

## LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

In età scolare si impostano e consolidano le abitudini alimentari del bambino. La famiglia e la scuola possono contribuire allo sviluppo di uno stile salutare che stimoli nel bambino una coscienza alimentare autonoma orientata verso scelte nutrizionali corrette.

Purtroppo le indagini più recenti mettono in luce che lo stile di vita e la dieta del bambino italiano risultano caratterizzati da molti **errori**, quali:

1. Troppe calorie rispetto al bisogno energetico totale quotidiano, in particolare troppi protidi e lipidi di origine animale (formaggio, carne), carboidrati ad alto indice glicemico (zuccheri semplici, merendine, patate, succhi di frutta, snacks).
2. Colazione assente o inadeguata.
3. Errata distribuzione calorica nella giornata, con colazione scarsa al mattino e pasto serale troppo abbondante.
4. Consumo di alimenti troppo ricchi di energia e di scarso valore nutritivo nello spuntino come nella merenda pomeridiana (pizzette, brioches, patatine, focacce, ecc.).
5. Poche fibre, proteine vegetali (frutta e verdura, cereali integrali, legumi) e pesce.
6. Abitudine a consumare i pasti davanti alla televisione, motivo per cui non si controlla l'assunzione di alimenti che favoriscono il sovrappeso.
7. Monotonia della dieta.
8. Stile di vita sedentario

Per correggere questa tendenza la scuola, attraverso la ristorazione scolastica, cerca di indirizzare correttamente le scelte alimentari del bambino e della famiglia.

Il Ministero delle politiche Agricole e Forestali in collaborazione con Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) ha elaborato nel 2003 l'ultima edizione delle “ Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana”.

Di seguito sono riportati degli estratti per ciascuna “raccomandazione”.

✓ ***CONTROLLARE IL PESO E MANTENERSI ATTIVI***

Il peso corporeo è l'espressione tangibile del bilancio energetico tra entrate e uscite caloriche. Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un rischio per la salute, soprattutto per l'insorgenza di alcune malattie, quali la cardiopatia coronarica, il diabete, l'ipertensione, alcuni tipi di cancro altre malattie croniche. L'attenzione al peso va posta sin dall'infanzia, perché il bambino obeso tende a restare obeso da adulto.

Problema inverso all'obesità, ma altrettanto grave, anche se meno diffuso, è quello della magrezza. Infatti, un numero crescente di adolescenti e di giovani è oggi incitato da modelli estetici a ridurre il peso a valori così bassi da non essere più compatibili con un buono stato di salute.

✓ ***PIU' CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA***

Questi alimenti sono importanti perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra), ma anche vitamine, minerali e altre sostanze di grande interesse per la salute. L'importanza dei carboidrati deriva dal fatto che vengono assorbiti e utilizzati dall'organismi facilmente e senza produrre scorie metaboliche, assicurando alle cellule un rifornimento di glucosio e di energia.

L'assunzione raccomandata di fibra è intorno ai 30 gr/die, superiore a quella che si consuma attualmente in Italia. Per raggiungere i livelli raccomandati è bene consumare più spesso alimenti ricchi di fibra (frutta, ortaggi, legumi, cereali e loro derivati meno raffinati). I benefici per la salute derivano anche da altri nutrienti presenti negli alimenti vegetali, come minerali, vitamine e

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

sostanze non nutritive ad azione protettiva, quali composti fenolici ad attività antiossidante.

✓ ***GRASSI: SCEGLI LA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'***

Per stare bene è necessario introdurre con l'alimentazione una quantità adeguata di grassi, essi, infatti, oltre a fornire energia in maniera concentrata, apportano acidi grassi essenziali AGE (acido linoleico e acido linolenico) e vitamine A, D ed E.

E' opportuno moderare la quantità di consumo di grassi e oli da condimento; moderare soprattutto il consumo di grassi da condimento d'origine animale (burro, lardo, pancetta, panna...); preferire i grassi d'origine vegetale: oli vegetali, soprattutto l'olio extravergine d'oliva.

✓ ***ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI***

E' importante tenere conto della quantità e della frequenza di consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata; preferire i dolci a ridotto contenuto in grassi e a maggior contenuto in carboidrati complessi (prodotti da forno, biscotti, torte non farcite, ecc.); utilizzare, inoltre, in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare.

✓ ***BERE OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA***

Per mantenere un corretto equilibrio idrico è necessario bere 1,5-2 litri di acqua al giorno oltre alla quantità che normalmente assumiamo con gli alimenti, cercando di assecondare o meglio anticipare il senso della sete; i bambini e gli anziani sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione. E' invece un comportamento errato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (il sudore è fondamentale per mantenere la corretta temperatura) o di ingrassare.

✓ ***MINORE QUANTITA' DI SALE***

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

Il sodio svolge ruoli importanti nel nostro organismo e, in condizioni normali il livello raccomandato oscilla tra 0.6 e 3.5 gr/die.

Un consumo eccessivo non è senza rischio, poiché potrebbe favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa e predisporre anche al tumore dello stomaco. In natura il sodio è presente in quasi tutti gli alimenti, ma generalmente in quantità contenute. Quindi, la parte più consistente di quello ingerito quotidianamente deriva, in ordine decrescente d'importanza: dal sale dei prodotti trasformati, ai quali viene aggiunto per ragioni tecnologiche, di conservazione o di sapidità. Ridurre la quantità di sale non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente, infatti, il nostro palato si adatta facilmente al livello corrente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati.

✓ ***BEVANDE ALCOLICHE CON MODERAZIONE***

Il costituente caratterizzante delle bevande alcoliche, l'alcol etilico o etanolo pur possedendo in notevole potere energetico, non è una sostanza indispensabile. L'etanolo è metabolizzato nel nostro organismo prioritariamente e quasi esclusivamente nel fegato, a ritmi tali che solo un bicchiere di vino da 150 ml impegna il fegato per circa 2 ore. Evitare o limitare il consumo di alcol presenta anche il vantaggio di non distogliere il fegato da funzioni più essenziali.

E' importante evitare del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento e ridurre la quantità negli anziani.

✓ ***ALIMENTARSI IN MODO VARIATO***

Oltre all'energia, fornita da proteine, grassi, carboidrati gli alimenti ci debbono assicurare una serie di sostanze nutrienti indispensabili, quali aminoacidi essenziali,

vitamine, AGE e altri ancora. Sono queste le sostanze che dobbiamo assicurarci attraverso l'alimentazione abituale. Ma non esiste, né come prodotto naturale, né come prodotto trasformato, l'alimento "completo" o "perfetto" che le contenga tutte nella giusta quantità e che sia in grado di

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

soddisfare da solo tutte le esigenze nutritive. Di conseguenza, il metodo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare i diversi alimenti.

✓ **CONSIGLI SPECIALI**

È opportuno che i bambini evitino schemi alimentari squilibrati e monotoni. In particolare vanno incoraggiati quantità sufficienti di un'ampia varietà di cibi ricchi in energia e nutrienti senza mai trascurare l'apporto giornaliero di frutta e ortaggi. Particolarmente importante è assicurare le giuste quantità di vitamine (soprattutto C, D e complesso B), vitamine e sali minerali (in particolare calcio, ferro e iodio).

La classica dieta mediterranea, composta prevalentemente di pane, pasta e riso, conditi con olio extravergine d'oliva e accompagnata da abbondanti porzioni di frutta e verdura, è l'ideale per il bambino, ma anche per un adulto in buona salute. Abituando i bambini a questo tipo di alimentazione, si pongono le premesse per prevenire alcune delle malattie più comuni del nostro secolo: obesità, diabete e disturbi cardiocircolatori.

## **ETA' EVOLUTIVA : ASPETTI NUTRIZIONALI**

L'organismo in via di accrescimento, perché possa esprimere la realizzazione del suo potenziale genetico, ha bisogno di una continua disponibilità di nutrienti, substrati e cofattori in quantità adeguate e nei corretti rapporti.

Il calcolo dei fabbisogni energetici viene definito, per i LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Energia e Nutrienti), sulla base del dispendio energetico. Nelle tabelle desunte dai LARN, i valori di fabbisogno

energetico sono riportati in range che hanno valore indicativo per la popolazione in oggetto.

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

Per la redazione di questi menù si è fatto riferimento alle seguenti assunzioni.

***BISOGNO ENERGETICO***

Per i bambini (2 – 6.5 anni) i valori dei costi energetici sono indicati dal *Scientific Committee for Food* della Commissione Europea.

*Tabella 1.- Bisogno energetico medio giornaliero per bambini\**

<i>Età</i>	<i>Peso medio (kg)</i>	<i>Bisogno energetico medio (Kcal/die)</i>
Bambini		
2	12.5	1195
2.5	14.0	1338
3	15.0	1434
3.5	15.5	1458
4.5	17.5	1565
5.5	19.5	1697
6.5	22.0	1840
Bambine		
2	12.0	1147
2.5	13.0	1242
3	14.0	1338
3.5	15.0	1350
4.5	17.0	1482
5.5	19.5	1625
6.5	21.5	1670

\*Si riportano i valori suggeriti dal Comitato Scientifico per l'Alimentazione della Commissione delle Comunità Europee.

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

## **RICHIESTE DI NUTRIENTI**

### **Proteine**

La richiesta di proteine della dieta è la quantità che deve essere fornita per soddisfare la domanda metabolica. La richiesta della dieta sarà di solito più elevata della domanda metabolica per l'influenza di vari fattori sull'efficienza dell'utilizzazione proteica: cioè dei fattori, associati alla digestione e all'assorbimento.

Il bisogno di proteine, se espresso per Kg di peso corporeo, subisce una progressiva diminuzione con il procedere dell'età. La quota raccomandata in proteine nell'arco della giornata è circa il 15% delle calorie totali.

<i>Eta'</i>	<i>Livello di sicurezza (proteina/ Kg peso corporeo/die)</i>
2-3 anni	1.13
3-4 anni	1.09
4-5 anni	1.06
5-6 anni	1.02

### **Lipidi**

I lipidi della dieta forniscono acidi grassi essenziali e sono portatori di vitamine liposolubili. Gli acidi grassi essenziali (acido linoleico e acido  $\alpha$ -linolenico rispettivamente -6 e -3) sono particolarmente importanti per l'accrescimento e lo sviluppo del feto e del bambino in età precoce, fin quando lo sviluppo del cervello e della retina sono completati.

La quota raccomandata dall'American Academy of Pediatrics e dall'American Heart Association in lipidi nella giornata è del 30% delle calorie totali.

### **Glucidi**

La quantità ottimale di carboidrati, riferita al fabbisogno giornaliero, viene ricavata sulla scorta delle percentuali attribuite al fabbisogno in proteine e lipidi. Per questo motivo sono raccomandate percentuali che variano tra il 55- e il 65% dell'energia totale della dieta. Quando ci si riferisce ai carboidrati si intendono principalmente i carboidrati complessi, cioè l'amido a lento

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

assorbimento, mentre la quota di energia derivante dagli zuccheri semplici non dovrebbe superare il 10-12% dell'energia totale.

### **Vitamine e sali minerali**

Le vitamine sono sostanze organiche distribuite negli alimenti in piccole quantità, che non forniscono direttamente energia, ma sono indispensabili per l'accrescimento e il normale funzionamento degli organismi.

I livelli raccomandati giornalieri di vitamina A, riboflavina, folati e vitamina C aumentano progressivamente con il procedere dell'età.

Anche i minerali, come le vitamine, devono essere assunti con la dieta. Alcuni svolgono funzione plastica e bioregolatrice, mentre altri hanno una funzione specificatamente bioregolatrice.

L'assorbimento del calcio varia con l'età; durante i primi due anni di vita, quando la deposizione di calcio è molto elevata, la capacità assorbitiva si ritiene possa raggiungere il 40% della quantità totale ingerita. L'assorbimento di calcio è favorito dalla vitamina D.

Gli apporti di riferimento per gli individui in età evolutiva per acidi grassi, vitamine e sali minerali sono riassunti nella Tab. 2.

**Tab. 2 - Fabbisogno giornaliero in vitamine e sali minerali per fascia d'età\***

<i>Età</i>	<i>Acidi grassi -6 (g)</i>	<i>Acidi grassi -3 (g)</i>	<i>Vit. A (µg)</i>	<i>Calcio (mg)</i>	<i>Iodio (µg)</i>	<i>Vit. B1 (mg)</i>	<i>Vit. B2 (mg)</i>	<i>Vit. PP (mg)</i>	<i>Folati (µg)</i>	<i>Vit. C (mg)</i>	<i>Fosforo (mg)</i>	<i>Potassio (mg)</i>
1-3	4	0.7	400	800	70	0.6	0.9	9	100	40	800	800
4-6	4	1	400	800	90	0.7	1.1	11	130	45	800	1100

\*Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Nutrienti (L.A.R.N.) per la popolazione Italiana – Società Italiana di Nutrizione Umana, revisione 1996.



## **ISTRUZIONI ALL'USO**

I menù sono elaborati sull'arco di quattro settimane e diversi a seconda delle stagioni:autunno/inverno e primavera/estate.

Il menù autunno/inverno comincia, di solito, la prima settimana di Novembre e termina alla fine di Aprile, mentre il menù primavera/estate inizia in Maggio e termina alla fine di Ottobre.

I menù offerti propongono ai bambini sia cibi noti e quindi rassicuranti, sia cibi nuovi all'inizio più difficili da accettare, ma che rappresentano una valida proposta nutrizionale, uno stimolo indispensabile nel processo di apprendimento del gusto.

I menù sono elaborati secondo i criteri generali delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (revisione 2003):

1. Apporto calorico e nutrizionale equilibrato e ben distribuito
2. Apporto proteico rappresentato anche da alimenti di origine vegetale (es. legumi) e da carni alternative (es. pesce);
3. Apporto di grassi prevalentemente rappresentato da quelli di origine vegetale (olio extravergine d'oliva);
4. Apporto di glucidi prevalentemente rappresentato da quelli complessi (pasta e pane);
5. Apporto di vitamine, sali minerali, fibre, garantito con l'utilizzo di frutta e di verdura;
6. Limitato uso del sale, limitato uso degli zuccheri con particolare riferimento a dolci e bevande zuccherate;
7. Varietà degli alimenti per evitare la monotonia e garantire un adeguato apporto di tutti gli elementi necessari rispettando, quando possibile, la stagionalità.

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

Il presente menù si compone di:

- Una pagina di presentazione dei piatti del giorno;
- Una sezione con le grammature suggerite dei diversi alimenti tenendo conto della variazione che essi subiscono dopo la cottura ;
- Una sezione dove sono descritti alcuni procedimenti di cottura e ricette
- Una tabella per la stagionalità della frutta fresca a cui far riferimento per la scelta della tipologia di frutta da somministrare;
- Una tabella per la stagionalità della verdura fresca a cui far riferimento per la scelta della tipologia di verdure e ortaggi da somministrare;
- Una tabella di grammature per la frutta a cui far riferimento per la scelta delle porzioni;
- Una tabella con i pesi indicativi in grammi delle quantità di alcuni alimenti comunemente adoperati in cucina in contenitori di modello comune;
- **Raccomandazioni circa eventuali sostituti, qualora si dovesse procedere alla preparazione di pietanze destinate a utenti intolleranti al glutine.**
- Tabella indicante la variazione dei pesi con la cottura;
- Le grammature sono indicate per alimenti crudi e al netto degli scarti.
- E' consigliabile inoltre, considerato l'apporto nutritivo fornito e il ruolo educativo che la mensa si prefigge, suggerire ai genitori di far svolgere a casa una corretta colazione (vedi di seguito), di scegliere eventualmente come merenda un frutto di stagione

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

e di valutare un corretto pasto serale in modo da completare e non ripetere l'alimento assunto a scuola.

