



Città di CARIGNANO

Ufficio ISTRUZIONE

**CAPITOLATO SPECIALE PER LA CONCESSIONE DEL
SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA, GESTIONE DEL
CENTRO DI COTTURA COMUNALE E RISCOSSIONE DELLE
TARIFE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA DEL
COMUNE DI CARIGNANO –**

Periodo 1° agosto 2018 – 31 luglio 2023

ALLEGATO 3 : LINEA GUIDA REDAZIONE MENU – MENU TIPO INVERNALE ED ESTIVO

Responsabile unico del procedimento RUP: PESCE dott.sa Marisa

Principale obiettivo nutrizionale da perseguire attraverso la refezione scolastica è seguire una dieta variata, facendo in modo che ciascun tipo di alimento sia regolarmente rappresentato quotidianamente o nell'arco della settimana.

CRITERI PER LA FORMAZIONE DI UN MENU'

Il modello base di un piano dietetico mirato alla ristorazione scolastica deve tener conto dei seguenti obiettivi:

- a) **garanzia di sicurezza** del pasto nella scelta degli ingredienti e delle preparazioni;
- b) **equilibrio calorico e nutrizionale** all'interno del pasto e della giornata alimentare;
- c) **varietà ed alternanza** tra matrici alimentari;
- d) **aderenza al gusto collettivo** verso alimenti e preparazioni che rispondano a strategie di prevenzione nutrizionale;
- e) **implementazione del gusto** verso alimenti e preparazioni che rispondano a strategie di prevenzione nutrizionale;
- f) **soddisfazione del bambino** rispetto alle attese, in termini di interazione tra colore/sapore/consistenza/volumetria ed immagine percepita del piatto;
- g) **sviluppo di livelli crescenti di autonomia**, abilità, codici sociali e comportamentali: dal momento della scelta, al tempo e modo dello stare a tavola, alla psicomotricità delle azioni utili alla fruizione del pasto.

Primi piatti

Sono quelli che nella dieta mediterranea contribuiscono al maggior apporto di carboidrati e quindi di energia: è un'abitudine che deve essere mantenuta e salvaguardata.

E' tuttavia necessario superare lo schema rigido della suddivisione tipicamente italiana tra primo-secondo-contorno per essere in grado di valutare nella sostanza quali sono le caratteristiche principali di composizione dell'alimento, infatti, al fine di adottare alcuni criteri operativi per l'abbinamento con i secondi in base alle modalità di preparazione possiamo individuare almeno tre tipi di primi piatti con diverso significato nutrizionale:

- "primo piatto semplice": costituito da pasta o riso asciutti o in brodo senza aggiunta di ingredienti proteici, come ad es. pasta al pomodoro o all'olio, minestrone, risotto allo zafferano;
- "primo piatto semilavorato": a base di pasta o cereali con un ingrediente proteico corrispondente a mezza porzione di proteine, ad esempio pasta o riso al ragù, alle vongole, ai formaggi;
- "primo piatto lavorato" o piatto unico: contiene una porzione di proteine, ad esempio pizza, lasagne, polenta concia, pasta/riso e legumi.

A livello pratico dovranno essere alternati piatti asciutti con piatti in brodo, a seconda della stagione.

Prevedere almeno saltuariamente prodotti a base di cereali integrali, a maggior ragione se non viene già dato pane integrale.

Richiamando le "Proposte operative per la ristorazione scolastica" emanate nell'anno 2007 dalla Regione Piemonte, vengono di seguito espressi alcuni suggerimenti utili per la gestione dei primi piatti:

- a. la qualità della pasta deve essere tale da mantenere un buon grado di cottura per tutto il periodo che intercorre dal momento della preparazione a quello della somministrazione. Si dovrebbero testare diverse qualità di pasta ed eventualmente prevedere cotture in momenti diversi a seconda dell'ora in cui mangiano i bambini, organizzando il trasporto dei pasti su più turni o con più mezzi;
- b. utilizzare formati rigati che tengono più la cottura;
- c. utilizzare come liquido di governo l'olio extra vergine d'oliva;
- d. utilizzare per ogni litro d'acqua 100 gr di pasta e 10 gr di sale;
- e. utilizzare, durante il trasporto, contenitori separati per la pasta e per il sugo (anche per il pesto);
- f. durante la somministrazione, impiegare utensili adatti (ad esempio schiumarola), affinché la porzione di pasta nel piatto sia servita senza l'acqua formata dalla condensazione del vapore acqueo e il liquido di governo;
- g. verificare che la cottura delle salse da condimento sia adeguata e che il grado di acidità non sia elevato. Se, in seguito a prove di assaggio, si riscontrasse un grado di acidità non idoneo alla palatabilità, se ne consiglia la correzione con dello zucchero, o la sostituzione della materia prima.

Secondi piatti

Sono tradizionalmente ritenuti i più importanti perché di regola costituiscono la porzione principale di proteine.

Dovrebbero essere alternate proteine di origine animale con quelle di origine vegetale o, comunque, distribuite le porzioni in modo che l'apporto complessivo sia equilibrato: ad esempio i primi piatti "semilavorati" dovrebbero essere abbinati a secondi meno ricchi di proteine (torta di verdura, un uovo, ricotta) oppure anche solo al/i contorno/i.

Indicazioni per la distribuzione dei secondi nell'arco della settimana:

3-4 volte , alternata bianca e rossa;

2-3 volte pesce;

2-3 volte formaggio, tal quale o come ingrediente di un primo piatto o di un piatto unico;

1-2 volte uovo, anche in questo caso tal quale o come ingrediente di un piatto unico;

1-2 volte prosciutto o simili;

1 volta almeno piatto unico esclusivamente vegetale (pasta/riso e legumi).

Dovrebbe essere data verdura cruda tutti i giorni o comunque almeno 4 volte alla settimana (o più nella stagione estiva), eventualmente come primo piatto se è previsto il piatto unico.

In linea generale sarebbe opportuno proporre sempre sia verdura cotta che verdura cruda ad ogni pasto, scegliendo preferibilmente verdura di stagione sia al fine di abituare i ragazzi ad apprezzare un'alimentazione variata (che è il principale obiettivo di educazione nutrizionale), sia perché è meno probabile che abbiano subito trattamenti impropri con fitofarmaci allo scopo di aumentarne il tempo di conservazione.

Le patate e i legumi, ricchi di amido, non dovrebbero essere abbinati a primi piatti asciutti.

Richiamando le "Proposte operative per la ristorazione scolastica" emanate nell'anno 2007 dalla Regione Piemonte, vengono di seguito espressi alcuni suggerimenti utili per la gestione dei secondi piatti e contorno:

- a. pesce: è consigliabile trasportarlo con il condimento a parte, specialmente se è a base di pomodoro, inoltre potrebbe essere trasportato refrigerato con l'abbattitore di temperatura (sempre per evitare odori sgradevoli al momento dell'apertura dei contenitori), eventualmente da consumare freddo con olio e limone;

- b. legumi: è possibile prevedere anche preparazioni in polpette o sformati, già sperimentati con successo in alcune realtà.
- c. Verdure crude: è consigliabile utilizzare verdure fresche che siano preparate il giorno stesso del consumo.
- d. Prevedere l'utilizzo di insalate miste, preferibilmente con verdure di colori diversi e variabili nella consistenza e nella tipologia;
- e. Verdure cotte: valutare la possibilità per alcune tipologie di abbatterne la formazione di odori poco piacevoli nel momento della somministrazione e per garantire il mantenimento del giusto grado di cottura. Si fa presente che alcune verdure cotte, che solitamente vengono servite calde, potrebbero essere consumate fredde (es. cavolfiori, broccoli, fagiolini, spinaci, ecc.).
- f. Flan o sformati di spinaci, biette, zucca, zucchine, cavolfiori possono essere eventualmente preparati con una besciamella "leggera" (preparata con farina, acqua e latte, senza burro).

Frutta

Il consumo di frutta fresca risulta indispensabile per l'apporto di vitamine, acqua, micro e macroelementi.

