



Comune di Subbiano
Servizio di Refezione Scolastica



Piano Nutrizionale
Scuole dell'Infanzia
Scuole Primarie

Anno scolastico 2023-2024

Indice

Premessa	pag. 3
Criteri di formulazione del menù	pag. 4
Prevenzione del rischio di soffocamento da cibo in età pediatrica	pag. 5
Allergeni alimentari	pag. 7
Fabbisogni nutrizionali in età pediatrica	pag. 8
Composizione bromatologica media del piano nutrizionale	pag. 11
Grammature di riferimento per alimento per porzione	pag. 12
Menù autunno – inverno scuola dell’infanzia e primaria	pag. 14
Menù primavera – estate scuola dell’infanzia e primaria	pag. 15
Spuntino del mattino	pag. 16
Le diete speciali	pag. 17
Consigli per l’alimentazione a casa	pag. 18
La Piramide Alimentare	pag. 19
Bibliografia essenziale	pag. 20

Premessa

Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce a tutte le età un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, anche per garantire una crescita armoniosa ed ottimale.

La ristorazione scolastica rappresenta, pertanto, uno strumento per rispondere alle esigenze nutrizionali di questa fascia di età e, soprattutto, un'occasione privilegiata per trasmettere messaggi di educazione alimentare e di promozione di abitudini alimentari salutari, coinvolgendo anche famiglie e docenti, con l'intento di favorire nel tempo corretti stili di vita, al fine di prevenire le malattie cronico-degenerative (obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tumori, osteoporosi, ecc.).

Inoltre è anche un momento importante di socializzazione e integrazione multi-etnica.

A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi, a volte inconsueti. Nel bambino piccolo, infatti, i gusti e le preferenze sono solo in parte innati, la maggior parte sono modulabili attraverso l'esperienza sensoriale.

Il pasto scolastico consente quindi di investire in salute attraverso la prevenzione primaria.

Il presente piano nutrizionale è stato redatto sulla base dei più attuali riferimenti scientifici, ovvero tenendo conto di quanto raccomandato da:

- "Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN)", IV revisione, Società Italiana di Nutrizione Umana SINU, 2014;
- "Linee Guida per una sana alimentazione italiana", Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria CREA, 2018;
- "Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica in Toscana", D.G.R.T. n. 898/2016, all. A;
- "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica"; Ministero della Salute, Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione, 2021;
- "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della Salute, Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione, 2017.

Inoltre, costituiscono documenti normativi di riferimento anche il Regolamento UE N. 1169/2011 in tema di allergeni e il Regolamento CE 852/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari.

Infine, per la scelta delle derrate alimentari sono stati presi in considerazione i "Criteri Ambientali Minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari" Decreto del 10 Marzo 2020 del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare.

Di seguito sono riportati i criteri di elaborazione del menù.

Criteri di formulazione del menù

Il menù prevede una rotazione su 4 settimane, in modo da non ripetere troppo spesso le stesse ricette, rispettando la stagionalità dei prodotti. Sono pertanto presenti una variante dedicata all'autunno-inverno (prevista indicativamente da metà ottobre a marzo) e una dedicata alla primavera-estate (per il mese di settembre fino a metà ottobre e indicativamente da aprile fino alla fine dell'anno scolastico). In tal modo i bambini acquisiscono il concetto della disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima.

Vengono privilegiate materie prime a produzione locale e a filiera corta, ovvero prodotti che abbiano viaggiato poco e subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla tavola.

Il pranzo scolastico prevede:

- un primo piatto
- un secondo piatto
- un contorno di ortaggi e verdure di stagione
- pane
- frutta fresca di stagione o yogurt.

Primi piatti

Per i primi piatti asciutti sono proposti a rotazione pasta, riso o altri cereali, conditi con sughi semplici quali quelli a base di pomodoro o altre verdure.

Una volta a settimana, in media, vengono proposti in alternativa primi piatti in brodo quali minestre di verdure.

Pizza

La pizza può essere proposta come alternativa al primo piatto asciutto, se focaccia all'olio o condita con solo pomodoro. Può essere in alternativa proposta anche come piatto unico, seguita da verdure e frutta, qualora contenga anche altri ingredienti (es: mozzarella).

