

ALLEGATO 1
INTRODUZIONE AL MENU'

SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI
1° GRADO
COMUNE DI REGGELLO

Dott.ssa Elisa Cardilicchia
Biologa Nutrizionista
cell. 328 1620552
e-mail elisa.cardilicchia@gmail.com

Il menù è stato elaborato tenendo conto dei “Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti” (LARN), fissati dall’Istituto Nazionale di Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione (INRAN), in base all’età degli utenti e alle “Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica” e alle “Linee guida nazionali per la ristorazione scolastica (Ministero della Salute 2010)”.

È previsto un programma nutrizionale articolato su nove settimane suddiviso in:

- **Menù Invernale:** da Settembre a metà Aprile.
- **Menù Estivo:** da metà Aprile a fine Giugno.

Tale programma nutrizionale prevede solo il consumo del pranzo presso la mensa scolastica ed è suddiviso per fascia d’età:

- bambini dai 3 ai 6 anni (scuola dell’infanzia);
- ragazzi dai 6 agli 11 anni (scuola primaria);
- ragazzi dagli 11 ai 14 anni (scuola secondaria di primo grado).

Il calcolo dei nutrienti e delle Kcal è stato effettuato tenendo conto delle indicazioni nutrizionali dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana) prendendo in considerazione il fabbisogno per la fascia di età dell’utenza.

	Scuola dell’Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di 1° Grado
Media Maschi – Femmine (Kcal/giorno)	1507	1878	2087

Media aritmetica del fabbisogno energetico giornaliero, per fascia d’età scolare (LARN)

PASTI	Scuola dell’Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di 1° Grado
Colazione 10-15% (Kcal)	151-226	188-282	209-313
Merenda 5-10% (Kcal)	75-151	94-188	104-209
Pranzo 35-40% (Kcal)	528-603	657-751	730-835
Merenda 5-10% (Kcal)	75-151	94-188	104-209
Cena 30-35% (Kcal)	452-528	563-657	626-730

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero dei pasti principali, espresso in Kcal e per fascia di età scolastica (LARN)

Si fa inoltre rilevare che le grammature nelle tabelle dietetiche allegate sono indicate a crudo e al netto di eventuali scarti.

E’ previsto l’utilizzo di prodotti biologici e di filiera corta. Viene inoltre garantito l’utilizzo di generi alimentari necessari per la preparazione delle pietanze esenti da organismi geneticamente modificati (O.G.M.) come previsto dalla legge L.G. del 26/04/2000.

Il menù prevede ad ogni pasto:

1. un primo piatto composto prevalentemente da una pasta asciutta o una minestra, minestrone o passato di verdura;
2. un secondo piatto, seguendo un'alternanza settimanale come indicato dalle linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica;
3. un contorno di verdura di stagione, dove è possibile fresca;
4. un frutto di stagione, che deve essere variato all'interno della settimana;
5. pane, senza aggiunta di sale o di grassi.

Tra i metodi di cottura saranno privilegiati quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le proprietà organolettiche e nutrizionali degli alimenti.

A discrezione del centro di cottura la porzione di frutta potrà eventualmente essere sostituita da un dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta.

La rotazione del secondo piatto nel pranzo scolastico, durante la settimana, avrà le seguenti frequenze raccomandate dalle "Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica":

- frutta e vegetali: 1 porzione tutti i giorni;
- pane: 1 porzione tutti i giorni;
- carni: 1/2 volte;
- pesce: 1/2 volte;
- legumi (anche come piatto unico se associati a cereali): 1/2 volte;
- uova: 1 volta a settimana;
- salumi e formaggi: 1 volta a settimana;
- patate: 0-1 volta a settimana;
- cereali (pasta, riso, orzo, etc.): una porzione tutti i giorni.

Dovranno essere forniti inoltre ad ogni utente i seguenti alimenti, non specificati nelle tabelle dietetiche:

Alimento	Grammatura scuola secondaria di 1° grado	Grammatura scuola primaria	Grammatura scuola dell'infanzia
Pane (tutti i giorni)	50 g	50 g	40 g
Frutta (tutti i giorni)	150 g	150 g	150 g

Nell'arco delle 9 settimane di rotazione del menù in accordo con la nutrizionista di riferimento, con il Comune, l'Istituto Comprensivo, la Commissione Mensa e gli insegnanti potranno essere inserite delle giornate con menù "speciali", in particolare: una giornata di sensibilizzazione alla celiaca ed una dedicata agli allergici ai latticini (patologie in continuo aumento). Nel menù sono stati invece reintrodotti anche piatti tipici della nostra cucina toscana come la pappa al pomodoro ed i fagioli all'uccelletto e sono stati proposti anche pasti vegetariani con l'obiettivo di proporre un

menù unificato anche per bambini che per cultura e/o religione seguono un'alimentazione diversa, oltre che sensibilizzare le famiglie ad un minor consumo di proteine animali.

In casi particolari, per patologie specifiche, il concessionario, su richiesta corredata da relativa documentazione medica, dovrà fornire pasti che rispondano alle esigenze dietetiche individuali. Sono inoltre previsti menù alternativi nel rispetto delle esigenze degli utenti di diverse etnie e religioni, o con diverse condizioni etiche. In presenza di disturbi gastrointestinali dovrà essere fornito un pasto in bianco (vedi allegato numero 8).