



Commissione mensa ACQUAVIVA DELLE FONTI 04 ottobre 2022

**Ambulatorio di Prevenzione Nutrizionale Educazione Alimentare
SIAN Area Sud – Asl BA**

Responsabile: Dott.ssa Nicoletta FAVUZZI – Dirigente Medico

Dietiste: Dott.ssa Federica COLOMBO, Dott.ssa Paola LOLLINO

Direttore SIAN Area Sud: Dott. Francesco VINO

Aspetti da trattare :

1. CRITERI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE
2. L.A.R.N. (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia)
3. SCHEDE DI VALUTAZIONE DEL GRADIMENTO DEI PASTI
4. I MENÙ AUTUNNO-INVERNO E PRIMAVERA-ESTATE





1. CRITERI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

- *innovazioni nella ristorazione scolastica* (*raccomandazioni e Linee Guida per la ristorazione scolastica, menu differenziato per stagione, CAM*);
- *frequenze di assunzione degli alimenti*;
- *diete speciali*;
- *elenco allergeni alimentari*.



INNOVAZIONI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Raccomandazioni e Linee Guida per la ristorazione scolastica

- "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" G.U. n.134 del 11.06.2010 – ultimo aggiornamento “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica” - D.M. del 28.10.2021 pubblicato in G.U. n. 269 del 11.11.2021”;
- "Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva scolastica ed aziendale" Regione PUGLIA - DGR PUGLIA n. 1435 del 02.08.2018 (aggiornamento alla DGR 276 del 19.03.2002), BURP n.112 del 28.08.2018;
- “Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2014”;
- Indicazioni della SIP (Società Italiana di Pediatria);
- CAM (Criteri Ambientali Minimi) adottati con D.M. n° 65 del 10.03.2020.



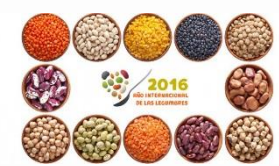
REGIONE PUGLIA



**LINEE DI INDIRIZZO
PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA
SCOLASTICA ED AZIENDALE**

Principi generali

- Riscoperta di cereali, pasta e pane integrali
- Riduzione del consumo di patate
- Valorizzazione dei legumi
- Introduzione del piatto unico
- Riduzione del consumo di cibi confezionati
- Utilizzo di frutta e verdura di stagione
- Accurata selezione dei condimenti
- Valorizzazione dei prodotti locali



Principi generali

- Riscoperta di cereali, pasta e pane

Educazione alimentare:

- Conoscere e distinguere i macronutrienti
- Gestire i corretti abbinamenti di cibi
- Conoscere la complementarietà nutrizionale

Riduzione del rischio di sovrappeso e di obesità

Riduzione della percentuale di massa grassa

Riduzione dei fattori di rischio per patologie cardiovascolari (colesterolo totale, LDL, ipertensione)

