

Ristorazione scolastica: Criteri adottati



Quali criteri vengono adottati per predisporre il piano nutrizionale per la ristorazione scolastica?

1. Il benessere del bambino, inteso come **necessità nutrizionali** relative alle fasce d'età considerate
2. Le **normative** regionali relative alla **Ristorazione Collettiva**
3. Le **indicazioni** generali del *Ministero della Salute*
4. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (**LARN**)

*La ristorazione scolastica rappresenta un settore della ristorazione collettiva in cui si concentrano peculiari valenze di tipo **preventivo, educativo e nutrizionale** e in cui occorre fornire garanzie di tipo igienico-sanitario e di sicurezza*

Composizione nutrizionale del pranzo

Fonte di Sali Minerali e Vitamine:

Ogni giorno verdura e frutta di
stagione



Fonte di Grasso:

Ogni giorno di origine vegetale

+Olio extravergine d'oliva

Fonte di Carboidrati:

Ogni giorno un cereale diverso

Fonte di Proteina:

Ogni giorno proteine di
provenienza animale o vegetale

Menù standard 6-12 mesi

STANDARD - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Petto di tacchino 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Lenticchie decorticate 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Merluzzo o Nasello
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Petto di pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Lenticchie decorticate 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Merluzzo o Nasello
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Manzo magro 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Merluzzo o Nasello 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Lenticchie decorticate
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Semolino • Ricotta di vacca 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Platessa 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di mais e tapioca • Petto di tacchino 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Pastina • Merluzzo o Nasello 	<ul style="list-style-type: none"> • Brodo vegetale • Passato di verdura lattanti 9-12 mesi • Olio extra vergine di oliva • Crema di riso • Lenticchie decorticate

Nel presente menù possono essere contenuti uno o più allergeni citati nell'allegato II del Reg. UE 1169/2011, come ingredienti e/o come tracce derivanti da contaminazione crociata sito/processo. In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente società.

Menù standard 6-12 mesi

STANDARD - MERENDA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 2	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 3	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 4	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne

Menù standard 12-36 mesi

STANDARD - PRANZO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none">• Fagiolini• Riso allo zafferano• Ricotta di vacca• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Finocchi gratinati• Polenta al sugo di pomodoro• Arrosto di tacchino Infanzia• Pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Sformato di zucca• Pasta integrale con i broccoli• Polpette di lenticchie• Olio extra vergine di oliva	<ul style="list-style-type: none">• Foglie d'insalata• Farro al pesto• Frittata di zucchine• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Vellutata di carote• Crostini integrali• Platessa agli aromi• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none">• Carote prezzemolate• Farro con crema di broccoli• Mozzarella• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Passato di verdura• Crostini integrali• Arrosto di scamone alle erbe aromatiche• Purè di patate• Olio extra vergine di oliva	<ul style="list-style-type: none">• Finocchi gratinati• Riso con le verdure• Purè di ceci e verdure• Olio extra vergine di oliva	<ul style="list-style-type: none">• Cavolfiori• Pasta con il pomodoro• Crocchette di verdura (con uova)• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Erbette gratinate• Riso alla zucca• Polpette di pesce• Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none">• Carote prezzemolate• Riso con il pomodoro• Stracchino• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Sformato di zucca• Farro con sugo di olive verdi• Platessa al limone• Pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Erbette gratinate• Polenta al ragù di verdura• Legumi in umido	<ul style="list-style-type: none">• Broccoletti• Pasta integrale al pesto• Frittata alla verdura• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco	<ul style="list-style-type: none">• Foglie d'insalata• Passato di verdura con riso• Cotoletta di pollo-(panatura mais)• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none">• Broccoletti• Pizza Margherita• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale	<ul style="list-style-type: none">• Finocchi gratinati• Riso alla zucca• Polpette di pesce	<ul style="list-style-type: none">• Spinaci con Parmigiano• Polenta• Fagioli al sugo• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco	<ul style="list-style-type: none">• Carote prezzemolate• Farro con crema di broccoli• Crocchette di verdura (con uova)• Pane bianco	<ul style="list-style-type: none">• Passato di verdura• Crostini integrali• Petto di pollo al limone• Patate al forno• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale

Nel presente menù possono essere contenuti uno o più allergeni citati nell'allegato II del Reg. UE 1169/2011, come ingredienti e/o come tracce derivanti da contaminazione crociata sito/processo. In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente società.