N.B. Le modalità di cottura possono essere diverse da quelle consigliate, in base all'esperienza dei cuochi o alla disponibilità della cucina, purché non si cambino gli ingredienti utilizzati e le grammature prescritte.

### **SPUNTINI, GITE , PASTI SPECIALI**

A metà mattina gli alunni iscritti a mensa e gli insegnanti consumano uno spuntino.

Lo spuntino è consigliabile che sia prevalentemente rappresentato da frutta ed eventualmente la frutta prevista a fine pranzo può slittare a merenda. Questa scelta segue un modello di buone abitudini alimentari che evita gli errori più comuni e grossolani come:

consumare lo spuntino troppo ricco di grassi e zuccheri, oppure all'opposto, saltare completamente lo spuntino ed arrivare troppo affamati al pasto successivo .

### **I TIPI DI SPUNTINO E LA LORO FREQUENZA**

Lo spuntino è composto principalmente da **frutta fresca di stagione** che viene alternata a:

1. **Yogurt alla frutta** una volta alla settimana
2. **Banana** una volta alla settimana
3. **Una porzione di crackers integrali o senza sale** due volte al mese
4. **Succo di frutta 100% senza zucchero aggiunto** due volte al mese o in caso di necessità
5. **Una porzione di torta** una volta al mese

Durante la **gita scolastica**, il pasto è un cestino freddo.

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

I cestini freddi sono confezionati individualmente nello stesso giorno del consumo in sacchetti di carta con manici, e sono composti da:

1 panino (minimo gr 70 ) con gr 60 minimo di prosciutto cotto o 1 panino (minimo gr 70) con gr 60 di formaggio spalmabile oppure gr 40 di formaggio Edammer (Olandese) affettato

+ carota cruda e/o finocchi crudi per un complessivo di gr 120

+ frutti di stagione

1 bottiglietta in PET di acqua minerale naturale non addizionata minimo da 0,33 litri

1 succo di frutta 100% senza zucchero aggiunto in bicchieri monodose da 200 ml  
Durante la gita è sospeso lo spuntino mattutino.

Le **diete speciali** (vedi di seguito) possono essere richieste solo nei casi in cui sia diagnosticata una effettiva patologia, tramite il “**MODULO RICHIESTA DIETE SPECIALI**” disponibile presso l'Ufficio Scuola. Al modulo va allegato un certificato medico recente che attesta il problema ed indica con precisione il tipo di dieta da seguire, che andranno consegnati all'Ufficio Scuola del Comune.

Consegnando il “MODULO RICHIESTA DIETE SPECIALI” compilato ed il certificato medico, è automatico avere la dieta speciale entro 5 giorni lavorativi dal momento della richiesta, salvo i casi di certificazioni non chiare, per i quali il Comune può chiedere chiarimenti.

Nel caso in cui la dieta speciale prosegua per più di un anno scolastico, si deve consegnare ogni anno, entro il mese di Ottobre, il “MODULO RICHIESTA DIETE SPECIALI” ed il corrispondente certificato medico all'Ufficio Ristorazione scolastica.

Se non si rinnova la richiesta, la dieta speciale sarà automaticamente annullata con l'inizio del menù autunno/inverno.

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

Per sospendere anticipatamente la dieta speciale bisogna comunicarlo direttamente all'Ufficio Ristorazione scolastica.

Se il bambino che segue la dieta speciale cambia scuola, il genitore deve informare subito l'Ufficio Ristorazione scolastica.

Si può richiedere una dieta speciale anche per motivi etici o religiosi. In questo caso è sufficiente consegnare il "MODULO RICHIESTA DIETE SPECIALI" compilato, all'Ufficio Ristorazione scolastica. La richiesta va rinnovata ogni anno. Per tale tipo di richiesta saranno approntati due tipi di menù specifici: un menù che esclude solo la carne di maiale e uno che esclude tutta la carne.

Se il bambino ha un malessere temporaneo è possibile richiedere dieta leggera composta da:

\* SPUNTINO: mela

\* PRIMO PIATTO: pasta o riso conditi con olio extravergine d'oliva a crudo

\* SECONDO PIATTO: carne (pollo, tacchino, vitello) o pesce cucinati al forno, ai ferri o bolliti a seconda delle disponibilità

\* CONTORNO: carote o patate lessate condite con olio extravergine d'oliva

Non si può richiedere la dieta leggera per più di 5 giorni consecutivi.

Se la dieta leggera deve proseguire per più di 5 giorni occorre presentare un certificato medico.

MENU' ESTIVO SCUOLA DELL'INFANZIA  
1 ^ SETTIMANA

LUNEDI

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Cavatelli con passato di zucchine</u>	Cavatelli 40 g, zucchine da cuocere e passare 100 g , 5 g di olio, 5 g di ricotta stagionata di mucca, cipolla, sale e basilico q.b.
<u>Filetto di merluzzo o palombo dorato e cotto al forno</u>	80 g di filetto di pesce, 10 g di pangrattato, 5 g di olio , aromi q.b.
<u>Contorno di vellutata di carote prezzemolate e saltate in padella</u>	80 g di carote da cuocere e ridurre in purea, 5 g di olio, prezzemolo q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

## MARTEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Risotto verde *</u>	Riso 50 g, 80 g di spinaci, 5 g di olio, 5 g di burro, 20 g di piselli, 5 g di parmigiano grattugiato, 1/2 cipolla, sale, prezzemolo e basilico q.b.
<u>Cotoletta di vitello alla milanese cotta al forno</u>	80 g di vitello, 1/2 uovo intero, 10 g di pangrattato, 5 g di olio, aromi q.b.
<u>Contorno di fagiolini e pomodoro all'olio</u>	50 g di fagiolini, 60 g di pomodori 5 g di olio, limone, sale q.b
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

### \* Ricetta Risotto verde

Far leggermente e per poco tempo soffriggere la cipolla nell'olio a pentola scoperta e a fuoco lieve. Unire gli spinaci, il prezzemolo e il basilico tagliuzzato finemente, aggiungere i piselli e fare insaporire per qualche minuto. Salare e aggiungere il riso.

Cuocere per circa 15 minuti mescolando e aggiungendo l'acqua necessaria per ottenere un risotto morbido. In ultimo condire con il burro sciolto e il parmigiano.

## MERCOLEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Chioccioline con lenticchie</u>	Pasta 30 g, lenticchie 30 g, 5 g di olio, 30 g di polpa di pomodoro, cipolla, carote, sedano, sale q.b.
<u>Polpettone vegetariano*</u>	100 g di patate da lessare e ridurre a purea, 40 g di spinaci da lessate, 50 g di zucchine da lessare, 50 g di carote da lessare, 1 uovo intero, 5 g di parmigiano, 20 g di pangrattato, 20 ml di latte parz scremato, sale q.b.
<u>Insalatina mista</u>	70 g insalata, 5 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

\* Ricetta polpettone di verdure

Tagliare le verdure in piccoli pezzi ed unirle alle patate lessate e schiacciate. Sbattere l'uovo ed unirlo alle verdure. Amalgamare bene ed unire un cucchiaino di parmigiano e tre cucchiaini di pangrattato rattivato nel latte. Stendere un foglio grande di alluminio e adagiarvi uno strato di pangrattato. Porvi sopra il composto dando la forma del polpettone e ricoprirlo con altro pangrattato. Chiudere bene il foglio di alluminio e con le mani schiacciarlo affinché aderisca al polpettone. Con una forchetta fare dei buchi sull'alluminio per far uscire il vapore durante la cottura. Infornare con una teglia bassa in forno caldo a 180° per circa 30 minuti. Far intiepidire il polpettone, prima di toglierlo dal cartoccio ed affettarlo.



## GIOVEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Maccheroni filanti al forno</u>	Pasta 40 g, 10 g di parmigiano, 30 g di mozzarella, 5 g di olio, 40 g di polpa di pomodoro, 10 g di pangrattato, aglio, basilico, sale q.b.
<u>Prosciutto crudo</u>	30 g
<u>Insalata con carote e fagiolini</u>	30 g insalata, 30 g di carote affettate alla julienne, 30 g di fagiolini da lessare, 5 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

## VENERDI' – "Bio"

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Orzo perlato bio con prosciutto e piselli</u> *	40 g di orzo perlato bio, 70 g di piselli surgelati bio, 20 g di prosciutto cotto a dadini, 5 g di olio .
<u>Mozzarella</u>	70 g
<u>Pomodori bio e cetrioli all'olio e limone</u>	70 g di pomodori bio , 50 g di cetrioli affettati, 5 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione bio</u>	150 g

\* Ricetta orzo perlato con prosciutto cotto e piselli

Lessare l'orzo per 20'. Lessare a parte i piselli e scolarli appena sono teneri.

Sgocciolare l'orzo e versarlo in una terrina, unite il prosciutto e i piselli, condite con olio e sale.

MENU' ESTIVO SCUOLA DELL'INFANZIA  
2 ^ SETTIMANA

LUNEDI

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Crudaiola con ricotta dura</u>	Fusilli 50 g, pomodorini tagliati cubetti 50 g, basilico, aglio, 5 g di olio, 10 g ricotta dura, sale q.b.
<u>Pesce al gratin</u>	80 g di filetto di pesce, 5 g di olio, 10 g di pangrattato, prezzemolo, sale q.b.
<u>Spinaci al burro</u>	100 g di spinaci, 10 g di burro, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

## MARTEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Riso con vellutata di spinaci o bietole</u>	50 g di riso parboiled , 5 g di olio, 60 g di spinaci o bietole da lessare e passare, basilico, aglio, sale q.b.
<u>Petto di pollo con crema * *</u>	80 g di petto di pollo, 20 g di farina, 5 g di olio, 20 ml di latte parz scremato, sale q.b.
<u>Patate al gratin</u>	100 g di patate, 20 g di pangrattato, 5 g di olio, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

### \*\* Ricetta petto di pollo con crema

Mettere l'olio nella padella, infarinare i petti di pollo e metterli nella padella, salarli e girarli fino a cottura ultimata. Poco prima di toglierli dal fuoco versare un bicchiere di latte e una spruzzata di farina. Lasciare i petti di pollo a fuoco basso fino a far condensare il latte come una morbida crema.

## MERCOLEDÌ

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Pennette o maccheroncini con passato di peperoni</u>	Pasta 50 g, 60 g di peperoni rossi e gialli, 10 g di parmigiano, noce moscata, basilico, aglio, sale q.b.
<u>Pizza di patate e spinaci *</u>	100 g di patate da lessare, 30 g di prosciutto cotto senza polifosfati, 50 g di spinaci da lessare, 1/2 uovo intero, 70 ml di latte parz scremato, 10 g di parmigiano, 10 g di burro, 10 g di pangrattato, sale q.b.
<u>Insalata verde croccante con carote affettate alla julienne</u>	40 g di insalata verde, 70 g di carote affettate alla julienne, 5 g di olio e limone, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

### \* Ricetta pizza di patate e spinaci

Lessare le patate in acqua fredda salata, sbucciarle e passarle allo schiacciapatate ancora calde.

Mescolare alle patate il latte tiepido, il parmigiano, i tuorli delle uova, il prosciutto tritato, gli spinaci lessati, un pizzico di sale e gli albumi montati a neve.

Imburrare e spolverizzare di pangrattato uno stampo, versarvi il composto e spolverizzare anche la superficie con il pangrattato e qualche fiocchetto di burro. Infornare a media temperatura per circa 40'

## GIOVEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Trofiette o fusilli con pomodoro fresco e basilico</u>	50 g di pasta, 50 g di polpa di pomodoro, 5 g di olio, 5 g di parmigiano, sale e basilico q.b. .
<u>Fettina ai ferri</u>	Carne di manzo 80 g, 5 g di olio, rosmarino o origano e sale q.b.
<u>Zucchine gratinate *</u>	100 g di zucchine, 10 g di pangrattato, 15 g di olive verdi denocciolate, 5 g di olio, prezzemolo, cipolla, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

### \* Ricetta Zucchine gratinate

Snocciolare le olive e tagliarle a rondelle. Unire la cipolla affettata finemente ed una manciata di prezzemolo tritato. Unire due cucchiaini di pangrattato e olio. Tagliare per lungo le zucchine formando delle fettine sottili. In una teglia da forno col bordo basso stendere un foglio di carta da forno. Adagiarvi le zucchine affettate e sopra ad ognuna stendere uno strato di condimento. Infornare a 180° per circa 10 minuti.

## VENERDI' – “*Pugliese*”

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Pasta con passato di cime di zucchini o di asparagi</u>	50 g di pasta, 60 g di verdure da lessare e passare, 5 g di olio, prezzemolo, sale q.b.
<u>Filetto di pesce (es baccalà) dorato *</u>	80 g di filetto di merluzzo, 10 g di farina, 5 g di olio, prezzemolo, sale e pepe, succo di limone q.b.
<u>Insalata verde con pomodori e olive verdi</u>	70 g di pomodori bio , 70 g di insalata, 10 g di olive verdi denocciolate, 5 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione bio</u>	150 g

\* Ricetta baccalà dorato

Diliscare e lavare lo stoccafisso e, dopo averlo tagliato a pezzi, asciugaterlo con un canovaccio. In una terrina incorporare la farina, il prezzemolo tritato, sale, pepe e un poco di succo di limone, quanto basta ad ottenere una pastella abbastanza densa. Immergete nella pastella i pezzi di baccalà e friggeteli leggermente (il cuore deve restare tenero) in padella con olio caldo (no bollente) a pentola scoperta. Li sgocciolerete dorati.

**MENU' ESTIVO SCUOLA DELL'INFANZIA**  
**3 ^ SETTIMANA**  
**LUNEDI**

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Orecchiette con le cime di rapa o di zucchine *</u>	Pasta 40 g, 100 g di verdura, 1 filetto di acciuga sott'olio, 5 g di olio, 10 g di pangrattato, aglio, sale q.b.
<u>Scaloppina di tacchino al limone **</u>	80 g di petto di tacchino affettato, 5 g di olio, limone, prezzemolo, salvia, sale q.b.
<u>Insalata mista con cetrioli</u>	40 g di insalata verde, 70 g di cetrioli affettate alla julienne, 5 g di olio e limone, sale q.b
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

\* Ricetta orecchiette con le cime di rapa

Mondare e lavare le rape, usare solo le "cime" di rapa. Lessarle con poco sale.

Mentre la pasta cuoce preparare una "salsina" con l'olio, 2 o 3 spicchi d'aglio pestati e privati di pellicina, le acciughe sottolio precedentemente lavate, il succo di limone e il pangrattato.

Scolare la pasta e le rape, e fuori dal fuoco rimettetele nella pentola dove aggiungerete la salsina, mescolare e servire.

\*\* Ricetta di scaloppina di tacchino

In una padella versare l'olio e il succo di limone. Con un cucchiaio di legno emulsionare a freddo ed aggiungere qualche fogliolina di salvia. Infarinare bene le fette di carne e porle in una teglia da forno. Aggiustare a fine cottura di sale.



## MARTEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Risotto con carote (o zucca) *</u>	50 g di riso carnaroli, 80 di carote o di zucca , 5 g di olio, 5 g di parmigiano, cipolla, sale q.b.
<u>Filetto di sogliola o di platessa alla mugnaia * *</u>	80 g di filetto di sogliola o di platessa, 20 g di farina, 5 g di olio, succo di limone, sale, prezzemolo q.b.
<u>Patate arrosto</u>	150 g di patate, 5 g di olio, rosmarino, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

### \* Ricetta Riso con carote o zucca

Sbucciare le carote e lessarle in acqua salata. Dopo circa 40 minuti togliere solo le carote lasciando il liquido a parte e frullarle.

In una pentola far rosolare il riso con olio, quando si sarà tostato, versare a poco a poco il brodo di carote e ultimare la cottura. A cottura ultimata, versare un poco di olio a crudo e mescolare. Aggiunge il parmigiano e lasciar mantecare con il coperchio per 2 minuti.

### \*\* Ricetta sogliola a alla mugnaia

Salare ed infarinare i filetti di sogliola o platessa, metterli in teglia con succo di limone, e olio. Passare in forno e portare a cottura, unendo infine il prezzemolo tritato finemente.

## MERCOLEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Orzo con passato di verdure*</u>	Orzo perlato 30 g, 80 g di verdure di stagione, 30 g di pomodori pelati, 5 g di olio, 5 g di parmigiano, sedano, cipolla, sale q.b.
<u>Mozzarella caprese con rucola e pomodori affettati</u>	Mozzarella 60 g, pomodori 100 g, rucola 30 g, 10 g di olio, origano e basilico fresco q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

\* Ricetta del passato o minestrone di verdure

In acqua salata con l'aggiunta di cipolla e sedano cuocere l'orzo perlato per 20 minuti. A parte aggiungere i pomodori pelati e le verdure, sbollentare il tutto. Aggiustare la quantità di liquido, terminare la cottura e frullare il tutto nel caso del passato. Mescolare con l'orzo.

## GIOVEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Orecchiette pomodoro fresco e basilico</u>	40 g di pasta, 30 g di polpa di pomodoro, 20 g macinato di vitello, 5 g di olio , 5 g di parmigiano, sale e basilico q.b. .
<u>Prosciutto cotto senza polifosfati</u>	40 g
<u>Pomodori a cubetti e carotine alla julienne *</u>	70 g di pomodori, 50 g di carote, 5 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

VENERDI' – “Nel Mondo”

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Riso basmati con curry e crema di asparagi</u>	50 g di riso, 70 g di asparagi da lessare e passare, 5 g di olio, sale, curry e prezzemolo q.b.
<u>Petto di pollo alle mandorle **</u>	80 g di petto di pollo, 5 g di olio, 20 g di mandorle a petalo, sale e limone q.b.
<u>Insalata verde con pomodori e cetrioli</u>	50 g di pomodori bio , 40 g di insalata, 30 g di cetrioli affettati, 5 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione bio</u>	150 g

\* Ricetta pollo alle mandorle

Ungere le fettine di pollo con limone e passarli sui petali di mandorle come per una panatura. Rosolare i petti di pollo in una padella con l'olio, fare cuocere per qualche minuto e girare per ultimare la cottura. Salare e servire.

MENU' ESTIVO SCUOLA DELL'INFANZIA  
4 ^ SETTIMANA

LUNEDI

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Cavatelli e ceci</u>	Pasta 30 g, 30 g di ceci, 5 g di olio, 20 g di polpa di pomodoro, aglio, sale, alloro , prezzemolo q.b.
<u>Polpettine di ricotta e spinaci *</u>	70 g di ricotta di mucca, ½ uovo intero, 50 g di spinaci da lessare, 10 g di pangrattato, 10 g di farina, 5 g di olio, prezzemolo, sale q.b
<u>Contorno di insalata verde e pomodoro all'olio</u>	40 g di insalata, 60 g di pomodori 5 g di olio, limone, sale q.b
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

\* Ricetta polpettine di ricotta e spinaci

In una terrina amalgamare la ricotta con una metà dell'uovo, la farina, il prezzemolo tritato, gli spinaci precedentemente lessati, un pizzico di sale. Lavorare il composto fino a renderlo omogeneo. Formare delle polpettine schiacciate, passarle nell'uovo rimanente battuto e poi nel pangrattato. Aggiungere l'olio e infornare.

## MARTEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Risotto con crema di carciofi</u>	50 g di riso carnaroli, 70 g di carciofi da lessare e passare, 5 g di olio, 5 g di parmigiano cipolla, prezzemolo e sale q.b.
<u>Petto di pollo al gratin</u>	80 g di petto di pollo, 5 g di olio, 10 g di pangrattato, limone, sale, basilico q.b.
<u>Spinaci o fagiolini all'olio e limone</u>	100 g di fagiolini o spinaci, 5 g di olio, sale e limone q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione bio</u>	150 g

## MERCOLEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Chioccioline con piselli</u>	Pasta 40 g, 80 g di piselli freschi, 5 g di olio, cipolla, prezzemolo, sedano, sale q.b.
<u>Filetto di platessa con crema di verdure *</u>	80 g di filetto di platessa, 50 g di carote, 50 g di zucca, 5 g di olio, rosmarino e sale q.b.
<u>Patate arrosto</u>	150 g di patate, 5 g di olio, rosmarino, sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

\* Ricetta di filetto di platessa con crema di verdure

Lavare il filetto e cuocerlo in forno con un rametto di rosmarino e poco sale per 30 minuti a 180°. A cottura ultimata. Lavare le carote e la zucca e cuocerle a vapore. Schiacciare la verdura con i rebbi della forchetta o frullatela con il frullatore ad immersione, aggiungere l'olio e servire la purea con il pesce.

## GIOVEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Pennette o trofiette con pesto</u>	Pennette o trofiette 50 g , 10 g di pesto(=2 cucchiani ) *
<u>Mozzarella alla caprese</u>	50 g di mozzarella, 5 g di olio, 60 g di pomodori ramati sodi e maturi, origano, basilico q.b.
<u>Insalata con fagiolini</u>	40 g insalata, 60 g di fagiolini da lessare, 10 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

### \*Ricetta del pesto

5 g di foglie di basilico, 10 g di pecorino grattugiato, 10 g di parmigiano, 10 g di pinoli, 5 g di olio, ½ spicchio di aglio, sale q.b..



## VENERDI' – "Coratino"

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Orecchiette con la ricotta dura</u> <i>Strascenate pe la recott asquent</i>	50 g di orecchiette, 40 g di passata di pomodoro, 1 foglia di basilico, 5 g di olio, 10 g di ricotta dura.
<u>Vitello al forno con aromi</u> * <i>La tiedde alla quaratine</i>	80 g di vitello tagliato a pezzettoni, 40 g di carote, 20 g di sedano, 20 g di cipolle, 30 g di passata di pomodoro, 10 g di pecorino a dadini, pepe, prezzemolo, acqua e sale q.b.
<u>Pomodori e cetrioli all'olio e limone</u>	70 g di pomodori, 50 g di cetrioli affettati, 5 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione bio</u>	150 g

\* Ricetta de la Tiedde alla quaratine

In un tegame da forno disporre di un primo strato di verdure e poi uno strato con metà della carne; continuare con un altro strato di verdure e il pecorino a dadini; disporre un secondo strato di carne e completare con un ultimo strato di verdure. aggiungere infine l'olio, la salsa e l'acqua. Salare. Sigillare la teglia con della carta stagnola e far cuocere per 2 ore in forno a calore moderato.

**MENU' INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA**  
**1 ^ SETTIMANA**

**LUNEDI**

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Chioccioline con passato di verdure</u>	Pasta 40 g, cavoli o verza 20 g, zucchine 30 g, broccoli 20 g, 5 g di olio, 5 g di parmigiano, aglio, sale e basilico q.b.
<u>Calamaretti fritti "al forno" **</u>	100 g di anelli di calamaretti o di totano surgelati, 10 g di pangrattato, 5 g di olio, aglio, cipolla, prezzemolo, basilico, limone e sale q.b.
<u>Spinaci al limone</u>	100 g di spinaci da cuocere a vapore, 5 g di olio, sale e limone q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

\* Ricetta di passato di verdure

Lessare gli ortaggi ridotti in pezzi. Scolare bene e portare su una padella con dell'olio e l'aglio. Salare. Con un cucchiaino di legno ridurre la verdura quasi facendola diventare una crema. Aggiungere la pasta precedentemente cotta e passarla velocemente sulla padella. Mantecare il tutto con l'aggiunta del parmigiano.

\*\* Ricetta di calamaretti fritti "al forno"

Mettere in una terrina gli anelli di calamaretti dopo averli scongelati, tritare insieme il basilico, il prezzemolo, l'aglio e la cipolla. Condire il trito con l'olio, sale e pepe. Mescolare bene e lasciar macerare per almeno un'ora in frigo. Preriscaldare il forno a 200 °C. Mescolare bene gli anelli macerati e versare in una teglia da forno in modo uniforme. Ricoprire in modo uniforme con pangrattato e infornare fino a completa doratura. Condire infine con succo di limone

## MARTEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Risotto con zucchine e olive verdi</u>	Riso 50 g, 70 g di zucchine da lessare e ridurre in purea con le olive, 5 g di olio, 15 g di olive verdi denocciolate, 5 g di parmigiano grattugiato, 1/2 cipolla, sale, prezzemolo e basilico q.b.
<u>Pollo croccante al mais *</u>	80 g di petto di pollo, 10 g di pangrattato o farina di mais, 5 g di olio, 30 g di mais, prezzemolo, sale e limone q.b.
<u>Contorno di carote e pomodoro all'olio</u>	50 g di carote da affettare alla julienne, 60 g di pomodori 5 g di olio, limone, sale q.b
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

### \* Ricetta pollo croccante al mais

Tagliare a listarelle in senso orizzontale le fettine di petto di pollo, passarle in un'emulsione fatta di prezzemolo, rosmarino, succo di limone, curry e poco sale. Impanarle nel pangrattato o nella farina di mais e adagiarli in una teglia da forno. Infornare per 10 minuti, passare il tutto in una padella con olio, aggiungere il mais e far insaporire tutto insieme.

## MERCOLEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Grattoni (=pasta all'uovo) in brodo vegetale</u>	Pasta all'uovo 50 g, 5 g di olio, 10g di parmigiano, cipolla, carote, sedano, sale q.b.
<u>Tonno al naturale con piselli</u>	60 g di tonno al naturale sgocciolato, 70 g di piselli da cuocere, succo di limone, prezzemolo, cipolla e sale q.b.
<u>Carotine con finocchi alla julienne</u>	60 g di carote e 80 g di finocchi da affettare alla julienne, 5 g di olio, limone e sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

## GIOVEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Lasagne filanti al forno</u>	Lasagne 40 g, 10 g di parmigiano, 30 g di mozzarella, 5 g di olio, 40 g di polpa di pomodoro, 10 g di pangrattato, aglio, basilico, sale q.b.
<u>Prosciutto cotto senza polifosfati</u>	30 g
<u>Rondelle di zucchine grigliate</u>	100 g di zucchine, 5 g di olio, prezzemolo, basilico, limone e sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

## VENERDI' – "Vegetariano"

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Minestra di riso e fagioli *</u>	30 g di riso, 30 g di fagioli secchi, 20 g di passata di pomodoro, 5 g di olio, cipolla, sale pepe, basilico e prezzemolo q.b.
<u>Frittata al forno **</u>	1 uovo intero bio, 100 g di verdure (=spinaci, zucchine e patate), 10 g di parmigiano, 5 g di olio, sale q.b..
<u>Patate al forno</u>	100 g di patate, 5 g di olio, rosmarino e sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione bio</u>	150 g

### \* Ricetta della minestra di riso e fagioli

Portare i fagioli in ebollizione, salarli leggermente, regolare la fiamma e farli cuocere per circa 2 ore a recipiente coperto. Mondare il prezzemolo e il basilico e tritarli insieme alla cipolla e mezzo spicchio d'aglio. Raccogliere il trito in una casseruola e fatelo appassire senza aggiunta di altri grassi (solo con un filo d'olio). Dopo 5 minuti, unire i fagioli con il loro brodo, portare a ebollizione, quindi versare il riso, la passata di pomodoro, una presina di sale e pepe. Quando il bollore riprenderà, regolare la fiamma e lasciare cuocere il riso per circa 16 minuti. Condire la preparazione, al momento di servirla con un filo d'olio.

### \*\* Ricetta della frittata al forno

Lessare la verdura, e passarla al tritaverdure. In una terrina sbattere le uova con il parmigiano, aggiungere le verdure e l'olio, mescolare bene tutto il composto e versarlo in una teglia da forno. Mettere a cuocere in forno per 15 minuti a 180°C.

MENU' INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA  
2 ^ SETTIMANA  
LUNEDI

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Farfalle alle erbe profumate *</u>	Pasta 50 g, , 5 g di olio, aglio, basilico, prezzemolo, origano, erba cipollina, timo, menta e sale q.b.
<u>Cotoletta di vitello alla milanese **</u>	80 g di vitello, ½ uovo intero, 10 g di pangrattato, 10 g di farina gialla di mais limone e sale q.b.
<u>Broccoli o spinaci cotti a vapore</u>	100 g di broccoletti o spinaci, 5 g di olio, limone e sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

\* Ricetta di farfalle alle erbe profumate

Con una mezzaluna tritare le erbe, dopo averle lavate e asciugate. Versarle in una zuppiera son stati già emulsionati l'olio, il sale e lo spicchio d'aglio tritato. Mescolate bene e intanto lessate le farfalle. Unire qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta alla salsa, mescolare, unire le farfalle cotte e scolare.

\*\* Ricetta della cotoletta di vitello alla milanese

Fare dei piccoli tagli nel bordo delle costolette di vitello. Versare in una scodella le uova e sbatterle con una forchetta. Immergere la costoletta nell'uovo e passarla nel pangrattato unito alla farina gialla, avendo cura di schiacciare bene la carne affinché, il tutto, sia ben impanato. Cuocere in forno, 5 minuti per parte. Salate alla fine.

## MARTEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Minestra di farro e lenticchie *</u>	30 g di farro perlato, 30 g di lenticchie secche, 5 g di olio, 100 ml di brodo vegetale, cipolla, prezzemolo, aglio e sale fino q.b.
<u>Crocchè di merluzzo **</u>	80 g di filetti di merluzzo tagliati, ½ uovo intero, 10 g di pangrattato, 20 g di farina, 5 g di olio, limone pepe e sale q.b.
<u>Verdure alla julienne</u>	40 g di carote, 40 g di finocchi, 40 g di gambi di sedano, 5 g di olio, limone e sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

### \* Ricetta minestra di farro e lenticchie \*

Mettere in una pentola di terracotta l'olio, assieme alla cipolla spellata e tritata e l'aglio intero. Portare sul fuoco e far dorare a fiamma molto dolce. Aggiungere un mestolo di brodo caldo, le lenticchie ben sciacquate, un cucchiaino di prezzemolo tritato, mescolare e lasciare che riprenda il bollore. Aggiungere il restante brodo caldo, un pizzico di sale, abbassare la fiamma e cuocere per 10 minuti coperto, mescolando di tanto in tanto. Trascorso il tempo di cottura indicato alzare un po' la fiamma ed unire il farro. Proseguire la cottura per altri 30 minuti. Cospargere con un filo d'olio a crudo e servire.

