



COMUNE DI
TRICESIMO

Allegato n.1 al Capitolato speciale d'oneri del servizio di ristorazione scolastica

*Menù vidimato dall'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine –
Dipartimento di Prevenzione – Struttura operativa complessa – Igiene degli
alimenti e della nutrizione*

Con specifiche relative ai menù scolastici proposti

Comune di Tricesimo - Scuola dell'infanzia A.S.2016-2017

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---------|--|--|---|--|--|
| 1° sett | Fruita Fresca Antipasto di verdure Spezzatino di manzo con polenta o patate Mix di frutta o Macedonia | Fruita Fresca Antipasto di verdure Pasta semintegrale al pomodoro Uova Fruita fresca | Fruita Fresca Antipasto di verdure Passato di verdure Pesce* con patate Fruita fresca | Fruita fresca o spremuta di frutta fresca Antipasto di verdure Riso all'olio Petto di pollo alle erbe aromatiche Fruita fresca | Fruita Fresca Minestra di legumi Crocchette di ricotta Verdure di stagione Fruita fresca |
| 2° sett | Fruita Fresca Antipasto di verdure Riso alle verdure Uova Fruita fresca | Fruita Fresca Minestra di verdure Petto di pollo/tacchino con patate Verdura di stagione Fruita fresca | Fruita Fresca Antipasto di verdure Pasta alle verdure Pesce* Fruita fresca | Fruita Fresca Antipasto di verdure Gnocchi*/lasagne* o pasta al ragù Verdure di stagione Fruita fresca | Fruita Fresca Passato di legumi Torta salata ricotta e spinaci Verdure di stagione Fruita fresca |
| 3° sett | Fruita Fresca Antipasto di verdure Tortelloni ricotta e spinaci*** Prosciutto cotto Fruita fresca | Fruita Fresca Antipasto di verdure di stagione o minestra di verdure Pizza Dolce o gelato* | Fruita Fresca Passato di verdure Coscette di pollo con patate Verdura di stagione Fruita fresca | Fruita Fresca Antipasto di verdure Minestra di legumi Uova Fruita fresca | Fruita Fresca Antipasto di verdure Riso alle verdure Pesce* Fruita fresca |
| 4° sett | Fruita Fresca Pasta e legumi *** Verdura di stagione Mix di frutta o Macedonia | Fruita Fresca Antipasto di verdure Pasta all'olio Arrosto di tacchino Fruita fresca | Fruita Fresca Antipasto di verdure Orzotto o riso alle verdure Uova Fruita Fresca | Fruita fresca Minestra di verdure Pesce con polenta o patate Verdura di stagione Fruita fresca | Fruita Fresca Antipasto di verdure Pasta alle verdure Formaggi misti Fruita fresca |

* In questo ristorante, alcuni piatti potrebbero contenere ingredienti (verdure, carni, pesce ecc.) surgelati e/o congelati all'origine come previsto dal capitolato speciale d'appalto

**la grammatura dei tortelloni sarà quella di un primo piatto

*** può essere presentato come piatto unico oppure composto da pasta all'olio + polpette di legumi o legumi in umido

Comune di Tricesimo - Scuola dell'infanzia A.S.2016-2017

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---------|--|--|---|--|---|
| 5° sett | Fruita Fresca Antipasto di verdure Passato di legumi Uova Fruita fresca | Fruita fresca Antipasto di verdure Lasagne*gnocchi* al ragù Dolce o gelato* | Fruita fresca Riso alle verdure Scaloppina di tacchino Verdure di stagione* | Fruita Fresca Passato di verdure Formaggi misti Verdura di stagione Fruita fresca | Fruita fresca Antipasto di verdure Pasta alle verdure Pesce* Fruita fresca |
| 6° sett | Fruita Fresca Antipasto di verdure Pasta e legumi ** Mix di frutta o Macedonia | Fruita fresca Antipasto di verdure Riso alle verdure o pomodoro Formaggi misti Fruita fresca | Fruita fresca Antipasto di verdure Passato di verdure Pesce* con patate Fruita fresca | Fruita Fresca Antipasto di verdure Pasta alle verdure Prosciutto cotto e crudo Fruita fresca | Fruita fresca Antipasto di verdure Gnocchi di semolino Uova Fruita fresca |
| 7° sett | Fruita Fresca Antipasto di verdure di stagione o minestra di verdura Pizza Mix di frutta o Macedonia | Fruita fresca Antipasto di verdure Minestra di legumi Uova Fruita fresca | Fruita fresca Orzotto o riso con verdure Cosette di pollo Verdure di stagione Fruita fresca | Fruita Fresca Passato di verdure Brasato di manzo con polenta Verdura di stagione Fruita fresca | Fruita fresca Antipasto di verdure Pasta semintegrale pomodoro e ricotta Pesce* Fruita fresca |
| 8° sett | Fruita Fresca Passato di verdure Scaloppina di tacchino con patate o polenta Verdura di stagione Fruita fresca | Fruita fresca Antipasto di verdure Pasta in bianco Lonza al forno Dolce | Fruita fresca Antipasto di verdure Riso alle verdure Crepes con ricotta e spinaci Fruita fresca | Fruita Fresca o spremuta di frutta fresca Antipasto di verdure Pasta al ragù di pesce* o pesce* in umido con patate Fruita fresca | Fruita fresca Antipasto di verdure Minestra di pasta e fagioli Formaggi misti Fruita fresca |

