

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*

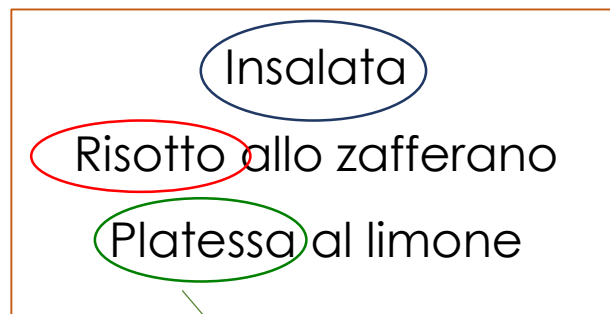
Composizione nutrizionale del pranzo

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

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------|---|--|---|---|---|
| SETTIMANA 1 | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Pastina• Ricotta di vacca• Parmigiano grattugiato | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Pastina• Platessa• Parmigiano grattugiato | <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• Parmigiano grattugiato | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Miglio• Lenticchie decorticate• Parmigiano grattugiato | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Pastina• Merluzzo o Nasello• Parmigiano grattugiato |
| 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• Parmigiano grattugiato | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Pastina• Platessa• Parmigiano grattugiato | <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• Parmigiano grattugiato | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Miglio• Lenticchie decorticate• Parmigiano grattugiato | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Pastina• Merluzzo o Nasello• Parmigiano grattugiato |
| SETTIMANA 3 | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Pastina• Ricotta di vacca• Parmigiano grattugiato | <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• Miglio• Merluzzo o Nasello | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Pastina• 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• Parmigiano grattugiato | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Pastina• Platessa• Parmigiano grattugiato | <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• Parmigiano grattugiato | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Pastina• Merluzzo o Nasello• Parmigiano grattugiato | <ul style="list-style-type: none">• Brodo vegetale• Passato di verdura lattanti 9-12 mesi• Olio extra vergine di oliva• Miglio• Lenticchie decorticate• Parmigiano grattugiato |

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 Autosvezzamento

AUTOSVEZZAMENTO - PRANZO

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------|--|---|---|--|---|
| SETTIMANA 1 | <ul style="list-style-type: none">• Fagiolini• Riso allo zafferano• Parmigiano grattugiato• Ricotta di vacca• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Vellutata di carote• Pasta di semola• Parmigiano grattugiato• Platessa panata agli aromi• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Finocchi• Polenta al sugo di pomodoro• Parmigiano grattugiato• Arrosto di tacchino Infanzia• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Zucca al forno• Pasta in bianco• Parmigiano grattugiato• Polpette di lenticchie decorticate• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Foglie d'insalata• Farro• Pesto tradizionale• Parmigiano grattugiato• Frittata alla verdura• Olio extra vergine di oliva• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne• Pane bianco |
| SETTIMANA 2 | <ul style="list-style-type: none">• Carote• Farro• Pesto di broccoli• Parmigiano grattugiato• Mozzarella• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Bieta• Riso alla zucca• Parmigiano grattugiato• Polpette di pesce• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Passato di verdura• Pasta di semola• Parmigiano grattugiato• Spezzatino di vitello alle verdure• Purè di patate• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Finocchi• Riso con le verdure• Parmigiano grattugiato• Lenticchie decorticate• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Cavolfiori• Pasta con il pomodoro• Parmigiano grattugiato• Crocchette di verdura (con uova)• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne |
| SETTIMANA 3 | <ul style="list-style-type: none">• Carote• Riso con il pomodoro• Parmigiano grattugiato• Stracchino• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Zucca al forno• Farro con sugo di olive verdi• Parmigiano grattugiato• Platessa panata al limone• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Foglie d'insalata• Passato di verdura con riso• Cotoletta di pollo-(panatura mais)• Parmigiano grattugiato• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Broccoletti• Pasta di semola• Pesto tradizionale• Parmigiano grattugiato• Frittata alla verdura• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Bieta• Pasta al ragù di verdure• Parmigiano grattugiato• Polpette di lenticchie decorticate• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne |
| SETTIMANA 4 | <ul style="list-style-type: none">• Vellutata di broccoletti• Parmigiano grattugiato• Pizza al pomodoro• Mozzarella• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Finocchi• Riso alla zucca• Parmigiano grattugiato• Polpette di pesce• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Passato di verdura• Pasta di semola• Parmigiano grattugiato• Petto di pollo al limone• Patate al forno• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Carote• Pasta di semola• Pesto di broccoli• Parmigiano grattugiato• Crocchette di verdura (con uova)• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Spinaci• Riso in bianco• Parmigiano grattugiato• Lenticchie decorticate• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne |

Menù Autosvezzamento

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• Ricotta di vacca | <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• Ricotta di vacca | <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• Ricotta di vacca | <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• Ricotta di vacca | <ul style="list-style-type: none">• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne |

Menù standard 12-36 mesi

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------------|---|--|--|--|--|
| SETTIMANA 1 | <ul style="list-style-type: none">• Fagiolini• Riso allo zafferano• Parmigiano grattugiato• Ricotta di vacca• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Vellutata di carote• Pasta integrale• Parmigiano grattugiato• Platessa panata agli aromi• Bieta• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Finocchi• Polenta al sugo di pomodoro• Parmigiano grattugiato• Arrosto di tacchino Infanzia• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Zucca al forno• Pasta in bianco• Parmigiano grattugiato• Polpette di lenticchie decorticate• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Foglie d'insalata• Farro• Pesto tradizionale• Parmigiano grattugiato• Frittata alla verdura• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne |
| SETTIMANA 2 | <ul style="list-style-type: none">• Carote• Farro• Pesto di broccoli• Parmigiano grattugiato• Mozzarella• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Bieta• Riso alla zucca• Parmigiano grattugiato• Polpette di pesce• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Passato di verdura• Pasta integrale• Parmigiano grattugiato• Spezzatino di vitello alle verdure• Purè di patate• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Finocchi• Riso con le verdure• Parmigiano grattugiato• Purè di ceci e verdure• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Cavolfiori• Pasta con il pomodoro• Parmigiano grattugiato• Crocchette di verdura (con uova)• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne |
| SETTIMANA 3 | <ul style="list-style-type: none">• Carote• Riso con il pomodoro• Parmigiano grattugiato• Stracchino• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Zucca al forno• Farro con sugo di olive verdi• Parmigiano grattugiato• Platessa panata al limone• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Foglie d'insalata• Passato di verdura con riso• Cotoletta di pollo-(panatura mais)• Parmigiano grattugiato• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Broccoletti• Pasta integrale• Pesto tradizionale• Parmigiano grattugiato• Frittata alla verdura• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Bieta• Pasta al ragù di verdure• Parmigiano grattugiato• Legumi in umido• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne |
| SETTIMANA 4 | <ul style="list-style-type: none">• Vellutata di broccoletti• Parmigiano grattugiato• Pizza al pomodoro• Mozzarella• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Finocchi• Riso alla zucca• Parmigiano grattugiato• Polpette di pesce• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Passato di verdura• Pasta integrale• Parmigiano grattugiato• Petto di pollo al limone• Patate al forno• Olio extra vergine di oliva• Pane integrale• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Carote• Pasta di semola• Pesto di broccoli• Parmigiano grattugiato• Crocchette di verdura (con uova)• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne | <ul style="list-style-type: none">• Spinaci• Riso in bianco• Parmigiano grattugiato• Fagioli al sugo• Olio extra vergine di oliva• Pane bianco• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne |

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• Ricotta di vacca | <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• Ricotta di vacca | <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• Ricotta di vacca | <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• Ricotta di vacca | <ul style="list-style-type: none">• Pere / Banane / Mandarini / Mele / Prugne |

Alcune informazioni aggiuntive:

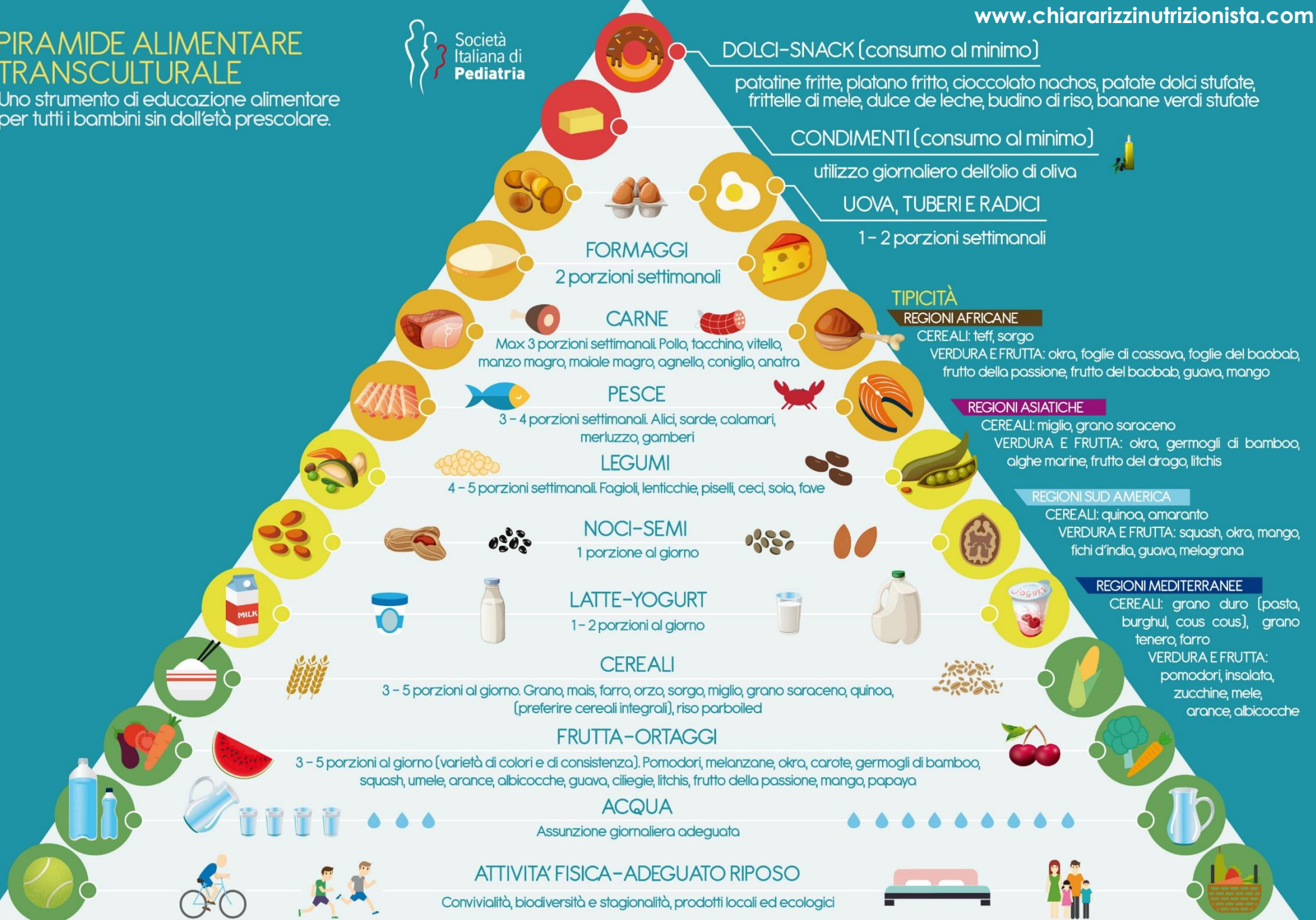
- Non è consigliato l'utilizzo di formaggio grattugiato in aggiunta ai primi piatti al fine di contenere l'apporto proteico e di sodio.
- Una volta alla settimana, è possibile sostituire il cereale con patate 150g.
- Per insaporire, utilizzare erbe aromatiche ed evitare l'uso del sale fino ai due anni 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.



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 lattea dei primi mesi al consumo progressivo di alimenti domestici.

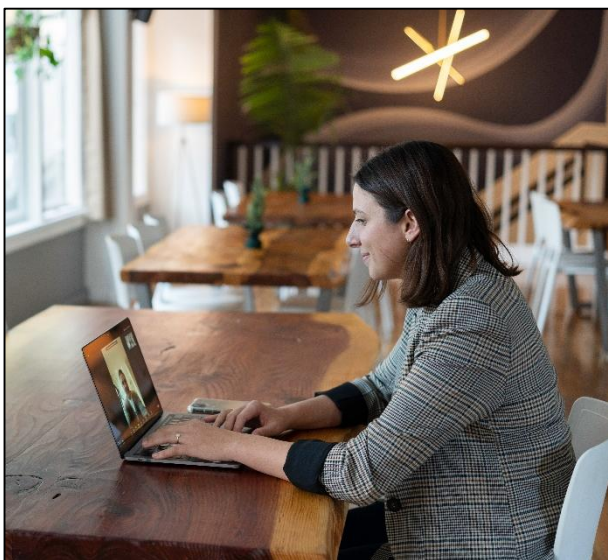
Apprendimento nel bambino



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!