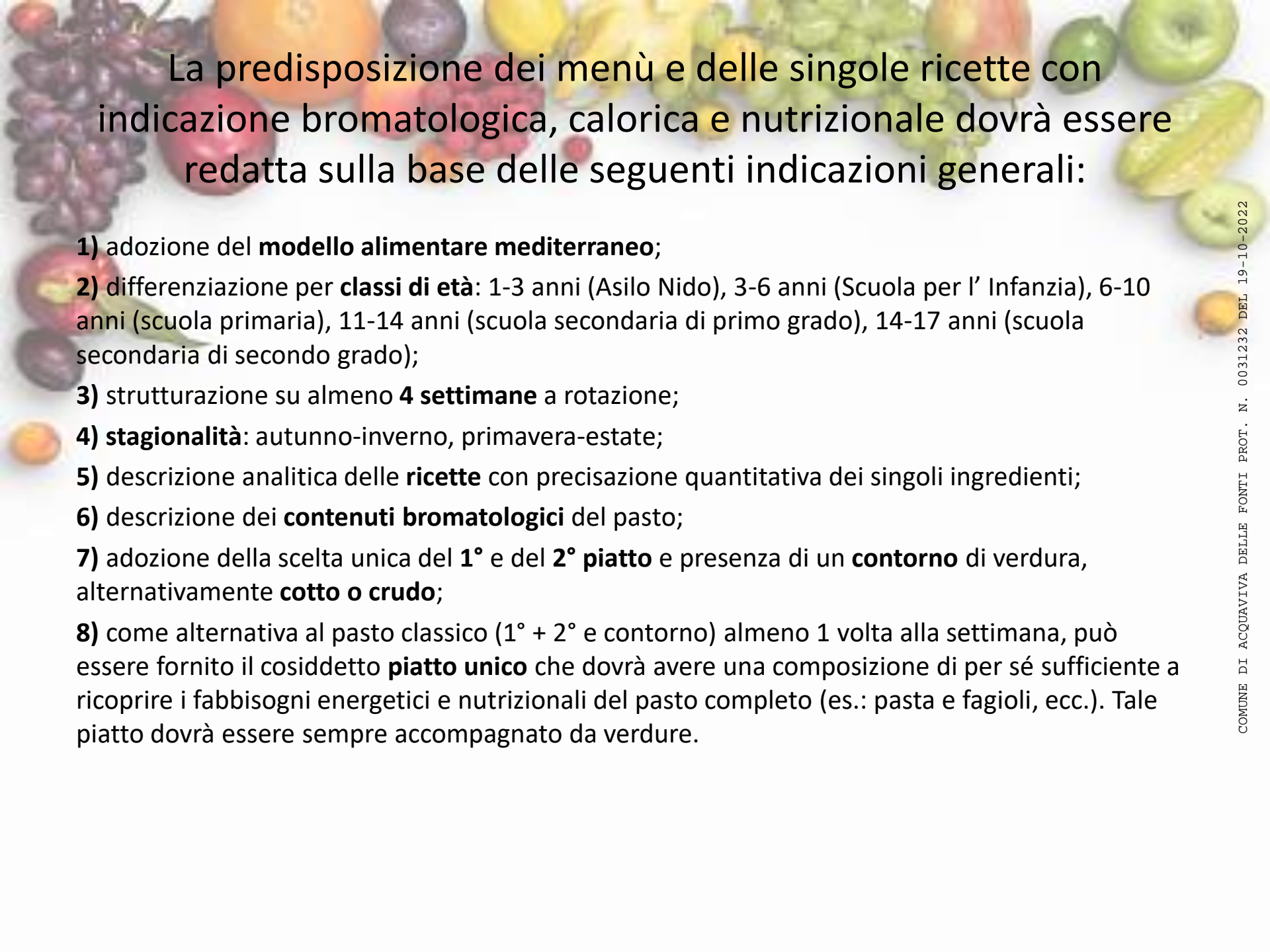
Riduzione del rischio di diabete di tipo 2 ed iperglicemie post-prandiali

Riduzione del rischio di tumori

Effetto preventivo sulla sindrome metabolica

Effetto positivo sulla salute gastrointestinale





La predisposizione dei menù e delle singole ricette con indicazione bromatologica, calorica e nutrizionale dovrà essere redatta sulla base delle seguenti indicazioni generali:

- 1) adozione del **modello alimentare mediterraneo**;
- 2) differenziazione per **classi di età**: 1-3 anni (Asilo Nido), 3-6 anni (Scuola per l' Infanzia), 6-10 anni (scuola primaria), 11-14 anni (scuola secondaria di primo grado), 14-17 anni (scuola secondaria di secondo grado);
- 3) strutturazione su almeno **4 settimane** a rotazione;
- 4) **stagionalità**: autunno-inverno, primavera-estate;
- 5) descrizione analitica delle **ricette** con precisazione quantitativa dei singoli ingredienti;
- 6) descrizione dei **contenuti bromatologici** del pasto;
- 7) adozione della scelta unica del **1°** e del **2° piatto** e presenza di un **contorno** di verdura, alternativamente **cotto o crudo**;
- 8) come alternativa al pasto classico (1° + 2° e contorno) almeno 1 volta alla settimana, può essere fornito il cosiddetto **piatto unico** che dovrà avere una composizione di per sé sufficiente a ricoprire i fabbisogni energetici e nutrizionali del pasto completo (es.: pasta e fagioli, ecc.). Tale piatto dovrà essere sempre accompagnato da verdure.