Secondi piatti

Nella proposta dei secondi piatti sono seguite le indicazioni dei LARN sulla frequenza settimanale tra pranzo e cena:

- 3-4 porzioni di carne (preferendo quelle più magre ed eliminando il grasso visibile), di cui 1-2 porzioni di carne rossa
- 2-3 porzioni di pesce
- 2-3 porzioni di formaggio (esclusivamente da latte pastorizzato e dando la preferenza a quelli a minor contenuto di grassi)
- 1-2 porzioni di uova
- 0-1 porzioni di salumi (evitando gli insaccati).

Piatti unici

Una-due volte alla settimana possono essere proposti piatti unici a base di cereali e legumi (al Nido d'Infanzia si consiglia di preferire quelli decorticati oppure offrirli come passati) o cereali e alimenti di origine animale (es: lasagne al ragù, polenta e formaggio ecc.), da accompagnare con verdure (anche come antipasto) e da una porzione di frutta, per perfezionare l'apporto in vitamine, sali minerali e fibra.

Ortaggi, verdure e frutta

Vegetali di stagione crudi o cotti sono serviti quotidianamente.

Il consumo di patate è consigliato una volta a settimana.

La frutta fresca di stagione è proposta quotidianamente e può essere occasionalmente alternata con yogurt e/o dolce di semplice preparazione e/o gelato.

Pane

Il pane viene servito ogni giorno. È fresco, senza sale e privo di grassi aggiunti.

Condimenti

Il condimento di elezione è rappresentato dall'olio extravergine di oliva, usato prevalentemente crudo.

Saltuariamente, per qualche preparazione, può essere utilizzato il burro.

Il sale viene aggiunto con estrema moderazione ed è preferibilmente iodato.

Metodi di cottura

La cottura degli alimenti deve essere concepita con il fine, oltre che di assicurare la salubrità dei prodotti, anche di preservare al massimo il loro valore nutritivo. Si prediligono pertanto la cottura al vapore, al forno, ai ferri. I metodi di cottura impiegati non prevedono frittture, soffritti, sovracotture, intingoli.

Si ricorda che i genitori devono conoscere il menù scolastico per completare la giornata alimentare dei bambini in modo corretto, seguendo quanto definito delle "Linee Guida per una Sana Alimentazione" circa la frequenza di consumo settimanale degli alimenti dei vari gruppi.

PREVENZIONE SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETÀ PEDIATRICA

Le "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", redatte dal Ministero della Salute nel 2017, concordano sul fatto che gli alimenti pericolosi condividono particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni.

Per quanto riguarda le dimensioni, sia gli alimenti piccoli (es. noccioline, semi) che quelli grandi (es. grossi pezzi di frutta e verdura cruda) sono pericolosi in quanto, i primi rischiano di finire nelle vie respiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la masticazione.

Per quanto riguarda la forma, quella tonda (es. ciliegie, uva) e quella cilindrica (es. wurstel e carote) sono le forme più pericolose perché queste tipologie di alimenti se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria.

Infine, per quanto riguarda le consistenze, quelle più pericolose, con differenti meccanismi, sono quella dura, quella appiccicosa, quella fibrosa e quella comprimibile.

Le linee di indirizzo concordano che sia possibile offrire al bambino gli alimenti pericolosi (a parte poche eccezioni) se opportunamente preparati in modo tale da minimizzare il rischio soffocamento.

Viene raccomandato di adottare semplici regole di preparazione/somministrazione che mirano a modificare la forma (tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle, quelli tondi in quarti), la consistenza (cuocere i cibi fino a quando diventano morbidi), le dimensioni (tagliare a pezzi piccoli o tritare/grattugiare) degli alimenti pericolosi.

Le eccezioni sono rappresentate da: frutta a guscio e semi tal quali (le linee di indirizzo le sconsigliano per i bambini fino ai 4-5 anni di età circa, a causa dell'elevato rischio di aspirazione a cui si associano), caramelle e gomme da masticare.

Principali regole per un pasto sicuro

Tabella 1. Preparazione degli alimenti. L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli		Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)		Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce.

Salumi e prosciutto		Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)		Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Formaggi a pasta filata		Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi		Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gombose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	

Tabella 1 - Principali regole per un pasto sicuro, "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della Salute 2017

Oltre alle indicazioni per la preparazione/somministrazione degli alimenti, le linee di indirizzo riportano semplici regole comportamentali da osservare quando il bambino mangia al fine di garantire un pasto sicuro.