Menù standard 12-36 mesi

STANDARD - MERENDA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SETTIMANA 1	<ul style="list-style-type: none">• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	<ul style="list-style-type: none">• Pane bianco• Olio extra vergine di oliva	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt alla frutta da latte intero	<ul style="list-style-type: none">• Pane integrale• Marmellata a ridotto tenore di zucchero	<ul style="list-style-type: none">• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none">• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	<ul style="list-style-type: none">• Pane bianco• Olio extra vergine di oliva	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt alla frutta da latte intero	<ul style="list-style-type: none">• Pane integrale• Marmellata a ridotto tenore di zucchero	<ul style="list-style-type: none">• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none">• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	<ul style="list-style-type: none">• Pane bianco• Olio extra vergine di oliva	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt alla frutta da latte intero	<ul style="list-style-type: none">• Pane integrale• Marmellata a ridotto tenore di zucchero	<ul style="list-style-type: none">• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none">• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne	<ul style="list-style-type: none">• Pane bianco• Olio extra vergine di oliva	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt alla frutta da latte intero	<ul style="list-style-type: none">• Pane integrale• Marmellata a ridotto tenore di zucchero	<ul style="list-style-type: none">• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne

Alcune informazioni aggiuntive:

- Non è consigliato l'utilizzo di formaggio grattugiato in aggiunta ai primi piatti al fine di contenere l'apporto proteico e di sodio.
- Una volta alla settimana, è possibile sostituire il cereale con patate 150g.
- Per insaporire, utilizzare erbe aromatiche ed evitare l'uso del sale fino ai due anni di vita.
- Ad ogni pasto prevedere consumo di pane a ridotto contenuto di sale (1.7% di sale sul totale di farina impiegata)
- Salumi e insaccati sono da evitare
- Piatti unici elaborati (tipo lasagne, pasta gratinata pizza, sformati...) consumarli occasionalmente.
- Si raccomanda di utilizzare esclusivamente **olio extravergine di oliva**, sia per l'aggiunta a crudo che per la cottura.

**Cosa è necessario consumare?
Con che frequenza?**



PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



DOLCI-SNACK (consumo al minimo)

patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate, frittelle di mele, dulce de leche, budino di riso, banane verdi stufate

CONDIMENTI (consumo al minimo)

utilizzo giornaliero dell'olio di oliva

UOVA, TUBERI E RADICI

1-2 porzioni settimanali

FORMAGGI

2 porzioni settimanali

CARNE

Max 3 porzioni settimanali. Pollo, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra

PESCE

3-4 porzioni settimanali. Alici, sardie, calamari, merluzzo, gamberi

LEGUMI

4-5 porzioni settimanali. Fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, fave

NOCI-SEMI

1 porzione al giorno

LATTE-YOGURT

1-2 porzioni al giorno

CEREALI

3-5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglia, grano saraceno, quinoa, (preferire cereali integrali), riso parboiled

FRUTTA-ORTAGGI

3-5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bamboo, squash, umele, arance, albicocche, guava, allergie, litchis, frutto della passione, mango, papaya

ACQUA

Assunzione giornaliera adeguata

ATTIVITA' FISICA-ADEGUATO RIPOSO

Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici

TIPICITÀ

REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo

VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab, frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango

REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglio, grano saraceno

VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bamboo, alghe marine, frutto del drago, litchis

REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto

VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango, fichi d'india, guava, melagrana

REGIONI MEDITERRANEE

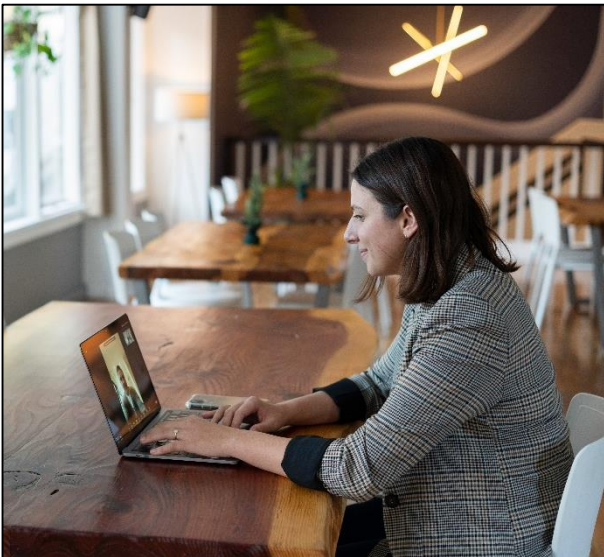
CEREALI: grano duro (pasta, burghul, cous cous), grano tenero, farro

VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zucchine, mele, arance, albicocche

Consulenze individuali con la nutrizionista

E' possibile richiedere un colloquio con la nutrizionista; in caso di difficoltà alimentari all'asilo e/o per affrontare la tematica dell'alimentazione in famiglia .

Per poter accedere al servizio è necessario fare richiesta nella propria struttura. Non contattare direttamente la nutrizionista.



Grazie!