* In questo ristorante, alcuni piatti potrebbero contenere ingredienti (verdure, carni, pesce ecc.) surgelati e/o congelati all'origine come previsto dal capitolato speciale d'appalto

** può essere presentato come piatto unico oppure composto da pasta all'olio + polpette di legumi o legumi in umido

Comune di Tricesimo - Scuola Elementare A.S.2016-2017

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---------|--|--|------------------------------|---|--------------------------------|
| 1° sett | Antipasto di verdure | Antipasto di verdure | Antipasto di verdura | Antipasto di verdure | Minestra di legumi |
| | Spezzatino di manzo con polenta o patate | Pasta semintegrale al pomodoro | Passato di verdure | Riso all'olio | Crocchette di ricotta |
| | Mix di frutta o Macedonia | Uova | Pesce* con patate | Petto di pollo alle erbe aromatiche | Verdure di stagione |
| | | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca o spremuta di frutta fresca | Frutta fresca |
| 2° sett | Antipasto di verdure | Minestra di verdure | Antipasto di verdure | Antipasto di verdure | Passato di legumi |
| | Riso alle verdure | Petto di pollo/tacchino con patate | Pasta alle verdure | Gnocchi*/lasagne* o pasta al ragù | Torta salata ricotta e spinaci |
| | Frutta fresca | Verdura di stagione | Pesce* | Verdure di stagione | Frutta fresca |
| | | Frutta fresca | Frutta fresca | Mix di frutta o Macedonia | |
| 3° sett | Antipasto di verdure | Antipasto di verdure di stagione o minestra di verdure | Passato di verdure | Antipasto di verdure | Antipasto di verdure |
| | Tortelloni ricotta e spinaci** | Pizza | Coscette di pollo con patate | Minestra di legumi | Riso alle verdure |
| | Prosciutto cotto o bresaola | Dolce o gelato* | Verdura di stagione | Uova | Pesce* |
| | Frutta fresca | | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| 4° sett | Pasta e legumi *** | Antipasto di verdure | Antipasto di verdure | Minestra di verdure | Antipasto di verdure |
| | Verdura di stagione | Pasta all'olio | Orzotto o riso alle verdure | Pesce con polenta o patate | Pasta alle verdure |
| | Mix di frutta o Macedonia | Arrosto di tacchino | Uova | Verdura di stagione | Formaggi misti |
| | | Frutta fresca | Frutta Fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |

*in questo ristorante, alcuni piatti potrebbero contenere ingredienti (verdure, carni, pesce ecc.) surgelati e/o congelati all'origine come previsto dal capitolato speciale d'appalto

**la grammatura dei tortelloni sarà quella di un primo piatto

*** può essere presentato come piatto unico oppure composto da pasta all'olio + polpette di legumi o legumi in umido

AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA INTEGRATA DI UDINE
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
STRUTTURA OPERATIVA COMPLESSA
IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

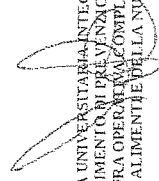
17 GIU. 2016

Comune di Tricesimo - Scuola Elementare A.S.2016-2017

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---------|---|---|--|---|--|
| 5° sett | Antipasto di verdure Passato di legumi Uova Frutta fresca | Antipasto di verdure Lasagne*gnocchi* al ragu Dolce o gelato* | Riso alle verdure Scaloppina di tacchino Verdure di stagione* Frutta fresca | Passato di verdure Formaggi misti Verdura di stagione Frutta fresca | Antipasto di verdure Pasta alle verdure Pesce* Frutta fresca |
| 6° sett | Antipasto di verdure Pasta e legumi** Mix di frutta o Macedonia | Antipasto di verdure Riso alle verdure o pomodoro Formaggi misti Frutta fresca | Antipasto di verdura Passato di verdure Pesce* con patate Frutta fresca | Antipasto di verdure Pasta alle verdure Prosciutto cotto e crudo Frutta fresca | Antipasto di verdure Gnocchi di semolino Uova Frutta fresca |
| 7° sett | Antipasto di verdure di stagione o minestra di verdura Pizza Mix di frutta o Macedonia | Antipasto di verdure Minestra di legumi Uova Frutta fresca | Orzotto o riso con verdure Cosce di pollo Verdure di stagione Frutta fresca | Passato di verdure Brasato di manzo con polenta Verdura di stagione Frutta fresca | Antipasto di verdure Pasta semintegrale pomodoro e ricotta Pesce* Frutta fresca |
| 8° sett | Passato di verdure Scaloppina di tacchino con patate o polenta Verdura di stagione Frutta fresca | Antipasto di verdure Pasta in bianco Lonza al forno Dolce | Antipasto di verdure Riso alle verdure Crepes con ricotta e spinaci Frutta fresca | Antipasto di verdure Pasta al ragu di pesce* o pesce* in umido con patate Frutta fresca o spremuta di frutta fresca | Antipasto di verdure Minestra di pasta e fagioli Formaggi misti Frutta fresca |