### \*\* Ricetta delle crocchè di merluzzo

Marinare i filetti di merluzzo con il succo di limone, il sale e il pepe. Dopo circa 1 ora, riprendere i filetti di merluzzo e ricavarne dei piccoli filetti. Versare in 3 piatti separati la farina, il pangrattato e l'uovo sbattuto con un pizzico di sale. Passare i filetti di merluzzo nella farina, nell'uovo ed infine nel pan grattato. Far riscaldare l'olio in una padella e quando questo è spumeggiante, versare i filetti e cuocerli su tutti i lati.



## MERCOLEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Pennette integrali con passato di carciofi</u>	Pennette integrali 50 g, 40 g di cuori di carciofi, 10 g di farina, 5 g di olio, 10 g di parmigiano, sale e pepe q.b.
<u>Prosciutto cotto con zucchine gratinate **</u>	100 g di zucchine, 20 ml di latte, 30 g di prosciutto cotto senza polifosfati tagliato a tocchetti, 10 g di pangrattato, 5 g di olio, sale e pepe q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

### \* Ricetta delle pennette integrali con passato di carciofi

Lavare i cuori di carciofi. Mettere in un pentolino e portare l'acqua ad ebollizione, quindi salarla leggermente e unire i carciofi e farle cuocere lentamente per 12 min da quando ricomincia a bollire. Scolarli lasciandoli raffreddare. Nel frattempo in un tegame aggiungere l'olio e la farina, riscaldare per 1 min, mescolando sempre con un cucchiaio di legno. Continuando sempre a mescolare aggiungere i carciofi e cuocere per altri 10 min a fuoco lento. Quindi unire il parmigiano dopo aver spento il fuoco e continuare a mescolare. Frullare. Cuocere le penne, scolarle al dente e condirle con la salsa.

### \*\* Ricetta delle zucchine con prosciutto al forno

Lessare le zucchine, tagliate precedentemente a rondelle, nell'acqua in ebollizione salata. Preparare una tazza di latte e mescolarla ai tocchetti di prosciutto cotto. In una pirofila formare degli strati di zucchine e latte con prosciutto, poi ancora zucchine, terminando con il latte e prosciutto. Spolverizzate di pangrattato e olio. Infornare a gratinare.

## GIOVEDÌ

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Riso al forno alla parmigiana *</u>	50 g di riso, 20 g di mozzarella fiordilatte, 5 olive nere, 5 g di olio, 10 g di parmigiano, 50 g di passata di pomodoro, 10 g di pangrattato, sale fino, basilico, origano e maggiorana q.b.
<u>Mozzarella con Insalata verde con carotine</u>	Mozzarella 40 g, 40 g insalata verde, 70 g di carote da affettare alla julienne, 5 g di olio, limone e sale q.b.
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

\* Ricetta Riso al forno alla parmigiana

Scolare la mozzarella e affettarla finemente. Snocciolare le olive nere e spezzettarle grossolanamente. Mettere in una padella l'olio e l'aglio spellato. Portarla sul fuoco e farlo dorare a fiamma media. Togliere il padellino dal fuoco qualche istante per far raffreddare leggermente l'olio ed aggiungere il pomodoro, le olive, un pizzico di sale, ed una manciata di basilico, origano e maggiorana. Lasciar sobbollire a fiamma bassa per 10 minuti circa, girando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Nel frattempo lessare il riso in abbondante acqua salata e scolarlo piuttosto al dente. Mettere il riso scolato in una ciotola e condirlo con il sugo di pomodoro (eliminando l'aglio), tenendone da parte 3-4 cucchiaini e mescolare accuratamente. Unire il parmigiano, sempre mescolando, tenendone da parte una manciata. Imburrare uno stampo da forno e cospargerlo di pangrattato, scuotendolo per eliminare le eccedenze. Mettervi metà riso, la mozzarella, una manciata di parmigiano, una grattugiata di pepe e coprire con il restante riso. Cospargere la superficie con il restante pomodoro, il parmigiano ed infornare nel forno preriscaldato a 200° C per 30 minuti, prolungando di poco la cottura se dovesse occorrere per far gratinare in superficie.

VENERDI' - "Nostrano"

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Cavatelli con cime di rape passate</u>	50 g di cavatelli, 80 g di cime di rapa da lessare e passare, 5 di olio, aglio, prezzemolo, sale q.b.
<u>Tonno al naturale</u>	80 g sgocciolato
<u>Insalata verde con pomodori e olive verdi</u>	70 g di pomodori bio , 70 g di insalata, 10 g di olive verdi denocciate, 5 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

MENU' INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA  
3 ^ SETTIMANA

LUNEDI

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Orzo e piselli</u>	Orzo perlato 30 g, 70 g di piselli, 5 g di olio, timo, salvia, aglio, sale q.b.
<u>Scaloppina di petto di pollo al limone</u>	80 g di petto di pollo affettato, 20 g di farina di riso, 5 g di olio, limone, prezzemolo, salvia, sale q.b.
<u>Insalata mista con cetrioli</u>	40 g di insalata verde, 70 g di cetrioli affettate alla julienne, 5 g di olio e limone, sale q.b
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

## MARTEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Risotto con passato di peperoni</u>	50 g di riso carnaroli, 80 di carciofi, , 5 g di olio, 5 g di parmigiano, cipolla, sale q.b.
<u>Filetto di platessa alla mugnaia *</u>	80 g di filetto di sogliola o di platessa, 20 g di farina, 5 g di olio, succo di limone, sale, prezzemolo q.b.
<u>Patate arrosto</u>	150 g di patate, 5 g di olio, rosmarino, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

\* Ricetta platessa alla mugnaia

Salare ed infarinare i filetti di sogliola o platessa, metterli in teglia con succo di limone, e olio.  
Passare in forno e portare a cottura, unendo infine il prezzemolo tritato finemente.

## MERCOLEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Maccheroni con passato di broccoli</u>	Maccheroni 50 g, 80 g di broccoli da lessare e frullare, 5 g di olio, 5 g di parmigiano, sedano, cipolla, sale q.b.
<u>Frittata ortolana *</u>	1 uovo intero , 100 g di ortaggi (=zucca, zucchine, patate), 20 ml di latte, 5 g di olio, 10 g di parmigiano, 10 g di pangrattato, sa e pepe q.b.
<u>Insalata verde croccante con finocchi affettati alla julienne</u>	40 g di insalata verde, 70 g di finocchi affettati alla julienne, 5 g di olio e limone, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

### \* Ricetta della frittata ortolana

Tagliare a tocchetti gli ortaggi e lessarli. Far soffriggere per pochi minuti la cipolla nell'olio e unire le verdure. In una ciotola sbattere l' uovo con il sale, il latte e il parmigiano. Quando le verdure saranno morbide toglierle dal fuoco farle riposare qualche minuto, unirle all'uovo, mescolare bene.

Spolverare una padella con l'olio e il pangrattato, porla in forno a scaldare e versate il composto, fate cuocere finchè non si sarà compattata tanto da poterla girare. Rivoltate la frittata e finire la cottura.

## GIOVEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Pennette con pomodoro</u>	40 g di pasta, 40 g di polpa di pomodoro, 5 g di olio, 5 g di parmigiano, sale e basilico q.b. .
<u>Arista di maiale ai ferri</u>	80 g, 5 g di olio, sale e limone q.b.
<u>Pomodori a cubetti e carotine alla julienne *</u>	70 g di pomodori, 50 g di carote, 5 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

**VENERDI' – “dolce dolce !!”**

<b><u>PIETANZA</u></b>	<b><u>GRAMMATURE</u></b>
<u>Cavatelli con ceci</u>	30 g di cavatelli, 30 g di ceci, 20 g di passata di pomodoro, prezzemolo, basilico, 5 g di olio, sale q.b
<u>Bastoncini di pesce cotti al forno</u>	2 bastoncini di pesce cotti al forno, 5 g olio
<u>Carote e finocchi affettati alla julienne</u>	60 di carote e 60 g di finocchi, 5 g di olio, limone e sale q.b.
<u>Ciambella alle mele</u>	¼ di uovo intero, 5 g di olio, 10 g di zucchero di canna, 30 g di farina, 1/2 mela, 3 g di lievito per dolci



MENU' INVERNALE SCUOLA DELL'INFANZIA  
4 ^ SETTIMANA  
LUNEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Tubettini e purea di fave secche</u>	Pasta 30 g, 40 g di fave secche da ridurre a purea, 5 g di olio, aglio, sale, alloro , pepe q.b.
<u>Prosciutto cotto senza polifosfati</u>	30 g
<u>Contorno di insalata verde e pomodoro all'olio</u>	40 g di insalata, 60 g di pomodori, 5 g di olio, limone, sale q.b
<u>Pane di frumento di tipo 0</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

## MARTEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Riso in brodo vegetale</u>	50 g di riso, 5 g di olio , 5 g di parmigiano, brodo vegetale con sedano, carota, cipolla, prezzemolo e sale q.b.
<u>Petto di pollo ai ferri</u>	80 g di petto di pollo, limone, rosmarino q.b.
<u>Spinaci o bietoline all'olio e limone</u>	100 g di fagiolini o spinaci, 5 g di olio, sale e limone q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione bio</u>	150 g

## MERCOLEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Zuppa di orzo e broccoli</u> *	40 g di orzo perlato, 80 g di cime di broccoli, 80 ml di brodo vegetale, 5 g di olio, 5 g di pecorino a scaglie, cipolla, finocchi, alloro, sale e pepe q.b.
<u>Filetto di platessa con crema di verdure a vapore</u>	80 g di filetto di platessa, 50 g di carote, 50 g di zucca, 5 g di olio, rosmarino e sale q.b.
<u>Patate arrosto</u>	100 g di patate, 5 g di olio, rosmarino, sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

\* Ricetta della zuppa di orzo e broccoli

In un pentolino, portare ad ebollizione il brodo e metterci a cuocere l'orzo, precedentemente sciacquato e scolato, con una foglia d'alloro ed un pizzico di sale. Scaldare l'olio in una casseruola, unire la cipolla, ed il finocchio tagliati finemente e lasciar cuocere qualche minuto. Unire il resto del brodo e l'orzo con il suo liquido di cottura, regolare di sale e pepe e cuocere a recipiente coperto per 10 minuti. Aggiungerei infine le cime del broccolo lessate e frullate e ultimare la cottura. Servire, insaporendo con un filo d'olio e con alcune scaglie di pecorino.

## GIOVEDI'

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Gnocchi con pomodoro</u>	Gnocchi di patate 120 g, 60 g di passata di pomodoro, 5 g di olio, sale e q.b.
<u>Scaloppina di fesa di vitello</u>	80 g di fesa di vitello, 10 g di farina, 5 g di olio, orano, basilico, sale e pepe q.b.
<u>Insalata con finocchi affettati alla julienne</u>	40 g insalata, 60 g di finocchi , 5 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

## VENERDI' – "ARCOBALENO "

<u>PIETANZA</u>	<u>GRAMMATURE</u>
<u>Pennette con vellutata di zucchini</u>	50 g di pennette, 80 g di zucchini da lessare e ridurre in purea, 5 g di olio, 10 g di grana, sale e basilico q.b.
<u>Omelette "Margherita"</u>	1 uovo intero, 50 g di pomodorini, 5 g di olio, 5 g di olive verdi denocciolate, 10 g di mozzarella origano, basilico sale q.b..
<u>Pomodori e peperoni gialli e rossi arrostiti e affettati alla julienne</u>	80 g di pomodori, 50 g di peperoni da arrostitire o grigliare, 5 g di olio, limone, sale q.b.
<u>Pane di semola</u>	50 g
<u>Frutta di stagione</u>	150 g

### \*Ricetta dell'omelette "Margherita"

Lavare il pomodoro e tagliarlo a cubetti. Se si stanno utilizzando i pomodorini tagliarli a spicchietti. Metterli in un colino, unire l'aglio spellato ed affettato, un pizzico di origano, sale, e far perdere loro il liquido in eccesso. Mescolarli di tanto in tanto. Lavare il basilico e spezzettarlo grossolanamente. Snocciolare le olive ed affettarle o spezzettarle grossolanamente. In una ciotola sgusciare le uova, unire un pizzico di sale, una grattugiata di pepe e sbattere con la forchetta. Scaldare una padella antiaderente ed ungerla con l'olio. Versare le uova e ruotare la padella per spargerle uniformemente. Mettere il coperchio e cuocere 4-5 minuti a fiamma media. Quando la parte superiore si sarà addensata disporre su metà dell'omelette la mozzarella, i pomodorini (togliendo l'aglio), le olive, il basilico, una manciata di origano ed una grattugiata di pepe. Staccare i bordi dell'omelette con una paletta e ripiegare la parte scoperta su quella farcita, senza coprirla completamente. Far scivolare l'omelette sul piatto da portata e servire.

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

**LA STAGIONALITA' DELLA FRUTTA FRESCA NEI 12 MESI**

TIPOLOGIA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocca						X	X	X				
Anguria							X	X				
Arancia	X	X	X									X
Cachi										X	X	
Castagna										X	X	
Ciliegia						X	X					
Fico							X	X	X			
Fragola					X	X						
Kiwi	X										X	X
Lampone							X	X				
Limone		X	X	X								
Mandarino	X											X
Mela									X	X	X	
Melone								X	X			
Mirtillo							X	X	X			
Nocciola									X	X		
Noce									X	X		
Pera								X	X	X		
Pesca							X	X				
Prugna							X	X	X			
Uva									X	X	X	

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

**LA STAGIONALITA' DELLA VERDURA FRESCA NEI 12 MESI**

TIPOLOGIA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Barbabietola	X								X	X	X	X
Broccolo	X											X
Carciofo	X	X										X
Carota	X								X	X	X	X
Cavolfiore	X	X									X	X
Cavolo	X	X							X	X	X	X
Verza	X	X							X	X	X	X
Cetriolo						X	X	X				
Cicoria					X	X	X					
Cipolla					X	X	X					
Fava					X							
Finocchio	X	X									X	X
Indivia belga	X	X							X	X	X	X
Lattuga							X	X	X	X	X	X
Melanzana							X	X	X			
Peperone							X	X	X			
Pisello				X	X	X						
Pomodoro							X	X	X			
Radicchio	X	X									X	X
Ravanello				X	X							
Scalogno						X	X	X				
Sedano							X	X	X			
Spinacio						X	X	X	X			
Zucca	X										X	X
Zucchini							X	X				

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

**TABELLA DI RIFERIMENTO PER EQUIVALENZE DI FRUTTA  
FRESCA**

200 gr di frutta fresca corrispondono a:

arance	200	gr
pompelmo	200	gr
pesche	200	gr
albicocche	200	gr
anguria	200	gr
melone	200	gr
fragole	200	gr
lamponi	200	gr
mirtilli	200	gr
kiwi	200	gr
mele	150	gr
pere	150	gr
mandaranci	150	gr
susine	150	gr
prugne	150	gr
mandarini	150	gr
ciliegie	150	gr
ananas fresco	150	gr
uva	150	gr
banane	150	gr



**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

**PESI INDICATIVI DI ALIMENTI COMUNEMENTE ADOPERATI**

ALIMENTO	1 CUCCHIAINO DA CAFFE (5 ML)	1 CUCCHIAIO DA BRODO (10 ML)
Burro	7 gr	15 gr
Farina	5 gr	10 gr
Formaggio gratt.	4 gr	8 gr
Maionese	5 gr	10 gr
Olio	5 gr	10 gr
Zucchero	5 gr	10 gr

## **DIETE SPECIALI**

Seguono alcune indicazioni in merito alle diete di esclusione che spesso richiedono la preparazione di pasti speciali nelle mense scolastiche.

