

# **PROPOSTA DI MENU' ASILI NIDO PER IL COMUNE DI MONTEROTONDO**

**Anno scolastico 2015-2016**

**MENU' E TABELLE DIETETICHE PROPOSTO PER IL PRANZO  
NEGLI ASILI NIDO NEL COMUNE DI MONTEROTONDO**

Il menù con le tabelle dietetiche elaborate dal Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione della [ASL RM/G](#) ha lo scopo di fornire ai bambini un giusto apporto di elementi nutritivi lungo l'arco di una settimana abituandoli nel contempo, ad una dieta sufficientemente varia pur nel rispetto dei loro gusti.

L'alimentazione riveste un ruolo importante nella vita di ognuno e sicuramente deve essere particolarmente attenta quando si rivolge a bambini piccoli come gli ospiti dell'asilo nido.

Fin dalla nascita è importante abituare il piccolo a mangiare in modo nutrizionalmente corretto, promuovendo l'allattamento al seno, ma anche dopo è bene non trascurare né gli aspetti nutrizionali né quelli qualitativi. Soprattutto all'interno di una struttura come l'asilo nido che riveste anche un ruolo educativo, tali aspetti devono essere particolarmente curati così come non devono essere trascurati i criteri igienici atti ad assicurare un pasto sicuro.

### **I MENÙ E LE TABELLE DIETETICHE SONO RIVOLTI AI BAMBINI DA 6 MESI A 3 ANNI, PRODOTTI IN BASE AI SEGUENTI CRITERI:**

- formulati nel rispetto dei **L.A.R.N.** (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana) che indicano la quantità di energia e nutrienti necessari giornalmente per sesso e fasce d'età revisione 1996 dell' I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale per la Ricerca degli alimenti e della nutrizione)
- rispetto delle **LINEE GUIDA** per una sana alimentazione per la popolazione italiana dell' I.N.R.A.N. ( ultima revisione 2003)
- Sono state formulate tre tabelle dietetiche e i relativi menù, per i bambini al di sotto del primo anno di vita ( 6 – 9 mesi e 9 – 12 mesi) e per la fascia di età 1 – 3 anni, seguendo le indicazioni del pediatra
- La differenza di grammature tra 1 – 2 anni e 2 – 3 anni è minima ed è stata adottata quindi un'unica tabella (scegliendo quella superiore ottenuta dalla media dei vari range di riferimento) considerando che le quantità di alcuni alimenti sono molto ridotte e che facilmente si possono perdere alcune razioni sia durante le preparazioni che durante il loro consumo.
- piramide alimentare

È prevista una rotazione del menù in modo che gli utenti abbiano un pasto diverso e bilanciato, anche quando usufruiscono della mensa in giorni fissi all'interno della settimana.

Viene adottata una rotazione settimanale di pietanze tale da coprire i fabbisogni dei bambini per tutti i nutrienti con particolare riferimento ad alcuni micro – nutrienti come calcio e ferro.

Per i bambini (4 – 7 mesi) si utilizza il brodo vegetale con semolino o crema di riso (dal 6° mese), con passato di verdura e omogeneizzati di carne o prosciutto. Come frutta: mela, pera o banana omogeneizzata o frullata.

Dall'8° mese possono essere utilizzati, il pesce, la pastina, il tuorlo d'uovo, la carne frullata, se sono già stati introdotti dal proprio pediatra.

Per i lattanti (8 – 12 mesi) si può utilizzare il menù dei divezzi sostituendo le verdure crude con le verdure lessate, la carne e il pesce con gli omogeneizzati, dal 10° mese pomodoro e brodo di carne.

Per la fascia di età 1 – 3 anni sono state date le stesse indicazioni considerando che nella realtà del nido è preferibile che i bambini pranzino con le stesse preparazioni puntando più alla qualità del pasto che non alla quantità di differenti preparazioni.

Le grammature sono indispensabili per predisporre il servizio di refezione e servono di riferimento per una corretta alimentazione dal punto di vista quantitativo, ma bisogna ricordare che ogni bambino deve soddisfare le proprie sensazioni di fame e sazietà, senza essere costretto a delle quantità vincolanti.

I conteggi degli apporti calorici (Kcal) e di proteine, carboidrati, lipidi totali, sono stati effettuati dalla **ASL RM/G** utilizzando le Tabelle di Composizione degli Alimenti dell' Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione.

## **MENU E TABELLE DIETETICHE**

### **Struttura dei menù**

**Pranzo:**

**un primo piatto**

**un secondo**

**un contorno**

**pane**

**frutta**

### **Articolazione menù**

Su **4 settimane** ( il menù varia ogni settimana per 4 settimane).

Invernale : 1 nov./ 31 marzo

Estivo : 1 aprile/31 ottobre

La refezione scolastica prevede la possibilità di **diete differenziate** per soddisfare le richieste relative a gruppi di patologie particolari e religioni diverse. Per disturbi transitori dell'apparato intestinale (es. sindrome influenzale) è possibile richiedere un menù in bianco senza certificazione medica per un massimo di 3 giorni; in caso di prolungamento della dieta in bianco è necessario presentare un certificato medico.

### **Diete speciali**

Per dieta speciale si intende una dieta, diversa da quella prevista dal menù base adottato dalla scuola, fornita per particolari esigenze cliniche e comprovata da un certificato medico. A questa si affiancano richieste di esclusione di alcuni alimenti per motivi etnico-religiosi, per la quale è sufficiente una dichiarazione dei genitori.

- diete per bambini con allergie e/o intolleranze alimentari
  - diete per malattia celiaca: l'esclusione dalla dieta di glutine deve essere rigorosa
  - dieta per motivi etnico-religiosi
  - dieta leggera
- Formulazione di diete speciali, solo su prescrizione medica.
  - Descrizione analitica delle ricette con precisazione quantitativa dei singoli ingredienti.
  - Possibilità di modifiche nel tempo per innovazioni motivate e valutate.

Oltre alle tabelle dietetiche di base sono previste diete personali per situazioni patologiche certificate (allergie, intolleranze, ecc.) e per scelte etnico-religiose.

## **DIETA IN BIANCO**

La dieta in bianco dovrà essere così composta:

- Riso all'olio extra vergine di oliva
- Carne magra ai ferri, al vapore, lessata
- Patate bollite
- Frutta fresca: Mela

Il brodo vegetale usato per la cottura dei risotti o pasta deve essere fatto preferibilmente con verdura fresca oppure surgelata.

Non si possono usare dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico.

Nei casi di indisposizioni giornaliere (massimo 3 giorni) il bambino potrà seguire una dieta in bianco, già prevista nelle tabelle dietetiche, con semplice richiesta agli operatori dell'asilo nido.

## **Menu biologici**

I menù "biologici" debbono utilizzare alimenti di origine vegetale prodotti senza uso di pesticidi, concimi chimici, ormoni, additivi, coloranti e conservanti e non devono contenere alcuna traccia di ingredienti transgenici. Gli alimenti di origine animale (carne, uova, latte, formaggi...) devono provenire da bestiame alimentato con esclusione assoluta di farine animali e prodotti transgenici. La "biologicità" dei prodotti deve essere certificata da appositi organismi di controllo.

## **FUNZIONE.NUTRIZIONALE**

I pasti scolastici dovrebbero assicurare circa il 40% delle calorie giornaliere e secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati d'Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) elaborati dalla SINU (Società italiana di Nutrizione Umana) in collaborazione con l'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) dovrebbero ogni giorno essere rappresentati dai seguenti nutrienti:

- Proteine **13-15%** delle calorie totali di cui il 50% di origine animale (carne, latte, uova) ed il 50% di origine vegetale (legumi, farinacei).
- Lipidi **25-30%** delle calorie totali di cui una parte con oli vegetali per il condimento dei cibi (olio di oliva extravergine)
- Glucidi **55-60%** del fabbisogno energetico di cui in gran parte sotto forma di farinacei, verdure, frutta e solo una parte con disaccaridi semplici (zucchero, miele).
- Minerali importanti soprattutto l'apporto di calcio (latte, ricotta, formaggi, legumi) di ferro (uova, spinaci, legumi) tanto necessari nell'organismo in accrescimento.
- Vitamine A (carote) C (agrumi, e frutta fresca in genere) D (pesce).

In ogni caso è buona regola abituare il bambino ad una alimentazione sana e varia in cui siano rappresentate buona parte degli alimenti naturali) con la raccomandazione di fare poco uso di sale da cucina e di zucchero.

## FABBISOGNO CALORICO DI BAMBINI DA 1 A 3 ANNI (secondo i LARN):

| Età      | Kcal/die  |
|----------|-----------|
| 1-3 anni | 1000-1400 |

### Quanto deve mangiare un bambino

Nell'arco della giornata è necessario ripartire l'introduzione degli alimenti fra i vari pasti. La figura qui sotto aiuta a capire in che percentuale gli alimenti devono essere ripartiti fra i vari pasti.



Il contenuto calorico medio fornito con il pasto di mezzogiorno assicura il 40% dell'introito calorico giornaliero

La media delle calorie fornite giornalmente si calcola mensilmente su tutti i pasti forniti durante la refezione scolastica.

Nella tabella dietetica è prevista anche la confezione del "piatto completo" combinazione varia di proteine vegetali, (ad esempio cereali e legumi, o di moderate quantità di alimenti di origine animale con cereali), accompagnato da un piatto costituito da verdure cotte.

Classici esempi di piatti completi sono: riso e piselli, pasta e fagioli.

### **Gli obiettivi della ristorazione scolastica sono principalmente:**

- Garantire la sicurezza igienica, al fine di ridurre il rischio di tossinfezioni attraverso la scelta degli ingredienti e delle preparazioni;
- orientare, attraverso un approccio di tipo educativo, il comportamento alimentare verso modelli corretti;
- ristabilire i giusti rapporti con il cibo stimolando l'interesse verso cibi che sono poco utilizzati nelle famiglie.
- incrementare il consumo di frutta, verdura e legumi e promuovere la varietà degli alimenti;
- utilizzare preferibilmente grassi di condimento di origine vegetale a crudo, piuttosto che quelli di origine animale.
- introdurre una notevole varietà di cibi.
- contribuire a prevenire nella popolazione patologie correlate all'alimentazione quali l'ipertensione, le malattie cardiocircolatorie, l'obesità e alcune forme tumorali che riconoscono nella ipernutrizione e nella malnutrizione le cause predisponenti.

In conclusione il pasto scolastico finalizzato al giusto apporto energetico e alla forma di una adeguata educazione alimentare deve essere rappresentato da:

1. alimenti naturali, freschi (possibilmente di stagione).
2. Alimenti vari ed equilibrati nella quantità. La frutta e la verdura (cotta e cruda) per l'apporto di vitamine e fibre, non debbono mai mancare nella dieta giornaliera.

Il cibo consumato nella scuola deve essere integrato nella alimentazione giornaliera (alternativo agli altri pasti), ragion per cui la refezione scolastica deve coinvolgere necessariamente i genitori.

## INDICAZIONI DIETETICHE PER DIVEZZI

(Salvo diversa prescrizione del Pediatra)

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dal 1° al 4° mese</b>                                         | Tutti i giorni dieta latte secondo il tipo di latte utilizzato dai bambini                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>5° mese</b>                                                   | tutti i giorni brodo vegetale<br>Ingredienti: patate, carote, lattuga.<br>Nel brodo vegetale colato verrà aggiunto: crema di riso, crema di mais, tapioca<br>+<br>20/30 g. carne omogeneizzata<br>olio extravergine 1 cucchiaino<br>frutta: pera<br><br>merenda: latte artificiale o di proseguimento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>6°-7° mese</b>                                                | passato di verdura: patate, carote, zucchine, sedano, bietta<br>pastina per la prima infanzia o riso arborio<br>olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino<br>+<br>carne omogeneizzata 30/40 g. parmigiano grattugiato 1 cucchiaino scarso o 20gr. ricotta (pecora o capra)<br>frutta: mela o pera o banana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>7°-11° mese</b>                                               | a giorni alterni:<br>brodo vegetale /passato di verdura (patate, carote, zucchine, sedano- legumi (lenticchie decorticate)<br>pastina per la prima infanzia o riso arborio<br>olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino<br>parmigiano 1 cucchiaino scarso<br><br>carne fresca di pollo o tacchino (alternati ad omogeneizzato) 35-40 gr. o 35-40 gr. di pesce (platessa,merluzzo).<br><br>dal 7° mese : formaggino ipolipidico (1 volta la settimana); pesce 35-40gr. (platessa-merluzzo o trota)<br><br>dal 8° mese : formaggio fresco (stracchino, crescenza, ricotta) (1 volta la settimana); 1 tuorlo di uovo 1 volta a settimana<br><br>dal 10° mese: pomodoro (pasta al pomodoro), brodo di carne |
| <b>dal 10° al 12° mese</b><br>(secondo indicazione del pediatra) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• È un periodo di assestamento</li> <li>• Si comincerà a somministrare anche alimenti a pezzetti e non solo creme per educare il bambino alla deglutizione e successivamente alla masticazione</li> <li>• Si può separare il primo dal secondo piatto</li> <li>• Si possono affiancare alla carne e al pesce le verdure tagliate a pezzetti</li> <li>• La minestrina si può trasformare in un piatto di pasta o riso asciutti conditi con olio extravergine di oliva, parmigiano e pomodoro fresco</li> <li>• Si può introdurre il tuorlo dell'uovo ben cotto</li> </ul>                                                                                      |
| <b>Dopo il 12° mese</b>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• latte fresco intero e/o parzialmente scremato</li> <li>• sale,preferibilmente iodato e comunque in modica quantità</li> <li>• uovo intero a 16/18 mesi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Il bambino nella fascia di età 6-36 mesi necessita di circa 96 chilocalorie per chilogrammo di peso corporeo al giorno. Il fabbisogno giornaliero è da preferirsi suddiviso in 5 pasti.

**COMUNE DI MONTEROTONDO  
ANNO SCOLASTICO 2015-2016**



## ***Menù Invernale***



**Il menù invernale è in vigore dal 1 novembre al 31 marzo**

Il menù è differenziato su tre tipologie :

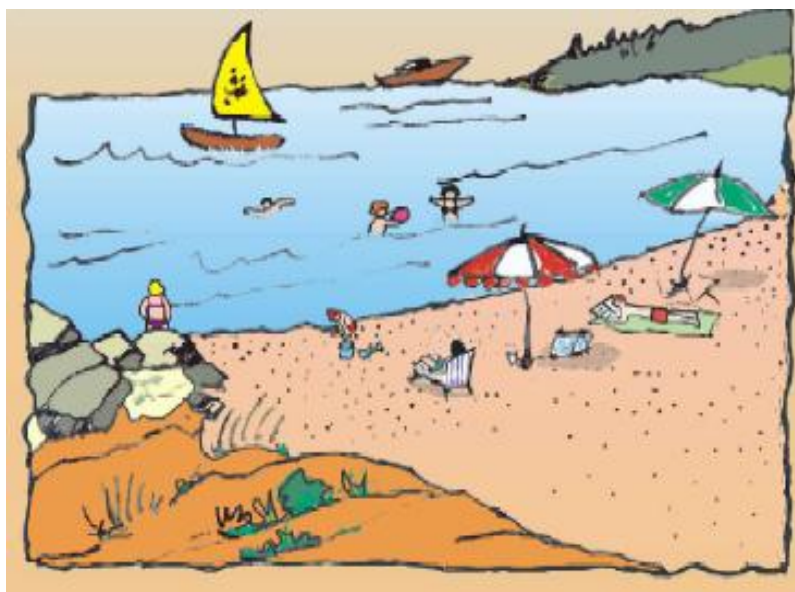
- ***MENU' LATTANTI***
- ***MENU' SEMI DIVEZZI***
- ***MENU' DIVEZZI***



**COMUNE DI MONTEROTONDO  
ANNO SCOLASTICO 2015-2016**



***Menù Estivo***



**Il menù estivo è in vigore dal 1 aprile al 31 ottobre**

Il menù è differenziato su tre tipologie :

- ***MENU' LATTANTI***
- ***MENU' SEMI DIVEZZI***
- ***MENU' DIVEZZI***

## NOTE AL MENU'

### FREQUENZA MENU'

I menù che sono qui presentati fanno riferimento alle indicazioni sopraindicate e contenute nei documenti ufficiali dell'Istituto Nazionale di Nutrizione, quali i L.A.R.N. (livelli di assunzione giornaliera raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) e le Linee Guida per una sana alimentazione.

- Pane, pasta o sostituti devono entrare quotidianamente nella alimentazione dei bambini, quindi anche nel menù giornalieri saranno sempre presenti.
- Per la frutta e la verdura si raccomanda il consumo di 4 - 6 porzioni al giorno, quindi anche nel menù giornalieri saranno sempre presenti.

- Per le pietanze le frequenze di consumo settimanale suggerite sono:

|                                   |   |                      |
|-----------------------------------|---|----------------------|
| PESCE                             | 1 | volta alla settimana |
| CARNE                             | 2 | volta alla settimana |
| FORMAGGIO                         | 1 | volta alla settimana |
| UOVA                              | 1 | volta alla settimana |
| PIATTO A BASE DI CEREALI E LEGUMI | 1 | volta alla settimana |

quindi anche nel menù saranno sempre presenti uniformemente distribuiti lungo tutta la settimana.

- Per i grassi da condimento si raccomanda l'uso di olio extra vergine di oliva, preferibilmente a crudo. Sono ammesse piccole quantità di burro da usare preferibilmente a crudo. Limitare il ricorso alle frittture ed alle cotture prolungate. Evitare la riutilizzazione di grassi già cotti.

### FREQUENZA DEI PIATTI SETTIMANALI

|                                              |                              |
|----------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Primi piatti asciutti (pasta,riso...)</b> | <b>2-3 volte a settimana</b> |
| <b>Primi piatti in brodo</b>                 | <b>2-3 volte a settimana</b> |
| <b>Carne rossa</b>                           | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Carne bianca</b>                          | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Piatto freddo</b>                         | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Uova</b>                                  | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Pesce</b>                                 | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Patate</b>                                | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Verdure cotte/crude</b>                   | <b>3 volte a settimana</b>   |
| <b>Frutta</b>                                | <b>5 volte a settimana</b>   |

### STAGIONALITÀ E DURATA

Il menù proposto è impostato su 4 settimane per 2 stagioni: autunno/invernale e primaverile/estivo. La stagionalità del menù, oltre a prevenire la monotonia dei piatti proposti, permette di utilizzare, soprattutto per l'ortofrutta, prodotti freschi e appetibili.

## **SCELTA UNICA**

Si è scelto di indicare una sola proposta, non lasciando quindi spazio alla scelta individuale tra due o più opzioni; ciò ha alcuni notevoli vantaggi:

Consente, attraverso l'imitazione e l'omologazione tra pari o tra alunni ed insegnanti, di accedere a nuovi alimenti e pietanze, sperimentando gusti e sapori per una dieta più variata.

Permette di prevenire la monotonia nei consumi in quanto per una quota significativa di bambini la multiproposta significa paradossalmente orientarsi sempre verso lo stesso piatto (tipico la pasta in bianco)

Determina una semplificazione del servizio, contribuendo ad una maggiore sicurezza igienico-sanitaria nella preparazione degli alimenti.

## **ALTERNATIVE**

Per quanto esposto, risulta evidente la necessità di poter accedere ad un piatto alternativo solo per gli alunni che presentino una intolleranza alimentare certificata dal proprio medico, o che appartengano a gruppi etnici o religiosi particolari. In tal caso saranno previste diete speciali o la sostituzione di alcune pietanze.

## **METODI DI PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI ALIMENTI**

- Tutti i cibi vanno cucinati senza condimento, che va aggiunto crudo a fine cottura, usando solo olio extravergine d'oliva.
- Non utilizzare margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.
- Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscono ai cibi di attaccarsi anche evitando l'uso di grassi.
- È necessario ridurre al minimo l'uso del sale.

PASTA O RISO: possono essere utilizzate salse di pomodoro, ragù di carne magra, sugo di verdure miste o singole di stagione con aggiunta di olio crudo a fine cottura, brodo di verdure fresche, brodo di carne sgrassato o preferibilmente di estratto vegetale.

UOVA: fare sempre attenzione alla data di scadenza e di deposizione delle uova. La cottura può essere: sode, strapazzate in teglia antiaderente o al forno.

DERIVATI DEL LATTE: si consiglia l'utilizzo di formaggi privi di sali di fusione quali: mozzarella, fior di latte, caciotta fresca, ricotta di vacca, ricotta di pecora, stracchino, parmigiano, formaggini magri.

AFFETTATI: si consiglia: cotto senza conservanti.

CARNE: si consiglia l'utilizzo di: carne magra di vitellone petto di pollo e di tacchino carne magra di maiale.

Può essere utilizzata la carne macinata (polpette), purché la macinatura si svolga immediatamente prima della cottura.

Cottura: lessata in pentola a pressione, al vapore, su bistecchiera, al forno con utilizzo di latte e/o succo di limone, in umido con aggiunta di olio a fine cottura. (non salare mai la carne prima della cottura).