Menu differenziato per stagione

(Bollettino Ufficiale della Regione Puglia – n.112 del 28-08-2018)

Il menù va sviluppato per cinque giorni su quattro settimane, suddivise in autunno-inverno e primavera-estate. Esso tiene conto:

- della **stagionalità** dei prodotti ortofrutticoli;
- della **tipicità locale** dei piatti (ad esempio fave e cicoria/bietole, ciceri e tria, orecchiette al pomodoro, ...);
- del **gusto** dei bambini;
- delle diverse **etnie** (ad esempio il cous cous);
- dell'**indice glicemico** delle pietanze e del pasto nel suo insieme.

La **struttura del menù**, valido per tutte le utenze scolastiche, è la seguente:

- un *primo piatto*;
- un *secondo piatto*;
- un *contorno di stagione* (offerto in non meno di tre diversi tipi nella medesima settimana);
- *pane* di tipo 0 o integrale;
- *frutta di stagione* (offerta in non meno di tre diversi tipi nella medesima settimana);
- *acqua*.

CAM Servizio di ristorazione collettiva e fornitura derrate alimentari

(D.M. n° 65 del 10 marzo 2020 – Allegato A)

Principali innovazioni apportate:

- promozione di **prodotti biologici**;
- maggior consumo di **proteine vegetali**;
- salvaguardia della biodiversità delle **specie ittiche locali**;
- divieto di utilizzo di determinati **prodotti di quarta gamma** (prodotti freschi pre-lavorati, già puliti e tagliati, pronti per essere serviti) e **di quinta gamma** (cibi precotti: pronti refrigerati, surgelati, sottovuoto) e limitazione al ricorso di **prodotti di terza gamma** (ortaggi, prodotti ittici, carni già puliti, porzionati e surgelati);
- valorizzazione dei **prodotti a km 0 e filiera corta** (che mirano anche a sostenere le piccole imprese e contribuiscono alla riduzione dello spreco alimentare) e della **tipicità locale dei piatti**;
- **rispettare la stagionalità dei prodotti forniti** (frutta, ortaggi, ma anche prodotti ittici) sia per motivi nutrizionali, ma anche di carattere ambientale: i prodotti fuori stagione nascondono potenzialmente un sistema di produzione intensiva o in strutture protette, ad es. serre riscaldate, oppure il ricorso a prodotti importati da paesi con minori controlli sulla qualità.

CALENDARIO DI STAGIONALITÀ

Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari (DM n.65 del 10 marzo 2020 - Allegato A)

VERDURA

PRIMAVERA-ESTATE (DA APRILE A SETTEMBRE)

Aglio fresco, Aglio orsino, Agretti, Asparagi, Basilico, Bieta, Borraccine, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiore, Cavolo cappuccio, Cavolo romanesco, Cavolo verza, Cetrioli, Cicorie, Cicoria catalogna (puntarelle), Cipolle, Cipollotti, Crescione, Fagioli, Fagiolini, Fave, Finocchi, Fiori di zucca, Funghi, Indivia, Insalate, Lattuga, Lattuga batavia, Lattuga romana, Lenticchie, Lollo, Mais, Malva, Melanzane, Olive grandi da mensa, Ortica, Pastinaca, Patate novelle, Peperoni, Piselli, Pomodori, Porri, Ravanelli, Romanesco, Rucola, Scarola, Sedano, Spinaci, Taccole, Tarassaco, Topinambur, Zucca, Zucchine

AUTUNNO – INVERNO (DA OTTOBRE A MARZO)

Aglio orsino, Agretti, Asparagi, Bieta, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiore, Cavolo cappuccio, Cavolo nero, Cavolo romanesco, Cavolo verza, Cicorie, Cicoria catalogna (puntarelle), Cime di rapa (broccoletti), Cipolle, Cipollotti, Crescione, Fagioli, Fagiolini, Finocchi, Funghi, Indivia, Lattuga, Lattuga batavia, Lattuga romana, Lollo, Mais, Malva, Olive grandi da mensa, Ortica, Pastinaca, Patate, Patate novelle, Peperoni, Porri, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Scarola, Sedano, Spinaci, Topinambur, Zucca

FRUTTA

PRIMAVERA-ESTATE (DA APRILE A SETTEMBRE)

Albicocche, Amarene, Anguria, Arance, Cachi, Ciliegie, Corbezzoli, Fichi, Fichi d'india, Fragole, Kiwi, Lampone, Limone, Mandorle, Mele, Melograno, Melone, Mirtillo, More, Nespole, Nocciole, Pere, Pesche, Prugne, Ribes, Susine, Uva, Uva spina

