

EURO
RISTORAZIONE

Vademecum sulla mensa scolastica



Comune di Romano
d'Ezzelino





IL PRANZO A SCUOLA

Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un **buono stato di salute e di benessere**.

In quest'ottica, particolare importanza assume il momento della ristorazione scolastica che ha un duplice obiettivo, **nutrizionale** ed **educativo**.

Dal punto di vista **educativo**, stimola all'acquisizione di **corrette abitudini alimentari**, promuove la **socializzazione** tra pari, aumenta la consapevolezza di sé e la capacità di riconoscere i propri gusti. Attraverso la varietà degli alimenti proposti a mensa, i bambini ampliano inoltre la gamma dei loro gusti, sperimentando sapori non sempre presenti nel menù di casa.

Dal punto di vista **nutrizionale**, va sottolineato come il pasto consumato a pranzo dovrebbe rappresentare la maggiore assunzione calorica e di nutrienti della giornata; è per questo di **fondamentale importanza** che gli alimenti proposti forniscano il corretto apporto di nutrienti e di energia.

QUALI SONO I CRITERI PER LA REALIZZAZIONE DEI MENU' SCOLASTICI?

È necessario innanzi tutto considerare che il fabbisogno nutrizionale ed energetico che deve essere garantito dal pranzo a scuola è stimato tenendo conto di una collettività non omogenea, viene quindi determinato in termini di valori medi di gruppo, nel rispetto dei riferimenti scientifici (LARN- IV Revisione del 2014 e Linee Guida per la popolazione italiana).

In fase di elaborazione dei menù scolastico è fondamentale tenere conto di molteplici aspetti:

- **la stagionalità dei prodotti ortofrutticoli**
- **le caratteristiche merceologiche delle materie prime**
- **le modalità di preparazione degli alimenti**
- **il gradimento rilevato rispetto ai piatti proposti in precedenza**

I menù vengono articolati su tre diverse stagioni, per garantire il rispetto della stagionalità dei vegetali:

- **autunnale: da metà ottobre e fine dicembre;**
- **invernale: da gennaio a metà aprile;**
- **primaverile/estivo: da metà a aprile a fine giugno e da metà settembre a metà ottobre**

Tutti e tre i menù proposti presentano poi una rotazione di otto settimane, così da garantire una buona variabilità di ricette e abbinamenti anche ai bambini che usufruiscono della mensa solo in alcuni giorni della settimana.

Ogni giornata alimentare si compone di:

- **primo piatto asciutto o in brodo,**
- **secondo piatto a base di proteine animali o vegetali,**
- **un contorno crudo,**
- **un contorno cotto,**
- **pane fresco**
- **dessert, principalmente caratterizzato da frutta fresca di stagione**

Una o due volte alla settimana, in linea con quanto consigliato con le linee di indirizzo, viene proposto il piatto unico, il quale, oltre ad essere completo dal punto di vista nutritivo, ha profonde radici nel patrimonio della tradizione alimentare mediterranea (**seppie e polenta, pasta al ragù, lasagna, pasta al sugo di pesce, pollo arrosto con patate al forno... DA VERIFICARE IN BASE AL MENU**).

Occasionalmente, durante l'anno scolastico, vengono proposti menù a tema (ad esempio durante le principali festività), per rendere il momento del pasto a scuola ancor più piacevole e divertente.

I menù proposti vengono elaborati dalla ditta di ristorazione, tenendo conto delle esigenze specifiche dell'utenza a cui sono destinati e al contempo delle linee guida per la ristorazione collettiva.

Prima di poter essere proposti ai bambini però, devono passare al vaglio del SIAN dell'ULSS di competenza, che verifica il rispetto delle linee di indirizzo e se necessario interviene modificando la tabella del menù.



QUALI SONO GLI ALIMENTI CHE COMPONGONO IL MENU E CON CHE FREQUENZA?

Le linee di indirizzo determinano in maniera precisa le frequenze con cui gli alimenti devono essere proposti nel menù.

Vediamo brevemente cosa consigliano:

FRUTTA E VERDURA: devono essere proposti tutti i giorni in quanto sono ricchi in fibra, vitamine, acqua e sali minerali.

CEREALI E DERIVATI: pasta di semola di grano duro, riso, farro, orzo, mais... tutti i giorni viene proposta una porzione di questo gruppo di alimenti nel primo piatto del giorno;
In aggiunta, ogni viene proposto ai bambini pane fresco.

PATATE: se non presente la porzione di cereali, massimo 1 volta a settimana, possono essere proposte le patate. È importante sottolineare che le patate vengono presentate in sostituzione del primo piatto (es. pasta o riso) e non come contorno, e solitamente ci permettono di comporre il piatto unico.

SECONDI PIATTI: come secondo devono essere alternati ogni settimana piatti a base di pesce, carne rossa e bianca, formaggi magri, uova e legumi.

LEGUMI: ceci, piselli, fagioli, lenticchie devono essere proposti come secondo piatto 1-2 volte a settimana

PESCE: deve essere proposto 1-2 volte a settimana, eventualmente anche come condimento per la pasta

UOVA E FORMAGGIO: 1 volta a settimana o 1 volta ogni 15 giorni

SALUMI: 0-2 volte al mese

CARNE BIANCA (pollo o tacchino): 1 volta alla settimana

CARNE ROSSA (manzo o maiale): massimo 2-3 volte al mese
In alternativa alla frutta fresca, che viene proposta come dessert,

è possibile fornire yogurt intero alla frutta (con un contenuto di zuccheri controllato), massimo 1 volta alla settimana.
Eccezionalmente, massimo 1 volta al mese, è possibile fornire inoltre un dolce semplice.