Durante la refezione scolastica può essere ipotizzata l'anticipazione della frutta del pranzo a metà mattina: in tal modo si raggiungerebbe anche l'obiettivo di diminuire l'apporto calorico da parte di alimenti non indispensabili (come dolci, merendine, patatine e prodotti industriali in genere), e di mantenere l'appetito per il pranzo.

Il dolce o il budino o lo yogurt alla frutta non dovrebbero mai sostituire la frutta fresca, ma essere abbinati ad un pasto con dosi limitate di grassi e carboidrati (ad esempio con un primo piatto in brodo, un contorno di verdura cruda, un secondo poco elaborato): nella refezione scolastica è opportuno non prevederli più di una volta alla settimana.

Allo stesso modo la banana, che fornisce un apporto calorico superiore all'altra frutta, deve essere data solo occasionalmente.

CRITERI PER LA REDAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO 5 GIORNI PRANZO

Per consuetudine il menù relativo al pranzo consumato a scuola comprende i piatti più ricchi di proteine della giornata.

PRIMI: piatti in brodo, a base di verdure variamente abbinate a pezzi o in forma di passato o di crema, una-due volte alla settimana a seconda della stagione. Maggior variazione possibile inserendo anche cereali come farro e orzo, e legumi come ceci, fagioli di soia, lenticchie.

Nei primi asciutti, di regola di pasta e riso, inserire di tanto in tanto anche variazioni come gnocchi di patate e polenta.

SECONDI: può essere prevista carne fino a due volte la settimana (alternata bianca e rossa oppure affettati nel periodo estivo), almeno una volta pesce, un piatto unico a base prevalentemente di proteine vegetali, una volta formaggio oppure uova a rotazione.

CONTORNI: preferire il più possibile verdure di stagione. Dare verdure crude in insalata almeno una volta alla settimana, due volte nel periodo estivo.

Patate fino ad una volta alla settimana, in abbinamento con un primo piatto in brodo.

FRUTTA FRESCA: tutti i giorni. Dolce, o budino, o yogurt fino ad una volta alla settimana. Macedonia saltuariamente, sempre di frutta fresca e con poco zucchero.

PORZIONI INDICATIVE DEI PRINCIPALI GRUPPI ALIMENTARI

Il peso è in grammi ed è riferito all'alimento crudo.

Si tratta di porzioni tipo (che non corrispondono al fabbisogno giornaliero) utilizzabili come criteri di massima nella valutazione delle grammature relative ad un pasto della giornata. La valutazione complessiva dovrà naturalmente tenere conto delle ricette (e nei piatti lavorati del relativo contributo di ciascun ingrediente) e degli abbinamenti.

	Materne	Elementari	Medie+adulti
Pasta o riso asciutti o polenta	60	80	90-100
Pastina in brodo o minestra	20	30	30
Pasta con ripieno	60	110	160
Gnocchi di patate	100	180	250
Legumi in minestra	30	40	50
pane	50-60	70-80	80-100
Carne *	60-70	80-90	100-120
Pesce	60-80	90-100	110-130
Affettati (prosciutto, bresaola)	30	40	60
Uova	n. 1	n. 1	n. 1,5
Formaggio fresco	50	60	80
Formaggio stagionato	40	50	60
Condimento per ogni portata **	<5	<5	<5
Patate	100	150	200
Verdura cruda ***	50	100	150
Verdura cotta ****	100	150	200
Frutta (quantitativo minimo)	100	150	200

* Aggiungere 20% circa se si tratta di carne con osso.

** La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

Deve essere usato olio di oliva, preferibilmente extra vergine per condire a crudo.

*** Se si tratta di insalata cruda il quantitativo deve essere proporzionalmente diminuito

****Se si tratta di verdure in foglia cotte il quantitativo deve essere proporzionalmente aumentato.

Il menù deve essere redatto in forma schematica, in modo che si possano confrontare gli abbinamenti. Dovrà articolarsi su quattro settimane invernali e quattro estive.

La definizione dei piatti dovrà essere tale da indicare chiaramente il tipo di preparazione.

I contorni dovranno sempre essere specificati, eventualmente anche prevedendo due alternative omogenee come ad esempio “costine o spinaci”, “carote grattate” o “insalata di verza”.

Devono essere inoltre indicate le quantità in grammi delle singole porzioni, anche per gruppi di alimenti come suggerito con lo schema precedente.