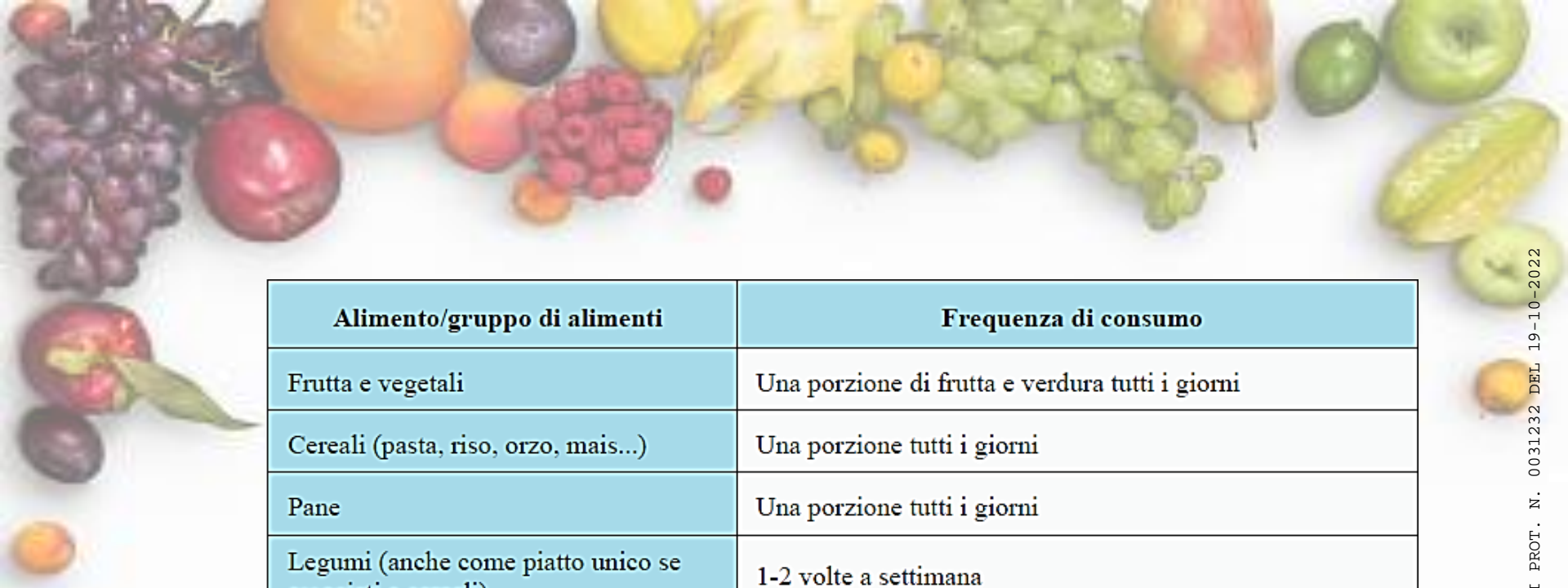
AUTUNNO – INVERNO (DA OTTOBRE A MARZO)

Arance, Bergamotto, Cachi, Castagne, Cedro, Fichi d'india, Fragole, Kiwi, Limone, Mandarancio, Mandarino, Mandorle, Mele, Melograno, Noci, Pere, Pinoli, Pompelmi, Uva

Nota: alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi) perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.