*In questo ristorante, alcuni piatti potrebbero contenere ingredienti (verdure, carni, pesce ecc.) surgelati e/o congelati all'origine come previsto dal capitolato speciale d'appalto

** può essere presentato come piatto unico oppure composto da pasta all'olio + polpette di legumi o legumi in umido


 AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA INTEGRATA DI UDINE
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 STRUTTURA OPERATIVA COMPLESSA
 IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

17 GIU. 2016

Comune di Tricesimo - Scuola Secondaria di 1° grado A.S.2016-2017

| | 1a settimana | 2a settimana | 3a settimana | 4a settimana |
|-----|--|--|--|---|
| LUN | Antipasto di verdure di stagione Risotto alla parmigiana Prosciutto cotto e crudo Frutta fresca di stagione | Pasta semintegrale al pomodoro o alle verdure Scaloppe tacchino Verdure di stagione Frutta fresca di stagione | Pasta al pomodoro Cosce di pollo alle erbe aromatiche Verdure di stagione Frutta fresca di stagione | Antipasto verdure di stagione Risotto alle verdure Lonza al forno Frutta fresca |
| MER | Antipasto di verdure di stagione Pasta alle verdure Formaggi misti Frutta fresca di stagione | Antipasto verdure di stagione Gnocchi di patate o pasta pasticciata o lasagne al ragù di manzo Frutta fresca a scelta fra 2 tipi | Antipasto di verdure di stagione Pizza Gelato | Antipasto verdure di stagione Pasta al pomodoro o alle verdure Pesce dorato al forno Frutta fresca di stagione |
| VEN | Pasta all'olio Pesce dorato al forno Verdure di stagione Frutta fresca di stagione | Passato di legumi o riso con legumi Crepes ricotta e spinaci o uova sode Verdure di stagione Frutta fresca di stagione | Pasta alle verdure Scaloppina di tacchino Verdura di stagione Frutta fresca di stagione | Antipasto verdure di stagione Frico con polenta** Dolce o gelato |

* In questo ristorante, alcuni piatti potrebbero contenere ingredienti (verdure, carni, pesce ecc.) surgelati e/o congelati all'origine come previsto dal capitolato speciale d'appalto

**Nei mesi di maggio giugno e settembre il frico con polenta sarà sostituito da una pasta al pomodoro o alle verdure e una caprese

AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA INTEGRATA DI UDINE
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
STRUTTURA OPERATIVA SEMPLICE
IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

17 GIU 2016

Comune di Tricesimo - Scuola Secondaria di 1° grado A.S.2016-2017

| | 5a settimana | 6a settimana | 7a settimana | 8a settimana |
|-----|--|--|---|---|
| LUN | Pasta pomodoro fresco a pezzi, mozzarella e basilico Prosciutto cotto e crudo verdure di stagione Frutta fresca di stagione | Pasta al pomodoro o alle verdure Cosce di pollo alle erbe arom. Verdure di stagione Frutta fresca di stagione | Pasta alle verdure Caprese** (mozzarella e pomodoro) Verdure di stagione Frutta fresca di stagione | Antipasto di verdure di stagione Pasta alle olive Uova Frutta fresca di stagione |
| MER | Pasta all'olio Tonno naturale olio e limone Verdure di stagione Frutta fresca a scelta 2 tipi | Pasta alle verdure Formaggi misti Verdure di stagione Frutta fresca di stagione | Riso al pomodoro o alle verdure Pesce Verdure di stagione Frutta fresca di stagione | Pasta semintegrale alle verdure Scaloppina di tacchino Verdure di stagione Frutta fresca di stagione |
| VEN | Antipasto di verdure di stagione Pizza Gelato | Risotto alla parmigiana Uova Verdure di stagione Frutta fresca di stagione | Gnocchi di patate o pasta o lasagne ai ragù di manzo Verdure di stagione Gelato o dolce | Lonza di maiale con patate Verdura di stagione Frutta fresca di stagione |