CALENDARIO DEGLI ORTAGGI FRESCHI

GENNAIO

Barbabietole, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavoli, cavolfiori, cicoria, cipolle, coste, finocchi, patate, porri, lattuga, radicchio, sedano, spinaci, verze, zucca.

FEBBRAIO

Bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cicoria, cipolle, erbe, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, prezzemolo, sedano, spinaci, verze, zucca.

MARZO

Carciofi, carote, cicorietta, coste, erbe, finocchi, lattuga, lattughino, pasqualina, patate, porri, radicchio, rapanelli, rosmarino, salvia, sedano, soncino, spinaci, verze.

APRILE

Asparagi, carote, cicoria, cipolle, broccoli, carciofi, fagiolini, fave, finocchi, indivia, lattuga, patate novelle, pasqualina, piselli, porri, ravanelli, scarola, sedano, soncino, spinaci, verze, zucchine.

MAGGIO

Asparagi, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, patate novelle, piselli, pomodori, peperoni, porri, ravanelli, sedano, spinaci, verze, zucchine.

GIUGNO

Asparagi, barbabietole, bietole, carote, catalogna, cavolfiori, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, verze, zucchine.

LUGLIO

Barbabietole, bietole, carote, catalogna, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine.

AGOSTO

Barbabietole, carote, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, sedano, spinaci, zucchine, zucca.

SETTEMBRE

Carote, cavoli, cetrioli, cicoria, coste, erbe, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, sedano, spinaci, zucchine, zucca.

OTTOBRE

Barbabietole, carote, catalogna, cavolfiori, cipolle, fagioli, funghi, melanzane, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca.

NOVEMBRE

Barbabietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di brucelle, cicoria, coste, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, insalata belga, lenticchie, porri, radicchio, sedano, soncino, spinaci, zucca.

DICEMBRE

Barbabietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di brucelle, cicoria, cipolle, coste, erbe, finocchi, funghi, indivia, lattuga, scarola, sedano, spinaci, trevisana, zucca.

CALENDARIO DEI PRODOTTI FRUTTICOLI FRESCHI

GENNAIO

Arance, banane, cachi, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi, frutta esotica, frutta secca.

FEBBRAIO

Arance, banane, frutta secca, mandarini, mele, pere, pompelmi

MARZO

Arance, banane, frutta secca, mele, pere, pompelmi

APRILE

Banane, mele, pere, pompelmi, nespole

MAGGIO

Fragole, pompelmi, banane, ciliegie, lamponi, nespole, pere, prugne

GIUGNO

Albicocche, amarene, ciliegie, fragole, fichi, pere, susine, mele

LUGLIO

Albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fichi, meloni, pere, susine, pesche

AGOSTO

Anguria, albicocche, meloni, pesche, mele, susine, pere, prugne

SETTEMBRE

Fichi, pere, mele, pesche, prugne, susine, uva

OTTOBRE

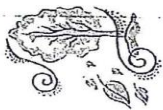
Cachi, limoni, mandaranci, mele, uva, pere