Tabella 2. Regole comportamentali

Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.	Il bambino non deve mangiare mentre gioca, è distratto dalla tv o da videogiochi, corre o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).
Creare un ambiente rilassato e tranquillo.	Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia.	Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.
Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.	Non forzare il bambino a mangiare.
Dare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo.	Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriati al grado di maturazione del bambino.

Tabella 2 - Regole comportamentali per un pasto sicuro, "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della Salute 2017

Il presente piano nutrizionale è stato redatto tenendo in considerazione quanto raccomandato dalle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della salute 2017, per quanto concerne tipologia di alimenti, modalità di taglio e preparazione che risultano, laddove necessario, opportunamente modificate al fine di minimizzare il rischio di soffocamento in età pediatrica.

ALLERGENI ALIMENTARI

In ottemperanza al Regolamento UE n. 1169/2011, gli allergeni eventualmente presenti nelle proposte, sono graficamente evidenziati in modo chiaro e riconoscibile nel ricettario (in grassetto e sottolineati).

Gli alimenti che più frequentemente sono risultati cause di allergia sono elencati nel regolamento UE 1169/2011 e successive modifiche e includono:

[Elenco delle sostanze o prodotti che provocano allergie (Allegato II del Reg. UE n. 1169/2011)]

^[1] Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne sciroppi di glucosio e maltodestrine a base di grano o orzo	^[8] Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (<i>Amygdalus communis</i> L.), nocciole (<i>Corylus avellana</i>), noci (<i>Juglans regia</i>), noci di acagiù (<i>Anacardium occidentale</i>), noci di pecan [<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacchi (<i>Pistacia vera</i>), noci macadamia o noci del Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>), e i loro prodotti
^[2] Crostacei e prodotti a base di crostacei	^[9] Sedano e prodotti a base di sedano.
^[3] Uova e prodotti a base di uova.	^[10] Senape e prodotti a base di senape.
^[4] Pesce e prodotti a base di pesce	^[11] Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.
^[5] Arachidi e prodotti a base di arachidi.	^[12] Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO ₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
^[6] Soia e prodotti a base di soia, tranne: olii e grassi di soia	^[13] Lupini e prodotti a base di lupini.
^[7] Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	^[14] Molluschi e prodotti a base di molluschi.

Quando si elimina un allergene, viene escluso dalla dieta:

- l'alimento tale e quale (es.: uova, latte, arachide, ecc.);
- i prodotti alimentari in cui l'alimento è presente come ingrediente (indicazione obbligatoria ai sensi del Reg. UE 1169/2011);
- i prodotti alimentari in cui tale allergene è presente come coadiuvante tecnologico o come contaminante derivante dal procedimento di lavorazione del prodotto stesso, o presente in possibili tracce.

FORMAGGI

Per minimizzare il rischio igienico-sanitario, non offrire ai bambini formaggi molli da latte crudo e proporre esclusivamente prodotti ottenuti da latte pastorizzato.

FABBISOGNI NUTRIZIONALI in età pediatrica

Il fabbisogno energetico è stato calcolato seguendo:

- la tabella desunta dai LARN 2014 che riporta il fabbisogno energetico giornaliero medio (maschi/femmine), suddiviso per fascia di età. (Tabella 1).

Età in anni	Maschi Kcal/die	Femmine Kcal/die
3	1390	1280
4	1470	1350
5	1550	1430
6	1640	1520
7	1750	1620
8	1870	1720
9	2000	1840
10	2300	2090
11	2440	2210
12	2600	2340

Tab. 1: Valori di fabbisogno energetico giornaliero (kcal/die) per età nei due sessi, LARN 2014 (Tab 4^a, 4b, capitolo Energia)

- le Linee di indirizzo Regionali per la ristorazione scolastica (Regione Toscana) nelle quali sono state calcolate le medie aritmetiche dei fabbisogni energetici giornalieri globali tra maschi e femmine divise per fasce di età scolastica (Tabella 2). Per il calcolo di tali valori sono stati considerati i fabbisogni da 1 a 3 anni per i nidi, da 3 a 6 anni per le scuole dell'infanzia, da 6-11 anni per le scuole primarie.