PESCE: si consiglia l'utilizzo di filetti di platessa, merluzzo

Cottura: lessato o al vapore e condito con olio crudo e prezzemolo, al forno o con il succo di limone o/e con olio extra vergine di oliva crudo a fine cottura, in padella a fondo antiaderente con pangrattato e succo di limone.

I pesci surgelati vanno scongelati lentamente in frigorifero ed utilizzati rapidamente.

LEGUMI FRESCI: fagioli, fagiolini, piselli.

LEGUMI SECCHI: lenticchie, fagioli, piselli.

Cottura: per aumentare la digeribilità dei legumi, metterli a bagno in acqua fredda per circa 12 ore, cambiando l'acqua spesso. Successivamente vanno lessati con verdure varie (carote, cipolle, sedano). Il purè di patate va prodotto con patate fresche, latte fresco pastorizzato e parmigiano reggiano o grana padano.

VERDURE: le verdure dovranno essere variate dando preferenza alle verdure di stagione (non utilizzare le primizie).

Cottura: cotte al vapore o in pentola a pressione o crude. Le verdure di stagione possono essere utilizzate come salse a seconda della stagionalità per primi piatti (risotti).

FRUTTA: utilizzare la frutta di stagione (non utilizzare le primizie).

OLIO: si consiglia di utilizzare olio extra vergine di oliva da aggiungere crudo a fine cottura, rispettando le grammature consigliate.

SALE: non salare troppo gli alimenti, utilizzare preferibilmente sale iodato.

## **METODI DI COTTURA**

### **PRIMI PIATTI**

#### **SUGO**

Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere i pomodori o la passata o i pelati ed eventualmente verdure, e/o carne, e/o legumi, e/o tonno. Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua.

#### **RAGU**

In una pentola antiaderente fa appassire la cipolla in acqua o brodo vegetale; aggiungere quindi carne trita magra, pomodori pelati e fare cuocere aggiungendo eventualmente acqua. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

#### **PESTO**

Frullare basilico, grana e pinoli (se gradito l'aglio) aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare e condire la pasta.

#### **MINISTRONE/PASSATO DI VERDURA**

Mettere in acqua poco salata le verdure fresche o surgelate e far cuocere. Quando cotte, passare le verdure, aggiungere pasta/riso e a fine cottura olio extravergine d'oliva crudo.

### **SECONDI PIATTI**

#### **CARNE**

Magra, il grasso va tolto prima della cottura.

*Arrosto*: il pezzo di carne può essere cotto in forno o a fuoco libero. Rosolare la carne senza condimenti da ogni sua parte e aggiungere aromi. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaino d'acqua, evitando di forarla con la forchetta.

*Lesso*: mettere la carne a cuocere in acqua salata in ebollizione, aromatizzata a piacimento con verdure.

*Umido*: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua. Unire la carne, aggiungere successivamente le verdure tagliate a pezzetti ed eventualmente i legumi. Si possono unire aromi.

#### **PESCE**

Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente. Eventualmente aggiungere verdura a piacere.

*Al forno o a fuoco libero:* nel caso di preparazioni già pronte (bastoncini) mettere in forno come tali senza condimenti e spruzzare con succo di limone. Nel caso di altro pesce non pronto (merluzzo, platessa, ecc.) passare in pan grattato o farina, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone ed aggiungere aromi vari.

*In polpette:* amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando con succo di limone o vino ed aggiungendo aromi vari.

## UOVA

*Frittata/sformato:* preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grana, poco sale ed aromi. Far scaldare la pentola antiaderente e versarvi il composto senza condimento, oppure mettere il composto in una teglia, sempre senza condimento e mettere in forno.

## CONTORNI

## VERDURA

*Lessata:* cuocere le verdure in poca acqua salata già in ebollizione; le verdure surgelate cuocerle senza scongelarle.

*Al forno:* mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

*A fuoco libero:* stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

| METODI DI COTTURA CONSIGLIATI |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>primi piatti</b>           | <p>ASCIUTTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• olio</li> <li>• pomodoro fresco o tipo pelati</li> <li>• sughi di verdure</li> </ul> <p>IN BRODO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• brodo vegetale</li> <li>• brodo di carne</li> <li>• tipo minestrone utilizzando la quantità di verdure previste nella dieta, senza legumi</li> </ul> |
| <b>carne e pesce</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• in umido</li> <li>• lessati</li> <li>• al forno</li> <li>• al pomodoro</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>uova</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sode</li> <li>• in frittata cotta al forno o in padelle antiaderenti</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |

|                |                                                                                                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>patate</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bollite</li> <li>• al forno</li> </ul>                                              |
| <b>verdure</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• lessate</li> <li>• al forno</li> <li>• al vapore</li> <li>• alla griglia</li> </ul> |

### **MISURE CASALINGHE**

Nella tabella (Larn) sottostante si riporta il corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misura casalinghe: un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10c.c.) e un bicchiere da vino (contenente 125 ml. di liquido di diversi alimenti).

| ALIMENTI              | UNITÀ DI MISURA       | PESO IN G |
|-----------------------|-----------------------|-----------|
| farina di frumento 00 | n° 1 cucchiaino colmo | 11        |
| pastina               | n° 1 cucchiaino colmo | 15        |
| riso crudo            | n° 1 cucchiaino colmo | 8         |
| panna da cucina       | n° 1 cucchiaino colmo | 14        |
| parmigiano            | n° 1 cucchiaino colmo | 10        |
| parmigiano            | n° 1 cucchiaino raso  | 7         |
| maionese              | n° 1 cucchiaino raso  | 9         |
| marmellata            | n° 1 cucchiaino raso  | 14        |
| miele                 | n° 1 cucchiaino raso  | 9         |
| olio                  | n° 1 cucchiaino raso  | 9         |
| zucchero              | n° 1 cucchiaino raso  | 9         |
| zucchero              | n° 1 cucchiaino colmo | 13        |
| cacao in polvere      | n° 1 cucchiaino colmo | 10        |
| latte                 | n° 1 bicchiere        | 129       |
| vino                  | n° 1 bicchiere        | 127       |

**GRAMMATURE VARI ALIMENTI AL NETTO DEGLI SCARTI PER FASCE DI ETA' 12-36 MESI**

**PRANZO**

| ALIMENTI                                  | GRAMMI   | PROTEINE | LIPIDI | GLUCIDI | KCALORIE |
|-------------------------------------------|----------|----------|--------|---------|----------|
| <b>PANE</b>                               | 40       | 3.24     | 0.20   | 25.40   | 110      |
| <b>PASTA O RISO (asciutti)</b>            | 50       | 5.45     | 0.70   | 35.85   | 162.5    |
| <b>PASTA O RISO (minestre)</b>            | 25       | 2.73     | 0.35   | 17.9    | 81.3     |
| <b>CARNE</b> (vitellone, pollame, suino,) | 40       | 5.8      | 1.8    | -----   | 40.3     |
| <b>CARNE PER RAGU'</b>                    | 30       | 4.4      | 1.4    | -----   | 30.3     |
| <b>CARNE PER POLPETTE</b>                 | 40       | 5.8      | 1.8    | -----   | 40.3     |
| <b>PESCE</b> (platessa,,merluzzo,halibut) | 60-70    | 10       | 2.5    |         |          |
| <b>FORMAGGI</b>                           | 40       |          |        |         |          |
| <b>MOZZARELLA</b>                         | 40       |          |        |         |          |
| <b>PROSCIUTTO COTTO</b>                   | 30-40    |          |        |         |          |
| <b>UOVA</b>                               | 1 tuorlo |          |        |         |          |
| <b>LEGUMI</b> freschi-secchi              | 50-25    |          |        |         |          |
| <b>VERDURA</b> (patate, zucchine, carote) | 80       | 2.6      | 0.2    | 5.6     | 34       |
| <b>POMODORI PELATI</b>                    | 30       |          |        |         |          |
| <b>FRUTTA</b>                             | 100      | 0.2      | 0.1    | 11.1    | 43       |
| <b>PARMIGIANO</b>                         | 5-10     | 3.5      | 2.8    | -----   | 38.70    |
| <b>OLIO DI OLIVA EXTRA-VERGINE</b>        | 3-5      | -----    | 10     | -----   | 90       |
| <b>VERDURA PER PASSATO</b>                | 50       |          |        |         |          |
| <b>BRODO VEGETALE</b>                     | 180/200  |          |        |         |          |
|                                           |          |          |        |         |          |
|                                           |          |          |        |         |          |
|                                           |          |          |        |         |          |



## PRIMI PIATTI

- **PASTA ALL'OLIO:** pasta di semola di grano duro, olio ex.vergine d'oliva, sale
- **PASTA AL PESTO:** pasta di semola di grano duro, pesto (basilico, olio oliva, olio semi girasole, patate, formaggio grana padano, formaggio pecorino, sale, pinoli, anacardio, correttore acidità ac.lattico, sale
- **PASTA AL POMODORO E BASILICO:** pasta di semola di grano duro, polpa di pomodoro,carote, cipolla, sedano, basilico, olio ex. vergine d'oliva, sale
- **PASTA AL POMODORO:** pasta di semola di grano duro, polpa di pomodoro,carote, cipolla, sedano, olio ex. vergine d'oliva, sale
- **PASTA AL TONNO:** pasta di semola di grano duro, polpa di pomodoro, tonno in scatola, carote, cipolla, sedano, olio ex. vergine d'oliva, sale
- **PASTA e ZUCCHINE:** pasta di semola di grano duro, zucchine, parmigiano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **RISO AL POMODORO:** riso parboiled, polpa di pomodoro, carote, cipolla, sedano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **RISO ALL'OLIO:** riso parboiled, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA E FAGIOLI:** pasta di semola di grano duro, fagioli borlotti surg., carote, cipolla, sedano, patate, zucchine, polpa pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **MINESTRA DI LEGUMI:** pasta di semola di grano duro , piselli, fagioli borlotti, carote, cipolle, olio ex vergine, sale
- **PASTA E PISELLI:** pasta di semola di grano duro, piselli, cipolla, carote, polpa pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA E PATATE:** : pasta di semola di grano duro, patate, cipolla, carote, polpa pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASSATO DI VERDURE E RISO:** riso parboiled, patate, carote, cipolla, sedano, zucchine, fagiolini, piselli, fagioli borlotti, olio ex vergine, sale
- **PASSATO DI VERDURA CON PASTA:** pasta di semola di grano duro, patate, carote, cipolla, sedano, zucchine, fagiolini, piselli, fagioli borlotti, olio extra vergine, sale
- **CREMA DI LEGUMI CON PASTA:** : pasta di semola di grano duro, piselli surg., fagioli borlotti surg., patate, cipolla, carote, olio estravergine d'oliva, sale

## SECONDI PIATTI

- **ARISTA DI MAIALE:** carne di maiale, carote, cipolla, sedano, aglio, salvia, rosmarino, olio ex vergine d'oliva
- **ARROSTO DI VITELLO:** carne di vitello, carote, cipolla, sedano, aglio, salvia, rosmarino, olio ex vergine d'oliva
- **ARROSTO DI VITELLO:** coscia di tacchino, erbe aromatiche, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PETTO DI POLLO :** carne di pollo, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale
- **FESA DI TACCHINO:** carne di tacchino, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale
- **POLPETTE DI VITELLO AL FORNO:** carne di vitello, pane grattugiato, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SCALOPPINE DI TACCHINO AL LIMONE:** carne di tacchino, limone, olio ex vergine d'oliva, sale



- **BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO**: surgelati, merluzzo (85%), pan grattato, olio vegetale,
- farina di frumento, amido di patate, sale.
- **FILETTI DI PLATESSA ALLA MUGNAIA** : filetto di platessa, farina, limone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **FILETTI DI MERLUZZO GRATINATI**: filetto di merluzzo, pane grattugiato, sale, olio ex vergine d'oliva
- **PESCE AL FORNO**: filetto di pesce (platessa, merluzzo....) olio ex vergine d'oliva, sale
- **FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE**: filetto di sogliola, limone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **FRITTATA CON ZUCCHINE**: uova, latte, zucchine, patata, sale
- **OMELETTE**: uova (75%), prosciutto cotto (12%), formaggio (5%), olio vegetale, sale,

## CONTORNI

- **CAROTE E ZUCCHINE AL VAPORE**: carote , zucchine., olio ex vergine d'oliva, sale
- **PURE' DI PATATE** : patate, latte, parmigiano, sale.
- **FAGIOLINI ALL'OLIO**: fagiolini, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PATATE LESSE/FORNO**: patate, olio ex vergine d'oliva, sale
- **ZUCCHINE ALL'OLIO**: zucchine, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SPINACI ALL'OLIO**: spinaci, olio ex vergine d'oliva, sale
- **BIETA ALL'OLIO**: bieta, olio ex vergine d'oliva, sale

## DESSERT

- **YOGURT ALLA FRUTTA**
- **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**

## MERENDA

|           |                                |                               |                                         |                               |
|-----------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
| Lunedì    | macedonia di frutta e biscotti | yogurt al naturale con frutta | latte con fette biscottate e marmellata | frullato di frutta            |
| Martedì   | yogurt al naturale con frutta  | spremuta d'arancia e biscotti | yogurt al naturale con frutta           | macedonia e biscotti          |
| Mercoledì | spremuta d'arancia e biscotti  | frullato di frutta            | macedonia di frutta e biscotti          | yogurt al naturale con frutta |
| Giovedì   | yogurt al naturale con frutta  | mele grattugiate con biscotti | frullato di frutta                      | mele grattugiate con biscotti |
| Venerdì   | frullato di frutta             | yogurt al naturale con frutta | mele grattugiate con biscotti           | spremuta d'arancia e biscotti |

### MENU' LATTANTI 1-6 MESI

|                   | 1° - 3° MESE                  | 4° MESE                                                     | 5° MESE                                                     | 6° MESE                                                             |
|-------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>LATTE</b>      | - latte materno o artificiale | - latte in polvere ricostruito                              | - latte materno o ricostruito                               | - latte in polvere ricostruito                                      |
| <b>BISCOTTI</b>   |                               | - biscotto granulare                                        | - biscotti per l'infanzia                                   | - biscotto granulare                                                |
| <b>CEREALI</b>    |                               | - crema di riso                                             | cereali privi di glutine                                    | - crema di riso o semolino o pastina                                |
|                   |                               |                                                             |                                                             |                                                                     |
| <b>VERDURE</b>    |                               |                                                             | Verdura<br>- patate<br>- carote<br>- zucchine               | Verdura<br>- patate<br>- carote<br>- zucchine<br>- bietta           |
| <b>FRUTTA</b>     |                               | - purea di pera<br>- purea di mela                          | - purea di pera<br>- purea di mela                          | - purea di pera<br>- purea di mela<br>- purea di banana             |
| <b>CARNE</b>      |                               | ½ liofilizzato di:<br>- agnello<br>- tacchino<br>- coniglio | ½ liofilizzato di:<br>- agnello<br>- tacchino<br>- coniglio | ½ liofilizzato di:<br>- agnello<br>- tacchino<br>- coniglio o manzo |
| <b>CONDIMENTI</b> |                               | Aggiungere<br>- olio extravergine                           | Aggiungere<br>- olio extravergine                           | Aggiungere<br>- olio extravergine<br>- parmigiano                   |
| <b>MERENDA</b>    |                               | - farina latte con crema di riso<br>- purea di mela o pera  | - farina latte con crema di riso<br>- purea di mela o pera  | - farina latte con crema di riso<br>- purea di mela o pera          |

|                                |
|--------------------------------|
| <b>MENU' LATTANTI 6-9 MESI</b> |
|--------------------------------|

|                  | <b>SPUNTINO</b>            | <b>PRANZO</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>MERENDA</b>                                        |
|------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>LUNEDI</b>    | purea di mele              | brodo vegetale<br>crema di mais e tapioca gr. 30 o<br>semolino o pastina<br>omogeneizzato o liofilizzato di pollo<br>olio extravergine gr. 5<br>parmigiano reggiano gr. 5<br>omogeneizzato di frutta                 | Farina lattea o artificiale                           |
| <b>MARTEDI</b>   | purea di pere              | brodo vegetale<br>pastina primi mesi gr. 30<br>omogeneizzato o liofilizzato di<br>coniglio o carne fresca<br>olio extravergine gr. 5<br>parmigiano reggiano gr. 5<br>omogeneizzato di frutta o frutta<br>grattugiata | latte di proseguimento<br><br>biscotti per l'infanzia |
| <b>MERCOLEDI</b> | omogeneizzato di<br>frutta | brodo vegetale<br>semolino di grano gr. 30<br>omogeneizzato o liofilizzato di pollo<br>o carne fresca<br>olio extravergine gr. 5<br>parmigiano reggiano gr. 5<br>omogeneizzato di frutta                             | farina lattea                                         |
| <b>GIOVEDI</b>   | purea di banane            | brodo vegetale con pastina<br>crema di mais e tapioca gr. 30<br>omogeneizzato o liofilizzato di<br>tacchino<br>olio extravergine gr. 5<br>parmigiano reggiano gr. 5<br>omogeneizzato di frutta                       | farina lattea<br><br>frullato di frutta               |
| <b>VENERDI</b>   | purea di mele              | brodo vegetale con pastina<br>crema di cereali misti gr. 30<br>omogeneizzato o liofilizzato di<br>coniglio<br>olio extravergine gr. 5<br>parmigiano reggiano gr. 5<br>omogeneizzato di frutta                        | merenda pastorizzata di                               |

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>MENU' LATTANTI 9-12 MESI</b> |
|---------------------------------|

|                  | <b>SPUNTINO</b>            | <b>PRANZO</b>                                                                                                                                                                                            | <b>MERENDA</b>                                        |
|------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>LUNEDI</b>    | purea di mele              | Brodo con passato di verdure<br>crema di mais e tapioca gr. 30 o<br>semolino o pastina<br>petto di pollo gr. 40<br>olio extravergine gr. 5<br>parmigiano reggiano gr. 5<br>frutta fresca (mela o banana) | yogurt alla frutta                                    |
| <b>MARTEDI</b>   | purea di pere              | pastina primi mesi gr. 40<br>carne rossa al vapore gr. 40<br>olio extravergine gr. 5<br>parmigiano reggiano gr. 5<br>frutta fresca (mela o banana)                                                       | latte di proseguimento<br><br>biscotti per l'infanzia |
| <b>MERCOLEDI</b> | omogeneizzato di<br>frutta | pastina primi mesi gr. 40<br>omogeneizzato di formaggio<br>olio extravergine gr. 5<br>parmigiano reggiano gr. 5<br>frutta fresca (mela o banana)                                                         | farina lattea                                         |
| <b>GIOVEDI</b>   | purea di banane            | pastina primi mesi gr. 40 con<br>pomodoro ( dal 10° mese)<br>tacchino al vapore gr. 40<br>olio extravergine gr. 5<br>parmigiano reggiano gr. 5<br>frutta fresca (mela o banana)                          | yogurt e frutta                                       |
| <b>VENERDI</b>   | purea di mele              | pastina primi mesi gr. 40<br>coniglio al vapore<br>olio extravergine gr. 5<br>parmigiano reggiano gr. 5<br>frutta fresca (mela o banana)                                                                 | merenda pastorizzata di<br><br>yogurt e frutta        |

## Note ai menu

1. Tutte le grammature delle tabelle sono da intendersi nette al crudo (parte edibile).
2. Il pomodoro pelato, comprensivo di odori, deve essere preparata senza soffritto.
3. Nelle scuole deve essere consegnato sale, olio, aceto o limone per l'integrazione del condimento dei contorni.
4. Gli spinaci e le bietole devono essere molto ben strizzati e tagliati finemente. Le insalate miste devono corrispondere nei tipi e nelle grammature a quanto indicato nella lista giornaliera degli alimenti. Le foglie di insalata devono essere ben tagliate, i finocchi e le carote devono essere sempre filange; i pomodori devono essere tagliati a spicchi sottili.
5. Le verdure cotte secondo stagione (melanzane, peperoni, fagiolini, carciofi...)
6. I contorni a base di verdure crude sono sostituibili con altre fresche di stagione.
7. I contorni a base di verdure cotte sono sostituibili con altre cotte preferibilmente fresche di stagione o surgelate.
8. Le fragole nel periodo estivo, possono essere condite con zucchero e succo di limone e dovranno essere distribuite dal mese di maggio almeno 1 volta al mese.
9. Per i formaggi serviti non in confezione originale deve essere indicata la data di scadenza sulla bolla di consegna.
10. Merenda come da schema.
11. No fruttolo o Danito

Parallelamente alle tabelle dietetiche generali sono state sviluppate le tabelle dietetiche personalizzate per motivi di salute, religiosi o culturali.

