

# 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	VENERDÌ
<b>SETTIMANA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pastina</li> <li>• Ricotta di vacca</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pastina</li> <li>• Platessa</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Crema di mais e tapioca</li> <li>• Petto di tacchino</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Miglio</li> <li>• Lenticchie decorticate</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pastina</li> <li>• Merluzzo o Nasello</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>
<b>SETTIMANA 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Semolino</li> <li>• Ricotta di vacca</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pastina</li> <li>• Platessa</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Crema di mais e tapioca</li> <li>• Manzo magro</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Miglio</li> <li>• Lenticchie decorticate</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pastina</li> <li>• Merluzzo o Nasello</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>
<b>SETTIMANA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pastina</li> <li>• Ricotta di vacca</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pastina</li> <li>• Platessa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Crema di mais e tapioca</li> <li>• Petto di pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Miglio</li> <li>• Merluzzo o Nasello</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pastina</li> <li>• Lenticchie decorticate</li> </ul>
<b>SETTIMANA 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Semolino</li> <li>• Ricotta di vacca</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pastina</li> <li>• Platessa</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Crema di mais e tapioca</li> <li>• Petto di pollo</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pastina</li> <li>• Merluzzo o Nasello</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brodo vegetale</li> <li>• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Miglio</li> <li>• Lenticchie decorticate</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> </ul>

# 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"> <li>• Fagiolini</li> <li>• Riso allo zafferano</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Ricotta di vacca</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata di carote</li> <li>• Crostini integrali</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Platessa panata agli aromi</li> <li>• Bieta</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finocchi</li> <li>• Polenta al sugo di pomodoro</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Arrosto di tacchino Infanzia</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucca al forno</li> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Polpette di lenticchie</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foglie d'insalata</li> <li>• Farro</li> <li>• Pesto tradizionale</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Frittata di zucchine</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote</li> <li>• Farro</li> <li>• Pesto di broccoli</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bieta</li> <li>• Riso alla zucca</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Polpette di pesce</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdura</li> <li>• Crostini integrali</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Spezzatino di vitello alle verdure</li> <li>• Purè di patate</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finocchi</li> <li>• Riso con le verdure</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Purè di ceci e verdure</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cavolfiori</li> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Crocchette di verdura (con uova)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>
SETTIMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote</li> <li>• Riso con il pomodoro</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Stracchino</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucca al forno</li> <li>• Farro con sugo di olive verdi</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Platessa panata al limone</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foglie d'insalata</li> <li>• Passato di verdura con riso</li> <li>• Cotoletta di pollo-(panatura mais)</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Broccoletti</li> <li>• Pasta integrale</li> <li>• Pesto tradizionale</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Frittata alla verdura</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bieta</li> <li>• Pasta al ragù di verdure</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Legumi in umido</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>
SETTIMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vellutata di broccoletti</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Pizza al pomodoro</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finocchi</li> <li>• Riso alla zucca</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Polpette di pesce</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdura</li> <li>• Crostini integrali</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Petto di pollo al limone</li> <li>• Patate al forno</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane integrale</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote</li> <li>• Pasta di semola</li> <li>• Pesto di broccoli</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Crocchette di verdura (con uova)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinaci</li> <li>• Riso in bianco</li> <li>• Parmigiano grattugiato</li> <li>• Fagioli al sugo</li> <li>• Olio extra vergine di oliva</li> <li>• Pane bianco</li> <li>• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne</li> </ul>

# Menù standard 12-36 mesi

## STANDARD - MERENDA

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

## 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.



# Comportamento alimentare

Lo sviluppo del **comportamento alimentare** è influenzato in misura determinante dalle **esperienze dei primi due anni di vita** durante i quali il bambino sperimenta il passaggio da un'alimentazione esclusivamente latte dei primi mesi al consumo progressivo di alimenti domestici.

## Apprendimento nel bambino



## 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!**