### **LATTE**

Se si prepara una dieta di esclusione del latte è necessario controllare bene le etichette dei prodotti alimentari ed evitare ciò che può contenere i seguenti ingredienti:

Burro

Aromi artificiali del burro

Grassi del burro o grassi animali

Caseina

Caseinati (di ammonio, di calcio, magnesio, potassio e sodio)

Formaggi di tutti i tipi

Caglio

Panna, panna acida

Lattoalbumina e Lattoalbumina Fosfato

Lattoglobulina

Lattosio

Latte condensato, acido, in polvere, solido, intero, parzialmente scremato, scremato

Yogurt

Siero (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato)

Margarina

Aromi naturali

Alcuni alimenti per l'infanzia (pappe, minestre, pasta)

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

Besciamella, pastella, maionese

Caffè e cappuccino istantanei

Alcune caramelle e gomme da masticare

Carne in scatola

Budini, dessert, creme per dolci, creme vegetali

Cioccolato al latte, fondente (tracce)

Cereali per la prima colazione (alcuni tipi), muesli (alcuni tipi)

Colorante e aroma caramello, E150 (caramello)

Dolci, dolciumi, snacks

Alcuni tipi di: Fette biscottate, pane, crackers, grissini

Pizza bianca e rossa e preparati base per pizza

Alcuni tipi di formaggio di soia (tofu)

Gelati, sorbetti e frappè

Succhi di frutta (alcuni tipi)

Insaccati vari

Purè istantaneo

Ragù prodotto industrialmente

Salsicce, salame, prosciutto cotto (alcuni tipi) ed alcuni tipi di insaccati

Wurstel

Zuppe in scatola

Ripieni per arrosti

Polpette, polpettoni, hamburger confezionati

## **UOVO**

E' opportuno leggere con attenzione le etichette dei prodotti alimentari: gli additivi emulsionanti conosciuti con il nome di Lecitine, possono essere ricavati

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

sia dalle uova che dalla soia (qualora non venga indicata la provenienza, è preferibile evitarle).

Se si prepara una dieta di esclusione dell'uovo è necessario evitare gli alimenti che contengono i seguenti ingredienti:

Albume, bianco d'uovo

Tuorlo

Polvere di uovo

Rosso di uovo

Globulina

Livetina

Lisozima, E1105 (additivo utilizzato spesso nei formaggi stagionati a scopo battericida)

Maionese

Meringa

Ovoalbumina

Ovomucina

Ovovitellina

Ovomucoide

Lecitina, E322

Emulsionanti

Frittate, uova sode, uova cucinate in altro modo, sformati

Bevande a base di cacao maltato

Biscotti, torte dolci e salate

Budini e pudding

Alcune caramelle (in particolare le gelatine)

Cereali per la prima colazione (alcuni tipi)

Cialde (alcuni tipi)

Crema, crema limone

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

Gelato, sorbetti

Miscele per prodotti da forno (alcuni tipi)

Muffin, pancake

Vino (se chiarificato con albume)

Salse in genere

Soufflè

Zuppe

Prodotti di trasformazione della carne (salsicce, polpette, polpettoni, ripieno per arrosto,

hamburger preconfezionati, ecc...)

N.B. Alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono necessitare anche l'esclusione dalla dieta di carne di pollo per pericolo di reazioni crociate.

## **ARACHIDI**

E' opportuno evitare i seguenti alimenti:

Olio di arachidi

Burro di arachidi

Farina di arachidi

Frutta secca come noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc...

Alcuni tipi di cornflakes

Alimenti fritti

Margarina (può essere prodotta con olio di arachidi)

Olio vegetale

Merendine, snacks, gelati, torte e pasticcini (alcuni tipi)

## **GRANO**

E' opportuno evitare i seguenti alimenti e ingredienti:

Crusca

Couscous

Seitan (Concentrato di proteine estratte dal grano, utilizzato come sostituto della carne)

Crackers, grissini

Farine arricchite

Glutine

Germe di grano

Crusca di grano

Glutine di grano

Malto di frumento

Amido di grano

Farina di grano duro

Farina non setacciata

Pasta, pane, pizza, dolci, prodotti vari della panificazione

## **SOIA**

E' opportuno evitare i seguenti ingredienti:

Proteine di soia modificata

Proteine concentrate di soia

Proteine isolate di soia

Lecitine (evitarle anche quando non è specificata la provenienza)

Miso, salsa di soia, semi di soia, latte di soia, soia macinata, germogli di soia, tofu,

yogurt-panna-gelato alla soia

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

## **PESCE**

Nel caso di allergia al pesce, fin quando non si conosce con esattezza il tipo di proteina a cui si è allergici, sarà necessario evitare tutte le tipologie di pesce ed anche gli alimenti che lo possono contenere:

Pasta di acciughe

Pesce in scatola, affumicato, salato (baccalà, acciughe)

Uova di pesce

## **FRUTTA SECCA**

Nel caso di allergia alla frutta secca è bene evitare nelle preparazioni i seguenti alimenti:

Noci, nocciole, mandorle, pinoli, noci brasiliane, anacardi, pistacchi (mortadella se li contiene), castagne

Crema gianduia

Marzapane, torrone, marrons glacés

Olio di mandorle e noci

Olio vegetale

Pasta di mandorle e noci

Cioccolato (nocciole)

Merendine, snacks, cornflakes, torte, pasticcini, gelati, salse, caramelle (alcuni tipi)

## **RACCOMANDAZIONI PER CELIACI**

La malattia celiaca è causata dall'effetto nocivo esercitato dal glutine (e principalmente da uno dei suoi componenti la gliadina) sulla mucosa dell'intestino tenue. La terapia consiste nell'**escludere** dalla dieta tutti i cibi contenenti il glutine: **farina di frumento, avena,**

segale, orzo, farro, kamut, spelta, critica**le** e i prodotti alimentari confezionati con questi cereali, a meno che non siano stati

sottoposti a speciali procedimenti per eliminare il glutine stesso. Si trovano in commercio prodotti da forno dietoterapeutici (pane, pasta, biscotti, farine...) realizzati con farine ideate per soggetti celiaci.

Le preparazioni alimentari non consentite ai celiaci sono:

farina, amido, semolino, impanature, verdura infarinata in pastella;

pasta fresca o secca con o senza ripieno;

prodotti da forno dolci e salati (pane, grissini, crackers, fette biscottate, pan carrè, focacce, pizza, biscotti, torte...);

crusca;

malto d'orzo;

Muesli e fiocchi di miscele di cereali;

riso soffiato al malto d'orzo;

carne o pesce impanati (hamburger, cotoletta, bastoncini, frittura di pesce);

minestrone o zuppe di legumi con cereali;

besciamella.

Gli alimenti naturalmente privi di glutine e quindi utilizzabili dai celiaci sono:

Amaranto, castagne, grano saraceno, tutti tipi di legumi sia freschi che secchi, mais, miglio, patate, quinoa, riso, sesamo, soia, tutti i tipi di verdure purchè non preparati con pastella, prosciutto crudo, tutti i tipi di frutta, noci, uova, carne fresca, pesce ,



formaggio, succhi di frutta, olio, aceto, pepe, sale, erbe aromatiche, passata di pomodoro, miele e marmellata.



Il marchio della Spiga sbarrata di proprietà dell' AIC, presente nelle etichette alimentari, vuole essere un simbolo di immediato riconoscimento di alimenti sicuri per celiaci.

Particolare attenzione deve essere posta nella preparazione dei piatti alla contaminazione che accidentalmente può avvenire, è **necessario quindi:**

- utilizzare utensileria e coltelleria separata e segnalata per i pasti da destinarsi a persone celiache e lavare accuratamente piani di lavoro e piani d'appoggio;
- lavarsi accuratamente le mani e le braccia fino agli avambracci dopo aver manipolato qualcuno degli alimenti vietati ai celiaci;
- preparare prima i piatti per persone celiache (facendo attenzione al punto di cottura della pasta) e poi procedere normalmente alla preparazione degli altri piatti.

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

**VARIAZIONE IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA**

Peso cotto corrispondente a 100 g di parte edibile di alimento crudo. Gli alimenti con la cottura modificano il loro peso, ma **le calorie restano invariate** e si riferiscono sempre al peso crudo.

<b>BOLLITURA</b>	<b>PESO CRUDO IN Gr.</b>	<b>PESO COTTO IN Gr.</b>
<b>CEREALI E DERIVATI</b>		
Pasta corta	100	202
Pasta lunga	100	244
Pasta all'uovo secca	100	299
Riso brillato	100	260
Riso parboiled	100	236
Tortellini freschi	100	192
<b>LEGUMI FRESCHI</b>		
Fagiolini	100	95
Fave	100	80
Piselli	100	87
<b>LEGUMI SECCHI</b>		
Ceci	100	290
Fagioli	100	242
Lenticchie	100	247
<b>VERURE E ORTAGGI</b>		
Agretti	100	86
Asparagi	100	96
Bieta	100	86
Broccoletti di rapa	100	95
Broccoletti a testa	100	96
Carciofi	100	74
Cardi	100	60
Carote	100	87
Cavolfiore	100	93
Cavolo broccolo	100	57
Cavoli di Bruxelles	100	90
Cavolo cappuccio bianco	100	99
Cavolo verza	100	100

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

Cipolle	100	73
Cicoria coltivata	100	80
Finocchi	100	86
Patate con la buccia	100	100
Patate pelate	100	87
Porri	100	98
Rape bianche	100	93
Spinaci	100	84
Zucchine	100	90
<b>CARNE FRESCA</b>		
Pollo (petto)	100	90
Pollo ( petto e coscio)	100	76
Tacchino (petto)	100	98
Tacchino (coscio)	100	70
Vitellone magro	100	66
<b>PESCI E MOLLUSCHI</b>		
Cefalo	100	85
Cernia	100	86
Dentice	100	85
Merluzzo	100	86
Orata	100	86
Polpo	100	36
Sgombro	100	65
Sogliola	100	83
Spigola	100	86
Tonno	100	80
<b>FRITTURA</b>	<b>PESO CRUDO IN Gr.</b>	<b>PESO COTTO IN Gr.</b>
<b>PESCI SURGELATI</b>		
Cernia	100	86
Dentice	100	85
Merluzzo	100	83
Spigola	100	86
<b>VEGETALI</b>		
Melanzane	100	80
Patate a spicchi	100	64

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

Peperoni	100	60
Zucchine a Fettine	100	76
<b>CARNE</b>		
Fettina (maiale, vitellone)	100	74
Fettina panata (vitellone)	100	88
Petto di pollo	100	83
Petto di tacchino	100	85
<b>PESCI E MOLLUSCHI</b>		
Alice	100	67
Polpo	100	36
Sgombro	100	78
Tonno	100	78
<b>VARIE</b>		
Frittata con verdure	100	75
Uovo al tegamino	100	90
Funghi	100	53
<b>ARROSTIMENTO</b>	<b>PESO CRUDO IN Gr.</b>	<b>PESO COTTO IN Gr.</b>
<b>CARNE</b>		
Fettina (maiale alla griglia)	100	75
Fettina ( vitellone alla griglia)	100	73
Petto di pollo alla griglia	100	89
Petto di tacchino alla griglia	100	89
<b>PESCI</b>		
Merluzzo alla griglia	100	68
Spigola	100	75
Sogliola	100	70
Tonno	100	74
<b>VARIE</b>		
Melanzane e zucchine alla griglia	100	40
Peperoni alla griglia	100	93

## GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER IL CORPO DOCENTI

Le seguenti grammature sono indicative per alcuni piatti e sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti.

### PRIMI PIATTI

#### Asciutti:

- Pasta 90 g
- Pasta ripiena 130 g
- Gnocchi 200 g
- Riso 80 g

#### Minestre e passati:

- Pasta secca per minestrone 25 g
- Pasta secca per brodo 40 g
- Pasta ripiena per brodo 90 g
- Riso per minestra 30 g

#### Pasta al ragù

- Pasta all'uovo 90 g
- Ragù di carne 40 g

## SECONDI PIATTI

### **Carni di manzo e maiale**

- alla piastra, bollito, spezzatino, polpette 110 g

### **Carni di pollo e tacchino**

- bollite, arrosto, al sugo, al forno, alla

Piastra 100 g

### **Salumi**

- Prosciutto cotto 70 g
- Prosciutto crudo e bresaola 60 g

### **Pesce**

• Filetti di sogliola, platessa, merluzzo,  
halibut, ecc. 120 g

• Bastoncini e cotolette di pesce (al netto  
della panatura) 80 g

- Uova 1 pezzo e 1/2
- Frittata/omelette (uova pastorizz.) 90 g

### **Formaggi**

- Mozzarella 100 g
- Ricotta 110 g
- Da taglio a pasta dura 60 g

### **Purè**

- Patate 160 g
- Formaggio grana 4 g
- Burro 4 g
- Latte 45 g

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

**Pizza margherita**

- Pasta per pizza 160 g
- Pomodoro 55 g
- Mozzarella 40 g
- Olio 4 g

**CONTORNI**

**Verdure cotte**

- Patate 180 g
- Cavolfiori 120 g
- Carote 150 g
- Catalogna 160 g
- Bieta 160 g
- Spinaci 160 g
- Fagiolini 140 g
- Piselli sgranati 120 g
- Zucchine 150 g

**Verdure crude**

- Radicchio 70 g
- Lattuga 70 g
- Carote 120 g
- Pomodoro 150 g
- Cappuccio 90 g
- Cetrioli 130 g
- Indivia 70 g
- Finocchi 100 g

**Olio extravergine d'oliva (per condimento) 8 g**

**MENU' MENSILE E TABELLE NUTRIZIONALI-  
SCUOLA DELL'INFANZIA – COMUNE DI CORATO**

**Pane** 60 g

**Frutta fresca di stagione** 150 g

**Limoni** (quando previsto pesce) 1 ogni 8 pasti

**Macedonia**

•Frutta fresca di stagione 150 g

•Zucchero 10 g

•Limone q.b

**.Dolci**

•Tipo crostata 70 g

•Tipo margherita 60 g

Yogurt 125 g

**SUGHI E SALSE**

**Sugo di carne tritata (ragù)**

•Carne tritata 25 g

•Pomodoro 55 g

•Aromi (cipolle, sedano, carote, prezzemolo q.b.

•Olio extravergine di oliva 5 g

**Sugo di pomodoro**

•Pomodoro 50 g

•Aromi (carote, cipolle, sedano, prezzemolo) q.b.

•Olio extravergine di oliva 6 g

Verdure per risotto 70 g



**Composizione del “cestino” per la gita “fuori-porta”:**

**Insegnanti**

3 panini farciti

1 frutto di stagione e 1 banana

acqua minerale naturale in bottiglia di plastica da 50 cl

1 merendina confezionata

1 bicchiere e 1 tovagliolo a perdere

Pane: totale circa 180 g

Farcitura: un panino con 40 g di formaggio da taglio

due panini, ciascuno con 40 g di prosciutto cotto

La frutta e la verdura da fornire nel menù varierà stagionalmente.

## **CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE DEGLI ALIMENTI PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA**

---

Il pasto giornaliero per la refezione scolastica, comprendente un primo ed un secondo piatto, un contorno, acqua naturale e pane è regolato dal menù.