## **DIETE DIFFERENZIATE NELLE SCUOLE DEL COMUNE DI MONTEROTONDO**

### **PREMESSA**

Viste le frequenti richieste di diete speciali, avanzate con motivazioni varie dall'utenza, si ritiene opportuno precisare quanto segue:

nelle scuole materne e nelle scuole dell'obbligo che usufruiscono del servizio refezione, vengono serviti pasti idonei all'alimentazione di soggetti non affetti da patologie acute, ciò nonostante sono state previste

diete speciali, ad uso esclusivo dei bambini affetti da intolleranze e/o allergie alimentari o da particolari patologie.

diete per professanti altre religioni, in cui è prevista la sostituzione della carne suina e anche delle altri carni e delle preparazioni che contengano carni, con pesce o formaggio o uova, alternandoli nella settimana in base al menù.

dieta leggera, riservata ai bambini riammessi in comunità dopo gravi malattie. Con dieta leggera si intende un'alimentazione equilibrata, appetibile, facilmente digeribile, con condimenti a crudo; una dieta ben diversa quindi dalla cosiddetta "dieta in bianco", erroneamente intesa come dieta di colore bianco, ricca di burro e di formaggi.

### **DIETE SPECIALI**

I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari rappresentano circa il 3-5% della popolazione scolastica e, di questi, l'85% è affetto da intolleranze o da allergie spesso multiple, nei confronti di diversi alimenti.

Oltre alle intolleranze ed alle allergie, esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute, ad esempio il diabete, la celiachia, il favismo, l'ipercolesterolemia.

In questi casi è evidente che la dieta, essendo parte integrante della terapia, è da attuarsi, oltre che a casa, anche a scuola e questo comporta una particolare attenzione in ogni fase del servizio: dalla stesura del menù, all'acquisto delle materie prime, alla preparazione dei pasti.

In linea generale, mentre per alcune patologie tipo obesità, ipercolesterolemia, diabete, non occorrono restrizioni dietetiche particolari, se non limitate alla quantità o all'esclusione di pochi alimenti, in caso di allergie/intolleranze multiple, gli alimenti da escludere possono essere molti, sia come tali, che come ingredienti di altre preparazioni.

Molti di questi alimenti sono contenuti in piccole o grandi quantità nei diversi prodotti alimentari; poiché è sufficiente una minima quantità dell'alimento scatenante a determinare la comparsa di tutti i sintomi, è indispensabile poter individuare quali prodotti contengono l'elemento allergizzante ed eliminarli completamente.

È fondamentale quindi leggere attentamente le etichette dei vari prodotti e, se queste non sono sufficientemente dettagliate, è opportuno richiedere la relativa scheda tecnica.

## **Indicazioni dietetiche per intolleranza alle proteine del latte vaccino**

Alimenti “proibiti”:

- latte vaccino. Intero, scremato, parzialmente scremato, latticini e derivati;
- cereali e derivati: biscotti, pane, burro, panna, tortellini e ravioli;
- carne: carne bovina ( vitello, vitellone, manzo ), prosciutto cotto, bresaola;
- pesce: tutti i prodotti precucinati;
- dessert: gelati, merendine, budini, tutti gli alimenti con aggiunta di latte o creme di latte;
- alimenti vari: dadi da brodo.

Alimenti “permessi”:

- latte di soia o di capra;
- farine di grano, pasta, riso, orzo;
- carne di pollo, tacchino, maiale, prosciutto crudo;
- tutti i pesci freschi o surgelati;
- dessert: purchè privo di latte, panna, burro;
- succo di frutta, verdure, frutta.

## **Indicazioni dietetiche per intolleranza celiaca (sensibilità al glutine)**

Tutte le pietanze per bambini celiaci dovranno essere preparate e cotte separatamente da quelle destinate agli altri utenti.

Per le sostituzioni utilizzare prodotti dietetici e prodotti del commercio privi di glutine, per i quali è disponibile il “prontuario prodotti senza glutine in commercio” presso l’Associazione Italiana Celiachia”.

Alimenti “proibiti”:

- grano, segale, orzo, avena;
- pasta fresca, secca, gnocchi di patate, pizza, pane, biscotti, fette biscottate, crackers;
- formaggini, sottilette, yogurt ai cereali;
- carne impanata, polpette.

Alimenti “permessi”:

- riso, mais, soia;
- pasta e biscotti dietetici, pane e grissini con farine di mais ;
- latte fresco e UHT, formaggi, panna, yogurt interi o alla frutta;
- carne , pesce, uova, prosciutto crudo e cotto, bresaola.

## MENU' PER COMUNITA' RELIGIOSE

### Indicazioni dietetiche per la comunità islamica

- eliminare carne di maiale e sostituirla con carne bianca o rossa;
- eliminare prosciutto e sostituirlo con uova sode o formaggio o bresaola.

Se per cucinare il piatto del menù si usano gli alimenti non permessi, il pasto deve essere composto da:

- pasta o riso con sugo di pomodoro;
- carne, pesce, uovo o formaggio;
- verdura cruda;
- pane,
- frutta.

### Indicazioni dietetiche per la comunità ebraica

- latticini e prodotti della carne non possono essere consumati nello stesso pasto: un pasto deve contenere o solo carne o solo latticini;
- durante la Pasqua degli ebrei (8 giorni) sono proibiti prodotti lievitati;
- ogni prodotto che non siano latticini o carne (frutta, verdura, pesce, uova) è considerato neutrale e può essere consumato in ogni momento del pasto con ogni cibo.

## **DIETA LEGGERA**

È richiesta per situazioni transitorie per soggetti che necessitano di piatti semplici, a ridotto contenuto di grassi, a seguito di gastriti, gastroduodeniti, dispepsie, indisposizioni temporanee, sindromi post-influenzali che richiedono cautela nella ripresa dell'abituale alimentazione.

Le richieste possono essere effettuate direttamente dal genitore alla scuola (con semplice richiesta scritta sul diario scolastico), per diete della durata massima di tre giorni.

Le richieste di dieta leggera di durata più lunga, ma comunque, non oltre le due settimane, dovranno essere supportate da un certificato medico.

Primi piatti:

- ☐ pasta o riso conditi con olio extravergine di oliva o con sugo di pomodoro fresco;
- ☐ pasta o riso in brodo vegetale;

Secondi piatti:

- carne di pollo o di tacchino o di vitello cotta al vapore, bollita, o al forno;
- pesce al vapore, bollito o al forno;
- ricotta vaccina magra

Contorni:



- verdura cruda o cotta al vapore, lessata o stufata;
- patate o carote al vapore o lessate nei casi di enterite

Condimento:

- olio extravergine di oliva crudo e, se gradito, succo di limone

Frutta:

- libera
- mela, per i casi di enterite in risoluzione.

### ***CESTINI FREDDI***

L'A.C. si riserva la facoltà di richiedere la fornitura di pasti freddi o cestini da viaggio o, in casi particolari, pasti monoporzione.

Tali forniture oltre che per le gite scolastiche potranno essere richieste in situazioni di emergenza o in caso di rifiuto motivato dei pasti consegnati.

Composizione cestini freddi:

- n. 1 panino da 60 gr. Ciascuno con prosciutto cotto o crudo (gr. 40 ciascuno).
- n. 1 panino da 60 gr. Con 50 gr. Di formaggio fresco.
- frutta fresca gr. 150.
- n. succo di frutta in confezione tetrabrick da 125 ml.
- acqua minerale in bottiglia PET da 50 ml.
- n. tovaglioli di carta.
- n. 1 bicchieri a perdere.

I cestini, uguali per tutte le utenze, dovranno essere confezionati in sacchetti individuali ad uso alimentare.

Consulenza dott.ssa G.Paola Fedeli pediatra ASL RMG

**AZIENDA U.S.L. RM/G**  
**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**  
**Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**  
**Dr. Marco Pascali**

# **PROPOSTA DI MENU' PER IL COMUNE DI MONTEROTONDO**

**Anno scolastico 2015-2016**

**MENU' E TABELLE DIETETICHE PROPOSTO PER IL PRANZO  
SCUOLA INFANZIA E PRIMARIA NEL COMUNE DI  
MONTEROTONDO**

# MENU' E TABELLE DIETETICHE PROPOSTO PER IL PRANZO NELLE SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE NEL COMUNE DI MONTEROTONDO

Il menù con le tabelle dietetiche elaborate dal [Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione](#) della ASL RM/G ha lo scopo di fornire ai ragazzi un giusto apporto di elementi nutritivi lungo l'arco di una settimana abituandoli nel contempo, ad una dieta sufficientemente varia pur nel rispetto dei loro gusti.

Una sana alimentazione rappresenta quindi un principio fondamentale per la protezione della salute, in particolare nei bambini e ragazzi, sia perché sono organismi in crescita, sia per il valore educativo che la stessa può assumere al fine di acquisire abitudini alimentari corrette.



## I MENÙ E LE TABELLE DIETETICHE SONO RIVOLTI AI BAMBINI DA 3 A 15 ANNI, PRODOTTI IN BASE AI SEGUENTI CRITERI:

- formulati nel rispetto dei **L.A.R.N.** (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana) che indicano la quantità di energia e nutrienti necessari giornalmente per sesso e fasce d'età revisione 1996 dell' I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale per la Ricerca degli alimenti e della nutrizione)
- rispetto delle **LINEE GUIDA** per una sana alimentazione per la popolazione italiana dell' I.N.R.A.N. ( ultima revisione 2003)
- piramide alimentare

I conteggi degli apporti calorici (Kcal) e di proteine, carboidrati, lipidi totali, sono stati effettuati dalla **ASL RM/G** utilizzando le Tabelle di Composizione degli Alimenti dell' Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione.

## MENU E TABELLE DIETETICHE

### Struttura dei menù

#### **Pranzo:**

un primo piatto

un secondo

un contorno

pane

frutta o yogurt o succo di frutta o dessert

## **Articolazione menù**

Su 5 settimane ( il menù varia ogni settimana per 5 settimane).

Invernale : 1 nov./ 31 marzo

Estivo : 1 aprile/31 ottobre

La refezione scolastica prevede la possibilità di **diete differenziate** per soddisfare le richieste relative a gruppi di patologie particolari e religioni diverse. Per disturbi transitori dell'apparato intestinale (es. sindrome influenzale) è possibile richiedere un menù in bianco senza certificazione medica per un massimo di 3 giorni; in caso di prolungamento della dieta in bianco è necessario presentare un certificato medico.

## **Diete speciali**

Per dieta speciale si intende una dieta, diversa da quella prevista dal menù base adottato dalla scuola, fornita per particolari esigenze cliniche e comprovata da un certificato medico. A questa si affiancano richieste di esclusione di alcuni alimenti per motivi etnico-religiosi, per la quale è sufficiente una dichiarazione dei genitori.

- diete per bambini con allergie e/o intolleranze alimentari
  - diete per malattia celiaca: l'esclusione dalla dieta di glutine deve essere rigorosa
  - dieta per motivi etnico-religiosi
  - dieta leggera
- Formulazione di diete speciali, solo su prescrizione medica.
  - Descrizione analitica delle ricette con precisazione quantitativa dei singoli ingredienti.
  - Possibilità di modifiche nel tempo per innovazioni motivate e valutate.

Oltre alle tabelle dietetiche di base sono previste diete personali per situazioni patologiche certificate (allergie, intolleranze, ecc.) e per scelte etnico-religiose.

Nei casi di indisposizioni giornaliere (massimo 3 giorni) il bambino potrà seguire una dieta in bianco, già prevista nelle tabelle dietetiche, con semplice richiesta agli operatori dell' asilo nido.

## **Menu biologici**

I menù "biologici" debbono utilizzare alimenti di origine vegetale prodotti senza uso di pesticidi, concimi chimici, ormoni, additivi, coloranti e conservanti e non devono contenere alcuna traccia di ingredienti transgenici. Gli alimenti di origine animale (carne, uova, latte, formaggi...) devono provenire da bestiame alimentato con esclusione assoluta di farine animali e prodotti transgenici. La "biologicità" dei prodotti deve essere certificata da appositi organismi di controllo.

**Le tabelle dietetiche così ottenute sono sempre suscettibili di modifiche nel corso dell'anno scolastico, come già avvenuto in passato, qualora alcuni “piatti” non incontrino il gradimento da parte della maggioranza dei consumatori.**

### **FUNZIONE.NUTRIZIONALE**

I pasti scolastici dovrebbero assicurare circa il 40% delle calorie giornaliere e secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati d' Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) elaborati dalla SINU (Società italiana di Nutrizione Umana ) in collaborazione con l'INRAN ( Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ) dovrebbero ogni giorno essere rappresentati dai seguenti nutrienti:

- Proteine **13-15%** delle calorie totali di cui il 50% di origine animale (carne, latte, uova) ed il 50% di origine vegetale ( legumi, farinacei).
- Lipidi **25-30%** delle calorie totali di cui una parte con oli vegetali per il condimento dei cibi (olio di oliva extravergine)
- Glucidi **55-60%** del fabbisogno energetico di cui in gran parte sotto forma di farinacei, verdure, frutta e solo una parte con disaccaridi semplici ( zucchero, miele).
- Minerali importanti soprattutto l' apporto di calcio ( latte, ricotta, formaggi, legumi) di ferro (uova, spinaci, legumi) tanto necessari nell'organismo in accrescimento.
- Vitamine A (carote) C ( agrumi, e frutta fresca in genere) D (pesce).

In ogni caso è buona regola abituare il bambino ad una alimentazione sana e varia in cui siano rappresentate buona parte degli alimenti naturali) con la raccomandazione di fare poco uso di sale da cucina e di zucchero.

### **FABBISOGNO ENERGETICO DI BAMBINI ED ADOLESCENTI (secondo i LARN):**

Nell'elaborazione della tabella dietetica delle scuole materne, elementari e medie si sono valutati i seguenti parametri:

- Età media dell'utenza (4,5 anni per la materna, 8 anni per le elementari, 13,5 anni per le medie)

- Necessità caloriche

- L.A.R.N.

- 3-6 anni (scuole materne) fabbisogno calorico medio giornaliero di 1650 Kcal.
- 6-10 anni (scuole elementare) fabbisogno calorico medio giornaliero di 2050 Kcal.
- 10-17 anni (scuole medie inf.) fabbisogno calorico medio (maschi e femmine) giornal. 2250 Kcal.

Il contenuto calorico medio fornito con il pasto di mezzogiorno assicura il 40% dell'introito calorico giornaliero **660** per le materne, **820** K/cal per le elementari, **900** K/cal per le medie.

La media delle calorie fornite giornalmente si calcola mensilmente su tutti i pasti forniti durante la refezione scolastica.

Nella tabella dietetica è prevista anche la confezione del "piatto completo" combinazione varia di proteine vegetali, (ad esempio cereali e legumi, o di moderate quantità di alimenti di origine animale con cereali), accompagnato da un piatto costituito da verdure cotte o crude.

Classici esempi di piatti completi sono: riso e piselli, pasta e fagioli.

### **Gli obiettivi della ristorazione scolastica sono principalmente:**

- Garantire la sicurezza igienica, al fine di ridurre il rischio di tossinfezioni attraverso la scelta degli ingredienti e delle preparazioni;
- orientare, attraverso un approccio di tipo educativo, il comportamento alimentare verso modelli corretti;
- ristabilire i giusti rapporti con il cibo stimolando l'interesse verso cibi che sono poco utilizzati nelle famiglie.
- incrementare il consumo di frutta, verdura e legumi e promuovere la varietà degli alimenti;
- utilizzare preferibilmente grassi di condimento di origine vegetale a crudo, piuttosto che quelli di origine animale.
- introdurre una notevole varietà di cibi.
- contribuire a prevenire nella popolazione patologie correlate all'alimentazione quali l'ipertensione, le malattie cardiocircolatorie, l'obesità e alcune forme tumorali che riconoscono nella ipernutrizione e nella malnutrizione le cause predisponenti.

In conclusione il pasto scolastico finalizzato al giusto apporto energetico e alla forma di una adeguata educazione alimentare deve essere rappresentato da:

1. alimenti naturali, freschi (possibilmente di stagione).
2. Alimenti vari ed equilibrati nella quantità. La frutta e la verdura (cotta e cruda) per l'apporto di vitamine e fibre, non debbono mai mancare nella dieta giornaliera.

Il cibo consumato nella scuola deve essere integrato nella alimentazione giornaliera (alternativo agli altri pasti), ragion per cui la refezione scolastica deve coinvolgere necessariamente i genitori.

***Il ruolo della famiglia è importante*** nell'adottare corrette abitudini alimentari, che, se praticate fin da piccoli, possono contribuire a creare le condizioni per un migliore stato di salute da grandi.

### **L'ALIMENTAZIONE A CASA (alcuni consigli...)**

Il pranzo a scuola rappresenta circa il 40% dell' introito calorico giornaliero, il rimanente 60% va distribuito nell'arco di tutta la giornata.

La prima colazione abbondante è fonte di energia indispensabile per affrontare al meglio l'impegno scolastico. Sono da preferire alimenti quali latte, cereali (pane o fette biscottate), frutta.

Gli spuntini. Gli alimenti da preferire, per spuntini fuori dai pasti, sono: frutta, yogurt o qualche biscotto, mentre sono da evitare merendine confezionate o panini farciti.

La cena insieme al pranzo fornisce la maggior parte dell'apporto calorico e nutritivo.

E' consigliabile alternare i primi piatti tra asciutti e minestre in brodo. Per i secondi piatti, da cucinare con pochi grassi, sono da preferire le carni bianche alle rosse, alternandole con il pesce almeno due volte alla settimana. I formaggi, ed in particolare gli insaccati, devono essere assunti con moderazione. E' buona abitudine accompagnare il secondo piatto con una abbondante razione di verdure. Deve essere infine contenuto il consumo dei dolci causa di carie e della non meno grave obesità infantile.

I pasti consumati a casa dovrebbero continuare nella proposta di alimenti corretti sul piano nutritivo ed essere in equilibrio con il pasto del giorno, in modo tale che la "giornata alimentare" sia completa ed adeguata per nutrienti, calorie, vitamine e sali minerali.

### ***In particolare si consiglia di:***

***rafforzare l'uso delle verdure***, vista la scarsa gradibilità verso questo alimento, con la realizzazione di piatti semplici da fare a casa, ma di difficile gestione per la ristorazione collettiva sia per aspetti tecnici che igienici;

***consumare verdure anche attraverso i condimenti dei primi piatti*** (per gustare e conoscere la pasta non solo bianca o rossa);

***proporre piatti unici***, per abituare grandi e piccoli a conoscere piatti che da un punto di vista nutrizionale sono completi;

***consumare i legumi*** scarsamente presenti nell'alimentazione moderna; questi prodotti dovrebbero riappropriarsi di una posizione di rilievo in quanto rappresentano grandi fonti di proteine vegetali, ottimi se consumati con cereali (pasta, riso, ecc...);

***fare attenzione alla scelta dei condimenti*** (con preferenza ai condimenti di origine vegetale tipo l'olio extra vergine di oliva) e alla limitazione di zuccheri semplici e raffinati e del sale.

## Quanto deve mangiare un bambino

Nell'arco della giornata è necessario ripartire l'introduzione degli alimenti fra i vari pasti. La figura qui sotto aiuta a capire in che percentuale gli alimenti devono essere ripartiti fra i vari pasti.



I fabbisogni nutrizionali per bambini delle varie fasce d'età sono stati calcolati stabilendo la media di calorie e nutrienti in base ai valori indicati dai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti elaborati dalla SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana - revisione 1996)

## FABBISOGNI NUTRIZIONALI MEDI

| Scuola materna (3-5 anni)          |                                          |
|------------------------------------|------------------------------------------|
| Apporto calorico medio giornaliero | 1650 kcal                                |
| Apporto calorico medio del pranzo  | 660 kcal (40% delle calorie giornaliere) |

| Scuola elementare (6-10 anni)      |                                          |
|------------------------------------|------------------------------------------|
| Apporto calorico medio giornaliero | 2050 kcal                                |
| Apporto calorico medio del pranzo  | 820 kcal (40% delle calorie giornaliere) |

| Scuola medie inf. (10-17 anni)     |                                          |
|------------------------------------|------------------------------------------|
| Apporto calorico medio giornaliero | 2250 kcal                                |
| Apporto calorico medio del pranzo  | 900 kcal (40% delle calorie giornaliere) |



**COMUNE DI MONTEROTONDO  
ANNO SCOLASTICO 2015-2016**



***Menù Invernale***



**Il menù invernale** è in vigore dal **1 novembre** al **31 marzo**,

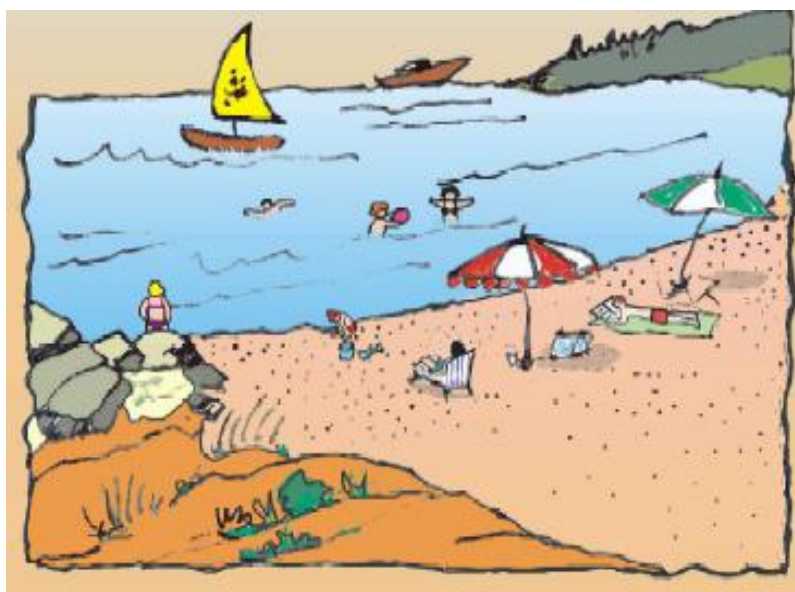
Il menù è differenziato su tre tipologie :

- ***MENU' SCUOLA MATERNA***
- ***MENU' SCUOLA ELEMENTARE***
- ***MENU' SCUOLA MEDIA***

**COMUNE DI MONTEROTONDO  
ANNO SCOLASTICO 2015-2016**



***Menù Estivo***



**Il menù estivo** è in vigore dal **1 aprile** al **31 ottobre**,

Il menù è differenziato su tre tipologie :

- ***MENU' SCUOLA MATERNA***
- ***MENU' SCUOLA ELEMENTARE***
- ***MENU' SCUOLA MEDIA***

## **NOTE AL MENU'**

### **FREQUENZA MENU'**

I menù che sono qui presentati fanno riferimento alle indicazioni sopraindicate e contenute nei documenti ufficiali dell'Istituto Nazionale di Nutrizione, quali i L.A.R.N. (livelli di assunzione giornaliera raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) e le Linee Guida per una sana alimentazione.

