



COMUNE DI TRICESIMO

Allegato n.2 al Capitolato speciale d'oneri del servizio di ristorazione scolastica
**Specifiche relative al menù proposto, grammature
e variazioni in peso degli alimenti con la cottura**

19 LUG. 2019

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

SPECIFICHE RELATIVE AL MENÙ PROPOSTO

1. Ad ogni pranzo è prevista una porzione di verdure di stagione proposta come antipasto o contorno, intesa come piatto a base di verdure miste (almeno due verdure a portata) fresche e di stagione (crude o cotte). La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate, ecc.) che nella modalità di cottura (lessatura, vapore, stufatura, forno). Si deve variare il più possibile il tipo di verdure da offrire ai bambini (devono essere utilizzate 6 diverse tipologie di verdure e ortaggi nel corso di una settimana), rispettando il principio di stagionalità. Esempi di combinazione: insalata e carote, radicchio rosso e cappucci, finocchi e carote, sedano rapa e lattuga, pomodori e cetrioli, zucchine e bieta, spinaci e broccoli, ecc. I piselli non possono essere serviti al posto delle verdure.
2. I primi piatti asciutti andranno opportunamente variati nella settimana sia come tipologia di cereale offerto, es. pasta, riso, orzo, farro, cous cous, ecc., che come condimento, preferendo quelli a base di verdure di stagione; una volta ogni 15 giorni si potrà inserire la pasta all'uovo classica o ripiena come primo piatto. Il formato della pasta deve essere variato rispettando anche le fasce d'età dei bambini/ragazzi. Quando nel menù è prevista pasta alle verdure non può essere somministrata pasta al pomodoro ma devono essere fatte ruotare preparazioni che tengono conto della stagionalità dei prodotti orticoli. I primi piatti al pomodoro, da maggio a settembre, devono essere preparati con prodotto fresco. Le verdure talvolta possono essere presentate a pezzi, mentre in genere devono essere passate o frullate.
3. 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 sotto forma di minestra, zuppa, crema, brodo o passato. Devono essere utilizzate verdure fresche o surgelate (nei limiti del successivo punto 13), legumi secchi, freschi o surgelati. Le verdure e i legumi possono essere a pezzi, passati o frullati.
4. Patate e polenta sono previste in menù non più di una volta a settimana e non sostituiscono la verdura, bensì accompagnano il secondo piatto. Le patate (anche per la produzione del purè) devono essere fresche e possono essere cotte al forno, lessate, preparate in purea.
5. 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 oppure 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.
6. 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 fatte all'interno della stessa settimana.
7. Ad ogni pranzo va prevista la fornitura sia di frutta che di pane. Se la frutta del pranzo, che va sempre offerta, non dovesse essere consumata, è possibile aggiungerla alla merenda pomeridiana o consegnarla da portare a casa ai bambini/ragazzi. La frutta può essere offerta anche sotto forma 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. Si deve alternare il più possibile, in base alla disponibilità del momento e seguendo il principio della stagionalità, le tipologie di frutta offerte nei vari momenti della giornata e sulla settimana. Una volta al mese sarà possibile sostituire la frutta del pranzo con un dolce preparato dalla cucina o, saltuariamente, da una porzione di gelato.

8. 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.
9. Per quanto riguarda tutte le cotture, si consiglia di preferire quelle al forno, al vapore e in umido.
10. Per i condimenti a crudo è obbligatorio l'uso di olio extra vergine di oliva e si raccomanda di utilizzare solo il sale iodato, pur limitandone l'utilizzo nelle preparazioni alimentari, mentre per il condimento delle verdure crude è consentito utilizzare aceto di mele o succo di limone fresco.
11. Non devono essere utilizzati condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, salse tipo maionese o ketchup.
12. I prodotti surgelati non possono essere impiegati per la preparazione dei primi piatti e dei contorni (ad eccezione di bietta, spinaci e fagiolini). I prodotti surgelati (legumi, spinaci, bietta, fagiolini e preparato per minestrone) possono essere usati solo ad integrazione di quelli freschi per il confezionamento delle minestre di verdure e di legumi, delle crêpes spinaci/ricotta.