Ogni pasto dovrà essere preparato e cotto nella giornata destinata al consumo.

E' vietata ogni forma di riciclo dei pasti e degli avanzi, così come è vietato l'uso di alimenti precotti e di prodotti geneticamente modificati.

E' consigliabile che la programmazione dei menù nei locali mensa delle scuole venga esposta, a cura dell'appaltatore, utilizzando una cartellonistica che consenta l'immediata individuazione per

l'utenza sia del menù del giorno che della settimana a cui questo appartiene. Variazioni al menù potranno essere effettuate in corso d'appalto, previo accordo tra le parti, al

fine di aumentare la gradibilità delle offerte e/o rispondere a necessità di ordine dietetico,

igienico, organolettico o altro. L'appaltatore può, in via temporanea e previa comunicazione

all'ufficio scuola del Comune, effettuare una variazione dei menù nei seguenti casi: a) guasto

di uno o più impianti; b) interruzione temporanea del servizio per cause quali sciopero,

incidenti, interruzione dell'energia elettrica; c) avaria delle strutture di conservazione dei

prodotti deperibili; d) blocco delle derrate a seguito di analisi ispettive negative effettuate dagli organi competenti.

L'appaltatore si impegna a preparare diete speciali, per comprovate situazioni patologiche, richieste dall'utenza mediante presentazione di certificato medico all'ufficio scuola del Comune. L'appaltatore si impegna inoltre a fornire, dietro presentazione di specifica richiesta dell'utenza, diete per esigenze etiche ed etnico-religioso.

In occasione di uscite scolastiche autorizzate il pasto dovrà essere sostituito dalla fornitura di un cestino individuale così composto: n. 1 panino imbottiti con 50 g formaggio o 50 g di prosciutto con pomodori, una banana o una porzione di frutta di stagione possibilmente da non sbucciare, mezzo litro di acqua minerale, un pacchetto monoporzione di biscotti o un dolce da forno monoporzione, bicchiere e tovagliolo a perdere.

### **PANE**

Il **pane** deve essere bianco, fresco, del tipo comune, in forma di panini, ben lievitati, ben cotti e privi dei grassi aggiuntivi.

In base alla legge n° 580 del 04.07.1967, al Titolo III, che disciplina la produzione, le caratteristiche e la vendita del pane, esso deve presentare un giusto rapporto tra crosta e mollica, la crosta deve

presentarsi uniforme, bene aderente alla mollica, morbida. La mollica deve essere più o meno

bianca, soffice, elastica, porosa ed omogenea, senza macchie, non acida.

Per le pezzature da 600 a 1000 grammi l'acqua non deve superare il 40%.

Il pane deve essere garantito di produzione giornaliera e non deve essere conservato con il freddo, o altre tecniche, e successivamente rigenerato

La fornitura deve essere garantita:

- in recipienti idonei al trasporto alimenti, adeguatamente chiusi come da vigenti norme legislative;
- assicurando l'osservanza di tutte le norme di pulizia ed igiene del caso.

### **PASTA**

La **pasta** deve essere di pura semola di grano duro, del tipo "0", esente da qualsiasi altro macinato aggiunto, secondo l'osservanza delle disposizioni di legge vigenti in materia, legge n°

580 del 04.07.1967 titolo IV artt. 28 29 e successive modifiche di legge 440 del 08.06.1971.

Non deve presentare difetti quali la presenza di macchie bianche o nere, bottature o bolle d'aria,

spezzature o tagli. La pasta deve essere indenne da larve o muffe o parassiti o altri agenti infestanti. Deve essere confezionata in confezioni sigillate, con le caratteristiche e modalità previste dalle vigenti disposizioni di legge.

Deve inoltre rispondere pienamente alle seguenti caratteristiche:

- stato di perfetta conservazione,
- odore e sapore gradevoli che non denuncino rancidità o presenza di muffe,
- aspetto uniforme,
- resistenza alla pressione delle dita, per cui la pasta deve rompersi con un suono secco e con frattura vitrea non farinosa;
- resistenza alla cottura senza spaccarsi e disfarsi e l'acqua di cottura non deve contenere

brandelli di amido.

☐ Deve essere fornita nei vari formati secondo le esigenze dell'allegata tabella dietetica

La **pasta all'uovo** deve possedere caratteristiche conformi alle vigenti norme legislative, in particolare deve essere prodotta esclusivamente con semola di grano duro ed almeno 4 uova di

gallina corrispondenti a gr. 200 per Kg di semola (art. 31 Legge 580).

**Si sottolinea che la pasta e il riso devono essere confezionati in vaschette a parte e quindi**

**non devono pervenire alle Scuole già mescolati al brodo, alle creme di verdure e al sugo in un unico contenitore.**

Gli **gnocchi** devono essere inviati già confezionati. La loro composizione deve essere la seguente: fiocchi di patate disidratate, farina di grano tenero "00", semola, acqua e sale.

Sulla confezione deve essere riportata la data di scadenza.

### **FARINA**

La **farina** deve essere di grano tenero tipo "00", con le caratteristiche di composizione e di qualità

previste dalla legge. Non deve contenere sostanze imbiancanti e farine di altri cereali oppure sostanze estranee.

### **RISO**

Il **riso** deve soddisfare i requisiti previsti dalla legge, non deve, quindi, essere trattato con sostanze

non consentite, chimiche o fisiche, o con aggiunta di qualsiasi sostanza che possa modificare il

colore naturale o comunque alterare la composizione originaria, o che sia stato miscelato con altri

risi anche se appartenenti allo stesso gruppo.

Deve possedere caratteristiche merceologiche definite per ogni gruppo di appartenenza e varietà.

Deve essere sano, leale e mercantile, con alto grado di purezza sulla produzione media dell'anno;

deve essere a grani semilunghi, medi, perla laterale poco estesa, striscia breve, dente pronunciato, testa asimmetrica, sezione tondeggiante.

Non deve presentare difetti come: striature e vaiolature interne ed è escluso il **riso** oleato, umido,

contenente sostanze minerali estranee, con presenza di crittogame come la segale cornuta, la colpe o ruggine, ecc.; guasto da parassiti alterato per processi fermentativi o comunque avariato,

con odore di muffa o con delle perforazioni. Deve essere di qualità adatta a seconda del menu', e

deve essere garantito dell'annata (dal 1° dicembre al 30 novembre dell'anno successivo, deve essere usato quello dell'annata precedente). La data andrà indicata sulle confezioni sigillate.

La qualità deve essere comunque conforme alle vigenti disposizioni di legge ed in particolare alla

legge 18. 03. 1958 n° 325 e successive modificazioni, nonché ai Decreti del Presidente della Repubblica con i quali annualmente e per la produzione della annata agraria precedente, sono

determinate, per ogni varietà di **riso** prodotto, caratteristiche, tolleranze consentite, definizioni dei difetti, ecc.

È accettabile il **riso** che abbia avuto trattamenti diretti a conservare le sue proprietà originarie, a

miglioramenti in cottura, la resistenza allo spappolamento, che sia stato sottoposto a trattamenti

tendenti ad ottenere l'arricchimento e la vitaminizzazione, salva l'osservanza delle disposizioni vigenti in materia di igiene e le disposizioni che disciplinano il commercio del **riso**.

Deve essere di tipo fino sottoposto a trattamento "parboiled", carnaroli oppure di tipo integrale.

### **CARNE**

Dove essere carne fresca refrigerata (non congelata, ne surgelata, né scongelata) classificata bovino adulto, di età non superiore ai 18 mesi.

Il gestore si impegna, inoltre, a fornire alimenti che rispondono ai parametri legislativi in materia di

OGM (da intendersi con parametri superiori alla norma di idoneità alla commercializzazione) o carni a rischio BSE come da normativa vigente.

La carne bovina utilizzata deve essere etichettata in conformità all'art. 13 del Regolamento CE n. 1760/2000.

Le carni devono essere presentate in ottimo stato di conservazione e devono essere trasportate e consegnate a temperature comprese tra -1° e + 7° C (leggi 283/62 e 327/80).

Le carni devono essere:

di bell'aspetto, di colore roseo-rossastro con consistenza soda e pastosa, di tessitura compatta

con grana fine e ben visibile ed inoltre ben venate nonché marezzate.

Il tessuto adiposo esterno deve essere compatto e di colore bianco candido, ben disposto fra i

fasci muscolari che assumono aspetto marezzato, marezzatura media, consistenza pastosa, tessitura abbastanza compatta.

La carne deve essere conservata sino al momento della cottura a temperatura compresa tra +0°C e + 4°C.

Deve presentare caratteristiche igieniche ottime, assenza di alterazioni microbiche e fungine.

Deve possedere buone caratteristiche microbiologiche.

Sono escluse in modo assoluto le carni di vitello (sanato), di bue, di toro e di vacca e tutte le carni

di seconda qualità.

Sono altresì escluse le carni che presentino odori e sapori anormali, compresi odori di sostanze

medicinali di qualsiasi origine. I suddetti requisiti possono essere accertati all'origine nelle forme e

nei modi che l'Amministrazione Comunale riterrà più opportuno.

Il fornitore è tenuto a regolare la macellazione in modo che, ad ogni consegna, la carne si trovi al

giusto punto di frollatura.

Le carni devono essere consegnate in confezioni sottovuoto.

Il colore della carne, rosso scuro finché la confezione è integra, deve ritornare rosso brillante passato poco tempo dall'apertura dell'involucro.

I tagli devono essere confezionati dopo un'accurata rifilatura in modo tale che al momento dell'utilizzo si abbia uno scarto massimo del 6-7%: lo scarto è costituito dal grasso e connettivo di

copertura e liquido trasudato.

La confezione deve avere le seguenti caratteristiche:

involucro integro, ben aderente alla carne, indice della presenza del sottovuoto;

etichetta conforme al D.L.vo 109/92;

riportare bollo sanitario dello stabilimento di provenienza;

i materiali impiegati per il confezionamento sottovuoto (imballaggio primario) devono essere perfettamente conformi alla vigente normativa (sugli alimenti) in quanto a composizione e prove

di migrazione.

I tagli di carne estratti dalla confezione per la lavorazione devono essere posti in teglie con doppio

fondo forato, per impedire il loro contatto con il liquido di sgocciolamento e mantenute a



temperature di refrigerazione fino al momento dell'utilizzo.

Qualora la merce consegnata non presentasse tutti i requisiti di qualità, avanti descritti, questa

dovrà immediatamente essere ritirata dalla Ditta fornitrice e sostituita con pari quantitativo di qualità migliore.

I tagli delle carni indicate per le preparazioni:

Per **rolata e arrostiti: reale, spalla e sottospalla.**

Per **ragù: spalla, sottospalla.**

Per **spezzatino: tagli dell'anteriore** esclusa la punta di petto e pancia.

Resta inteso che saranno da escludere, per qualsiasi preparazione parti di animale non adatte alla

masticazione infantile.

### **POLLAME**

Al fine di ovviare a qualsiasi inconveniente di ordine igienico sanitario e nel rispetto delle norme

vigenti per quanto concerne l'ispezione e la vigilanza sanitaria veterinaria nei confronti della macellazione, sezionamento, distribuzione delle carni avicole, è indispensabile che tali carni corrispondano appieno a quelle che sono le norme previste e richieste dal D.P.R. n° 495 del 10.12.97.

Condizioni generali:

deve provenire da allevamenti nazionali;

deve essere trasportata in veicoli attrezzati in modo che la temperatura compresa tra -1 e +4 sia

costantemente assicurata ( L. 283/62 e DPR n° 327 del 26.03.1980);

deve appartenere alla Classe A;

deve presentare caratteristiche igieniche ottime, assenza di alterazioni microbiche e fungine;

non deve aver subito azione di sostanze estrogene;

le confezioni, le bacinelle o i sacchi di materiali per alimenti non devono contenere il liquido di sgocciolamento.

#### Caratteristiche dei **petti di pollo**:

- provenienti da polli di allevamento industriale, allevati a terra, classe A, di regolare sviluppo, buona conformazione, ottimo stato di nutrizione;
- polli di età inferiore alle dieci settimane, di ambo i sessi, carni molto tenere, scarso tessuto adiposo, pelle morbida e liscia;
- la macellazione deve essere recente: non superiore a 3 giorni e non inferiore a 12 ore;
- alla macellazione deve essere seguito il raffreddamento in cella frigorifera;
- il pollo deve essere esente da fratture, edemi ed ematomi;
- il dissanguamento deve risultare completo;
- la carne (muscoli scheletrici) deve essere di colorito bianco rosa tendente al giallo, di buona consistenza, ma non flaccida, nè infiltrata di sierosità
- devono provenire da allevamenti nazionali.

#### Caratteristiche fesa di **tacchino**:

- non deve essere trattato con antibiotici;
- deve presentare carni morbidissime, a grana sottile, colore rosa pallido, pelle leggera e facilmente lacerabile, cartilagine sternale molto flessibile;
- l'animale deve essere stato allevato a terra.

Tutte le carni sopra descritte devono essere prive di sostanze ad attività antibatterica o anabolizzante e dei loro prodotti di trasformazione, nonché di altre sostanze che si trasmettono alle carni e possono nuocere alla salute umana come definito dalle direttive del Consiglio CEE n° 86/469 del 16.09.1986.

Non si accettano forniture di pollame congelato o scongelato.

La confezione non deve essere sottovuoto e deve avere le seguenti caratteristiche:

- involucro integro, ben aderente alla carne;
- etichetta conforme al D.L.vo 109/92;
- riportare bollo sanitario dello stabilimento di provenienza;
- i materiali impiegati per il confezionamento devono essere perfettamente conformi alla vigente normativa (sugli alimenti) in quanto a composizione e prove di migrazione.

Le pezzature richieste in base ai menù consigliati dalle norme dietologiche attuate sono:

- cosce di pollo in pezzatura uniforme da gr. 100;
- petto di pollo intero senza ossa né pelle, per le varie cucinazioni;
- fesa di tacchino intero senza ossa né pelle, per le varie cucinazioni.

### **PROSCIUTTO COTTO**

Deve provenire da stabilimenti autorizzati ai sensi del D.L.vo 537/92 e presentare le seguenti caratteristiche:

- coscia di magro, ben prosciugato, morbido succulento, ma non acquoso, compatto al taglio;
- la fetta deve essere compatta, di colore rosa, senza tessuto cartilagineo, senza eccessive parti connettivali e grasso interstiziale;
- non deve presentare alterazioni di sapore, odore e colore;
- non deve possedere iridizzazioni, picchiettature o altri difetti;
- deve essere di odore e sapore gradevole, ma non troppo aromatico per eccessiva presenza di spezie o conservanti.
- l'esterno non deve presentare patinosità superficiali, né presentare odori sgradevoli.
- il grasso di copertura non deve essere eccessivo, deve essere compatto e non deve presentare

parti ingiallite o con odore e sapore rancido;

essere del tipo senza polifosfati aggiunti.

Si ricorda che il troppo grasso non può essere servito ai bambini e quindi impedisce la preparazione di giuste porzioni pregiudicando il rendimento alimentare.

Il **prosciutto** deve presentare tutte le caratteristiche previste dalla vigente legislazione in materia.

Deve essere affettato idoneamente, in ottimo stato di conservazione tale da garantire un ottimo

rendimento alimentare.

Deve essere in involucri che ne garantiscano la massima igienicità.