- Pane, pasta o sostituti devono entrare quotidianamente nella alimentazione dei bambini, quindi anche nel menù giornalieri saranno sempre presenti.
- Per la frutta e la verdura si raccomanda il consumo di 4 - 6 porzioni al giorno, quindi anche nel menù giornalieri saranno sempre presenti.
- Per le pietanze le frequenze di consumo settimanale suggerite sono:

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| PESCE                                   | 1 – 2 volte alla settimana |
| CARNE                                   | 2 volte alla settimana     |
| FORMAGGIO                               | 1 volta alla settimana     |
| UOVA                                    | 1 volta alla settimana     |
| PIATTO UNICO A BASE DI CEREALI E LEGUMI | 1 volta alla settimana     |

quindi anche nel menù saranno sempre presenti uniformemente distribuiti lungo tutta la settimana.

- Per i grassi da condimento si raccomanda l'uso di olio extra vergine di oliva, preferibilmente a crudo. Sono ammesse piccole quantità di burro da usare preferibilmente a crudo. Limitare il ricorso alle frittture ed alle cotture prolungate. Evitare la riutilizzazione di grassi già cotti.

| <b>FREQUENZA DEI PIATTI SETTIMANALI</b> |                              |
|-----------------------------------------|------------------------------|
| <b>Pasta/gnocchi</b>                    | <b>2-3 volte a settimana</b> |
| <b>Riso</b>                             | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Minestra di verdura</b>              | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Minestra di legumi</b>               | <b>2-3 volte al mese</b>     |
| <b>Carne rossa</b>                      | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Carne bianca</b>                     | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Piatto freddo</b>                    | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Uova</b>                             | <b>2-3 volte al mese</b>     |
| <b>Pesce</b>                            | <b>1-2 volte a settimana</b> |
| <b>Patate</b>                           | <b>1 volta a settimana</b>   |
| <b>Verdure cotte/crude</b>              | <b>3 volte a settimana</b>   |
| <b>Frutta</b>                           | <b>4 volte a settimana</b>   |
| <b>Yogurt</b>                           | <b>2 volte al mese</b>       |
| <b>Dessert</b>                          | <b>2 volte al mese</b>       |

## **STAGIONALITÀ E DURATA**

Il menù proposto è impostato su 5 settimane per 2 stagioni: autunno/invernale e primavera/estivo. La stagionalità del menù, oltre a prevenire la monotonia dei piatti proposti, permette di utilizzare, soprattutto per l'ortofrutta, prodotti freschi e appetibili.

## **SCELTA UNICA**

Si è scelto di indicare una sola proposta, non lasciando quindi spazio alla scelta individuale tra due o più opzioni; ciò ha alcuni notevoli vantaggi:

Consente, attraverso l'imitazione e l'omologazione tra pari o tra alunni ed insegnanti, di accedere a nuovi alimenti e pietanze, sperimentando gusti e sapori per una dieta più variata.

Permette di prevenire la monotonia nei consumi in quanto per una quota significativa di bambini la multiproposta significa paradossalmente orientarsi sempre verso lo stesso piatto (tipico la pasta in bianco)

Determina una semplificazione del servizio, contribuendo ad una maggiore sicurezza igienico-sanitaria nella preparazione degli alimenti.

## **ALTERNATIVE**

Per quanto esposto, risulta evidente la necessità di poter accedere ad un piatto alternativo solo per gli alunni che presentino una intolleranza alimentare certificata dal proprio medico, o che appartengano a gruppi etnici o religiosi particolari. In tal caso saranno previste diete speciali o la sostituzione di alcune pietanze.

## **METODI DI PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI ALIMENTI**

- Tutti i cibi vanno cucinati senza condimento, che va aggiunto crudo a fine cottura, usando solo olio extravergine d'oliva.
- Non utilizzare margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.
- Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscono ai cibi di attaccarsi anche evitando l'uso di grassi.
- È necessario ridurre al minimo l'uso del sale e del dado.

PASTA O RISO: possono essere utilizzate salse di pomodoro, ragù di carne magra, sugo di verdure miste o singole di stagione con aggiunta di olio crudo a fine cottura, brodo di verdure fresche, brodo di carne sgrassato o preferibilmente di estratto vegetale.

UOVA: fare sempre attenzione alla data di scadenza e di deposizione delle uova. La cottura può essere: sode, strapazzate in teglia antiaderente o al forno.

DERIVATI DEL LATTE: si consiglia l'utilizzo di formaggi privi di sali di fusione quali: mozzarella, fior di latte, caciotta fresca, ricotta di vacca, ricotta di pecora, stracchino, parmigiano, formaggini magri, scamorza.

AFFETTATI: si consiglia: prosciutto crudo o cotto senza conservanti.

CARNE: si consiglia l'utilizzo di:

carne magra di vitellone

petto di pollo e di tacchino

carne magra di maiale.

Può essere utilizzata la carne macinata (polpette), purché la macinatura si svolga immediatamente prima della cottura.

Cottura: lessata in pentola a pressione, al vapore, su bisticchiera, al forno con utilizzo di latte e/o succo di limone, in umido con aggiunta di olio a fine cottura. (non salare mai la carne prima della cottura).

PESCE: si consiglia l'utilizzo di  
filetti di sogliola  
merluzzo

Cottura: lessato o al vapore e condito con olio crudo e prezzemolo, al forno o con il succo di limone o/e con olio extra vergine di oliva crudo a fine cottura, in padella a fondo antiaderente con pangrattato e succo di limone.

I pesci surgelati vanno scongelati lentamente in frigorifero ed utilizzati rapidamente.

LEGUMI FRESCI: fagioli, fagiolini, piselli.

LEGUMI SECCHI: lenticchie, fagioli, piselli.

Cottura: per aumentare la digeribilità dei legumi, metterli a bagno in acqua fredda per circa 12 ore, cambiando l'acqua spesso. Successivamente vanno lessati con verdure varie (carote, cipolle, sedano).

Il purè di patate va prodotto con patate fresche, latte fresco pastorizzato e parmigiano reggiano o grana padano.

VERDURE: le verdure dovranno essere variate dando preferenza alle verdure di stagione (non utilizzare le primizie).

Cottura: cotte al vapore o in pentola a pressione o crude. Le verdure di stagione possono essere utilizzate come salse a seconda della stagionalità per primi piatti (risotti).

FRUTTA: utilizzare la frutta di stagione (non utilizzare le primizie).

OLIO: si consiglia di utilizzare olio extra vergine di oliva da aggiungere crudo a fine cottura, rispettando le grammature consigliate.

SALE: non salare troppo gli alimenti, utilizzare preferibilmente sale iodato.

## **METODI DI COTTURA**

### **PRIMI PIATTI**

#### **SUGO**

Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere i pomodori o la passata o i pelati ed eventualmente verdure, e/o carne, e/o legumi, e/o tonno. Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua.

#### **RAGU**

In una pentola antiaderente fa appassire la cipolla in acqua o brodo vegetale; aggiungere quindi carne trita magra, pomodori pelati e fare cuocere aggiungendo eventualmente acqua. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

#### **PESTO**

Frullare basilico, grana e pinoli (se gradito l'aglio) aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare e condire la pasta.

#### **MINISTRONE/PASSATO DI VERDURA**

Mettere in acqua poco salata le verdure fresche o surgelate e far cuocere. Quando cotte, passare le verdure, aggiungere pasta/riso e a fine cottura olio extravergine d'oliva crudo.

### **SECONDI PIATTI**

#### **CARNE**

Magra, il grasso va tolto prima della cottura.

Scaloppine: la carne tagliata in fette e infarinata va messa nella pentola antiaderente evitando di forarla con la forchetta prima o durante la cottura. Salare poco, aromatizzare, spruzzare succo di limone e far cuocere.

*Arrosto:* il pezzo di carne può essere cotto in forno o a fuoco libero. Rosolare la carne senza condimenti da ogni sua parte e aggiungere aromi. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaino d'acqua, evitando di forarla con la forchetta.

*Lesso:* mettere la carne a cuocere in acqua salata in ebollizione, aromatizzata a piacere con verdure.

*Umido:* far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua. Unire la carne, aggiungere successivamente le verdure tagliate a pezzetti ed eventualmente i legumi. Si possono unire aromi.

## **PESCE**

Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente. Eventualmente aggiungere verdura a piacere.

*Al forno o a fuoco libero:* nel caso di preparazioni già pronte (bastoncini) mettere in forno come tali senza condimenti e spruzzare con succo di limone. Nel caso di altro pesce non pronto (sogliola, platessa, ecc.) passare in pan grattato o farina, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone ed aggiungere aromi vari.

*In polpette o polpettone:* amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando con succo di limone o vino ed aggiungendo aromi vari.

*In insalata:* lessare il pesce e le patate e/o altre verdure, unire e condire con olio extravergine d'oliva, limone o aceto e aromi.

## **UOVA**

*Frittata/sformato:* preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grana, poco sale ed aromi. Far scaldare la pentola antiaderente e versarvi il composto senza condimento, oppure mettere il composto in una teglia, sempre senza condimento e mettere in forno.

*Uova strapazzate:* far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua ed eventualmente verdure. Unire da ultimo le uova e mescolare. Si possono aggiungere aromi.

## **CONTORNI**

### **VERDURA**

*In insalata:* condire le verdure con olio extravergine d'oliva, poco sale, limone o aceto.

*Lessata:* cuocere le verdure in poca acqua salata già in ebollizione; le verdure surgelate cuocerle senza scongelarle.

*Al forno:* mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

*A fuoco libero:* stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

| <b>METODI DI COTTURA CONSIGLIATI</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>primi piatti</b>                  | <p>ASCIUTTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• olio</li> <li>• pomodoro fresco o tipo pelati</li> <li>• sughi di verdure</li> </ul> <p>IN BRODO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• brodo vegetale</li> <li>• brodo di carne</li> <li>• tipo minestrone utilizzando la quantità di verdure previste nella dieta, senza legumi</li> </ul> |
| <b>carne e pesce</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• alla griglia</li> <li>• in umido</li> <li>• lessati</li> <li>• al forno</li> <li>• al pomodoro</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>uova</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• alla coque</li> <li>• in camicia</li> <li>• sode</li> <li>• in frittata cotta al forno o in padelle antiaderenti</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| <b>patate</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bollite</li> <li>• al forno</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>verdure</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• lessate</li> <li>• al forno</li> <li>• al vapore</li> <li>• alla griglia</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |

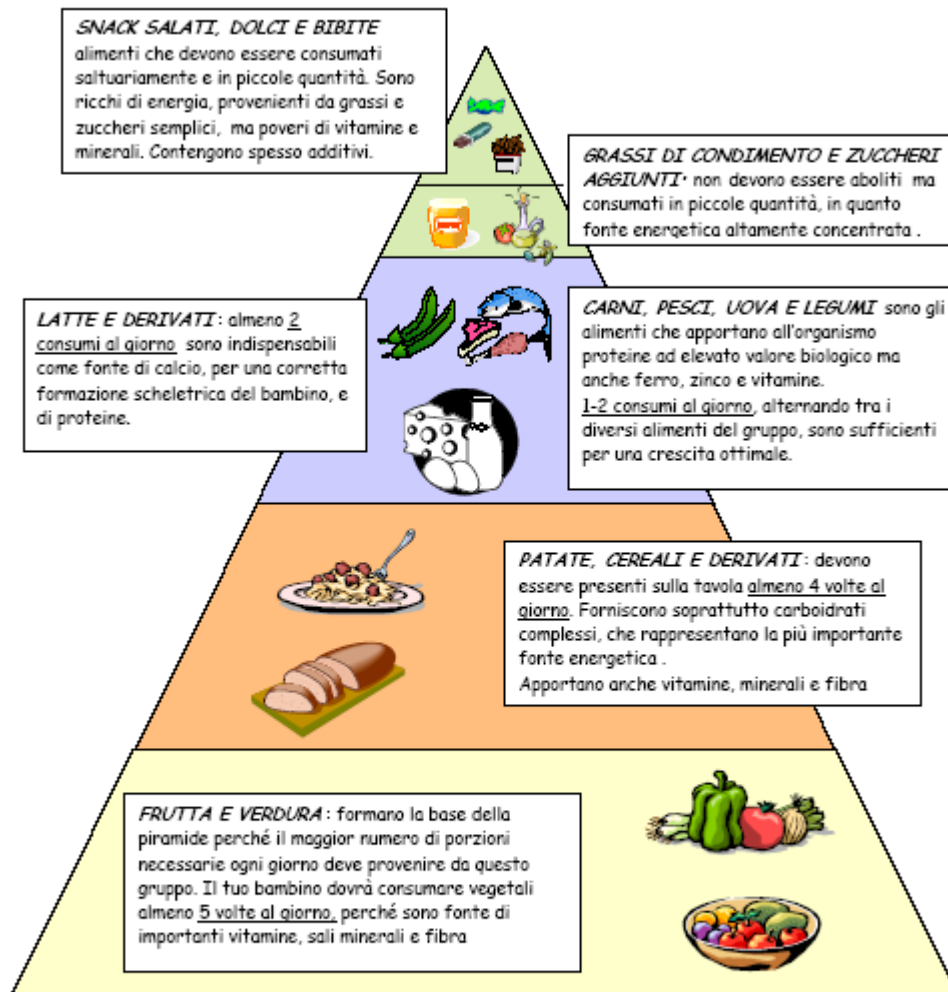
### **MISURE CASALINGHE**

Nella tabella (Larn) sottostante si riporta il corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misura casalinghe: un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10c.c.) e un bicchiere da vino (contenente 125 ml. di liquido di diversi alimenti).

| ALIMENTI              | UNITÀ DI MISURA       | PESO IN G |
|-----------------------|-----------------------|-----------|
| farina di frumento 00 | n° 1 cucchiaino colmo | 11        |
| pastina               | n° 1 cucchiaino colmo | 15        |
| riso crudo            | n° 1 cucchiaino colmo | 8         |
| panna da cucina       | n° 1 cucchiaino colmo | 14        |
| parmigiano            | n° 1 cucchiaino colmo | 10        |
| parmigiano            | n° 1 cucchiaino raso  | 7         |
| maionese              | n° 1 cucchiaino raso  | 9         |
| marmellata            | n° 1 cucchiaino raso  | 14        |
| miele                 | n° 1 cucchiaino raso  | 9         |
| olio                  | n° 1 cucchiaino raso  | 9         |
| zucchero              | n° 1 cucchiaino raso  | 9         |
| zucchero              | n° 1 cucchiaino colmo | 13        |
| cacao in polvere      | n° 1 cucchiaino colmo | 10        |
| latte                 | n° 1 bicchiere        | 129       |
| vino                  | n° 1 bicchiere        | 127       |



## LA PIRAMIDE ALIMENTARE



*Per i più piccoli* .....Anche per i bambini che non riescono a masticare bene si possono variare gli alimenti nell'ambito familiare, proponendo alcuni cibi in piccole quantità o in una preparazione (polpette, sformati di verdure, ecc.) più adatta a loro.

**Le grammature riportate nel Ricettario sono al “crudo” ed al netto degli scarti di lavorazione.**

**GRAMMATURE VARI ALIMENTI AL NETTO DEGLI SCARTI PER FASCE DI ETA' PRANZO**

| ALIMENTI                                 | MATERNA | ELEMENTARE | MEDIA |
|------------------------------------------|---------|------------|-------|
| PANE                                     | 50      | 70         | 80    |
| PASTA O RISO (asciutti)                  | 50      | 70         | 80    |
| PASTA O RISO (minestre)                  | 30      | 35         | 40    |
| RAVIOLI/ TORTELLINI (asciutti)           | 60      | 80         | 100   |
| GNOCCHI                                  | 180     | 200        | 220   |
| PARMIGIANO GRATT.                        | 5       | 5          | 5     |
| OLIO/BURRO (per condire)                 | 5       | 5          | 10    |
| POMODORI PELATI                          | 70      | 80         | 90    |
| TONNO PER PASTA                          | 10      | 12         | 15    |
| LEGUMI (freschi contorno/minestra)       | 70      | 80         | 100   |
| LEGUMI (minestra)                        | 30      | 40         | 50    |
| CARNE BOVINO/SUINO                       | 70      | 90         | 100   |
| CARNE MACINATA                           | 30      | 30         | 30    |
| POLLO O TACCHINO (petti)                 | 70      | 90         | 110   |
| POLLAME CON OSSA                         | 90      | 130        | 180   |
| PESCE (intero)                           | 90      | 110        | 130   |
| FILETTO MERLUZZO-LIMANDA-SOGLIOLA        | 80      | 100        | 130   |
| POLPETTE PLATESSA                        | 90      | 100        | 125   |
| PROSCIUTTO (crudo e cotto)               | 40      | 50         | 60    |
| FORMAGGI MOLLI(mozzarella, stracchino..) | 50      | 60         | 70    |
| GRANA                                    | 40      | 50         | 60    |
| VERDURA COTTA                            | 130     | 150        | 180   |
| VERDURA PER MINESTRONE                   | 70      | 100        | 120   |
| BIETA PER MINESTRONE                     | 20      | 20         | 20    |
| CAROTE PER MINESTRONE                    | 20      | 20         | 20    |
| PATATE PER MINESTRONE                    | 20      | 20         | 20    |
| POMODORI PER MINESTRONE                  | 20      | 20         | 20    |
| PATATE PER CONTORNI                      | 120     | 150        | 180   |
| INSALATA VERDE                           | 100     | 130        | 150   |
| INSALATA DI POMODORI                     | 100     | 110        | 120   |
| INSALATA DI FINOCCHI                     | 130     | 150        | 180   |
| FRUTTA DI STAGIONE                       | 150     | 150        | 150   |
| SUCCO DI FRUTTA                          | 125     | 125        | 125   |
| YOGURT                                   | 125     | 125        | 125   |
| DESSERT                                  | 75      | 75         | 75    |