Servizio scolastico	Fascia di età	Fabbisogno energetico giornaliero medio (maschi e femmine)
Scuola d'Infanzia	3-6	1454
Scuola Primaria	6-11	1917

Tab.2: Medie aritmetiche dei fabbisogni energetici globali giornalieri

- le Linee di indirizzo Regionali per la ristorazione scolastica (Regione Toscana), nelle quali è stata calcolata la ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero dei pasti principali e degli spuntini, per fascia di età (Tabella 3). La ripartizione calorica è stata calcolata a partire dalla Tabella 2.

Pasti	Infanzia	Primaria
Colazione 10-15%	145-218	192-288
Spuntino 5-10%	73-145	96-192
Pranzo 35-40%	509-582	671-767
Merenda 5-10%	73-145	96-192
Cena 30-35%	436-509	575-671

Tab. 3: Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero dei pasti principali e degli spuntini, espresso in kcal, per fascia di età scolastica.

Il fabbisogno proteico è stato calcolato seguendo:

- la tabella desunta dai LARN 2014 che riporta il livello di assunzione raccomandata di proteine per età espresso in g/kg peso corporeo/die (Tabella 4).

Età in anni	Maschi g/kg/die	Femmine g/kg/die
3	0,97	0,97
4	0,93	0,93
5	0,92	0,92
6	0,96	0,96
7	0,98	0,98
8	0,99	0,99
9	0,99	0,99
10	0,98	0,98
11	0,98	0,97
12	0,97	0,96

Tab. 4: livello di assunzione raccomandata di proteine per età espresso in g/kg peso corporeo/die. LARN 2014 (Tab 7, capitolo proteine)

- le Linee di indirizzo Regionali per la ristorazione scolastica (Regione Toscana), nelle quali è stata calcolata la media aritmetica del fabbisogno proteico per fascia di età scolastica espresso in g/kg peso corporeo/die (Tabella 5).

La ripartizione calorica è stata calcolata a partire dalla Tabella precedente.

Proteine	Infanzia	Primaria
g/kg/die	0,95	0,98

L'assunzione raccomandata per la popolazione (PRI) per le proteine, rappresenta l'assunzione minima raccomandata. Il contenuto proteico della dieta deve essere almeno pari alla PRI.

Un apporto proteico dai 2 anni di età pari al 12-18% dell'energia totale, con prevalenza di alimenti di origine vegetale, è da ritenersi sicuro.

Il fabbisogno lipidico è stato calcolato seguendo:

- la tabella desunta dai LARN 2014 che riporta il livello di assunzione di lipidi per età (Tabella 6).

	SDT (obiettivo nutrizionale per la prevenzione)	AI (livello adeguato di assunzione)	RI (intervallo di riferimento per l'assunzione)
Lipidi totali			1-3 anni: 35-40% en. tot. >4 anni: 20-35% en. tot.
Acidi grassi saturi	<10% en.tot.		
PUFA n-6			4-8 % en. tot.
PUFA n-3		EPA-DHA 250 mg +100 mg DHA fino ai 2 anni	0,5-2 % en. tot.
Acidi grassi trans	Meno possibile		

Tab. 6: Livelli di assunzione di lipidi per bambini e adolescenti, LARN 2014 (Tab 3, capitolo lipidi)

Il fabbisogno glucidico è stato calcolato seguendo:

- le Linee di indirizzo Regionali per la ristorazione scolastica (Regione Toscana), nelle quali è stata calcolata la quantità in grammi di carboidrati totali nella dieta giornaliera e quella da destinarsi al pranzo, suddivise per fasce di età scolare. I valori sono stati calcolati partendo dal presupposto che i carboidrati totali devono garantire il 50-55% dell'energia (Tabella 7).

Quantità in grammi	Infanzia	Primaria
Giornaliera	182-200	240-264
Pranzo (40%)	73-80	96-105

La fibra alimentare: pur non essendo un nutriente, non avendo funzione plastica né energetica, svolge importanti funzioni metaboliche. Nella popolazione infantile, la tolleranza alla fibra è molto variabile e potrebbe occasionalmente interferire con l'assorbimento di alcuni minerali quali ferro, zinco e calcio. I dati presenti in letteratura evidenziano come introduzioni di fibra nell'ordine dei 12.6 g/1000kcal non comportano comunque problemi al normale sviluppo e crescita del bambino (EFSA, 2010).

I fabbisogni relativi a vitamine e sali minerali per il pranzo scolastico sono stati desunti dai LARN 2014, differenziandoli per le varie fasce di età.