La ditta è tenuta a presentare, dietro richiesta degli interessati, tutta la documentazione relativa a:

tipo di prodotto,

nome della ditta produttrice,

luogo di produzione

assenza di polifosfati aggiunti.

## **PESCE**

Deve essere prodotto da stabilimenti riconosciuti ai sensi del D.L.vo 531/92.

I filetti di pesce devono essere surgelati e/o congelati, puliti, privi di lische, pelle o altro scarto,

confezionati in porzioni pronte per l'uso, rispettando in tal modo le più elementari norme igienico-sanitarie

per ciò che concerne tecnica di conservazione, trasporto e distribuzione. Deve essere dichiarata la zona di provenienza e la pezzatura deve essere omogenea e costante. Tali alimenti

dovranno rispettare le norme vigenti di legge e le caratteristiche organolettiche e di aspetto paragonabili a quelli della medesima specie allo stato di buona freschezza.

La temperatura al cuore del prodotto congelato non deve essere superiore a -15° C.

La differenza di temperatura tra prodotto e mezzo di trasporto deve essere massimo di 1°C.

La glassatura deve essere sempre presente e deve formare uno strato uniforme e continuo.

La pelle deve presentare le colorazioni tipiche della specie; deve essere tesa e ben aderente ai

tessuti sottostanti; deve essere integra ed esente da lacerazioni.

L'odore deve essere gradevole e divenire apprezzabile dopo aver portato il pesce ad una temperatura di 15/20° C.

La consistenza della carne deve essere soda ed elastica e deve essere valutata quando la temperatura ha raggiunto quella ambiente.

La grammatura del prodotto è calcolata al lordo della confezione. La glassatura deve essere del

20%.ed è ammesso un calo di peso, dopo la scongelazione del pesce, pari al 30% del prodotto.

Il trasporto del pesce surgelato deve garantire una buona conservazione dello stesso mantenendo

una temperatura costante a -18°, come previsto dalla legge. Nel caso in cui la ditta aggiudicataria

non sia in grado di rispettare tali norme, dovrà fornirsi direttamente presso impianti ittici autorizzati,

in possesso di bollo CEE, per evitare il trasporto dello stesso a una temperatura diversa da quella

prevista dalla legge vigente (-18° C).

La modalità di scongelamento del pesce deve essere tassativamente in cella frigorifera.

I filetti di pesce devono essere esclusivamente di platessa, sogliola, merluzzo con le seguenti caratteristiche:

Il pesce congelato deve essere in buono stato di conservazione, deve presentare caratteristiche

organolettiche e di aspetto paragonabili a quelli presenti nella medesima specie allo stato di buona freschezza;

□ non devono presentare grumi di sangue, pinne o resti di pinne, residui di membrane /parete

addominale, colorazione anormale o attacchi parassitari

Deve essere dichiarata la zona di provenienza e la pezzatura deve essere omogenea e costante.

I filetti non devono essere inferiori a 80 g. corrispondenti alla cat. n° 3. e non è ammessa la presenza di alcuna spina.

### **LATTE**

Il latte deve provenire da stabilimenti riconosciuti ai sensi del D.P.R. 54/97.

Il latte per la preparazione di cucina deve essere a lunga conservazione, sterilizzato con sistema

UHT, con tasso dell'1,8% di contenuto lipidico. sempre confezionato in cartoni da un litro, perfettamente sigillati, che dovranno comunque rispondere al Regolamento sulla vigilanza igienica del latte.

La carica microbica del latte deve corrispondere ai requisiti microbiologici stabiliti dall'Ordinanza

Ministeriale 11 ottobre 1978, fissati nella tabella "A" suppl. ord. Gazzetta Ufficiale n° 346 del 13 dicembre 1978.

### **BURRO**

Per **burro** si intende il prodotto ottenuto dalla crema di latte vaccino, pastorizzato e deve contenere un tasso lipidico non inferiore all'82%, con contenuto in acqua non superiore al 15%.

Non deve contenere alcuna materia eterogenea. Non è consentito l'uso di alcun conservante, sale,

né coloranti, come descritto nella legge del 23.12. 1956 n° 1526, modificata dalla legge 13.05.1983

n° 202, in difesa della genuinità del burro.

Deve provenire da stabilimenti riconosciuti ai sensi del D.P.R. 54/97.

Il **burro** deve essere contenuto in involucri non manomissibili, dove è riportata la denominazione

del prodotto, il peso netto, l'indicazione del confezionatore, il luogo di confezionamento e la data di

scadenza.

**Non** è consentito l'uso di **margarine**.

### **FORMAGGI E DERIVATI**

I **formaggi** devono provenire da stabilimenti riconosciuti ai sensi del D.P.R. 54/97 e corrispondere

ai seguenti requisiti generali:

- . avere normale maturazione e stagionatura, onde possedere i caratteri organolettici propri dei

formaggi da tavola di prima qualità;

- . avere colore, odore, sapore ed aspetto caratteristici e di maturazione;
- . avere pasta uniforme continua, con occhiatura caratteristica del tipo di formaggio,
- . crosta regolarmente formata, continua, senza screpolature, fessure, fori, marcescenze o altro

I **formaggi** devono, inoltre, riportare sulla confezione le seguenti informazioni come richieste dalle

norme sull'etichettatura previste dal D.L. n° 109 del 27 gennaio 1992:

- . tipo del formaggio,
- . nome del produttore, luogo di produzione,
- . composizione,
- . eventuali additivi consentiti ed aggiunti,

- data di scadenza (quest'ultima nei casi previsti dalle vigenti norme igienico-sanitarie).

Per i **formaggi** non riportanti sulla confezione quanto detto sopra, la ditta è tenuta a possedere e

presentare, su richiesta degli interessati, la documentazione relativa ai dati sopra elencati.

La **ricotta**, ottenuta dal siero di latte vaccino, sottoposta a riscaldamento a 80°-90°C, con opportuna aggiunta di siero acido, deve essere fresca, morbida e di prima qualità.

Sulla confezione deve essere riportata la data di scadenza.

Per i bambini delle Scuole Materne i **formaggi** da taglio devono essere i seguenti: ricotta vaccina, primo sale, mozzarella.

Il peso di tali formaggi deve essere considerato al netto e privo di crosta.

Si ricorda che i suddetti **formaggi** devono essere forniti in alternanza.

### **PARMIGIANO-REGGIANO**

Utilizzare formaggi freschi o stagionati, evitare l'uso di formaggi fusi, preferire i formaggi D.O.P.; è consentito somministrare formaggio parmigiano reggiano o grana padano grattugiato in giornata purchè non sia utilizzato un mix di formaggi grattugiati preconfezionati.

Nel suddetto formaggio la maturazione è naturale e deve protrarsi almeno fino a 18 mesi di stagionatura.

Deve essere contrassegnato dal marchio di origine, del consorzio interprovinciale, che tutela e sorveglia la produzione e il commercio del prodotto denominato Parmigiano-Reggiano D.P.R.

1269

del 30.10.1955.

Il Parmigiano-Reggiano stagionato presenta le seguenti caratteristiche (forma intera):

forma cilindrica a scalzo leggermente convesso o quasi diritto, con facce piane leggermente orlate;

dimensioni: diametro da 35 a 45 cm, altezza dello scalzo da 18 a 24 cm;

peso minimo di una forma 24 Kg;

con pasta di colore da leggermente paglierino a paglierino;



aroma e sapore della pasta caratteristici: fragrante, delicato, saporito ma non piccante;

la struttura della pasta deve essere minutamente granulosa, con frattura a scaglia;

occhiatura minuta appena visibile;

Confezioni previste: forma intera, mezzaforma, 1/4 di forma e confezioni sottovuoto da 1/8 di forma

conformi alle indicazioni di etichettatura come previste dal D.L. n° 109 del 27 gennaio 1992.

### **UOVA PASTORIZZATE**

I prodotti devono essere conformi a quanto stabilito dal D.L.vo 04.02.1993 n° 65.

Per le preparazioni alimentari si raccomanda l'uso di prodotti pastorizzati in confezioni originali. Nel caso si utilizzino uova fresche in guscio, optare per quelle di categoria A EXTRA di

produzione comunitaria, in confezioni originali conformi alle norme vigenti.

È fatto assoluto divieto di consumo di uova crude o di preparazioni a base di uova crude.

I veicoli e i contenitori per il trasporto devono essere attrezzati in modo che le temperature prescritte dalla normativa siano mantenute in modo continuo durante la durata del trasporto.

Per i prodotti refrigerati, in particolare, non deve essere superata la temperatura di + 4° C.

L'etichettatura deve essere conforme a quanto previsto dal D.L. 65/93 e dal D.L. 109/92.

### **FRUTTA**

La frutta deve essere di stagione, fresca, di ottima qualità, giunta a naturale e completa maturazione, che la renda adatta al consumo. Deve essere selezionata, esente da difetti visibili,

con le peculiari caratteristiche organolettiche della specie, non bagnata artificialmente, in pezzatura media come indicata nella allegata tabella dietetica.

Le forniture devono riportare nella bolla:

la specie;

la provenienza;

il peso netto;

il peso lordo.

Per la fornitura della frutta le Ditte devono attenersi alle seguenti regole:

le arance devono essere del tipo "Tarocco";

le mele devono essere del tipo "Stark delicious" e "Golden delicious";

le pere devono essere di prima qualità;

l'uva da tavola deve essere del tipo "Regina" e "Italia";

l'anguria e il melone devono essere entrambe freschi, di buona qualità e di regolare maturazione.

La fornitura della frutta deve essere la più varia possibile, in base alle stagioni, e le banane devono

essere obbligatoriamente inviate una volta alla settimana.

I tipi di frutta da inviare sono i seguenti:

mele, pere, mandaranci, arance, kiwi, albicocche, susine, prugne, pesche, banane.

Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.

## **VERDURE**

La frequenza dovrà essere giornaliera. Dovranno essere utilizzate verdure di stagione, opportunamente variate, crude o cotte.

Potranno essere utilizzate verdure crude o surgelate, mai in scatola.

Per salvaguardarne i valori nutrizionali vanno cotte a vapore o in acqua fredda.

Le verdure cotte non dovranno essere mai passate al burro, se non espressamente previsto dal menù giornaliero, bensì all'olio crudo.

Per favorire il consumo, non come imposizione ma come attrazione o soddisfazione dei piccoli

utenti, si suggerisce di curare in generale la presentazione di dette preparazioni sia sotto l'aspetto

gustativo ed olfattivo (adeguata cottura evitando le sovracotture, adeguato insaporimento ed aromatizzazione) sia visivo (cura nel taglio e/o cubettatura e nell'accostamento, quando sono previste in forma mista).

Devono essere di stagione, di prima qualità; fresche pulite e selezionate, prive di additivi, integre

nelle qualità nutritive, tali da garantire il migliore rendimento alimentare e presentare le precise

caratteristiche merceologiche di specie, essere giunte a naturale e compiuta maturazione

fisiologica e commerciale, essere asciutte, prive di corpi o prodotti estranei e non presentare tracce

di alterazioni e fermentazioni anche incipienti.

Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.

La scelta degli ortaggi avverrà nell'ambito di quelli appartenenti esclusivamente alla prima categoria di classificazione, di norma di provenienza nazionale.

La ditta deve utilizzare derrate alimentari rispondenti alle seguenti caratteristiche:

**piselli e fagiolini** devono essere di qualità finissima;

**finocchi** devono essere senza fiamma;

**legumi** devono essere secchi, integri, privi di impurità e corpi estranei.

Le verdure se non sono fresche o di stagione, devono essere surgelate ad eccezione dei pomodori

pelati interi.

E' ammesso l'uso di **fagiolini, piselli, carote, cavolfiori e spinaci surgelati**, in base a quanto

previsto dalle norme vigenti, come specificato nel paragrafo sui prodotti surgelati. I suddetti prodotti

devono:

1. presentarsi in confezioni chiuse all'origine e perfettamente idonee sotto l'aspetto igienicosanitario;

2. fagiolini, piselli, carote devono risultare puliti e mondati;

3. essere esenti da odori e sapori spiacevoli presentare il colore tipico della specie relativa al prodotto in causa;

4. essere esenti da tracce di bruciature da surgelazione, o altri difetti dovuti al trattamento subito;

5. avere indicata la data di scadenza;
  6. lotto di produzione;
  7. essere trasportati con mezzi a norma di legge;
  8. giungere di conseguenza nei locali della cucina in perfetto stato di surgelazione, poiché si provvederà, nei locali stessi, all'apertura degli involucri e ai relativi processi di cottura.
- Per minestroni e minestre di verdura si richiede una varietà completa di verdura, aromi, sapori e legumi.
- Sia per la frutta che per la verdura il peso è da considerarsi al netto (quindi senza tara).**

### **PATATE**

Le **patate** dovranno essere di morfologia uniforme con un peso minimo di g. 60 per ogni tubero e massimo di g. 270. Il peso minimo del tubero potrà essere inferiore a quello previsto soltanto nel caso di prodotto novello.

Sono escluse le **patate** che presentino tracce di verde epicarpale (solanina) di tuberomania, di germogliazione, che presentino stolonatura (presenza di stoloni), tracce di marcescenza incipienti, maculosità bruna della polpa, cuore cavo, attacchi peronosporici, ferite generiche aperte o superate. Devono essere esenti da odori particolari (latosmia del tubero delle patate), tanfi, lezzi, puzzi e retrogusti di qualunque origine, avvertibili prima e dopo la cottura del vegetale.

Sono inoltre esclusi i tuberi affetti dalle malattie che aversano il tubero delle patate (alterazioni dovute ad agenti, funghi, parassiti) a virosi, a malattie ed alterazioni parassitiche, ad alterazioni

dovute a parassiti animali.

I prodotti non devono presentare tracce di alterazioni per attacchi parassitari o per trattamenti con fitofarmaci impiegati contro i parassiti animali o vegetali.

### **POMODORI PELATI**

Essi devono essere di prima qualità, di selezione accurata, privi di larve, insetti, difetti dovuti a malattia. Devono presentare il caratteristico colore rosso, odore e sapore, assenza di odore e sapori estranei ed in particolare presentare le peculiari caratteristiche organolettiche del prodotto, con la osservanza delle vigenti disposizioni di legge in materia.

Il peso sgocciolato non deve essere inferiore al 60% del peso netto ed i frutti devono essere interi e non deformati per almeno il 65% del peso sullo sgocciolato.

I prodotti dovranno essere contenuti in contenitori ermetici in banda stagnata, rispondenti alle vigenti disposizioni di legge. Sui contenitori devono essere apposte in modo chiaro, evidente ed indelebile, le seguenti indicazioni in lingua italiana:

- nome, ragione sociale e sede legale del produttore;
- sede dello stabilimento di produzione;
- denominazione del prodotto;
- peso e indicazione dei componenti.

Dovranno essere rifiutati i contenitori che presentano difetti quali ruggine, ammaccature e deformazioni, soluzione di continuo con o senza uscita di contenuto, bombaggi di qualunque origine, e che comunque diano motivo di sospettare una perdita di ermeticità. Saranno ugualmente

scartati i contenitori che dopo l'apertura presentino anomalità dell'alimento in essi contenuto,  
o  
della superficie interna.  
Non saranno, inoltre, utilizzati i contenitori sui quali non siano leggibili le indicazioni prescritte  
dalla  
legge, anche se in regola con le indicazioni sopra riportate.