## Tabella di composizione degli alimenti

| Alimenti            | Acqua gr. | Prot. gr. | Lipidi gr. | Carb. gr. | Ferro mg | Calcio mg | Fosforo mg | B1 mg | B2 mg | pp mg | C mg   | A      | Calorie Kcal |
|---------------------|-----------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------------|
| Albicocche          | 86,3      | 0,4       | 0,1        | 6,8       | 0,5      | 16        | 16         | 0,03  | 0,03  | 0,5   | 13     | 360    | 28           |
| Arance              | 87,2      | 0,7       | 0,2        | 7,8       | 0,2      | 49        | 22         | 0,06  | 0,05  | 0,2   | 50     | 71     | 34           |
| Banane              | 76,8      | 1,2       | 0,3        | 15,4      | 0,8      | 7         | 28         | 0,06  | 0,07  | 0,7   | 16     | 45     | 65           |
| Bieta               | 89,3      | 1,3       | 0,1        | 2,8       | 1        | 67        | 29         | 0,03  | 0,19  | 1,80  | 24     | 263    | 17           |
| Broccoli            | 91,4      | 2,9       | 0,3        | 2         | 1,5      | 97        | 69         | 0,04  | 0,16  | 1     | 110    | 225    | 22           |
| Bovino adulto       | 75,2      | 21,5      | 2,4        | -         | 1,5      | 6         | 180        | 0,10  | 0,18  | 4,4   | 0      | tracce | 108          |
| Burro               | 14,1      | 0,8       | 83,4       | 1,1       | -        | 25        | 16         |       |       |       |        |        | 758          |
| Carciofi            | 91,3      | 2,7       | 0,2        | 2,5       | 1        | 86        | 67         | 0,06  | 0,10  | 0,5   | 12     | 18     | 22           |
| Carote              | 91,6      | 1,1       | 0,2        | 7,6       | 0,7      | 44        | 37         | 0,04  | 0,04  | 0,7   | 4      | 11,48  | 35           |
| Cavolo              | 92,2      | 2,1       | 0,1        | 2,5       | 1,1      | 60        | 29         | 0,06  | 0,04  | 0,6   | 47     | 19     | 19           |
| Cipolle             | 92,1      | 1         | 0,1        | 5,7       | 0,4      | 25        | 35         | 0,02  | 0,03  | 0,50  | 5      | 3      | 26           |
| Coniglio            | 74,9      | 19,9      | 4,3        | -         | 1        | 22        | 220        | 0,03  | 0,30  | 6,30  |        |        | 118          |
| Fagioli freschi     | 60,8      | 10,2      | 0,8        | 22,7      | 3        | 44        | 180        | 0,24  | 0,10  | 1     | 10     | 18     | 133          |
| Fagioli secchi      | 10,5      | 23,6      | 2,0        | 50,8      | 8        | 135       | 450        | 0,40  | 0,10  | 2,3   | 3      | 3      | 303          |
| Fagiolini           | 90,5      | 2,1       | 0,1        | 2,4       | 0,9      | 35        | 48         | 0,07  | 0,15  | 0,80  | 6      | 41     | 18           |
| Fave fresche        | 83,9      | 5,2       | 0,4        | 4,5       | 1,7      | 22        | 93         | 0,11  | 0,11  | 1,27  | 33     | 11     | 41           |
| Finocchi            | 93,2      | 1,2       | -          | 1,0       | 0,4      | 45        | 39         | 0,02  | 0,04  | 0,5   | 12     | 2      | 9            |
| Fragole             | 90,5      | 0,9       | 0,4        | 5,3       | 0,8      | 35        | 28         | 0,02  | 0,04  | 0,50  | 54     | tr     | 27           |
| Funghi              | 88,4      | 2,2       | 0,3        | 4,5       | 1,2      | 10        | 102        | 0,10  | 0,13  | 4,2   | 4      | -      | 28           |
| Gelato confezion.   | 63,5      | 2,7       | 6,7        | 25,7      |          |           |            |       |       |       |        |        | 167          |
| Gnocchi             | 78,5      | 1,5       | 0,08       | 14,2      |          |           |            |       |       |       |        |        | 60           |
| Grana               | 31,5      | 33,9      | 28,5       | 3,7       | 0,5      | 1169      | 692        | 0,02  | 0,12  | 0,1   | -      | 332    | 406          |
| Halibut             | 74,5      | 20,6      | 3,5        | -         |          |           |            |       |       |       |        |        | 137          |
| Yogurt              | 87        | 3,8       | 3,9        | 4,3       | 0,1      | 125       | 105        | 0,04  | 0,19  | 0,11  | 1      | 38     | 66           |
| Latte intero        | 87        | 3,3       | 3,6        | 4,9       | 0,1      | 119       | 93         | 0,04  | 0,18  | 0,1   | 1      | 37     | 64           |
| Lattuga             | 94,3      | 1,8       | 0,4        | 2,2       | 0,8      | 45        | 31         | 0,05  | 0,18  | 0,7   | 6      | 229    | 19           |
| Lenticchie          | 11,2      | 22,7      | 1          | 51,1      | 81       | 57        | 376        | 0,57  | 0,20  | 1,8   | 3      | 10     | 291          |
| Maiale              | 69,6      | 21,3      | 8          | 0         | 0,8      | 8         | 160        | 0,38  | 0,10  | 4     | -      | -      | 157          |
| Mais                | 12,5      | 9,2       | 3,8        | 75,1      | 2,4      | 15        | 256        | 0,36  | 0,20  | 1,5   | -      | 62     | 353          |
| Manzo               | 75,2      | 21,5      | 2,4        | -         | 1,5      | 6         | 180        | 0,10  | 0,18  | 4,4   | 0      | tracce | 108          |
| Melanzane           | 92,7      | 1,1       | 0,4        | 2,6       | 0,3      | 14        | 33         | 0,05  | 0,05  | 0,6   | 9      | tracce | 18           |
| Mele                | 82,5      | 0,3       | 0,1        | 13,7      | 0,3      | 7         | 12         | 0,02  | 0,02  | 0,3   | 5      | 8      | 53           |
| Merluzzo/Nasello    | 80,8      | 17,3      | 0,6        | -         | 0,6      | 30        | 188        | 0,05  | 0,08  | 2,2   | tracce | tracce | 75           |
| Mozzarella          | 58,8      | 18,7      | 19,5       | 0,7       | 0,4      | 160       | 350        | 0,05  | 0,51  | 0,4   | -      | 190    | 253          |
| Olio extraverg. ol. | tr        | 0         | 99,9       | 0         | 0        | 0         | 0          | 0     | 0     | 0     | 0      | -      | 899          |
| Pane                | 30,7      | 9         | 1,9        | 57,6      | 1        | 20        | -          | 0,06  | 0,06  | 0,8   | -      | -      | 269          |
| Palombo/Platessa    | 79        | 21        | 1,9        | -         | 4,3      | 1         | 31         | 218   | 0,03  | 0,03  |        | 15     | 101          |
| Parmigiano          | 30,4      | 33,5      | 28,1       | tr        | 0,7      | 1159      | 678        | 0,03  | 0,37  | 0,05  |        | 373    | 387          |
| Pasta di semola     | 10,8      | 10,9      | 1,4        | 79,1      | 1,4      | 22        | 189        | 0,14  | 0,11  | 2     | -      | -      | 353          |
| Patate              | 78,5      | 2,1       | 1          | 17,9      | 0,6      | 10        | 54         | 0,10  | 0,04  | 2,5   | 15     | 3      | 85           |

|                           |        |      |      |      |     |     |     |      |      |       |     |        |     |
|---------------------------|--------|------|------|------|-----|-----|-----|------|------|-------|-----|--------|-----|
| <b>Peperoni</b>           | 92,3   | 0,9  | 0,3  | 4,2  | 0,7 | 17  | 28  | 0,05 | 0,07 | 0,50  | 151 | 139    | 22  |
| <b>Pere</b>               | 87,4   | 0,3  | 0,1  | 8,8  | 0,3 | 11  | 15  | 0,01 | 0,03 | 0,10  | 4   | tr     | 35  |
| <b>Pesche</b>             | 90,7   | 0,8  | 0,1  | 6,1  | 0,4 | 8   | 20  | 0,01 | 0,03 | 0,50  | 4   | 27     | 27  |
| <b>Piselli freschi</b>    | 79,4   | 5,5  | 0,6  | 6,5  | 1,7 | 45  | 101 | 0,42 | 0,18 | 1     | 28  | 49     | 52  |
| <b>Piselli surgelati</b>  | 80,7   | 5,4  | 0,3  | 12,8 | 2   | 20  | 90  | 0,36 | 0,10 | 2     |     |        | 72  |
| <b>Pizza margherita</b>   | 39,3   | 5,6  | 5,6  | 52,9 | -   | 12  | 48  |      |      |       |     |        | 271 |
| <b>Pollo senza pelle</b>  | 76,1   | 19,4 | 3,6  | -    | 0,7 | 8   | 200 | 0,06 | 0,16 | 6,5   | -   | -      | 110 |
| <b>Pollo petto</b>        | 74,9   | 23,3 | 0,8  | -    | 0,4 | 4   | 210 | 0,10 |      |       |     |        | 100 |
| <b>Pomodori</b>           | 94,2   | 1,2  | 0,2  | 2,8  | 0,4 | 11  | 26  | 0,03 | 0,03 | 0,7   | 21  | 42     | 17  |
| <b>Prosciutto cotto</b>   | 62,2   | 19,8 | 14,7 | 0,9  | 0,7 | 6   | 250 | 0,40 | 0,15 | 3,20  | -   | -      | 215 |
| <b>Prosciutto crudo</b>   | 44,8   | 26,2 | 22   | -    | 0,7 | 16  | 261 | 1,77 | 0,20 | 5,50  | -   | -      | 303 |
| <b>Ricotta vacca</b>      | 75,7   | 8,8  | 10,9 | 3,5  | 0,4 | 295 | 237 |      |      |       |     | 128    | 146 |
| <b>Riso</b>               | 12,0   | 6,7  | 0,4  | 80,4 | 0,8 | 24  | 94  | 0,06 | 0,03 | 1,3   | -   | -      | 332 |
| <b>Sedano</b>             | 88,3   | 2,3  | 0,2  | 2,4  | 0,5 | 31  | 45  | 0,06 | 0,19 | 0,20  | 32  | 207    | 20  |
| <b>Sogliola</b>           | 79,4   | 17,3 | 1,3  | 0,1  | 0,4 | 11  | 174 | 0,05 | 0,05 | 1,7   | -   | tracce | 81  |
| <b>Spinaci</b>            | 90,1   | 3,4  | 0,7  | 2,9  | 2,9 | 78  | 62  | 0,07 | 0,37 | 0,4   | 54  | 485    | 31  |
| <b>Stracchino</b>         | 53,5   | 18,5 | 25,1 | tr   | 0,3 | 512 | 299 |      |      |       |     | 352    | 334 |
| <b>Succo di frutta</b>    | 84,5   | 0,3  | 0,1  | 14,5 | 0,3 | 8   | 11  | 0,01 | 0,03 | 0,30  |     |        | 56  |
| <b>Tacchino fesa</b>      | 73,9   | 24   | 1,2  | -    | 0,8 | 8   | 200 | 0,10 | 0,20 | 6,70  |     | tr     | 107 |
| <b>Tonno sott'olio</b>    | 62,3   | 25,2 | 10,1 | -    | 1,7 | 7   | 205 | 0,04 | 0,11 | 10,40 | -   | 14     | 192 |
| <b>Tortellini/Ravioli</b> | 28,2   | 12,2 | 7,1  | 49,9 |     |     |     |      |      |       |     |        | 300 |
| <b>Uova</b>               | 77,1   | 12,4 | 8,7  |      | 1,5 | 48  | 210 | 0,11 | 0,31 | 0,1   | -   | 225    | 128 |
| <b>Vitello</b>            | 76,9   | 20,7 | 2,7  | -    | 2,3 | 14  | 214 | 0,10 | 0,12 | 4,2   | -   | tracce | 107 |
| <b>Zucchero</b>           | tracce | -    | -    | 104  | 0,3 | 1   | -   | -    | -    | -     | -   | -      | 392 |
| <b>Zucchine</b>           | 93,6   | 1,3  | 0,1  | 1,4  | 0,5 | 21  | 65  | 0,08 | 0,12 | 0,7   | 11  | 6      | 11  |



## PRIMI PIATTI

- **GNOCCHI AL POMODORO:** gnocchi (purea di patate, fecola di patate, farina di grano tenero tipo 00, sale, spezie, aromi, farina di riso, acido citrico, acido sorbico) polpa pomodoro, carote, cipolle, sedano, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale.
- **GNOCCHI AL RAGU':** gnocchi (purea di patate, fecola di patate, farina di grano tenero tipo 00, sale, spezie, aromi, farina di riso, acido citrico, acido sorbico) polpa di pomodoro, carne bovina e suina, carote, cipolle, sedano, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale.
- **PASTA AL BURRO:** pasta di semola di grano duro, burro, sale
- **PASTA ALL'OLIO:** pasta di semola di grano duro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA AL BURRO E SALVIA:** pasta di semola di grano duro, burro, salvia, sale
- **PASTA AL PESTO:** pasta di semola di grano duro, pesto (basilico, olio oliva, olio semi girasole, patate, formaggio grana padano, formaggio pecorino, sale, pinoli, anacardio, correttore acidità ac.lattico, sale
- **PASTA AL POMODORO E BASILICO:** pasta di semola di grano duro, polpa di pomodoro, carote, cipolla, sedano, basilico, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA AL POMODORO:** pasta di semola di grano duro, polpa di pomodoro, carote, cipolla, sedano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA AL TONNO:** pasta di semola di grano duro, polpa di pomodoro, tonno in scatola, carote, cipolla, sedano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA e ZUCCHINE:** pasta di semola di grano duro, zucchine, parmigiano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **TORTELLINI AL POMODORO:** tortellini con pollo e maiale, carote, sedano, cipolla, pomodoro, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale
- **INSALATA DI RISO:** riso parboiled, formaggio edamer, prosciutto cotto, piselli surg., carote, sedano rapa, peperoni all'aceto, tonno all'olio d'oliva, olio ex vergine d'oliva, sale
- **RISO AL POMODORO:** riso parboiled, polpa di pomodoro, carote, cipolla, sedano, olio ex vergine d'oliva, sale
- **RISO ALL'OLIO:** riso parboiled, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA E FAGIOLI:** pasta di semola di grano duro, fagioli borlotti surg., carote, cipolla, sedano, patate, zucchine, polpa pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **MINISTRA DI LEGUMI:** pasta di semola di grano duro, piselli, fagioli borlotti, carote, cipolle, olio ex vergine, sale
- **PASTA E PISELLI:** pasta di semola di grano duro, piselli, cipolla, carote, polpa pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASTA E PATATE:** : pasta di semola di grano duro, patate, cipolla, carote, polpa pomodoro, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PASSATO DI VERDURE E RISO:** riso parboiled, patate, carote, cipolla, sedano, zucchine, fagiolini, piselli, fagioli borlotti, olio ex vergine, sale
- **PASSATO DI VERDURA CON PASTA:** pasta di semola di grano duro, patate, carote, cipolla, sedano, zucchine, fagiolini, piselli, fagioli borlotti, olio estr vergine, sale
- **CREMA DI LEGUMI CON PASTA:** : pasta di semola di grano duro, piselli surg., fagioli borlotti surg., patate, cipolla, carote, olio estravergine d'oliva, sale

## SECONDI PIATTI

- **ARISTA DI MAIALE:** carne di maiale, carote, cipolla, sedano, aglio, salvia, rosmarino, olio ex vergine d'oliva
- **ARROSTO DI VITELLO:** carne di vitello, carote, cipolla, sedano, aglio, salvia, rosmarino, olio ex vergine d'oliva
- **SPEZZATINO DI VITELLO:** carne di vitello, carote, sedano, cipolla, pomodoro, olio ex. vergine, aromi naturali, sale
- **PETTO DI POLLO :** carne di pollo, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale
- **POLLO AL FORNO:** cosce di pollo, olio ex vergine d'oliva, sale
- **FESA DI TACCHINO:** carne di tacchino, olio ex vergine d'oliva, aromi naturali, sale
- **ARROSTO DI VITELLO:** coscia di tacchino, erbe aromatiche, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SCALOPPINA DI TACCHINO :** carne di tacchino, limone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **STRACCETTI DI CARNE:** carne di vitellone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SALTIMBOCCA ALLA ROMANA:** carne di vitellone, burro, salvia, olio ex vergine d'oliva, sale
- **POLPETTE DI VITELLO AL FORNO:** carne di vitello, pane grattugiato, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SCALOPPINE DI TACCHINO AL LIMONE:** carne di tacchino, limone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SCALOPPINE DI MAIALE AI FUNGHI E PISELLI:** carne di maiale, funghi, piselli, olio ex vergine d'oliva, sale
- **INVOLTINI DI VITELLO BURRO E SALVIA:** carne di vitello, burro, salvia, olio ex vergine d'oliva, sale
- **BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO:** surgelati, merluzzo (85%), pan grattato, olio vegetale, farina di frumento, amido di patate, sale.
- **FILETTI DI LIMANDA ALLA MUGNAIA :** filetto di limanda, farina, limone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **FILETTI DI MERLUZZO GRATINATI:** filetto di merluzzo, pane grattugiato, sale, olio ex vergine d'oliva
- **PESCE AL FORNO:** filetto di pesce (platessa, halibut...) olio ex vergine d'oliva, sale
- **INVOLTINI DI FILETTI DI LIMANDA:** filetto di limanda, limone, olio ex vergine d'oliva, sale
- **FRITTATA CON ZUCCHINE:** uova, latte, zucchine, patata, sale
- **OMELETTE:** uova (75%), prosciutto cotto (12%), formaggio (5%), olio vegetale, sale,

## CONTORNI

- **CAROTE E ZUCCHINE AL VAPORE:** carote, zucchine, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PURE' DI PATATE :** patate, latte, parmigiano, sale.
- **FAGIOLINI ALL'OLIO:** fagiolini, olio ex vergine d'oliva, sale
- **PATATE LESSE/FORNO:** patate, olio ex vergine d'oliva, sale
- **ZUCCHINE ALL'OLIO:** zucchine, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SPINACI ALL'OLIO:** spinaci, olio ex vergine d'oliva, sale
- **BIETA ALL'OLIO:** bieta, olio ex vergine d'oliva, sale
- **SPINACI ALL'OLIO:** spinaci, olio ex vergine, sale

## DESSERT

- BUDINO AL CIOCCOLATO
- BUDINO ALLA VANIGLIA
- SUCCO DI FRUTTA
- YOGURT ALLA FRUTTA
- GELATO
- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

|                                                               |                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>anno scolastico 2015/2016</p> <p><b>MENU INVERNALE</b></p> | <p><b><u>1<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      805<br/> Protidi     15<br/> Lipidi      25<br/> Glucidi    60</p> |
| <p>anno scolastico 2015/2016</p> <p><b>MENU INVERNALE</b></p> | <p><b><u>2<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      784<br/> Protidi     16<br/> Lipidi      23<br/> Glucidi    61</p> |
| <p>anno scolastico 2015/2016</p> <p><b>MENU INVERNALE</b></p> | <p><b><u>3<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      754<br/> Protidi     15<br/> Lipidi      24<br/> Glucidi    61</p> |
| <p>anno scolastico 2015/2016</p> <p><b>MENU INVERNALE</b></p> | <p><b><u>4<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      792<br/> Protidi     14<br/> Lipidi      26<br/> Glucidi    60</p> |
| <p>anno scolastico 2015/2016</p> <p><b>MENU INVERNALE</b></p> | <p><b><u>5<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal      791<br/> Protidi     13<br/> Lipidi      28<br/> Glucidi    59</p> |



|                                                            |                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>anno scolastico 2015/2016</p> <p><b>MENU ESTIVO</b></p> | <p><b><u>1<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal        814<br/> Protidi       15<br/> Lipidi        29<br/> Glucidi      56</p> |
| <p>anno scolastico 2015/2016</p> <p><b>MENU ESTIVO</b></p> | <p><b><u>2<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal        811<br/> Protidi       14<br/> Lipidi        26<br/> Glucidi      60</p> |
| <p>anno scolastico 2015/2016</p> <p><b>MENU ESTIVO</b></p> | <p><b><u>3<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal        774<br/> Protidi       14<br/> Lipidi        30<br/> Glucidi      56</p> |
| <p>anno scolastico 2015/2016</p> <p><b>MENU ESTIVO</b></p> | <p><b><u>4<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal        781<br/> Protidi       15<br/> Lipidi        25<br/> Glucidi      60</p> |
| <p>anno scolastico 2015/2016</p> <p><b>MENU ESTIVO</b></p> | <p><b><u>5<sup>a</sup> settimana</u></b></p> <p><b>Media settimanale dei principi nutritivi</b></p> <p>Kcal        796<br/> Protidi       14<br/> Lipidi        28<br/> Glucidi      58</p> |

## Note ai menu'

1. Tutte le grammature delle tabelle sono da intendersi nette al crudo (parte edibile).
2. Il pomodoro pelato, comprensivo di odori, deve essere preparata senza soffritto.
3. Nelle scuole deve essere consegnato sale,olio,aceto o limone per l'integrazione del condimento dei contorni.
4. Il fritto deve essere servito con spicchi di limone. L'olio per il fritto è parzialmente conteggiato in tabella. Deve essere usato una sola volta.
5. Gli spinaci e le bietole devono essere molto ben strizzati e tagliati finemente. Le insalate miste devono corrispondere nei tipi e nelle grammature a quanto indicato nella lista giornaliera degli alimenti. Le foglie di insalata devono essere ben tagliate, i finocchi e le carote devono essere sempre filangee; i pomodori devono essere tagliati a spicchi sottili.
6. Le verdure cotte secondo stagione (melanzane, peperoni, carciofi...)
7. I contorni a base di verdure crude sono sostituibili con altre fresche di stagione.
8. I contorni a base di verdure cotte sono sostituibili con altre cotte preferibilmente fresche di stagione o surgelate.
9. Le fragole nel periodo estivo, possono essere condite con zucchero e succo di limone e dovranno essere distribuite dal mese di maggio almeno 1 volta al mese.
10. Per i formaggi serviti non in confezione originale deve essere indicata la data di scadenza sulla bolla di consegna.
11. Per le scuole materne servire il prosciutto cotto al posto di quello crudo ed evitare ovoline per il problema di strozzamento.

Parallelamente alle tabelle dietetiche generali sono state sviluppate le tabelle dietetiche personalizzate per motivi di salute, religiosi o culturali.