NOVEMBRE

Arance, ananas, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, pompelmi

DICEMBRE

Ananas, arance, banane, mele, pere, mandarini, pompelmi, cachi



COMUNE DI CARIGNANO
 MENU INVERNALE 2017-18

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI	pasta al pomodoro prosciutto cotto carote prezzemolate pane frutta	Pizza al pomodoro formaggio fresco tris di verdure pane frutta	Crema di verdure con lenticchie e crostini arrosto di tacchino olio e limone Biette pane frutta	ravioli al pomodoro pepite di pesce macedonia di verdure pane frutta
MARTEDI	risotto alla contadina Frittata di porri insalata mista pane frutta	pasta al pomodoro hamburger di tacchino finocchi gratinati pane frutta(budino solo i moduli)	pasta all'amaritriciana formaggio fresco carote stufate pane frutta	Pasta olio e formaggio salsiccia al forno verza brasata pane frutta
MERCOLEDI	crema di zucca e carote con orzo arista al forno patate pane frutta	Passato di verdura con farro Polpette di carne Piselli pane frutta	Risotto al pomodoro Uovo sodo piselli pane frutta	risotto allo zucca formaggio fresco insalata di carote pane frutta
GIOVEDI	pasta al pomodoro platessa impanata fagiolini all'olio aromatizzato pane yogurt	Pasta olio e formaggio Frittata con spinaci Cavolfiori gratin pane Budino/dolce	minestra in brodo (pasta per le medie) Coscia di pollo Purea di patate pane Budino/dolce	Lasagne alla bolognese Insalata verde pane Gelato
VENERDI	pasta e broccoli pepite di pollo spinaci pane frutta	Tortellini in brodo Polpette di pesce carote in insalata pane frutta	pasta burro e salvia merluzzo al limone o dorato Fagiolini stufati pane frutta	minestra in brodo vegetale frittata latte e parmigiano patate lesse pane Frutta

ALCUNI ALIMENTI, POTREBBERO CONTENERE IN TUTTO O IN PARTE PRODOTTI SURGELATI E/O CONGELATI ALL'ORIGINE

31 OTT. 2017



REGIONE PIEMONTE A.S.L. TO 5
 IL DIRIGENTE MEDICO
 S.C. Igiene, Sanità e Nutrizione
 Dott.ssa Margherita GULINO

COMUNE DI CARIGNANO

MENU ESTIVO 2017

1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
PASTA AGLI AROMI ARROSTO DI TACCHINO OLIO E LIMONE FAGIOLINI FRUTTA	PASTA AL PESTO FRITTATA DI PATATE FAGIOLINI FRUTTA	PIZZA AL POMODORO FORMAGGIO FRESCO INSALATA DI CAROTE FRUTTA	PASTA OLIO E V.O. E GRANA HAMBURGER INSALATA DI POMODORI FRUTTA
PASTA AL POMODORO PASTA IN BIANCO (mat) ARISTA AL FORNO Bietta all'olio FRUTTA	RISO ALLO ZAFFERANO FORMAGGIO FRESCO INSALATA VERDE e ceci FRUTTA BUDINO (moduli)	RISOTTO AL RAGU' DI Verdure Bocconcini di tacchino al rosmarino LASAGNE INS DI POMODORI E GELATO (moduli) POMODORI IN INSALATA FRUTTA	PIZZA AL POMODORO ARROSTO DI TACCHINO OLIO E LIMONE INSALATA DI CAROTE FRUTTA
PASTINA IN BRODO VEGETALE POLPETTE DI PESCE INSALATA DI CAROTE FRUTTA	PASTA AL POMODORO AFFETTATI MISTI INSALATA DI CAROTE FRUTTA	PASTA AL POMODORO MERLUZZO AL FORNO CAROTE BABY FRUTTA	PASTINA IN BRODO VEGETALE POLLO AL FORNO PATATE AL Rosmarino FRUTTA
LASAGNE AL FORNO INSALATA MISTA GELATO	PASTINA IN BRODO VEGETALE PLATESSA IMPANATA PATATE AL FORNO Yogurt	PASTA IN BIANCO CASTELLANA INSALATA MISTA GELATO	PASTA AL PESTO FORMAGGIO FRESCO/SEMI STAG. TRIS DI VERDURE (fagioli, patate, pomodori) BUDINO
RISOTO AGLI ASPARAGHI* FORMAGGIO FRESCO ZUCCHINE FRUTTA	TORTELLINI BURRO E SALVIA COSCETTA DI POLLO POMODORI IN INSALATA FRUTTA	PASTA CON VERDURE DI STAGIONE POLPETTE DI SPINACI PISELLI FRUTTA	RAVIOLI DI MAGRO BURRO E SALVIA BASTONCINI DI MERLUZZO O TOTANO INSALATA MISTA FRUTTA

ALCUNI ALIMENTI, POTREBBERO CONTENERE IN TUTTO O IN PARTE PRODOTTI SURGELATI E/O CONGELATI ALL'ORIGINE



fm
4 APR. 2017

REGIONE EMILIA-ROMAGNA
 IL DIRIGENTE MEDICO
 S.C. Igiene Alimentari e Ambientali
 Prof. con Margherita GULINO