### **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**

L'Olio deve essere extra vergine di oliva di ottima qualità. Deve essere di marca nota e che  
dia  
garanzia di sicurezza. Devono essere forniti periodicamente, da parte della Ditta appaltatrice,  
"certificati di analisi" dei competenti laboratori.  
Va esclusa la fornitura di oli in recipienti di plastica anche se recanti la scritta "per alimenti".  
Deve essere olio di oliva ottenuto esclusivamente dalla frangitura meccanica del frutto  
dell'olivo  
(legge 13.11.1960 n° 1407, art. 1, 2, 3 sostituiti dal regolamento CEE n° 1915/87). Deve  
essere  
limpido, di colore giallo verdino o paglierino, con odore e sapore che ricordano quello  
dell'oliva  
fresca, che sia ottenuto meccanicamente dalle olive e non abbia subito manipolazioni  
chimiche,  
ma soltanto il lavaggio, la sedimentazione e la filtrazione e non contenga più del 1% del peso,  
di  
acidità espresso come acido oleico.  
Deve essere consegnato in imballaggi ben confezionati e sigillati con le indicazioni della  
qualità del  
prodotto.  
L'olio extravergine di oliva deve essere usato soprattutto per la confezione dei primi piatti,  
insalate

varie crude e cotte.

Saranno scartati i contenitori che contengono **olio extravergine d'oliva**, che presentano difetti quali ruggine, ammaccature e deformazioni, soluzioni di continuo con o senza uscita di contenuto, bombaggi di qualunque origine, e che comunque diano adito a motivo di sospettare una perdita di ermeticità del recipiente.

Saranno esclusi comunque quei contenitori che dopo l'apertura presentino anomalie dell'alimento in essi contenuto, o della superficie interna.

Non dovranno inoltre essere usati prodotti i cui contenitori non contengano le indicazioni prescritte dalla legge.

### **ACQUA**

L'acqua da tavola deve essere del tipo oligominerale, cioè deve presentare un residuo di sostanze

minerali disciolte a 180°, compreso tra i 0.3 e 0.5 g. per litro.

Sulle etichette o sui recipienti di un'acqua minerale naturale devono essere riportate le seguenti

indicazioni:

- acqua minerale naturale;
- denominazione dell'acqua minerale e nome della località dove viene imbottigliata;
- il termine acidula se la quantità di anidride carbonica è superiore a 250 mg/l;
- i risultati delle analisi chimiche e chimico-fisiche. Per le analisi batteriologiche si fa riferimento alla Circolare del Ministero della Sanità 09.08.1976 n° 61;
- data delle analisi e nome del laboratorio che le ha eseguite;
- termine minimo di conservazione;

lotto di produzione;

contenuto in volume del recipiente;

titolare del provvedimento di autorizzazione alla vendita e gli estremi di detto provvedimento.

Per i cestini da viaggio l'acqua deve essere fornita in confezioni da 500 cc. costituite da materiale

che garantisca una biodegradabilità per almeno il 90%.

I recipienti devono riportare le generalità della Ditta produttrice ed essere rispondenti alle norme

legislative in vigore.

**Aromi** : aromi freschi quali : basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio, ecc..

Non devono essere utilizzate salse piccanti.

**Sale**: in quantità moderata il sale alimentare deve in ogni caso essere iodurato/iodato.

**Brodo per minestre e risotti**: esclusivamente vegetale e senza glutammato monosodico.

**Condimenti**: sono da utilizzare esclusivamente:

- olio extravergine di oliva;

- è vietato l'utilizzo di margarine vegetali e animali.

Nella cottura delle varie pietanze non devono essere usati vino o altri alcolici.

## **SURGELATI**

I surgelati devono essere preparati e confezionati secondo quanto previsto dal D.Lgs 110/92, attuazione della direttiva 89/108/CEE in materia di alimenti surgelati destinati all'alimentazione

umana.

**Art. 2** Per alimenti surgelati si intendono i prodotti alimentari che:

a) sottoposti ad un processo speciale di congelamento detto "surgelazione", che permette di



superare con la rapidità necessaria, in funzione della natura del prodotto, la zona di cristallizzazione massima e di mantenere la temperatura del prodotto in tutti i suoi punti dopo la stabilizzazione termica, ininterrottamente a valori pari o inferiori a -18° C.

**b)** commercializzati come tali.

**Art. 4** La temperatura degli alimenti surgelati deve essere mantenuta in tutti i punti del prodotto ad un valore pari o inferiore a -18° C.

**Art. 7** Le confezioni devono possedere i requisiti previsti e in particolare specifica che le confezioni devono avere caratteristiche idonee ad assicurare la protezione dei caratteri organolettici e qualitativi del prodotto, devono proteggerlo da contaminazioni batteriche, impedire il più possibile la disidratazione e la permeabilità ai gas e non cedere al prodotto sostanze ad esso estranee. Le disposizioni del presente articolo si applicano anche agli alimenti surgelati destinati agli ospedali, ai ristoranti, alle mense ed altre collettività analoghe.

**Art. 8** Le disposizioni in materia di etichettatura dei prodotti alimentari vengono applicate anche ai prodotti surgelati, con le seguenti modalità ed integrazione:

- denominazione di vendita completata dal termine "surgelato";
- termine minimo di conservazione, completato dalla indicazione del periodo in cui il prodotto può essere conservato presso il consumatore;
- istruzioni relative alla conservazione del prodotto, completate dalle indicazioni della temperatura di conservazione e/o della attrezzatura richiesta per la conservazione;
- avvertenza che il prodotto una volta scongelato, non deve essere ricongelato e le eventuali istruzioni per l'uso;
- indicazione del lotto;

Le disposizioni del presente articolo si applicano anche agli alimenti surgelati destinati agli

ospedali, ai ristoranti, alle mense ed altre collettività analoghe.

Infine per tutti gli alimenti richiesti nell'allegata tabella dietetica si richiede merce di prima qualità, in

ottimo stato di conservazione, prodotta secondo le vigenti disposizioni di Legge e rispondente ai

requisiti richiesti dalle norme igienico-sanitarie in vigore.

Gli ortaggi biologici devono essere freschi e/o surgelati di prima qualità mai in scatola.

Le derrate alimentari destinate alla preparazione dei pasti dovranno essere esclusivamente quelle contemplate nelle tabelle merceologiche.

Le derrate biologiche dovranno essere conformi a tutta la normativa vigente, comunitaria e nazionale, in tema di produzione biologica, certificazione ed identificazione di tali prodotti.

## **ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI destinati al consumatore finale**

**D.L.vo**

**109/92**

1. Deve essere rispettato art. 1, dove l'etichettatura dei prodotti alimentari, destinati al consumatore finale, si applica anche su quelli "destinati agli ospedali, ai ristoranti, alle mense ed altre collettività simili".
2. L'etichetta deve figurare direttamente sull'imballaggio o essere apposto sul dispositivo di chiusura o su cartelli, anelli, fascette legate al prodotto medesimo, oppure (solo per prodotti non commercializzati al dettaglio e quelli destinati all'industria o ai laboratori artigianali) solo sui documenti commerciali di vendita.
3. L'etichetta deve riportare:
  - denominazione di vendita,
  - elenco degli ingredienti (in ordine di peso decrescente),
  - quantitativo netto,

- T.M.C. o data di scadenza,
- modalità di conservazione ed utilizzazione,
- istruzioni per l'uso, luogo di origine o provenienza,
- nome o ragione sociale o marchio depositato,
- sede fabbricante o confezionatore,
- sede stabilimento.

### **TECNOLOGIE DI MANIPOLAZIONE: OPERAZIONI PRELIMINARI**

Le operazioni che precedono la cottura devono essere eseguite secondo le modalità di seguito descritte:

- Legumi secchi: ammollo per 24 ore con 2 ricambi di acqua. Nel caso di fagioli secchi l'acqua di cottura deve essere cambiata dopo il raggiungimento della prima ebollizione.
- I prodotti surgelati e confezionati vanno scongelati in celle frigorifere a temperatura compresa tra 0° e +4°C.
- Tutti i prodotti congelati e /o surgelati prima di essere sottoposti a cottura, devono essere sottoposti a scongelamento ad eccezione delle patate se precotte.
- La porzionatura delle carni crude deve essere effettuata nella stessa giornata in cui viene consumata o il giorno precedente il consumo.
- La carne trita deve essere macinata in giornata.
- Il formaggio grattugiato deve essere preparato in giornata.
- Il lavaggio e il taglio della verdura deve essere effettuato nelle ore antecedenti il consumo, ad eccezione delle patate che possono essere preparate il giorno precedente la cottura.
- Le operazioni di impanatura devono essere fatte nelle ore antecedenti la cottura.
- Le porzionature di salumi e formaggio devono essere effettuate nelle ore antecedenti il confezionamento.

□I secondi piatti per cui è prevista l'impanatura non devono essere cotti in friggitrice ma preparati

in forni a termoconvezione. Solo quando i suddetti forni siano guasti possono essere momentaneamente utilizzate le friggitrici.

□Tutte le vivande devono essere cotte nello stesso giorno in cui è prevista la distribuzione, tranne per gli alimenti refrigerati previsti nel presente capitolato.

### **LINEA REFRIGERATA**

E' ammessa la preparazione di alcune derrate il giorno precedente la cottura purchè dopo cottura

vengano raffreddate con l'ausilio dell'abbattitore rapido di temperatura secondo le normative vigenti, posti in recipienti idonei e conservati in celle e/o frigoriferi a temperatura compresa tra i 1°

e i 6° C.

L'abbattitore di temperatura deve essere impiegato esclusivamente per l'abbattimento delle temperature dei prodotti cotti.

Gli alimenti per i quali è consentita la cottura il giorno antecedente il consumo sono: **arrosti, rolate.**

E' tassativamente vietato raffreddare i prodotti cotti a temperatura ambiente o sottoporli ad immersione in acqua.

### **DIETE**

Per i bambini che risultino affetti da **patologie di tipo cronico a carattere permanente** e non

episodico, attestate da relativo certificato medico, verrà applicato un menù differenziato e che tenga conto delle particolari esigenze alimentari del soggetto.

Nel caso di consegna del pasto caldo ogni dieta personalizzata deve essere contenuta in una

vaschetta monorazione termosigillata, contrassegnata dal nome del bambino, quindi perfettamente

identificabile da parte del personale scolastico addetto alla distribuzione del pasto.

Tali vaschette devono essere inserite in contenitori termici idonei a mantenere la temperatura dei

cibi fino al momento del consumo del pasto stesso.

Per quei casi in cui è necessaria una dieta blanda, per cui non è necessario certificato medico, essa sarà costituita da un primo piatto costituito da pasta o riso condito con olio, una verdura :carote, zucchine o patate lesse, e come secondo una porzione di prosciutto cotto o formaggio fresco, frutta o yogurt.

### **MODALITÀ DI PREPARAZIONE E COTTURA DEI PASTI**

Nella preparazione dei pasti, l'impresa appaltatrice dovrà utilizzare tutte le misure previste dalla

legislazione.

In particolare si richiede di:

- cuocere preferibilmente le verdure al vapore o bollite o al forno ed i secondi piatti preferibilmente al forno, dopo aver eliminato dalla carne i grassi visibili;
- aggiungere i condimenti possibilmente a crudo;
- preparare il purè esclusivamente con patate fresche lessate in giornata (le patate dovranno essere sbucciate e lavate nella stessa giornata dell'utilizzo indipendentemente dal tipo di cottura previsto);
- lavare perfettamente e mondare, da ogni parte che risulti alterata, le verdure da consumare crude, che saranno somministrate pronte all'uso e condite al momento della distribuzione;
- somministrare la frutta lavata (a cura del personale predisposto dall'impresa) poco prima della distribuzione e a temperatura ambiente;
- sbucciare la frutta a cura del personale dell'impresa/addetti mensa;
- elaborare i cibi con semplicità tenendo conto delle esigenze dei piccoli utenti;
- preparare e confezionare i pasti nella stessa mattinata del loro consumo;

Per limitare la perdita di valori nutrizionali si consiglia di:

- evitare l'eccessiva spezzettatura dei vegetali;
- limitare la quantità d'acqua utilizzata in cottura e contenere i tempi di cottura , ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore o al forno.

Per evitare che la pasta si impacchi durante il trasporto o in attesa del consumo è necessario aggiungere una piccola quantità d'olio extra vergine di oliva nell'acqua di cottura mentre si deve

evitare di aggiungere olio a pasta già cotta.

Sono vietati i seguenti alimenti o preparazioni culinarie :

- carne poco cotta (al sangue);
- dado da brodo contenente glutammato monosodico;
- conservanti e additivi chimici nella preparazione dei pasti;
- residui dei pasti precedenti;
- verdure e carni dei giorni precedenti ;
- verdure, carni e pesci precotti;

Preparazione delle derrate semilavorate.

\_ Il pane deve essere confezionato in sacchetti di carta ad uso alimentare o buste sigillate, o pellicola per alimenti, riposto in ceste pulite e munite di coperchio.

\_ La frutta deve essere consegnata già lavata, trasportata in contenitori idonei con coperchio, secondo la grammatura prevista e il numero di porzioni richieste.

\_ Il formaggio grattugiato (in giornata) deve essere trasportato in sacchetti di plastica per alimenti ed identificato con apposita etichetta.

## **OPERAZIONI DA EFFETTUARE PRIMA E DURANTE LA DISTRIBUZIONE DEI PASTI**

Il personale addetto alla distribuzione delle pietanze deve osservare le seguenti norme:

\_ lavarsi accuratamente le mani prima di apparecchiare i tavoli della sala refettori e prima di iniziare la distribuzione;

\_ Indossare idonea divisa di colore chiaro, completa di copricapo che contenga tutta la capigliatura, la quale deve essere sempre pulita e decorosa e riportare il cartellino di identificazione dell'addetto e del nome dell'impresa.

\_ indossare mascherine e guanti monouso durante la fase di confezionamento finale delle pietanze (condimento di primi piatti e contorni, porzionatura finale di secondi piatti) e durante la distribuzione.

La preparazione dei tavoli deve essere effettuata mediante una disposizione ordinata di tovaglie, tovaglioli, bicchieri capovolti, posate.

Per il condimento dei primi piatti si deve utilizzare formaggio Parmigiano Reggiano o Grana Padano. Il formaggio grattugiato andrà aggiunto al momento del pasto.

Su ciascun tavolo dovrà essere presente un quantitativo di acqua (anche in bottiglie da ml.1500)

sufficiente a soddisfare i bisogni degli utenti pari ad almeno ml 250 per utente.

La distribuzione ai commensali deve essere compiuta facendo riferimento alle tabelle delle grammature a crudo delle pietanze.

La quantità di pietanze da distribuire dovrà corrispondere a quella indicata nelle rispettive tabelle dei pesi e dei volumi a crudo.

Le pietanze devono essere servite con la necessaria cura, attenzione e gentilezza.

La distribuzione delle pietanze deve essere svolta con utensili adeguati; mai con le mani anche se dotate di guanti.

Per i condimenti a crudo delle pietanze, si deve utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva.

Le verdure cotte e crude dovranno essere condite nei refettori; nel caso di quelle cotte è prevista,

presso il centro di cottura, una prima fase di condimento tale da aumentare la gradibilità dell'alimento. In ogni locale adibito a refettorio, durante la distribuzione, dovranno essere sempre

presenti una bottiglia di olio extra vergine di oliva e del limone fresco da servire già affettato.