## **DIETE DIFFERENZIATE NELLE SCUOLE DEL COMUNE DI MONTEROTONDO**

### **PREMESSA**

Viste le frequenti richieste di diete speciali, avanzate con motivazioni varie dall'utenza, si ritiene opportuno precisare quanto segue:

nelle scuole materne e nelle scuole dell'obbligo che usufruiscono del servizio refezione, vengono serviti pasti idonei all'alimentazione di soggetti non affetti da patologie acute, ciò nonostante sono state previste

diete speciali, ad uso esclusivo dei bambini affetti da intolleranze e/o allergie alimentari o da particolari patologie.

diete per professanti altre religioni, in cui è prevista la sostituzione della carne suina e anche delle altri carni e delle preparazioni che contengano carni, con pesce o formaggio o uova, alternandoli nella settimana in base al menù.

dieta leggera, riservata ai bambini riammessi in comunità dopo gravi malattie. Con dieta leggera si intende un'alimentazione equilibrata, appetibile, facilmente digeribile, con condimenti a crudo; una dieta ben diversa quindi dalla cosiddetta "dieta in bianco", erroneamente intesa come dieta di colore bianco, ricca di burro e di formaggi.

### **DIETE SPECIALI**

I bambini che necessitano di regimi dietetici particolari rappresentano circa il 3-5% della popolazione scolastica e, di questi, l'85% è affetto da intolleranze o da allergie spesso multiple, nei confronti di diversi alimenti.

Oltre alle intolleranze ed alle allergie, esiste poi tutta una gamma di patologie croniche, per le quali la dieta rappresenta il fondamento terapeutico per il mantenimento di un buono stato di salute, ad esempio il diabete, la celiachia, il favismo, l'ipercolesterolemia.

In questi casi è evidente che la dieta, essendo parte integrante della terapia, è da attuarsi, oltre che a casa, anche a scuola e questo comporta una particolare attenzione in ogni fase del servizio: dalla stesura del menù, all'acquisto delle materie prime, alla preparazione dei pasti.

In linea generale, mentre per alcune patologie tipo obesità, ipercolesterolemia, diabete, non occorrono restrizioni dietetiche particolari, se non limitate alla quantità o all'esclusione di pochi alimenti, in caso di allergie/intolleranze multiple, gli alimenti da escludere possono essere molti, sia come tali, che come ingredienti di altre preparazioni.

Molti di questi alimenti sono contenuti in piccole o grandi quantità nei diversi prodotti alimentari; poiché è sufficiente una minima quantità dell'alimento scatenante a determinare la comparsa di tutti i sintomi, è indispensabile poter individuare quali prodotti contengono l'elemento allergizzante ed eliminarli completamente.

È fondamentale quindi leggere attentamente le etichette dei vari prodotti e, se queste non sono sufficientemente dettagliate, è opportuno richiedere la relativa scheda tecnica.

## **Indicazioni dietetiche per intolleranza alle proteine del latte vaccino**

Alimenti “proibiti”:

- latte vaccino. Intero, scremato, parzialmente scremato, latticini e derivati;
- cereali e derivati: biscotti, pane, burro, panna, tortellini e ravioli;
- carne: carne bovina ( vitello, vitellone, manzo ), prosciutto cotto, bresaola;
- pesce: tutti i prodotti precucinati;
- dessert: gelati, merendine, budini, tutti gli alimenti con aggiunta di latte o creme di latte;
- alimenti vari: dadi da brodo.

Alimenti “permessi”:

- latte di soia o di capra;
- farine di grano, pasta, riso, orzo;
- carne di pollo, tacchino, maiale, prosciutto crudo;
- tutti i pesci freschi o surgelati;
- dessert: purchè privo di latte, panna, burro;
- succo di frutta, verdure, frutta.

## **Indicazioni dietetiche per intolleranza celiaca (sensibilità al glutine)**

Tutte le pietanze per bambini celiaci dovranno essere preparate e cotte separatamente da quelle destinate agli altri utenti.

Per le sostituzioni utilizzare prodotti dietetici e prodotti del commercio privi di glutine, per i quali è disponibile il “prontuario prodotti senza glutine in commercio” presso l’Associazione Italiana Celiachia”.

Alimenti “proibiti”:

- grano, segale, orzo, avena;
- pasta fresca, secca, gnocchi di patate, pizza, pane, biscotti, fette biscottate, crackers;
- formaggini, sottilette, yogurt ai cereali;
- carne impanata, polpette.

Alimenti “permessi”:

- riso, mais, soia;
- pasta e biscotti dietetici, pane e grissini con farine di mais ;
- latte fresco e UHT, formaggi, panna, yogurt interi o alla frutta;
- carne , pesce, uova, prosciutto crudo e cotto, bresaola.

## **MENU' PER COMUNITA' RELIGIOSE**

### **Indicazioni dietetiche per la comunità islamica**

- eliminare carne di maiale e sostituirla con carne bianca o rossa;
- eliminare prosciutto e sostituirlo con uova sode o formaggio o bresaola.

Se per cucinare il piatto del menù si usano gli alimenti non permessi, il pasto deve essere composto da:

- pasta o riso con sugo di pomodoro;
- carne, pesce, uovo o formaggio;
- verdura cruda;
- pane,
- frutta.

### **Indicazioni dietetiche per la comunità ebraica**

- latticini e prodotti della carne non possono essere consumati nello stesso pasto: un pasto deve contenere o solo carne o solo latticini;
- durante la Pasqua degli ebrei (8 giorni) sono proibiti prodotti lievitati;
- ogni prodotto che non siano latticini o carne (frutta, verdura, pesce, uova) è considerato neutrale e può essere consumato in ogni momento del pasto con ogni cibo.

## ***DIETA LEGGERA***

É richiesta per situazioni transitorie per soggetti che necessitano di piatti semplici, a ridotto contenuto di grassi, a seguito di gastriti, gastroduodeniti, dispepsie, indisposizioni temporanee, sindromi post-influenzali che richiedono cautela nella ripresa dell'abituale alimentazione.

Le richieste possono essere effettuate direttamente dal genitore alla scuola (con semplice richiesta scritta sul diario scolastico), per diete della durata massima di tre giorni.

Le richieste di dieta leggera di durata più lunga, ma comunque, non oltre le due settimane, dovranno essere supportate da un certificato medico.

Primi piatti:

- ☐ pasta o riso conditi con olio extravergine di oliva o con sugo di pomodoro fresco;
- ☐ pasta o riso in brodo vegetale;

Secondi piatti:

- carne di pollo o di tacchino o di vitello cotta al vapore, bollita, o al forno;
- pesce al vapore, bollito o al forno;
- ricotta vaccina magra

Contorni:

- verdura cruda o cotta al vapore, lessata o stufata;
- patate o carote al vapore o lessate nei casi di enterite

Condimento:

- olio extravergine di oliva crudo e, se gradito, succo di limone

Frutta:

- libera
- mela, per i casi di enterite in risoluzione.

### ***CESTINI FREDDI***

L'A.C. si riserva la facoltà di richiedere la fornitura di pasti freddi o cestini da viaggio o, in casi particolari, pasti monoporzione.

Tali forniture oltre che per le gite scolastiche potranno essere richieste in situazioni di emergenza o in caso di rifiuto motivato dei pasti consegnati.

Composizione cestini freddi:

- n. 1 panino da 60 gr. Ciascuno con prosciutto cotto o crudo (gr. 40 ciascuno).
- n. 1 panino da 60 gr. Con 50 gr. Di formaggio fresco.
- frutta fresca gr. 150.
- n. succo di frutta in confezione tetrabrick da 125 ml.
- acqua minerale in bottiglia PET da 50 ml.
- n. tovaglioli di carta.
- n. 1 bicchieri a perdere.

I cestini, uguali per tutte le utenze, dovranno essere confezionati in sacchetti individuali ad uso alimentare.

**AZIENDA U.S.L. RM/G**  
**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**  
**Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**  
**Dr. Marco Pascali**



# MENU' ESTIVO Anno Scolastico 2015/2016

## scuole DELL'INFANZIA PRIMARIA COMUNE DI MONTEROTONDO

|                  | 1° settimana                                                                                             | 2° settimana                                                                                                | 3° settimana                                                                                           | 4° settimana                                                                                         | 5° settimana                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNEDI</b>    | Insalata di riso<br>Polpette Vitellone al forno<br>Spinaci<br>Frutta di stagione                         | Pasta all'Amatriciana<br>Grana o formaggio tipo caciotta<br>Bieta all'agro<br>Banana                        | Pasta al pesto<br>Bresaola<br>Melanzane a funghetto<br>Frutta di stagione                              | Pasta olio e parmigiano<br>Scaloppine tacchino limone<br>Insalata di pomodori<br>Frutta di stagione  | Insalata di riso<br>Triangoli di merluzzo forno<br>Spinaci<br>Frutta di stagione                        |
| <b>MARTEDI</b>   | Tortellini olio e parmigiano<br>Mozzarella o formaggio<br>Asiago<br>Pomodori all'insalata<br>Banana      | Risotto parmigiana<br>Arista di maiale<br>Insalata<br>Frutta di stagione                                    | Pasta al pomodoro<br>Coscio pollo forno<br>Carote filangee<br>Dessert/gelato                           | Pasta pomodoro e basilico<br>Filetti di platessa mugnaia<br>Patate lesse/forno<br>Frutta di stagione | Tortellini olio e parmigiano<br>Mozzarella /formaggio<br>molle<br>Pomodori all'insalata<br>Banana       |
| <b>MERCOLEDI</b> | Pasta pomodoro e basilico<br>Arrosto di tacchino<br>Carote<br>Dessert/gelato                             | Pasta e piselli bianca<br>Prosciutto cotto <sup>1</sup> / crudo<br>Fagiolini all'agro<br>Frutta di stagione | Insalata di riso<br>Bocconcini di Merluzzo<br>Zucchine<br>Succo di frutta                              | Ravioli olio e salvia<br>Polpette Vitellone pomodor<br>Bieta all'agro<br>Banana                      | Minestra di legumi<br>Prosciutto cotto <sup>1</sup> / crudo<br>Melanzane al funghetto<br>Dessert/gelato |
| <b>GIOVEDI</b>   | Minestra di legumi<br>Prosciutto cotto <sup>1</sup> / crudo<br>Melanzane funghetto<br>Frutta di stagione | Pasta al pomodoro<br>Bastoncini merluzzo<br>Carote al vapore<br>Dessert/gelato                              | Gnocchi al pomodoro<br>Arrosto di vitellone Bianco<br>Insalata<br>Frutta di stagione                   | Pasta e zucchine bianca<br>Prosciutto cotto<br>Insalata<br>Frutta di stagione                        | Pasta pomodoro e basilico<br>Fesa di tacchino<br>Carote<br>Frutta di stagione                           |
| <b>VENERDI</b>   | Pasta al tonno con pomodoro<br>Filetti di platessa impanati<br>insalata mista<br>Frutta di stagione      | Pasta e patate<br>Nugghets di pollo<br>Insalata di pomodori<br>Frutta di stagione                           | Pasta olio e parmigiano<br>Mozzarella o formaggio Asiago<br>Insalata di pomodori<br>Frutta di stagione | Insalata di riso<br>Frittata<br>Fagiolini all'agro<br>Dessert/gelato                                 | Pasta al tonno con<br>pomodoro<br>Polpette Vitellone forno<br>Piselli al vapore<br>Frutta di stagione   |

N. B.: a tutti i pasti pane <sup>1</sup> Per le scuole materne





# MENU' INVERNALE Anno Scolastico 2015/2016

## scuole DELL'INFANZIA PRIMARIA COMUNE DI MONTEROTONDO

|                  | 1° settimana                                                                                         | 2° settimana                                                                                     | 3° settimana                                                                     | 4° settimana                                                                                | 5° settimana                                                                               |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNEDI</b>    | Pasta al pomodoro<br>Triangoli di merluzzo forno<br>Carote al vapore<br>Yogurt                       | Minestra di lenticchie<br>Formaggio molle<br>Insalata mista<br>Frutta di stagione                | Pasta al pomodoro<br>Nugghets di pollo<br>Insalata mista<br>Frutta di stagione   | Pasta in bianco<br>Sformato di patate<br>Insalata<br>Dessert                                | Pasta gratinata<br>Frittata zucchine<br>Finocchi ins./carote filangè<br>Frutta di stagione |
| <b>MARTEDI</b>   | Pasta olio parmigiano<br>Prosciutto crudo/cotto <sup>1</sup><br>Bieta all'olio<br>Frutta di stagione | Risotto allo zafferano<br>Arrosto di maiale<br>Spinaci all'olio<br>Dessert                       | Maccheroni pomodoro<br>Bocconcini di pesce<br>Carote filangè<br>Succo di frutta  | Minestra di fagioli<br>Grana<br>Patate lesse/forno<br>Frutta di stagione                    | Ravioli burro salvia<br>Polpette di vitellone<br>Insalata<br>Yogurt                        |
| <b>MERCOLEDI</b> | Minestra di verdure pass<br>Arrosto di vitellone<br>Purea di patate<br>Dessert                       | Pasta al pomodoro<br>Filetti di platessa al forno<br>Insalata<br>Frutta di stagione              | Riso e piselli<br>Straccetti di vitellone<br>Insalata<br>Frutta di stagione      | Gnocchi di semola al pomod.<br>Coscio pollo al forno<br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione | Risotto paesana<br>Mozzarella/formaggio<br>molle<br>Insalata<br>Frutta di stagione         |
| <b>GIOVEDI</b>   | Pasta al tonno al pomodoro<br>Bastoncini merluzzo panati<br>Carote filangè<br>Frutta di stagione     | Gnocchetti di semola al pomod.<br>Fesa di tacchino panata<br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione | Minestra di verdure<br>Prosciutto cotto<br>Purea di patate<br>Frutta di stagione | Raviolini di carne al pomod.<br>Scaloppina di tacchino<br>Verdura cotta<br>Succo di frutta  | Pasta al pomodoro<br>Bocconcini di pesce<br>Bieta all'olio<br>Frutta di stagione           |
| <b>VENERDI</b>   | Pasta in bianco<br>Petto di pollo<br>Piselli al vapore<br>Frutta di stagione                         | Pasta gratinata<br>Prosciutto cotto<br>Purea di patate<br>Frutta di stagione                     | Pasta in bianco<br>Frittata<br>Verdura cotta<br>Dessert                          | Risotto alla parmigiana<br>Filetti merluzzo al forno<br>Insalata<br>Frutta di stagione      | Passato di legumi<br>Fesa di tacchino<br>Verdura saltata<br>Frutta di stagione             |

N. B.: a tutti i pasti pane <sup>1</sup> Per le scuole materne

Azienda Sanitaria Locale Roma G Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Via Monte Grappa, 60 - 00015 Monterotondo (Rm) - Tel 06 90075561 - Fax 06 90080056

## MENU' INVERNALE Anno Scolastico 2015-2016

### ASILO NIDO da 1 a 3 anni COMUNE DI MONTEROTONDO

|                  | 1° settimana                                                                                             | 2° settimana                                                                                              | 3° settimana                                                                                  | 4° settimana                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNEDI</b>    | Pasta al ragu' vegetale<br><b>Petto di pollo</b><br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione                  | Riso al pomodoro<br><b>Polpettine di pesce</b><br>Carote e zucchine al vapore<br>Yogurt                   | Pasta al sugo vegetale<br><b>Arrosto di vitello</b><br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione    | Crema di piselli con pastina<br><b>Prosciutto cotto</b><br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione      |
| <b>MARTEDI</b>   | Pasta olio parmigiano<br><b>Pesce al forno gratinato</b><br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione          | Passato di legumi<br><b>Formaggio molle (robiola o stracchino)</b><br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione | Pastina in brodo di pollo<br><b>Pollo lesso</b><br>Zucchine al vapore<br>Frutta di stagione   | Pasta al pomodoro<br><b>Scaloppina di vitella al forno</b><br>Patate al forno<br>Frutta di stagione |
| <b>MERCOLEDI</b> | Pasta al pomodoro<br><b>Prosciutto cotto</b><br>Carote al vapore<br>Frutta di stagione                   | Minestra con brodo vegetale con pastina<br><b>Arista di maiale</b><br>Patate lesse<br>Frutta di stagione  | Pasta al ragù dei carne<br><b>Frittata con verdure</b><br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione | Riso al pomodoro<br><b>Pesce all'olio</b><br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione                    |
| <b>GIOVEDI</b>   | Passato di verdure con pastina<br><b>Polpettine di carne</b><br>Zucchine al vapore<br>Frutta di stagione | Pasta e zucchine<br><b>Frittata</b><br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione                                | Risotto alla parmigiana<br><b>Pesce al forno</b><br>Carote al vapore<br>Frutta di stagione    | Pasta e zucchine<br><b>Uovo sodo</b><br>Verdura cotta<br>Succo di frutta                            |
| <b>VENERDI</b>   | Riso e piselli<br><b>Frittata</b><br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione                                 | Pasta al pomodoro<br><b>Fesa di tacchino</b><br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione                       | Crema di legumi con pasta<br><b>Formaggio</b><br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione          | Pasta al ragu' vegetale<br><b>Fesa di tacchino</b><br>Carote al vapore<br>Frutta di stagione        |

N. B.: a tutti i pasti pane

**Azienda Sanitaria Locale Roma G Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione** - Via Monte Grappa, 60 - 00015 Monterotondo (Rm) - Tel 06 90075561 - Fax 06 90080056

## MENU' ESTIVO Anno Scolastico 2015-2016

### ASILO NIDO da 1 a 3 anni COMUNE DI MONTEROTONDO

|                  | 1° settimana                                                                                          | 2° settimana                                                                          | 3° settimana                                                                          | 4° settimana                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNEDI</b>    | Crema di piselli con pastina<br>Formaggio molle<br>Zucchine al vapore<br>Frutta di stagione           | Pasta al pomodoro<br>Polpette al sugo<br>Fagiolini all'agro<br>Frutta di stagione     | Passato di lenticchie con riso<br>Prosciutto cotto<br>Carote<br>Frutta di stagione    | Pasta all'olio<br>Pesce gratinato<br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione           |
| <b>MARTEDI</b>   | Pasta al tonno<br>Filetto platessa alla mugnaia<br>Carote lesse<br>Frutta di stagione                 | Pasta e fagioli<br>Formaggio molle<br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione             | Pasta pomodoro e basilico<br>Fesa di tacchino<br>Zucchine<br>Frutta di stagione       | Pasta e piselli<br>Prosciutto cotto<br>Patate lesse/forno<br>Frutta di stagione    |
| <b>MERCOLEDI</b> | Pasta fredda con pomodoro e mozzarella<br>Prosciutto cotto<br>Zucchine e carote<br>Frutta di stagione | Risotto parmigiana<br>Petto di pollo<br>Patate al forno<br>Frutta di stagione         | Pasta al pesto<br>Bocconcini di merluzzo<br>Fagiolini al vapore<br>Frutta di stagione | Risotto al pomodoro<br>Frittata<br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione             |
| <b>GIOVEDI</b>   | Pasta all'olio<br>Arrosto di vitello<br>Verdura<br>Frutta di stagione                                 | Pasta con zucchine<br>Pesce al forno<br>Carote al vapore<br>Frutta di stagione        | Pasta al ragù<br>Uovo sodo<br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione                     | Pasta e zucchine<br>Bocconcini di vitellone<br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione |
| <b>VENERDI</b>   | Passato di verdure con riso<br>Bocconcini di pollo<br>Patate al forno<br>Frutta di stagione           | Pasta al pomodoro<br>Frittata di zucchine<br>Patate lesse/forno<br>Frutta di stagione | Pasta all'olio<br>Arista di maiale<br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione             | Pasta al pomodoro<br>Arrosto di tacchino<br>Verdura cotta<br>Frutta di stagione    |

N. B.: a tutti i pasti pane

Azienda Sanitaria Locale Roma G Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Via Monte Grappa, 60 - 00015 Monterotondo (Rm) - Tel 06 90075561 - Fax 06 90080056

## **- TABELLE MERCEOLOGICHE DERRATE ALIMENTARI -**

**Tutti i prodotti forniti devono possedere tutti i requisiti contenuti nelle leggi di riferimento vigenti.**

**L'etichettatura deve essere conforme a quanto previsto dalla legge in vigore.**

**Inoltre l'etichettatura deve rispettare quanto previsto nella legge sugli allergeni vigente.**

### **PREMESSA**

Per la stesura della presente tabella merceologica dei prodotti alimentari da utilizzare nella preparazione dei pasti per la scuola materna, scuola elementare e scuola media gestite dal comune di Mentana, sono stati presi in esame sia gli aspetti nutrizionali sia quelli igienici e merceologici, nel rispetto della normativa vigente.

Nella stesura della tabella merceologica dei prodotti da utilizzare per le mense scolastiche si fa riferimento, pertanto, alla normativa di legge vigente al momento dell'utilizzo e alle modificazioni successive, per tutta la durata dell'appalto.

#### **PANE** Principali fonti normative:

Legge 4/7/1967 n. 580 - Legge 8/6/1971 n. 440 – D.M. 2/2/1976 – D.M. 4.3.1985 – D.M. 13/4/1994 n. 351 - D. Lgs. 109/92 - D.P.R. 30 novembre 1998 n. 502- D.Lgs 507/98.