Composizione bromatologica media settimanale per fascia di età scolastica e riferito al pranzo

Scuola Infanzia Menù Autunno-Inverno

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Energia (Kcal)	595	583	584	596
Proteine in grammi (% sull'en. del pasto)	23 (16%)	21 (15%)	23 (16%)	22 (15%)
Lipidi in grammi (% sull'en. del pasto)	21 (31%)	20 (30%)	19 (29%)	21 (31%)
Carboidrati in grammi (% sull'en. del pasto)	84 (53%)	85 (55%)	86 (55%)	86 (54%)

Scuola Infanzia Menù Primavera - Estate

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Energia (Kcal)	585	580	565	576
Proteine in grammi (% sull'en. del pasto)	23 (16%)	21 (15%)	23 (16%)	22 (16%)
Lipidi in grammi (% sull'en. del pasto)	20 (30%)	19 (29%)	19 (30%)	20 (30%)
Carboidrati in grammi (% sull'en. del pasto)	84 (54%)	87 (56%)	81 (54%)	83 (54%)

Scuola Primaria Menù Autunno-Inverno

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Energia (Kcal)	750	737	732	759
Proteine in grammi (% sull'en. del pasto)	29 (15%)	28 (15%)	28 (16%)	30 (16%)
Lipidi in grammi (% sull'en. del pasto)	24 (29%)	24 (30%)	23 (28%)	25 (30%)
Carboidrati in grammi (% sull'en. del pasto)	112 (56%)	107 (55%)	109 (56%)	108 (54%)

Scuola Primaria Menù Primavera - Estate

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Energia (Kcal)	724	715	759	757
Proteine in grammi (% sull'en. del pasto)	28 (16%)	27 (15%)	30 (16%)	30 (16%)
Lipidi in grammi (% sull'en. del pasto)	23 (28%)	24 (30%)	24 (29%)	22 (27%)
Carboidrati in grammi (% sull'en. del pasto)	109 (56%)	104 (55%)	112 (55%)	115 (57%)

Le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti, sono espresse in grammi e sono desunte dalle “Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica in Toscana”, D.G.R.T. n. 898/2016, all. A.

	Scuola dell’Infanzia (3-6 anni)	Scuola Primaria (6-11 anni)
<i>Primi piatti</i>		
Pasta o riso asciutti	50-60	70-80
Pasta o riso in brodo vegetale	30	30
Gnocchi di patate	120	160
<i>Condimenti per i primi piatti</i>		
Parmigiano grattugiato	5	5
Sugo con base di pomodoro	20	30
Olio extravergine di oliva	5	5
<i>Secondi piatti</i>		
Carne	50	60
Pesce	70	100
Uova (unità)	1	1
Prosciutto cotto	30	40
Formaggi a pasta molle o filata	40	50
Formaggi a pasta dura	20	30
<i>Contorni</i>		
Verdura cruda in foglia	40-60	40-60
Verdura cruda	100-150	100-150
Verdura da fare cotta	150-200	150-200
<i>Condimenti per verdure</i>		
Olio extravergine di oliva	5	5
<i>Pane</i>		
Pane comune	40	50
Pane integrale	50	60
<i>Frutta</i>		
Frutta fresca di stagione	100-200	100-200
<i>Piatti unici</i>		
<i>Pasta pasticciata/lasagne con ragù</i>		
Pasta di semola di grano duro	40	50
Besciamella	40	50
Ragù di carne	30	40

	Scuola dell'Infanzia (3-6 anni)	Scuola Primaria (6-11 anni)
<i>Carne/pesce con polenta e patate</i>		
Carne	50	60
Pesce	70	100
Polenta	40	60
Patate	150	200
<i>Cereali per minestra e legumi</i>		
Cereali (pasta, riso ecc.)	30-40	30-40
Patate	30	30
Legumi secchi	20	30
Legumi freschi	40	60
<i>Pizza margherita</i>		
Pasta per pizza	150	150
Mozzarella	30	30

Grammature per lo spuntino

Tipologia di spuntino	Grammature
Pane con olio extravergine di oliva o con olio e pomodoro	pane 30 g (40 g se integrale) con due cucchiaini di olio extravergine di oliva. Pomodoro q.b.
Pane con marmellata	pane 30 g (40 g se integrale) con due cucchiaini di marmellata (prediligere marmellate a ridotto tenore in zuccheri aggiunti)
Yogurt	un vasetto da 125 g.
Schiacciatina al rosmarino	30-40 g.
Frutta fresca di stagione	100-150 g. (intera, a spicchi o in forma di macedonia)



PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Crema di zucca gialla con pastina (infanzia) ^{1/} crostini di pane (primaria) ¹ Scaloppina di tacchino al limone ⁹ Spinaci all'olio	Pasta al pomodoro ^{1,9} Arista di maiale al forno Cavolfiore gratinato ¹	Vellutata di ceci e orzo ^{1,9} Uova al pomodoro ³ Broccoli all'olio	Passato di verdure con pastina (infanzia) ^{1,9/} crostini di pane (primaria) ^{1,9} Crescenza ⁷ Lattuga
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pasta al pomodoro (infanzia) ^{1,9/} Gnocchi al pomodoro (primaria) ^{1,9} Roast beef ⁹ Lattuga	Risotto allo zafferano ⁹ Frittata al prezzemolo ^{3,7} Finocchi gratinati al forno ¹	Pasta all'olio ¹ Platessa alla mugnaia ^{1,4} Carote, porri e finocchi al forno	Pasta con ragù di lenticchie e pomodoro ^{1,9} Uova sode ³ Cavolfiore gratinato ¹
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pasta al ragù di carne ^{1,9} Stracchino ⁷ Caponata di verdure invernali (cavolfiore, broccoli e carote all'olio)	Orzo all'ortolana ^{1,9} Crocchette di pesce ^{1,3,4} Pisellini	Crema di zucca gialla con pastina ¹ (infanzia)/crostini di pane (primaria) ¹ Pollo e patate arrosto	Lasagne alla zucca gialla ^{1,3,7,5,8} Tacchino arrosto ⁹ Finocchi all'olio
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Crema di ceci con pastina ^{1,9} Uova sode ³ Cuori di carciofi sminuzzati agli aromi	Pasta con cavolfiore e broccoli ¹ Sformato di patate, porri e formaggio ^{3,7} Carote al forno	Risotto con crema di carote ⁹ Polpettone ^{1,3,7} Lattuga	Pasta al pomodoro ^{1,9} Crocchette di pesce ^{1,3,4} Carote al forno
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Risotto alla parmigiana ^{3,7} Sogliola alla mugnaia ^{1,4} Zucca gialla al forno	Passato di verdure con pastina ^{1,9} Cotoletta di pollo al forno ¹ Patate all'olio	Pasta al pomodoro ^{1,9} Sogliola al limone ^{1,4} Cavolfiore all'olio	Pasta all'olio ¹ Cecina Caponata di verdure invernali (cavolfiore, broccoli e carote all'olio)

Note al menù:

- il pasto prevede sempre frutta fresca di stagione (almeno tre tipologie da alternare nella settimana) e pane fresco non salato.





SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA COMUNE DI SUBBIANO
MENU' PRIMAVERA-ESTATE

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì Passato di verdure con riso (infanzia) ⁹ /crostini di pane (primaria) ^{1,9} Merluzzo gratinato ^{1,4} Patate al forno	Lunedì Pasta al ragù di carne ^{1,9} Cecina Lattuga	Lunedì Pasta con asparagi/peperoni ¹ Sformato zucchine e ricotta ^{1,3,7} Pomodori freschi a fette	Lunedì Insalata di farro ^{1,7} Pollo alla salvia ⁹ Bietola al limone
Martedì Pasta e fagioli ^{1,9} Uova sode ³ Caponata di verdure di stagione al forno (melanzane, peperoni, zucchine)	Martedì Pasta all'olio ¹ Uova al pomodoro ³ Zucchine trifolate	Martedì Vellutata di piselli con riso ⁹ Pollo arrosto Caponata di verdure di stagione al forno (melanzane, peperoni, zucchine)	Martedì Pasta al pomodoro fresco ^{1,9} Sogliola alla mugnaia ^{1,4} Fagiolini all'olio
Mercoledì Pasta al pomodoro ^{1,9} Pollo arrosto Zucchine al forno	Mercoledì Pappa al pomodoro ^{1,9} Polpettine di pesce ^{1,3,4,7} Fagiolini al limone	Mercoledì Pasta all'olio ¹ Fettine alla pizzaiola Spinaci saltati	Mercoledì Crema di carote con riso ⁹ Polpette di carne ^{1,3} Lattuga
Giovedì Pasta con peperoni ¹ Polpettone ^{1,3,7} Fagiolini al pomodoro	Giovedì Passato di ceci con pastina ^{1,9} Robiola ⁷ Pomodori freschi a fette	Giovedì Pasta alle melanzane e ricotta ^{1,7} Uova sode ³ Lattuga	Giovedì Pasta con zucchine ^{1,9} Cecina Pomodori freschi a fette
Venerdì Pasta all'olio ¹ Caprese con mozzarella (primaria) ⁷ / Pomodori, basilico e crescenza (infanzia) ⁷	Venerdì Insalata di farro ^{1,7} Spezzatino di pollo in bianco ^{1,9} Spinaci gratinati ¹	Venerdì Ravioli al pomodoro ^{1,3,7,9,5,8} Sogliola al limone ^{1,4} Carote cotte al forno	Venerdì Pasta all'olio ¹ Ricotta al forno ^{3,7} Caponata di verdure di stagione al forno (melanzane, peperoni, zucchine)