* In questo ristorante, alcuni piatti potrebbero contenere ingredienti (verdure, carni, pesce ecc.) surgelati e/o congelati all'origine come previsto dal capitolato speciale d'appalto

** Nei mesi più freddi la caprese verrà sostituita dai formaggi misti

SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA
AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA INTEGRATA DI UDINE
Via Pozzuolo, 330 – 33100 UDINE –
Partita IVA e Codice Fiscale 02601610300

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Via Chiusaforte, 2 – 33100 UDINE
Tel. 0432-553221 – Fax 0432-553255 – segreteria.igai@asuiud.sanita.fvg.it

Specifiche relative ai menù scolastici proposti:

- ad ogni pranzo va prevista una porzione di verdura di stagione, offerta come antipasto o come contorno, cruda o cotta anche in base alle stagioni, variando il più possibile nella settimana le tipologie offerte (anche proponendo più tipologie di verdura nello stesso pasto);
- patate e polenta sono previste in menù non più di una volta a settimana e non sostituiscono la verdura, bensì accompagnano il secondo piatto;
- una volta ogni 15 giorni si potrà inserire la pasta all'uovo classica o ripiena come primo piatto;
- nella costruzione del menù, come da linee guida, sono stati inseriti due primi piatti liquidi per settimana, da completare con l'aggiunta di patate, crostini di pane, pasta, riso, orzo, farro o altri cereali; uno dei due prevede l'aggiunta di legumi; la presentazione potrà avvenire indifferentemente sottoforma di minestra, zuppa, crema, passato;
- ogni settimana è stato inserito un piatto unico, il quale, una volta a mese, è preferibile venga preparato con proteine di origine vegetale (associazione di cereali e derivati o patate con legumi): eventualmente non dovesse riscuotere successo come piatto unico, è possibile anche preparare un primo piatto in bianco associato ai legumi preparati in umido, saltati in padella, offerti come crema spalmabile... e sempre accompagnati da un contorno di verdure; il piatto unico è una preparazione che unisce in una sola portata le caratteristiche del primo e del secondo piatto, unendo cereali e legumi o cereali e proteine di origine animale; è una preparazione tipica della cucina mediterranea, strategica dal punto di vista nutrizionale ed educativo; le grammature utilizzate per il confezionamento del piatto unico sono le stesse delle pietanze utilizzate separatamente;
- è importante che i menù rispettino le frequenze settimanali proposte dei secondi piatti e che, eventuali variazioni del menù, prevedano lo spostamento dell'intera giornata alimentare (non singole pietanze) e vengano fatti all'interno della stessa settimana;
- ad ogni pranzo va prevista la fornitura sia di frutta che di pane; se la frutta del pranzo (che va comunque offerta) non dovesse essere consumata, è possibile aggiungerla alla merenda pomeridiana o lasciarla ai bambini/ragazzi; la frutta può essere offerta anche sottoforma di macedonia fresca di stagione oppure, per non ingenerare sprechi, fornita con una porzione inferiore alla grammatura standard a ciascun bambino e, per la quota restante, lasciata a disposizione al centro del tavolo; è importante alternare il più possibile, in base alla disponibilità del momento, le tipologie di frutta offerte nei vari momenti della giornata e sulla settimana;
- non sostituire la frutta fresca con i succhi di frutta confezionati seppur contenenti il 100% di frutta in quanto questi ultimi hanno un apporto di zuccheri semplici superiore alla frutta fresca, hanno scarsi contenuti di fibra e non sono altrettanto sazianti quanto la frutta fresca;
- per quanto riguarda tutte le cotture, si consiglia di preferire quelle al forno, al vapore e in umido.

Scuole dell'infanzia:

- per garantire il corretto apporto calorico allo spuntino del mattino è preferibile che in questa fascia di età venga somministrata solamente frutta (infatti lo spuntino rappresenta solamente un piccolo "intermezzo" tra la colazione, che è importante venga fatta ogni mattina a casa, e il pranzo presso la mensa scolastica);

-l'eventuale merenda del pomeriggio, prevedendo un apporto calorico superiore rispetto a quella del mattino, può essere costituita da associazioni di vari alimenti, per esempio yogurt o latte + frutta e/o cereali, frullati di frutta fresca e secca, infusi con biscotti o torte fatte in casa, pane comune e frutta o marmellata di frutta, pane speciale; nell'esempio di menù vi sono alcune proposte che possono essere variate facendo riferimento alle linee guida regionali;

Scuole primarie e secondarie di I° grado:

- in merito all'eventuale spuntino del mattino per la scuola primaria e secondaria di I° grado, è possibile offrire una maggiore varietà di prodotti, privilegiando sempre quelli più semplici e naturali come ad esempio lo yogurt, il pane speciale o le gallette di cereali.

19 MAG. 2018