Deve essere:

- o bianco, comune, ben lievitato, ben cotto e privo di grassi aggiunti;
- o confezionato con farina "0" o integrale;
- o di produzione giornaliera e non conservato con il freddo od altre tecniche e successivamente rigenerato;
- o di pezzatura 50- 70 grammi.

Non è consentita la fornitura di pane non completamente cotto.

Il pane dovrà mostrare e possedere nella totalità della fornitura e dei vari formati le seguenti caratteristiche:

- crosta dorata e croccante
- gusto e aroma non devono presentare anomalie tipo gusto eccessivo di lievito di birra, odore di rancido, di farina cruda o di muffa.
- alla rottura con le mani dovrà risultare con la crosta che si sbriciola leggermente ma resta ben aderente alla mollica.

La fornitura dovrà essere garantita giornalmente ed il trasporto deve avvenire in sacchi di carta adeguatamente resistenti, a loro volta inseriti in ceste di plastica. Ogni fornitura dovrà essere accompagnata da una dichiarazione riguardante il peso, il tipo e gli ingredienti.

### **PANE GRATTUGIATO**

Il pane grattugiato deve essere ottenuto dalla macinazione di pane secco proveniente dalla cottura di una pasta preparata con farina di grano tenero, acqua, lievito e/o sale, senza aggiunta di grassi di alcun genere.

Deve essere confezionato in confezioni sigillate senza difetti, rotture o altro. Il prodotto deve essere indenne da muffe, parassiti, larve o altri agenti infestanti. La confezione deve riportare tutte le indicazioni riguardanti il tipo di pane, il peso netto, il nome della ditta produttrice e il luogo di produzione, nonché la data di scadenza.

## **PRODOTTI DA FORNO**

Devono essere preconfezionati, preparati con sfarinati di cereali, anche integrali, con eventuali aggiunte di oli o grassi alimentari di origine vegetale, senza additivi alimentari, grassi vegetali e possibilmente senza sale aggiunto. Non devono essere presenti coloranti artificiali. I prodotti devono essere freschi e non devono presentare odore, sapore, colore anormale e sgradevole. Le confezioni devono essere chiuse e non presentare difetti.

## **FARINA DI GRANO TENERO “00”**

La farina bianca non deve essere trattata con agenti imbiancanti o altri additivi non consentiti.

Le confezioni devono essere sigillate e non devono presentare difetti o rotture.

Il prodotto non deve presentarsi infestato da parassiti, larve, frammenti di insetti, muffe o altri agenti; non deve presentare grumi, sapori ed odori acri.

## **PASTA DI SEMOLA**

Principali fonti normative

L. 4/7/1967 n. 580, l. 17/5/1969 n. 272, L.8/6/1971 n. 440 – D.M. 27/9/1967 – D.M. 20/3/1981, D.M. 21/3/1991 – D.M. 12/1/1996 n. 119.

La pasta secca deve presentare le seguenti caratteristiche merceologiche: stato di perfetta conservazione, odore e sapore tipici e gradevoli, che non denuncino alterazioni, aspetto uniforme, resistenza alla pressione delle dita, per cui la pasta deve rompersi con suono secco e con frattura vitrea, assenza di corpi e sostanze estranee, assenza di bottature o venature, crepe o rotture, punti bianchi o neri. Dovrà essere priva di farine estranee, coloranti o sostanze atte a conferire artificialmente elasticità e resistenza alla cottura. Non sono ammessi additivi.

La pasta non deve presentarsi frantumata, avariata o infestata da parassiti, larve di alcun tipo né da muffe o altri agenti.

I formati richiesti sono: pasta lunga, pasta corta, pastine. Dovrà essere fornita in confezioni originali chiuse ed integre.

Deve resistere alla cottura per 15 minuti circa senza spaccarsi o disfarsi e l'acqua di cottura non deve contenere brandelli di pasta.

Solitamente la pasta viene utilizzata in legume trasportato caldo; la cottura della pasta avviene in cuocipasta di grande portata ed il trasporto in vasche di acciaio inox poste in termocontenitori.

Tipologia: pasta di semola di grano duro - pasta aglutinata (per le diete speciali nel caso di affezione da morbo celiaco).

## **PASTA RIPIENA (tortellini e ravioli)**

Potranno contenere ripieni di carne, verdura e latticini; saranno forniti freschi in confezioni originali, sottovuoto o in atmosfera modificata. Tutti i prodotti devono essere assenti da additivi, coloranti e conservanti.

Alla consegna devono avere un intervallo minimo dalla scadenza di 15 giorni.

Queste paste devono garantire una buona tenuta alla cottura, senza spezzamento o perdite di ripieno, nelle condizioni operative caratteristiche di un servizio mensa con trasporto.

Il trasporto deve avvenire in condizioni igienico-sanitarie ineccepibili.

Le confezioni devono essere in atmosfera protettiva o sottovuoto ed in un quantitativo tale da soddisfare le necessità giornaliere senza avanzare parte del prodotto sfuso. E' vietato il riutilizzo di eventuale prodotto crudo avanzato.

Non devono presentare infestazione da parassiti o larve di alcun tipo né da muffe o altri agenti.

Gli ingredienti impiegati nella produzione devono essere chiaramente indicati nelle forme di legge.

## **RISO**

Principali fonti normative:

L. 18/3/1958 n. 325, L. 5/6/1962 n. 586, D.M. 16/12/1958

Il riso deve:

o essere di tipo raffinato, integrale o parboiled;

o appartenere a gruppi e varietà dettagliate in relazione all'uso cui sarà destinato:

gruppi: (comune, originario, semifino e superfino), varietà: (es. Ribe, Carnaroli, Arboreo, Vialone) o essere posto in confezioni, possibilmente sottovuoto, di contenuto tale da consentire, in relazione all'uso, la minor presenza di residui.

Dovrà avere un aspetto omogeneo, di colore uniforme e non opaco, non contenere granelli rotti per una percentuale superiore al 3% o corpi estranei, non avere cattivi odori né spappolarsi dopo la cottura.

Non deve essere, quindi, trattato con sostanze non consentite, deve possedere caratteristiche merceologiche definite per ogni gruppo di appartenenza e varietà.

Il prodotto deve risultare indenne da parassiti, larve, frammenti di insetti, da muffe o altri agenti infestanti ed alterazioni di tipo microbiologico.

Non deve presentare difetti tipici di striatura e vaiolatura interna, come da disposizioni legislative vigenti.

E' vietato qualsiasi trattamento del riso con agenti chimici o fisici o con l'aggiunta di qualsiasi sostanza che possa modificarne il colore naturale o comunque alterarne la composizione naturale.

## **GNOCCHI**

Devono essere prodotti con materie prime quali patate, farina e cloruro di sodio. Gli ingredienti impiegati nella produzione devono avere tutti i requisiti e le caratteristiche previste dalle vigenti norme in materia. Non è consentito l'uso di qualsiasi tipo di latte e di anidride solforosa. Gli gnocchi devono essere:

o preferibilmente confezionati all'origine sottovuoto o in atmosfera protettiva, in confezioni di quantitativo tale da soddisfare esigenze di consumo giornaliero senza determinare avanzzi di prodotto sfuso;

o preparati con almeno l'80% di patate;

o senza additivi alimentari aggiunti.

o privi di corpi estranei e/o impurità

o esenti da antiossidanti, conservanti, emulsionanti di qualsiasi genere ed esaltatori di sapori

Dopo la cottura devono presentarsi di consistenza solida ma non gommosa, con assenza di retrogusti acidi o amari.

## **PRODOTTI LATTIERO-CASEARI**

### **FORMAGGI**

I formaggi devono essere prodotti con idonee tecnologie e a partire da materie prime in conformità alle norme previste dal Reg. CE 853/04.

I formaggi utilizzati devono aver raggiunto una giusta maturazione e risultare esenti da difetti o alterazioni, sia della crosta sia della pasta (gonfiore, sfogliature, screpolature, rammollimento, colorazione anormale...).

I formaggi devono essere prodotti con le garanzie ed i requisiti previsti dalle leggi e dalle disposizioni igienico-sanitarie vigenti.

I prodotti caseari devono inoltre possedere tutti i caratteri fisici, chimici e organolettici dei prodotti di prima qualità e provenire esclusivamente dalla coagulazione di latte non

margarinato. I formaggi non devono presentare alterazioni della crosta e della pasta e devono essere corrispondenti alle caratteristiche tipiche sia nella composizione che nello stato di presentazione e stagionatura. Il trasporto deve avvenire con mezzi idonei e i prodotti freschi devono essere mantenuti a temperatura compresa tra 0° e +4°C.

Devono essere accompagnati da una dichiarazione riportante le seguenti informazioni:

- tipo di formaggio;
- nome del produttore;
- luogo di produzione;
- nome del venditore;
- eventuali additivi consentiti aggiunti;
- peso di ogni forma e confezione;
- tempo di stagionatura.

I formaggi devono provenire esclusivamente dalla coagulazione di latte bovino. Non devono essere eccessivamente sovramaturi o presentare degradazione delle proteine o dei grassi, infestazioni, né colorazioni artificiali della pasta. I formaggi freschi devono essere consegnati con una cadenza tale che al momento della consegna abbiano una conservabilità di almeno 15 giorni prima della scadenza. Caratteristiche speciali sono le seguenti:

Formaggi a lunga stagionatura (Grana, Parmigiano, ecc.):

#### **Grana Padano.**

Prodotto DOP ottenuto da latte vaccino con il processo di lavorazione descritto nel Disciplinare di Produzione del Consorzio di Tutela Formaggio Grana Padano. Semigrasso, a pasta dura, cotta ed a lenta maturazione, finemente granulosa, con occhiatura della dimensione di una capocchia di spillo uniformemente distribuita, di gusto tipico, caratteristico, non piccante, gradevole, di colore leggermente paglierino.

La frattura deve essere di tipo radiale a scaglia.

Il prodotto deve:

- essere confezionato in atmosfera protettiva o sottovuoto;
- essere conservato e trasportato in modo che vengano rispettate le indicazioni fornite dal produttore;
- provenire da uno stabilimento in possesso del riconoscimento del Ministero della Sanità (bollo CEE ai sensi del D.P.R. n. 54/97);
- riportare la presenza del bollo sanitario sulla confezione;
- risultare assente da sapori, odori o colorazioni anomale ed assente da muffe e da corpi estranei.

L'etichettatura deve essere conforme alla normativa vigente.

#### **Parmigiano Reggiano.**

Deve essere conforme al D.P.C.M. 4 novembre 1991 e successive modificazioni.

Caratteristiche:

- il grasso minimo deve essere il 32% S.S.;
- assenza di additivi, caratteri organolettici conformi alle definizioni dello standard di produzione;
- umidità non inferiore al 25% e non superiore al 35%, aspetto omogeneo;
- non deve presentare difetti di aspetto, di sapore o altro, dovuto a fermentazioni anomale o altre cause;
- proveniente da forme aventi una stagionatura non inferiore a 12 mesi.

Il parmigiano reggiano o il grana padano devono essere grattugiati in giornata. Non deve essere utilizzato il formaggio pregrattugiato, ad eccezione, qualora non fosse possibile altrimenti, di parmigiano reggiano o grana padano grattugiati ed etichettati all'origine. Non sono ammessi formaggi misti da grattugiare.



**Crescenza o Stracchino:** prodotto di puro latte vaccino. Grasso minimo sulla sostanza secca 50%. La pasta deve essere compatta e non eccessivamente proteolizzata. Non deve presentare sapore, odore o colorazioni anomali dovuti a fermentazioni indesiderate o ad altre cause. Forma quadrata molto schiacciata a costa sottilissima, molle ed umido, da consumarsi 15-20 giorni dopo la produzione.

**Robiola:** prodotta da puro latte vaccino. Grasso minimo sulla sostanza secca 50%. Deve:

- essere matura e riportare dichiarazione relativa al tempo di stagionatura;
- avere l'aspetto caratteristico del prodotto;
- non presentare difetti dovuti a fermentazioni anomale o ad altre cause.

**Mozzarella:** formaggio fresco a pasta filata di latte vaccino o bufalino, senza conservanti, ricco di fermenti lattici. Il prodotto deve essere di ottima qualità, di fresca produzione, a forma di bocconcino oppure ovoline. Dovrà essere immersa in liquido di governo, fornita in confezione sigillata che rechi la data di scadenza. Per la preparazione della pizza è consentita la fornitura di mozzarella di forma diversa. La quantità di grasso sulla sostanza secca è di minimo 44%; il prodotto non deve presentare macchie o colore giallognolo, deve avere sapore gradevole, non acido e tipicamente burroso.

## **BURRO**

Principali fonti normative

L. 23/12/1956 n. 1526 e succ. modifiche (L. 13/5/1983 n. 202 e art. 54 della L. 19/2/1992) – D.P.R. 14/1/1997 n. 54 – reg. CEE n. 2771/99 del 16/12/1999.

Deve essere ricavato esclusivamente da crema di latte vaccino centrifugata e pastorizzata. Il contenuto in peso di materia grassa non deve essere inferiore all'82%. Non dovrà risultare rancido o comunque alterato.

## **LATTE E PRODOTTI DERIVATI**

Principali fonti normative:

R.D. 9/5/1929 n. 994 – Reg. CEE 1411/71 e reg. CEE n. 566/76 – L. 14/3/1977 n. 89 – D.M. 7/1/1984 – D.M. 14/5/1988 n. 212 – L. 3/5/1989 n. 169 – D.M. 9/5/1991 n. 185 – D.M. 26/3/1992/R – D.M. 19/9/1994 – L. 10/4/1954 n. 125 – D.P.R. 5/8/1955 n. 667 – D.P.R. 14/1/1997 n. 54.

## **LATTE**

Il latte deve essere omogeneizzato, fresco pastorizzato o UHT, privo di tracce di antibiotici o conservanti chimici (ad esempio acqua ossigenata) o additivi di qualsiasi tipo.

Le confezioni (in idoneo materiale per alimenti, da l 1, a perdere) devono presentarsi integre, prive di ammaccature e sporcizia superficiale.

Per il consumo tal quale deve essere utilizzato unicamente latte fresco pastorizzato intero; per le preparazioni culinarie, invece, è consentito anche l'uso di latte UHT intero o parzialmente scremato. Per il purè e della besciamella si userà il latte parzialmente scremato UHT.

I prodotti a base di latte devono provenire da uno stabilimento in possesso del riconoscimento del Ministero della Sanità (bollo CEE ai sensi del D.P.R. 54/1997).

## **YOGURT alla frutta/intero.**

L'alimento deve contenere fermenti lattici vivi. Lo yogurt deve essere confezionato in monoporzione, privo di additivi e aromi, conservato e trasportato a temperature conformi alla legislazione vigente (temperatura interna non superiore ai + 4°C). Deve presentare, inoltre, un gusto tipico, odore e colore caratteristici; la consistenza più o meno cremosa, di aspetto liscio, omogeneo e senza separazione di siero;. Inoltre dovranno essere rispettati i parametri di sostanza secca e materia grassa specificati nella scheda tecnica di prodotto. Il termine di conservazione indicato sulla confezione non deve essere inferiore ai 10 giorni dalla data di utilizzo.

La fornitura deve comprendere almeno l'assortimento di tre gusti.

## **UOVA E OVOPRODOTTI**

Principali fonti normative:

L. 3/5/1971 n. 419 – Reg. CEE n. 1970/90 del 26/6/1990 – L. 10/4/1991 n. 137 – Reg. CEE n. 1274/91 del 15/5/1991 – D.M. 16/12/1991 n. 434 – L. 4/2/1993 n. 65 – Reg. CEE n. 2617/93 del 21/9/1993 – Reg. CEE 3300/93 del 30/11/1993.

### **Uova fresche**

Dovranno essere fornite esclusivamente uova fresche di categoria A o EXTRA, con guscio e cuticola normali, netti e intatti; la camera d'aria immobile e di altezza non superiore a 6 mm., l'albume chiaro, limpido, di consistenza gelatinosa, esente da corpi estranei. Il tuorlo deve essere visibile alla se paratura solo come un'ombra, senza contorno apparente, posto al centro dell'uovo, il germe sviluppato in modo impercettibile e l'odore esente da aromi estranei.

Devono inoltre:

- pervenire in imballaggi sigillati da un centro di imballaggio autorizzato;
- essere etichettate conformemente a quanto previsto dai Regolamenti Comunitari;
- appartenere alla categoria di peso definita nel capitolato di fornitura;
- avere una vita residua di almeno 21 giorni al momento della consegna;
- essere esenti da rotture, incrinature, imbrattamenti.

### **Uova pastorizzate.**

- Devono provenire da stabilimenti riconosciuti (bollo CEE) ai sensi del decreto legislativo n. 65/93;
- devono essere stati sottoposte ad un trattamento termico almeno equivalente alla pastorizzazione o ad altro trattamento riconosciuto dal Ministero della Sanità, idoneo a soddisfare i requisiti microbiologici previsti dalla normativa;
- devono essere confezionate ed i veicoli ed i contenitori per il trasporto devono essere attrezzati in modo che le temperature prescritte dalla normativa siano mantenute durante il trasporto;
- essere conservate in modo che la temperatura interna non superi:
  - +4°C per i prodotti refrigerati
  - 12°C per i prodotti congelati
  - 18°C per i prodotti surgelati
- avere vita residua (shelf-life) superiore a quanto definito nel capitolato di fornitura;
- non presentare odori anomali.
- Devono essere utilizzate solo per impanature e impasti

## **CARNI BOVINE E SUINE**

Principali fonti normative:

L. 4/4/1964 n. 171 – D.M. 3/2/1977 – D.M. 27/1/1988 n. 49 – D.Lgs 27/1/1992 n. 118 – D.Lgs 537/92 – D.M. 16/3/1994 n. 266 – D.Lgs 18/4/1994 n. 286 – D.M. 13/6/1994 – D.M. 23/11/1995 – D.P.R. 3/8/1998 n. 309 – D.Lgs. n. 336 del 4/8/199

E' richiesto l'utilizzo di carni di animali nati, allevati e macellati in Italia (indicazione origine italiana).

Tali carni devono inoltre:

- provenire da uno stabilimento riconosciuto o autorizzato
- essere preferibilmente già disossate e confezionate sottovuoto in tagli anatomici pronti per l'uso, con presenza del bollo sanitario;
- rispettare le disposizioni in tema di etichettatura obbligatoria delle carni bovine (Reg. CE 1760/2000);
- riportare preferibilmente sul documento commerciale la data di macellazione e di confezionamento in modo da poter verificare il periodo di frollatura;
- riportare nella scheda tecnica del prodotto le caratteristiche dei tagli sotto vuoto (peso medio, diametri trasversali, % di grasso di copertura), in modo che siano facilmente verificabili;
- essere conservate in modo che la temperatura interna non superi i +4°C per le carni refrigerate;
- avere alla consegna almeno il 70% di vita residua.

Le carni di vitella e vitellone devono preferibilmente:

- provenire da carcasse appartenenti alle seguenti classi, secondo la classificazione commerciale di cui al Reg. 1208/81/CEE:  
categoria: A (carcasse di giovani animali maschi non castrati di età inferiore a 2 anni), oppure E (carcasse di altri animali femmine);  
conformazione: U (Ottima: profili nell'insieme convessi – sviluppo muscolare abbondante) o R (Buona: profili nell'insieme rettilinei – sviluppo muscolare buono);  
copertura in grasso: 2 (scarso: sottile copertura di grasso, muscoli quasi ovunque apparenti – sono pure apprezzabili le delimitazioni dei tagli commerciali).

Le carni, in ogni caso, dovranno possedere le seguenti caratteristiche:

- riportare, sulla documentazione commerciale di accompagnamento, la riproduzione del bollo sanitario che identifica lo stabilimento di spedizione;
- riportare sull'etichetta la riproduzione del bollo sanitario dello stabilimento che ha effettuato il sezionamento ed il confezionamento;
- la ragione sociale e la sede dello stabilimento;
- il peso netto;
- la denominazione commerciale della carne (specie, categoria e taglio);
- la data di macellazione, di confezionamento e di scadenza;
- il lotto di produzione (se necessario).

Per le carni bovine deve essere inoltre indicato, sul documento commerciale o sull'etichetta:

- un numero o un codice di riferimento che evidenzia il nesso tra le carni e l'animale o gli animali da cui provengono;

il numero di riconoscimento del macello e del laboratorio di sezionamento presso il quale sono state ottenute le carni.

Rispetto ai caratteri organolettici, deve essere data garanzia di:

- assenza di odori e colorazioni anormali;

- assenza di liquido in eccesso nelle confezioni sottovuoto.

La documentazione commerciale di accompagnamento dei prodotti a base di carne deve riportare la riproduzione del bollo sanitario ai sensi del D.Lgs. n.537/92 che identifica lo stabilimento di spedizione. Il bollo sanitario deve essere presente sul prodotto o sulla confezione.

L'etichettatura deve riportare la ragione sociale e la sede dello stabilimento, il peso netto (se previsto), la denominazione commerciale del prodotto, gli ingredienti, la data di produzione (prodotti crudi a base di carni suine e paste farcite) e di scadenza, il lotto di produzione (se necessario) e le modalità di conservazione.