Note al menù:- il pasto prevede sempre frutta fresca di stagione (almeno tre tipologie da alternare nella settimana) e pane fresco non salato



Spuntino del mattino:**SETTIMANA 1**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Pane integrale o bianco ¹ (alternare) con olio evo	Banana	Pane integrale o bianco ¹ (alternare) con marmellata	Yogurt intero alla frutta ⁷

SETTIMANA 2

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Yogurt intero bianco ⁷	Mela a spicchi	Pane integrale o bianco ¹ (alternare) con pomodoro	Yogurt intero alla frutta ⁷

SETTIMANA 3

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Schiacciata al rosmarino ¹	Banana	Pane integrale o bianco ¹ (alternare) con olio	Yogurt intero alla frutta ⁷

SETTIMANA 4

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Frutta fresca di stagione o macedonia di frutta fresca	Pane integrale o bianco ¹ (alternare) con olio evo	Mela a spicchi	Pane integrale o bianco ¹ (alternare) con marmellata	Yogurt intero alla frutta ⁷

Le diete speciali

La richiesta di “dieta speciale” per patologia (es: per allergie alimentari, celiachia ecc.) dovrà pervenire all’Ufficio Scolastico e dovrà essere allegato il certificato medico del pediatra di libera scelta/ medico curante in cui sia specificata la diagnosi e sia descritta in modo chiaro la terapia dietetica appropriata alla diagnosi.

La richiesta sarà valida per tutto il periodo indicato dal medico che ha redatto il certificato.

L’eventuale integrazione o modifica della dieta all’inizio o nel corso dell’anno scolastico deve essere necessariamente comunicata tramite un nuovo certificato che contenga informazioni sostitutive a quelle del certificato precedente, salvo diversa indicazione precisata nello stesso certificato.

Per esigenze improvvise (per esempio in seguito a gastroenterite, sindrome post influenzale ecc.) potrà essere richiesto il pasto “leggero o in bianco” per due giorni, dopo di che, anche per questa specifica richiesta, dovrà essere inviato il certificato medico.

Le diete per motivazioni etico-religiose possono essere richieste all’Ufficio Scolastico dal genitore o da un tutore del bambino in forma scritta, specificando il tipo di dieta richiesta e la motivazione.

I menù speciali sono formulati in modo da discostarsi il meno possibile dal menù comune in uso, adattando ingredienti e tecniche di preparazione, in modo da evitare di “stigmatizzare” il bambino con esigenze dietetiche particolari.

La produzione dei pasti per esigenze particolari in ogni sua fase (dall’acquisto e stoccaggio delle materie prime, alla preparazione e somministrazione finale al consumatore) è disciplinata nel piano di autocontrollo.

Consigli per l'alimentazione a casa

Per soddisfare le esigenze nutrizionali dei bambini, è importante la collaborazione attiva del nucleo familiare che si occuperà di completare la giornata alimentare in modo equilibrato e completo, tenendo in considerazione la composizione del pasto scolastico e cosa è stato consumato.

La giornata alimentare dovrebbe essere organizzata su 5 pasti: prima colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

Questo frazionamento aiuta a controllare il senso di fame e a mantenere più costante il livello di glicemia.