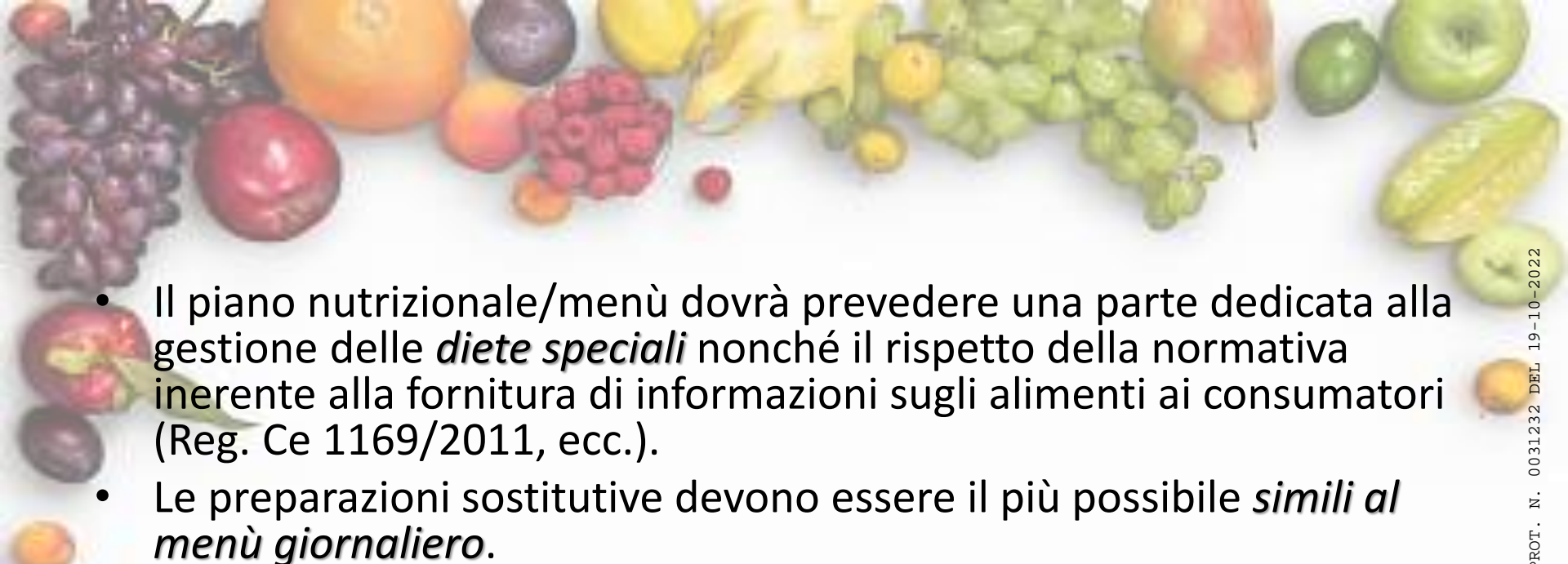
FREQUENZE DI ASSUNZIONE DEGLI ALIMENTI



Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana solo come primo piatto
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pasta e legumi, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana



DIETE SPECIALI

- 
- Il piano nutrizionale/menù dovrà prevedere una parte dedicata alla gestione delle *diete speciali* nonché il rispetto della normativa inerente alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori (Reg. Ce 1169/2011, ecc.).
 - Le preparazioni sostitutive devono essere il più possibile *simili al menù giornaliero*.
 - In presenza di richieste di diete per soggetti affetti da allergie o intolleranze alimentari o malattie metaboliche, è necessaria la *prescrizione medica dettagliata*, rilasciata dal medico curante o dallo specialista o pediatra. La privacy del bambino verrà tutelata secondo il sistema organizzativo locale.
 - Vanno assicurate anche adeguate sostituzioni di alimenti correlate a ragioni *etico-religiose o culturali*. Tali sostituzioni non richiedono certificazione medica, ma la semplice richiesta dei genitori.



ELENCO ALLERGENI ALIMENTARI

ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI

ARACHIDI E DERIVATI

Arachidi e prodotti a base di arachidi



FRUTTA A GUSCIO

Frutta a guscio, vale a dire mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland, e i loro prodotti



LATTE E DERIVATI

Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)



MOLLUSCHI

Molluschi e prodotti a base di molluschi



PESCE

Pesce e prodotti a base di pesce



SESAMO

Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo



SOIA

Soia e prodotti a base di soia



CROSTACEI

Crostacei e prodotti a base di crostacei



GLUTINE

Cereali contenenti glutine, cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi derivati e prodotti derivati



LUPINI

Lupini e prodotti a base di lupini



SENAPE

Senape e prodotti a base di senape



SEDANO

Sedano e prodotti a base di sedano



ANTRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

Antride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg



UOVA E DERIVATI

Uova e prodotti a base di uova





2. LARN (LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO DI NUTRIENTI ED ENERGIA)

- quantitativi in grammi dei principali alimenti divisi per fasce d'età;
- fabbisogni energetici di macronutrienti del pranzo.