MENU'

SEMPRE



**UNA PORZIONE
TUTTI I GIORNI**



**1-2 VOLTE ALLA
SETTIMANA**



**1 VOLTA ALLA
SETTIMANA**



**1 VOLTA ALLA
SETTIMANA**



SALTUARIAMENTE



LA QUANTITA' DEGLI ALIMENTI È IMPORTANTE?

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva.

Le grammature sono quindi ben esplicitate nelle linee di indirizzo per la ristorazione scolastica, e le quantità previste diventano quindi un punto di riferimento per l'approvvigionamento adeguato delle materie prime, per il calcolo dei quantitativi in fase di preparazione dei pasti ed infine per la porzionatura al momento della distribuzione.

Gli addetti alla distribuzione sono adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscono gli alimenti con appropriati utensili che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea.

MATERIE PRIME

L'approvvigionamento di materie prime quali: carne, pesce, uova, frutta e verdura, pasta, pane, ecc. avviene esclusivamente presso fornitori qualificati e certificati.

Rossi Catering è il fornitore primario per tutti i centri di produzione del Gruppo, può contare sulla forza di un grande network che attiva importanti sinergie con altre società, come F.F.F. per la distribuzione di prodotti alimentari e ortofrutticoli freschi.

Per la realizzazione del menù viene utilizzata un'ampia varietà di prodotti biologici e di provenienza locale, nel pieno rispetto dei Criteri Ambientali Minimi per la sostenibilità e del capitolato d'appalto, ovvero il contratto che sancisce il rapporto tra ditta ed ente comunale.

Parallelamente alla ricerca dei prodotti a Km 0, si è provveduto a ricercare prodotti forniti da COOPERATIVE SOCIALI, situate sia all'interno del territorio Km 0 che al di fuori. Sono inoltre stati individuati tutti quei Prodotti DOP o IGP presenti sull'elenco delle denominazioni italiane iscritte nel Registro delle denominazioni di origine protette e delle indicazioni geografiche protette.



COTTURA DEGLI ALIMENTI

Vengono privilegiati **metodi di cottura semplici** che assicurino la salubrità dei prodotti e ne preservino il valore nutritivo.

Si preferiscono cotture che consentono l'uso di grassi da condimento prevalentemente a crudo, privilegiando l'olio extravergine di oliva e limitando altri tipi di condimento, come il burro, che vengono utilizzati esclusivamente quando previsti in ricetta. I metodi di cottura utilizzati maggiormente sono: la cottura al forno, a vapore, in acqua.

Sono inoltre **limitati i condimenti grassi** ed il sale in favore di verdure ed erbe aromatiche. Le preparazioni vengono effettuate nella stessa giornata di consumo degli alimenti e le cotture vengono ultimate a ridosso della spedizione di pasti così da garantire la più alta qualità organolettica dei prodotti serviti. Il servizio è gestito in regime di "**legame fresco/caldo**", che consiste nel trasportare i pasti prodotti mantenendo la temperatura oltre i 60°C per i pasti caldi e inferiore ai 10°C per i freddi attraverso l'utilizzo di appositi contenitori termici.

COME SONO PREPARETE LE DIETE SPECIALI?

La richiesta di **dieta speciale** per **motivi di salute**, deve essere rinnovata annualmente dal genitore, presentando il certificato medico aggiornato.

Lo stesso diritto è riconosciuto a chi, per motivi **religiosi** o **etici**, segue una particolare alimentazione.

Le Diete Speciali vengono preparate, da personale formato, in un'area dedicata della cucina, utilizzando delle attrezzature destinate esclusivamente a tali preparazioni e mettendo in atto tutte le modalità operative idonee ad evitare eventuali contaminazioni.

I pasti preparati vengono sigillati in contenitori monoporzioni ed identificati con un'etichetta che riporta: nome e cognome del consumatore, scuola di appartenenza, caratteristiche della dieta, indicazione specifica del contenuto del piattino.

CONSIGLI PER I GENITORI

È **importante** che i genitori conoscano il **menù scolastico** al fine di completare la **giornata alimentare** dei bambini in modo **corretto**, tenendo in considerazione cosa hanno eventualmente consumato a mensa.

Una copia del menù in vigore è sempre disponibile presso ciascuna scuola e presso l'Ufficio Istruzione del Comune, oltre che sui siti web istituzionali.



La giornata alimentare dovrebbe essere organizzata su **cinque pasti: prima colazione, pranzo, cena e due spuntini**. Il frazionamento del fabbisogno calorico giornaliero in tre pasti principali e due spuntini aiuta a controllare il senso della fame prevenendo il rischio di “abbuffate”. È allo stesso tempo importante che gli spuntini non siano eccessivamente sazianti, così da lasciare ai bambini il giusto appetito per nutrirsi adeguatamente a pranzo e a cena.

È necessario, nella **scelta** degli alimenti da consumare a casa, **variarne** il più possibile le **tipologie**, facendo particolare attenzione alla **frequenza** di consumo dei diversi tipi di alimenti. In questo modo si eviteranno possibili deficit o eccessi di nutrienti e potremmo garantire ai nostri bambini una dieta più varia e stimolante.



EURO
RISTORAZIONE

Euroristorazione s.r.l.

*via Savona, 144 - 36040
Torri di Quartesolo (VI)
Tel 0444 58 06 99 - Fax 0444 58 36 55
www.euroristorazione.it
info@euroristorazione.it*