Gli alimenti consumati a casa si dovranno integrare con quelli consumati nel pranzo a scuola, per questo è importante che i genitori abbiano sempre una copia del menù scolastico in vigore.

È importante variare il più possibile le tipologie di alimenti, prestando attenzione alle frequenze di consumo, per evitare possibili deficit o eccessi di nutrienti e per non incorrere nella monotonia dei sapori.

Frequenze di consumo consigliate nella settimana, da distribuire tra pranzo e cena

Pietanze	Frequenza
Pasta o riso o altri cereali (asciutti o in brodo)	7-10
Piatti unici (cereali + legumi o cereali + sughi a base di carne/pesce o pizza)	1-2
Carne rossa	1-2
Carne bianca	2-3
Pesce	2-3
Uova	1-2
Legumi	2-3
Formaggi	2-3
Salumi	0-1
Verdura (cruda e/o cotta)	Tutti i giorni a pranzo e cena
Pane	Tutti i giorni a pranzo e cena
Frutta fresca di stagione	Tutti i giorni a pranzo e cena

Alcuni suggerimenti utili:

- preferire per i primi piatti condimenti leggeri (salsa di pomodoro, verdure), con aggiunta di olio crudo a fine cottura;
- tra i derivati del latte, privilegiare formaggi e latticini freschi (mozzarella fior di latte, caciotta fresca, stracchino, ricotta vaccina) e, tra quelli più stagionati, preferire parmigiano o grana e scamorza;
- limitare il consumo di salumi, preferendo prosciutto cotto o, solo a partire dalla Scuola Primaria, anche prosciutto crudo, speck o bresaola, possibilmente senza conservanti (polifosfati) e privati del grasso visibile. Evitare il consumo di insaccati (mortadella, salame ecc.);

- preferire carni magre di bovino adulto, coniglio, petto di pollo e di tacchino, da cuocere con aggiunta di olio extravergine di oliva a fine cottura;
- è consigliato l'utilizzo di pesce azzurro, filetti di trota, sogliola, merluzzo, palombo, rombo o orata, sia fresco che surgelato, da cuocere con aggiunta di olio extravergine di oliva a fine cottura;
- proporre una-due volte a settimana piatti unici che prevedano l'associazione di cereali (pasta, farro, riso, orzo ecc.) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie ecc.), accompagnati da verdure e frutta;
- ricordare che le patate non sono verdura, bensì vanno intese come sostituzioni di pane/pasta, per cui si consiglia di consumarle non più di una-due volte a settimana, dopo un primo piatto in brodo;
- consumare verdure crude o cotte sia a pranzo che a cena quotidianamente, preferendo prodotti di stagione;
- usare come condimento esclusivamente olio extravergine di oliva da aggiungere alle pietanze a cottura ultimata, da crudo;
- aggiungere poco sale alle preparazioni e, in ogni caso, preferire quello iodato, evitando insaporitori contenenti glutammato monosodico;
- quando possibile, favorire il gioco all'aria aperta e l'attività fisica, diminuendo il tempo dedicato a TV, videogiochi, computer.

La Piramide Alimentare

La Piramide Alimentare è una rappresentazione grafica della sana ed equilibrata alimentazione. Suddivisa su diversi livelli, la Piramide ci indica le corrette proporzioni dei cibi che non dovrebbero mai mancare nella nostra dieta. Nel livello più basso, alla base della Piramide, sono rappresentati i cibi da consumare più spesso, mentre man mano che si salgono i gradini vengono indicati quelli da consumare con minor frequenza.



Fonte: https://sip.it/wp-content/uploads/2017/10/POSTER_PIRAMIDE.pdf

Bibliografia essenziale:

- *Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica in Toscana*, D.G.R.T. n. 898/2016, All. A.
- *Linee di indirizzo per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica*, Ministero della Salute, Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e nutrizione, ufficio 5, 2021.
- *Linee guida per una sana alimentazione*, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria CREA,, 2018.
- *Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia*, Società Italiana di Nutrizione Umana SINU, 2014.
- *Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica*, Ministero della Salute, Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e nutrizione, ufficio 5, 2017.

Il presente piano nutrizionale è stato elaborato dal personale della Unità Operativa Professionale di Dietetica, Dipartimento delle Professioni Tecnico Sanitarie, della Riabilitazione e della Prevenzione - Azienda Usl Toscana Sud Est (revisione del 11/04/2024).