3. SCHEDE DI VALUTAZIONE DEL GRADIMENTO DEI PASTI

Scheda di valutazione di gradimento del pasto dei bambini



Da far compilare al bambino dopo il pasto in mensa Data _____

SCUOLA _____ Classe _____



Via _____

MENÙ DEL GIORNO (lun - mar - merc - gio - ven - sab)
della n. _____ settimana



	È buono	Così e così	È cattivo	Quantità
Primo piatto				
Secondo Piatto				
Contorno				
Frutta				



Note _____





Scheda di valutazione di gradimento del pasto

Data _____

SCUOLA _____ Classe _____



Via _____ Comune _____

Centro Cottura _____

MENÙ DEL GIORNO (lun - mar - merc - gio - ven - sab)
della n. _____ settimana



	Quantità	Gradimento			Motivi del NON gradimento	
Primo piatto					Scotto	Al dente
					Inspido	Salato
					Poco condito	Troppo condito
					Freddo	Gusto cattivo
Secondo piatto					Troppo cotto	Poco cotto
					Inspido	Salato
					Poco condito	Troppo condito
					Freddo	Gusto cattivo
Contorno					Troppo cotto	Poco cotto
					Inspido	Salato
					Poco condito	Troppo condito
					Freddo	Gusto cattivo
Frutta					Troppo matura	Acerba
					Troppo cotta	Monotona
					Troppo liquida	Troppo densa
					Troppo fredda	Altro
Pane					Crocante	Gommoso
					Secco	Immangiabile

Note _____

*Gli spicchi corrispondono a porzioni di piatto consumato, ad esempio 2 spicchi corrispondono a 1/2 piatto, 4 spicchi corrispondono a un piatto.



FACSIMILE DI VERBALE DELLA COMMISSIONE MENSA

All'Ufficio Refezione Scolastica del Comune di _____

SCUOLA.....	DATA.....
N° Pasti alunni	N° Pasti adulti
Presenza dispositivi di protezione individuale per personale esterno	SI NO
TRASPORTO	
Centro cottura di	
Orario di partenza del centro cottura di	Orario di arrivo dei pasti
Orario di inizio distribuzione pasti ORE	
Orario di fine distribuzione pasti ORE	
SERVIZIO	
Numero addetti alla distribuzione	
Gli addetti si presentano in ordine (<i>camice, cuffia, guanti, ev. mascherina</i>)	SI NO
AMBIENTE	
Lo spazio per la distribuzione è ben organizzato e pulito ?	SI NO
Lo spazio dove vengono consumati i pasti è adeguato e pulito ?	SI NO
Lo stoviglie e le caraffe sono sufficienti e pulite ?	SI NO
Note relative all'ambiente (rumorosità ecc.)	



MENU' DEL GIORNO (lun - mar - merc - gio - ven - sab)
della n. _____ settimana

	menù previsto	menù servito
1° piatto		
2° piatto		
contorno		
frutta		

Il menù previsto è stato rispettato ? SI NO

Se NO specificare le motivazioni della ditta

GRADIMENTO / APPETIBILITA'

	20,00%	40,00%	60,00%	80,00%	100,00%
1° piatto					
2° piatto					
contorno					
frutta					
pane					

GIUDIZIO DI ASSAGGIO

1 PIATTO					
COTTURA	crudo	poco cotto	ben cotto	scotto	
SAPORE	sgradevole	mediocre	buono	ottimo	
CONSISTENZA	sgradevole	molle	dura	giusta	
ODORE	sgradevole	adeguato	invitante		
ASPETTO	sgradevole	adeguato	invitante		

2 PIATTO					
COTTURA	crudo	poco cotto	ben cotto	scotto	
SAPORE	sgradevole	mediocre	buono	ottimo	
CONSISTENZA	sgradevole	molle	dura	giusta	
ODORE	sgradevole	adeguato	invitante		
ASPETTO	sgradevole	adeguato	invitante		



CONTORNO					
COTTURA	crudo	poco cotto	ben cotto	scotto	
SAPORE	sgradevole	mediocre	buono	ottimo	
CONSISTENZA	sgradevole	molle	dura	giusta	
ODORE	sgradevole	adeguato	invitante		
ASPETTO	sgradevole	adeguato	invitante		