Scuole dell'infanzia e centri estivi 3-6 anni

13. Per garantire il corretto apporto calorico allo spuntino del mattino è preferibile che in questa fascia di età venga somministrata solamente frutta: 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.
14. 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.

Scuole primarie e secondarie di I° grado e centri estivi 6-11 anni

15. In merito allo spuntino del mattino, 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 LUG 2019
AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA
INTEGRATA DI UDINE
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
STRUTTURA OPERATIVA COMPLESSA
IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI

Alimenti a crudo	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria I° ciclo	Scuola Primaria II° ciclo	Scuola secondaria di I° grado
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta, riso, altri cereali per primo piatto asciutto	60	70	80	90
Ravioli di magro freschi o surgelati	/	150	170	200
Pastina/riso/orzo/crostini... per minestra	20	25	30	35
Legumi secchi	30	35	40	45
Legumi freschi o surgelati	90	105	120	135
Patate da abbinare a un primo "liquido"	120	150	180	200
Patate per piatto unico	180	210	240	270
Farina per polenta da abbinare a un primo "liquido"	40	50	60	70
Farina per polenta per piatto unico	60	70	80	90
Gnocchi di patate	150	170	200	220
Carne magra (pollo, tacchino, suino, bovino)	50	60	80	90
Pesce fresco o surgelato	80	100	120	140
Formaggio a pasta tenera tipo mozzarella, caciotta...	40	50	50	60
Formaggio a pasta dura tipo latteria, montasio...	30	30	40	50
Parmigiano grattugiato per primo piatto	5	5	5	5
Prosciutto cotto o fesa di tacchino	35	40	50	60
Prosciutto crudo magro/bresaola	45	50	60	70
Uova	1	1	1 e ¹ / ₂	1 e ¹ / ₂
Verdura a foglia (insalata, radicchio...)	30	50	50	50
Verdura fresca (cruda o cotta, tipo pomodoro, carote...)	100	150	150	200
Olio extravergine di oliva	15	15	20	20
Pane	50	60	70	70
Pane speciale	30	40	50	60

Galette di cereali	20	30	40	40
Frutta fresca	150	150	180	180
Yogurt	125	125	125	125
Gelato/dolce	60/40	80/50	100/60	110/70
Alimenti a cotto				
Pizza	150	150	180	200
Lasagne	150	200	220	250
Torta salata	180	200	220	250
Gnocchi di patate (dopo cottura)	180	200	220	250

GRAMMATURE PER GLI SPUNTINI DEL POMERIGGIO

Alimenti	Scuola dell'infanzia	Centri estivi
	Grammi	Grammi
Latte intero	90	90
Yogurt alla frutta o yogurt bianco	150	200
Biscotti secchi/fette biscottate	20	40
Frutta fresca	150	200
Cornflakes o muesli	20	40
Tè o infuso	/	/
Pane	40	55
Marmellata o miele	15	25
Olio e.v.o.	4	6
Torta casalinga/gelato	40/60	60/100
Pane speciale	40	60
Galette di cereali	40	60

GRAMMATURE PER I CESTINI PER GITE/PRANZI FUORI SEDE

Cestino composto da:	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria I° ciclo	Scuola Primaria II° ciclo	Scuola secondaria di I° grado
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Pane pezzi 2	30 + 30	40 + 40	50 + 50	60 + 60
Formaggio latteria fresco	30	40	50	50
Prosciutto cotto	30	40	50	60

Frutta fresca	300	300	400	400
Dolce confezionato	30	30	30	30
Acqua	750 ml	1000 ml	1250 ml	1500 ml

Revisione del 09.05.2018 – ASUIUD – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

19 LUG. 2019

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