FRUTTA/DESSERT					
COTTURA	crudo	poco cotto	ben cotto	scotto	
SAPORE	sgradevole	mediocre	buono	ottimo	acerba
CONSISTENZA	sgradevole	molle	dura	giusta	
ODORE	sgradevole	adeguato	invitante		
ASPETTO	sgradevole	adeguato	invitante		

PANE					
COTTURA	poco cotto	ben cotto	bruciato		
SAPORE	sgradevole	mediocre	accettabile	buono	ottimo
CONSISTENZA	morbido	croccante	gommoso	duro	raffermo

Valutazione scarti (da valutare al termine dello sporzionamento)					
	>20,00%	40,00%	60,00%	80,00%	100,00%
1° piatto					
2° piatto					
contorno					
frutta					
pane					

Consigli, proposte, osservazioni :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CONTESTAZIONI

- a) Caso di ritrovamento di corpo estraneo
 - chi ne ha fatto l'accertamento.....
 -
 - descrizione del piatto/cibo interessato.....
 -
 - natura del corpo estraneo.....
 -
- b) Caso di disservizio per ritardo
 - sull'arrivo dei pasti.....
 - sull'orario consueto di inizio distribuzione pasto.....
 -
- c) Caso di disservizio per mancanza di pasti
 - quanti pasti rispetto a quelli ordinati.....
 - integrazioni dei pasti mancanti entro mezz'ora dalla segnalazione alla ditta SI NO

d) Altro:

.....

.....

.....

.....

Nomi dei compilatori firma

Nomi dei compilatori firma

3. I MENU AUTUNNO-INVERNO E PRIMAVERA-ESTATE



3a. IL MENU AUTUNNO-INVERNO

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI
sett.1	pasta con ceci	risotto alla zucca	pasta integrale al pomodoro	pastina in brodo vegetale	pasta con spinaci
		primo sale	merluzzo al limone	petto di pollo panato al forno	frittata al forno
	bieta al vapore	insalata mista	carote lesse	finocchi gratinati	lattuga
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	pasta e fagioli cannellini	riso con passato di verdure	pasta integrale con crema di carciofi	pasta con crema di bietole	pasta al pomodoro
		ricotta di vacca	platessa gratinata	tortino di verdure	prosciutto cotto
	misto di verdure cotte di stagione	insalata mista	spinaci al limone	lattuga	zucca al forno
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	riso e ceci	pasta con spinaci	pasta integrale al pomodoro	pastina in brodo vegetale	risotto alla zucca
		primo sale	petto di pollo panato al forno	frittata al forno	merluzzo al limone
	finocchi gratinati	insalata mista	bieta al vapore	carote lesse	lattuga
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	riso e fagioli	pastina in brodo vegetale	pasta integrale con crema di carciofi	pasta al pomodoro	pasta con crema di cavolfiore
		polpette di vitellone	ricotta di vacca	tortino di verdure	platessa gratinata
	zucca al forno	insalata mista	misto di verdure cotte di stagione	spinaci gratinati	lattuga
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione

N. 0031232 DEL 19-10-2022
DELE FONTI PROF.
COMUNE DI ACQUAVIVA

3b. IL MENU PRIMAVERA-ESTATE

Pranzo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
sett.1	pasta primavera	pasta al pomodoro	pasta e zucchine	pasta integrale al pesto	riso e piselli
	filetti di platessa panati	omelette	insalata di pollo	robiola	
	insalata di pomodori	fagiolini all'olio	carote e zucchine in umido	lattuga	melanzane a tocchetti
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.2	farro con minestrone	pasta con crema di melanzane	riso con crema di carote	pasta integrale alla crudaiola	pasta e lenticchie
	frittata al forno con zucchine	orata al vapore	bocconcini di tacchino	scamorza fresca	
	lattuga	insalata di pomodori	melanzane a tocchetti	fagiolini all'olio	zucchine gratinate
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.3	pasta con crema di peperoni	pasta primavera	risotto alle zucchine	pasta integrale al pomodoro	pasta e piselli
	prosciutto cotto	omelette	filetti di platessa panati	scamorza fresca	
	insalata di pomodori	carote e zucchine in umido	lattuga	melanzane a tocchetti	fagiolini all'olio
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione
sett.4	pasta e zucchine	pasta con fagiolini al pomodoro	pasta con melanzane	pasta integrale alla crudaiola	riso e lenticchie
	orata al vapore	frittata al forno con zucchine	schiacciata di vitello	robiola	
	fagiolini all'olio	lattuga	zucchine trifolate	insalata di pomodori	melanzane a tocchetti
	pane di tipo integrale	pane di tipo 0	pane di tipo 0	pane di tipo integrale	pane di tipo 0
	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione	frutta fresca di stagione



NOTE FINALI DEI MENU

- Le grammature dovranno essere intese a crudo e bisognerà sempre tenere conto della stagionalità di frutta e verdura proposte, evitando il più possibile l'utilizzo di prodotti surgelati.
- La scelta di alimenti di tipo integrale da alternare a quelli abitualmente utilizzati, è dettata dal garantire un sufficiente apporto di fibre e macronutrienti.
- Il pesce, in tutte le preparazioni, dovrà essere deliscato in filetti.
- La scelta delle carni dovrebbe orientarsi verso allevamenti non intensivi.
- Le uova da privilegiare sono quelle provenienti da allevamenti a terra.
- L'utilizzo di olio evo a crudo e biologico sarebbe auspicabile.

NOTE INTEGRATIVE

- I contorni proposti nel piano nutrizionale possono essere consumati all'inizio del pasto, per abbassare l'indice glicemico del pranzo e favorirne l'accettabilità da parte dei piccoli utenti, oppure essere sostituiti con altre tipologie di verdure, tenendo conto della **stagionalità dei CAM** allegata e rispettando l'alternanza tra crudo e cotto.
- È necessario rispettare le **norme anti-soffocamento** nel caso di alimenti crudi: le *carote*, alimenti di forma cilindrica, devono essere finemente grattugiate oppure tagliate prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli, mai a rondelle, prestando attenzione nel rimuovere eventuali bucce e/o semi; i *finocchi*, alimenti di consistenza fibrosa, devono essere grattugiati finemente, prestando attenzione nel rimuovere eventuali filamenti e parti fibrose.
- Nelle ricette con "**verdure miste di stagione**", in primavera/estate, è consigliato scegliere tra: bieta, cicoria, fagiolini, melanzane, pomodori, scarola, zucchine; in autunno/inverno tra: broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, scarola; in autunno/inverno tra : broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, scarola.
- Tra le insalate con **verdure in foglia** è possibile prevedere sostituzioni tra: indivia, lattuga, lollo, radicchio, scarola.
- La frutta deve essere *già pronta per il consumo* e proposta in almeno tre varietà nella medesima settimana, rispettando la stagionalità allegata.
- I *metodi di cottura* da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi. Qualora i metodi di cottura delle ricette producano un numero di scarti elevato, è possibile modificarli (scegliendo tra: lessi, alla griglia, gratinati, al vapore, all'olio, arrosto, alla piastra, al forno) per migliorarne la presentazione visiva ed il gusto, così da ridurre al minimo l'incidenza di tale fenomeno.
- Il *pane* deve essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, di tipo 0 o di tipo integrale, da alternare nell'arco della settimana.
- È consigliato l'utilizzo di cereali a **basso indice glicemico**, come ad es. il Riso Giglio o l'Orzo mondo.
- I *legumi* e le *verdure* possono essere consumati interi o sotto forma di passato.
- Tra le *varietà di pesce magro* è possibile prevedere sostituzioni tra: merluzzo o nasello, sogliola, passera, platessa, rana pescatrice, rombo, palombo, cernia, coda di rospo, ecc.
- Per la *carne rossa* le categorie previste sono: vitello, vitellone, manzo e bovino adulto; per la *carne bianca*: carne avicola (pollo e tacchino), coniglio e carne suina.
- Si consiglia di **ridurre il consumo di sale** da cucina, utilizzando piuttosto aromi e spezie finemente macinati, preferibilmente di stagione oppure secchi.



NOTE INTEGRATIVE

In presenza di lievi disturbi gastrointestinali, il menù del giorno può essere sostituito con una *dieta in bianco*. Il pasto sarà costituito da un primo piatto e un secondo piatto asciutti:

- pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato;
- carne bianca o pesce cotti al vapore, lessati o al forno oppure prosciutto cotto magro senza polifosfati.



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**