Non si accettano per nessun motivo carni bovine/suine surgelate.

La carne per polpette e ragù si intende utilizzata cruda e tritata nei locali della cucina il mattino stesso del consumo.

## **CARNI AVICOLE.**

Principali fonti normative

D.P.R. 12/11/1976 n. 100 – Reg. CEE n. 1906/1990 – Reg. CEE n. 1538/1991 – D.P.R. 10/12/1997 n. 495 – D.M. 10/9/1999 – n. 465

Le carni avicole (pollo e tacchino) devono:

- provenire da uno stabilimento riconosciuto ed essere di classe A;
- se commercializzate selezionate (petti, cosce e fusi di tacchino, fesa e cosce di pollo), essere confezionate;
- se commercializzate in carcasse intere, essere completamente sviscerate (pollo a busto) e, se congelate, confezionate;
- essere conservate in modo che la temperatura interna non superi i +4°C per le carni refrigerate e i -18°C per le carni surgelate;
- avere vita residua alla consegna superiore a quanto definito nel capitolato di fornitura.

La documentazione commerciale di accompagnamento deve riportare la riproduzione del bollo sanitario che identifica lo stabilimento di spedizione; per le carni non confezionate, sul documento deve comparire anche la classe.

E' altresì necessaria la presenza del bollo sanitario (bollatura a placca delle carcasse o sigillo sugli imballaggi).

L'etichettatura deve riportare la ragione sociale e la sede dello stabilimento, il peso netto, la denominazione commerciale della carne (specie, categoria e taglio), la classe, la data di scadenza, il lotto di produzione (se necessario); la riproduzione del bollo sanitario del macello o dello stabilimento che ha effettuato il sezionamento può far parte di una etichetta distinta.

Rispetto ai caratteri organolettici rileva:

- l'assenza di odori e colorazioni anormali;
- l'assenza di liquido in eccesso nelle confezioni sottovuoto,
- che le carni siano perfettamente spennate e spiumate, prive di grumi di sangue, di fratture, tagli, ecchimosi, scottature;
- l'assenza di bruciature da freddo sulle carni congelate.

## **PRODOTTI A BASE DI CARNE**

Principali fonti normative:

D.M. 10/081938 – D.M. 2/3/1983 – D.M. 22/10/1987 n. 462 – D.M. 9/6/1983 – D.M. 13/7/1989 n. 270 – D.Lgs. 30/12/1992 n. 537 – D.M. 28/12/1994 – D.M. 27/2/1996 n. 209 – D.M. 12/9/1996 n. 605 – D.M. 12/9/1996 n. 620, D.P.R. 3/8/1998 n. 309 – D. Lgs. 25/2/2000 n. 71 – L.R. 53 del 6/4/2000.

Per prodotti a base di carne si intendono i prodotti ottenuti da carne o con carne sottoposta ad un trattamento tale che la superficie di taglio al centro permetta di constatare la scomparsa delle caratteristiche della carne fresca (es. prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola...).

I prodotti a base di carne devono provenire da uno stabilimento riconosciuto ai sensi di legge.

### **PROSCIUTTO COTTO senza polifosfati aggiunti.**

Deve essere di coscia e non derivante da assemblaggio di parti. All'interno della confezione non deve esserci liquido percolato.

Altre caratteristiche:

- l'esterno non deve presentare patine né odore sgradevole;
- il grasso di copertura deve essere compatto senza parti ingiallite o sapore e odore di rancido, e non deve essere in eccesso;
- può essere anche preventivamente sgrassato;
- la quantità di grasso interstiziale deve essere di preferenza bassa;
- il rapporto acqua/proteine della frazione magra deve essere il più simile a quello della carne cruda (70/20);
- la fetta deve essere compatta, di colore roseo senza eccessive parti connettivali e grasso interstiziale;
- non deve presentare alterazioni di sapore, odore o colore né iridescenza, picchiettatura, alveolatura o altri difetti;
- gli eventuali additivi aggiunti devono essere dichiarati e presenti nelle quantità consentite dal D.M. 27 febbraio 1996; 13
- privo di lattosio e glutine;
- privo di glutammato monosodico e di gelatina alimentare;
- l'umidità calcolata sulla parte magra deve essere 58/62%.
- privo di proteine del latte vaccino.

### **PROSCIUTTO CRUDO**

Prodotti con muscoli di bovini adulti, in stabilimenti CEE nazionali, con un minimo di 12 mesi di stagionatura.

Il prodotto deve presentarsi non eccessivamente secco, ben pressato, di consistenza soda. Deve contenere nitrati e/o nitriti secondo buona tecnica industriale e, comunque, entro i limiti di legge.

Non sono ammessi difetti di conservazione, sia superficiali che profondi, né odori o sapori sgradevoli o anomali.

## **PRODOTTI ITTICI**

I prodotti ittici devono:

- o provenire da uno stabilimento riconosciuto ai sensi del decreto legislativo n. 531/92;
- o essere etichettati ai sensi del Regolamento CE 104/2000 del 17 dicembre 1999 e delle disposizioni applicative di cui al D.M. 27 marzo 2002;
- o i prodotti surgelati devono essere adeguatamente confezionati e imballati e riportare chiaramente in etichetta la % di glassatura;
- o avere vita residua (shelf-life) superiore a quanto definito nel capitolato di fornitura;

### **Pesce surgelato**

deve essere in confezioni originali ed in buono stato di conservazione, deve presentare caratteristiche organolettiche di aspetto paragonabili a quelle presenti nella medesima specie allo stato di buona freschezza.

Ai sensi del D.P.R. n. 327/80 e del D.Lgs. n. 110/92 la temperatura di trasporto dei prodotti della pesca congelata o surgelata, non può superare i -18°C .

La glassatura deve essere sempre presente e deve formare uno strato uniforme e continuo; deve essere indicata la % di glassatura ed il peso del prodotto al netto della glassatura. 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. Allo scongelamento i pesci non devono sviluppare odore di rancido e devono conservare una consistenza simile a quella del prodotto fresco. La forma deve essere quella tipica della specie.

La consistenza della carne deve essere soda ed elastica e deve essere valutata quando la temperatura ha raggiunto quella ambiente. I filetti ed i tranci di pesce non devono presentare:

- macchie o grumi di sangue/pinne o resti di pinne;
- residui di membrane/parete addominale;
- colorazione anormale/attacchi parassitari, corpi estranei;
- decongelazioni anche parziali;

Deve essere dichiarata la zona di provenienza (Italiana o Nord Europa ecc.) e la pezzatura deve essere omogenea e costante.

Glassatura: 5 – 20% a seconda della specie.

L'etichettatura deve essere conforme alla normativa vigente.

Si richiede che per il suddetto prodotto sia indicata la provenienza da un impianto riconosciuto ai sensi del decreto legislativo n. 531/92.

## **PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI**

Requisiti generali:

- Preferibilmente devono essere di origine regionale e/o nazionale;
- eventualmente di origine biologica, secondo quanto definito dalla normativa vigente;
- devono essere maturi e non coltivati in serra per più del 50% del ciclo vegetativo; il grado di maturazione dei prodotti deve essere tale da consentire il trasporto e le operazioni di stoccaggio e rispondere alle esigenze tipiche della categoria di consumatori in oggetto;
- devono essere di stagione, freschi, puliti e selezionati; devono essere fisiologicamente maturi, di recente raccolta, omogenei ed uniformi, privi di additivi aggiunti nel rispetto del decreto del Ministro della sanità 27 febbraio 1996, n. 209, e successive modifiche (Decreto n° 250/98), integri delle qualità nutritive tali da garantire il miglior rendimento alimentare e presentare le precise caratteristiche merceologiche di specie;
- devono essere turgidi, sani e resistenti, senza segni di ammolimento, alterazioni e lesioni non cicatrizzate, privi di germogli, privi di additivi aggiunti anche per la conservazione, non essere attaccati da parassiti animale e vegetali, non devono portare tracce visibili di appassimento né danni da gelo; classificati di prima categoria.

Sono esclusi dalla fornitura i prodotti ortofrutticoli che:

- abbiano subito una conservazione eccessiva che abbia pregiudicato i requisiti organolettici ed una discreta conservabilità a temperatura ambiente;
- siano stati trattati in superficie con sostanze ad azione conservante;
- portino tracce di appassimento, alterazione, guasti, fermentazione anche incipiente, ulcerazioni, ammaccature, abrasioni o screpolature non cicatrizzate, terra e materiale eterogeneo;
- siano attaccati da parassiti animali o vegetali (microrganismi, larve in attività biologica nell'interno della frutta, scudetti di coccidi aderenti all'epicarpo, tacche crostose, spacchi derivanti da ticchiolatura...);
- presentino distacco prematuro del peduncolo (sgambatura) o morfologia irregolare dovuta a insufficienza di sviluppo (rachitismo, atrofia o altre anomalie);
- non siano privati dei torsoli e delle parti inutilizzabili, nella misura prevista;
- siano della IVa o Va gamma (ovvero ortaggi mondati e tagliati, pronti da condire o da cuocere; prodotti prelavorati, cotti e confezionati sottovuoto).

### Requisiti della verdura fresca di prima qualità:

La scelta del prodotto deve essere effettuata tra le verdure di stagione.

La verdura deve:

- avere chiaramente indicata la provenienza;
- presentare le caratteristiche merceologiche della specie o varietà richieste;
- appartenere, per ciascuna partita, alla stessa specie botanica e zona di provenienza, in relazione alla specie ed alle coltivazioni ordinate;
- essere di recente raccolta, asciutta, priva di terrosità sciolta o aderente e di altri corpi o prodotti eterogenei;
- essere sana, senza ammaccature, lesioni, alterazioni, attacchi parassitari;
- essere priva di umidità esterna anormale;
- essere omogenea nella maturazione, freschezza e pezzatura a seconda della specie;
- avere raggiunto la maturità fisiologica che la renda adatta al pronto consumo o essere ben avviata a maturazione nello spazio di due o tre giorni;
- non presentare tracce visibili di fertilizzanti o antiparassitari;
- essere del tutto priva di residui di antiparassitari o, comunque, nei limiti ammessi dalla vigente legislazione;
- essere esente da difetti o alterazioni di qualsiasi origine che possano modificare, a giudizio insindacabile dell'Amministrazione, i caratteri organolettici della verdura stessa;

- essere confezionata nello stesso collo in modo da presentare una certa uniformità per quanto riguarda peso, qualità e calibro, con una tolleranza di pezzi non omogenei non superiore al 10%;
- essere protetta da imballi sempre nuovi, asciutti e puliti.

Oltre alle caratteristiche generali sopraelencate taluni ortaggi dovranno possedere i seguenti requisiti particolari:

### **Carote**

Le carote devono avere le seguenti caratteristiche minime :

- essere prive di germogli
- non essere legnose
- essere prive di evidenti impurità
- non essere biforcute e essere sprovviste di radici secondarie

Le carote da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità.

Le radici non devono presentare difetti che ne pregiudichino l'aspetto generale.

### **Cavolfiori**

I cavolfiori devono avere le seguenti caratteristiche minime :

- essere di aspetto fresco
- essere interi
- essere sani e puliti, in particolare senza residui di fertilizzanti o di antiparassitari
- privi di umidità esterne anomale
- privi di odore o sapore estraneo.

I cavolfiori da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità e presentare le caratteristiche tipiche della varietà. Possono tuttavia essere ammessi :

- un leggero difetto di forma o di sviluppo
- un leggero difetto di colorazione
- una leggerissima peluria.

Le infiorescenze devono essere in ogni caso :

- resistenti
- di grana serrata
- di colore da bianco a bianco avorio
- prive di difetti, come ad esempio macchie, escrescenza di foglie fra i corimbi, danni da roditori, da insetti o da malattia, tracce di gelo, ammaccature.

Inoltre se i cavolfiori sono presentati “con foglie” o “coronati”, le foglie devono avere aspetto fresco.

Il diametro minimo è fissato ad 11 cm. ; la differenza fra il calibro massimo e minimo delle infiorescenze contenute in uno stesso imballaggio non deve superare i 4 cm.

### **Cipolle**

Le cipolle devono avere le seguenti caratteristiche minime :

- essere intere
- lo stelo deve essere ritorto o presentare un taglio netto e non superare 4 cm di lunghezza

Le cipolle da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità.

Esse devono presentare la forma e la colorazione tipiche della varietà.

I bulbi devono essere :

- resistenti e compatti
- non germogliati
- privi di stelo vuoto e resistente



- privi di rigonfiamenti causati da uno sviluppo vegetativo anormale
- privi di ciuffo radicale

Sono ammesse leggere macchie purché non tocchino, assolutamente, l'ultima tunica di protezione della parte commestibile.

**Gli agli** da fornire devono essere di 1a categoria e devono essere :

- interi,
- di forma abbastanza regolare e di colorazione normale rispetto al tipo commerciale cui appartengono,
- con diametro minimo di 30 mm. ;

inoltre devono presentare le seguenti caratteristiche minime.

Devono essere :

- sani,
- consistenti,
- puliti, in particolare privi di terre e di residui visibili di fertilizzanti o di antiparassitari,
- esenti da danni provocati dal gelo e dal sole,
- esenti da tracce di muffa,
- esenti da germogli esternamente visibili,
- privi di odore o sapore estranei,
- privi di umidità anormale
- i bullilli devono essere sufficientemente serrati.

Possono presentare :

- rigonfiamenti provocati da uno sviluppo vegetativo anormale,
- piccole lacerazioni della tunica esterna del bulbo.

Gli agli devono essere imballati, ad eccezione degli agli secchi presentati in trecce che possono essere spediti alla rinfusa (carico diretto su mezzo di trasporto).

Le carte o gli altri materiali utilizzati devono essere nuovi e privi di sostanze nocive per l'alimentazione umana. Le eventuali diciture stampate devono figurare esclusivamente sulla parte esterna, in modo da non essere a contatto con il prodotto.

Gli agli presentati in trecce devono essere intrecciati con il loro stelo e legati con spago, rafia o altro materiale idoneo.

Per gli agli presentati in trecce alla rinfusa (carico diretto su mezzo di trasporto), tali indicazioni devono figurare su un documento che accompagna la merce.

### **Sedano**

I sedani da fornire devono essere di 1a categoria e devono avere le seguenti caratteristiche minime :

- essere interi, la parte superiore può tuttavia essere tagliata
- essere privi di coste cave, di germoglio o di steli fioriferi
- la radice principale deve essere ben pulita e non può superare la lunghezza di 5 cm.

I sedani devono essere di buona qualità, di forma regolare ed esenti da tracce di malattie sia sulle foglie che sulle nervature principali.

Le nervature principali non devono essere spezzate, sfilacciate, schiacciate o aperte :

Per i sedani sbiancati, le foglie devono presentare una colorazione tra il bianco e il bianco-giallastro o bianco-verdastro su almeno la metà della loro lunghezza.

Relativamente al calibro i sedani sono classificati in tre gruppi :

grossi      più di 800 g  
medi        da 500 a 800 g  
piccoli     da 150 a 500 g

La differenza massima di calibro in uno stesso imballaggio è fissata rispettivamente a 200, 150 e 100 g. Il rispetto di questa classificazione e di questa omogeneità è obbligatorio per la 1a categoria.

## **Zucchine**

Le zucchine devono avere le seguenti caratteristiche minime :

- essere intere e munite del peduncolo che può essere lievemente danneggiato
- di aspetto fresco
- consistenti
- esenti da cavità
- esenti da screpolature
- giunte ad uno stadio di sviluppo sufficiente, e prima che i semi siano diventati duri

Le zucchine da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità e presentare le caratteristiche della varietà. Tuttavia possono presentare i seguenti difetti, purché non pregiudichino l'aspetto generale, la qualità, la conservazione e la presentazione del prodotto :

→ lievi difetti di forma

→ lievi difetti di colorazione

→ lievi difetti cicatrizzanti della buccia

Le zucchine devono avere un peduncolo con una lunghezza non superiore a 3 cm.

## **Pomodori**

I pomodori devono avere le seguenti caratteristiche minime :

- essere interi
- di aspetto fresco

I pomodori da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità, sufficientemente turgidi e presentare le caratteristiche tipiche delle varietà. Sono escluse le screpolature non cicatrizzate e i frutti con la zona peripeduncolare di consistenza e colore visibilmente anormali (dorso verde).

Tuttavia possono presentare i seguenti difetti, purché non pregiudichino l'aspetto generale, la qualità, la conservazione e la presentazione del prodotto :

→ lievi difetti di forma e di sviluppo

→ lievi difetti di colorazione

→ lievi difetti dell'epidermide

→ leggerissime ammaccature

Il calibro richiesto per i pomodori è il seguente :

tondi e costoluti 35 mm

oblunghi 30 mm

## **Patate**

Le patate devono avere le seguenti caratteristiche minime :

- essere prive di germogli
- essere immuni da virosi, funghi, parassiti e maculosità brune della polpa
- essere esenti da odori apprezzabili sia prima che dopo la cottura
- essere di pasta soda.

## **Insalata**

I cespi, per qualsiasi categoria di insalata, devono avere le seguenti caratteristiche minime :

- essere interi
- essere sani
- di aspetto fresco
- essere turgidi
- non prefioriti

Le insalata da fornire devono essere di 1a categoria, essere di buona qualità. Esse devono possedere le caratteristiche della varietà o del tipo, in particolare per quanto riguarda la colorazione.

Devono essere :

- ben formate

- consistenti (ad esclusione delle lattughe in coltura protetta)
- esenti da danni provocati dal gelo.

Le lattughe devono avere un solo grumolo, ben formato ; per le lattughe in coltura protetta e per la lattuga romana è ammesso un grumolo meno regolare.

Le indivie ricce e le scarole devono presentare una colorazione gialla nella parte centrale.

La pezzatura richiesta deve aver il seguente peso minimo :

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| lattughe                | 150 g (in campo pieno) |
| lattughe                | 100 g (in serra)       |
| lattuga tipo iceberg    | 300 g (in campo pieno) |
| lattuga tipo iceberg    | 200 g (in serra)       |
| indivie, ricce, scarola | 200 g (in campo pieno) |
| iceberg in serra        | 150 g (in serra)       |

### **Cavoli cappucci e verzotti**

I cavoli cappucci e verzotti, devono avere le seguenti caratteristiche minime :

- essere interi
- essere non aperti e prefioriti
- essere sani ; sono esclusi i prodotti affetti da marciume o che presentano alterazioni tali da renderli inadatti al consumo
- essere non ammaccati né altrimenti danneggiati
- essere puliti, praticamente privi di sostanze visibili
- privi di umidità esterne anomale
- privi di odore e/o sapore estraneo.

I cavoli cappucci e verzotti da fornire devono essere di 1a categoria, essere di buona qualità e devono presentare tutte le caratteristiche della varietà. Devono essere compatti secondo la specie.

I cavoli cappucci e verzotti devono, secondo la varietà, presentare le foglie ben attaccate. I cavoli conservati possono avere alcune foglie di protezione mancanti. I cavoli verdi di Milano e i cavoli primaticci devono, secondo la varietà, essere presentati defogliati in modo appropriato. In tal caso, è ammessa la presenza di un certo numero di foglie di protezione.

I cavoli verdi possono essere gelati superficialmente.

Sono ammessi :

- piccole lacerazioni nelle foglie esterne
- piccole ammaccature e un leggero danneggiamento all'apice purché non incidano sul buono stato del prodotto.

La calibrazione è determinata dal peso netto che non deve essere inferiore a 350 g. La calibrazione è obbligatoria per i cavoli cappucci e verzotti presentati imballati.

### **Erbette - Coste**

I prodotti devono avere le seguenti caratteristiche minime :

- essere sani ; sono esclusi i prodotti affetti da marciume o che presentano alterazioni tali da renderli inadatti al consumo
- di aspetto fresco puliti, praticamente prive di terra e di residui di fertilizzanti o di antiparassitari
- privi di stelo fiorifero
- esenti da parassiti.

### **Finocchi**

I finocchi devono avere le seguenti caratteristiche minime :

- essere interi
- essere sani ; sono esclusi i prodotti affetti da marciume o che presentano alterazioni tali da renderli inadatti al consumo
- privi di danno da sfregamento e marciume
- privi di umidità esterne
- privi di parassiti e/o infestanti.

I finocchi da fornire devono essere di buona qualità , esenti da difetti, con guaine esterne serrate e carnose, tenere e bianche.

Sono ammessi :

- lievi lesioni cicatrizzate
- lievi ammaccature tali da non pregiudicare l'aspetto generale e la presentazione del prodotto.

La calibrazione è determinata dal diametro che non deve essere inferiore a 60 mm.

Oltre alle caratteristiche generali sopraelencate la frutta dovrà possedere i seguenti requisiti particolari:

### **Mele e pere da tavola**

Tali frutti dovranno essere sufficientemente sviluppati da poter proseguire il processo di maturazione in modo tale da raggiungere il grado di maturità appropriato in funzione delle caratteristiche varietali.

Le mele e le pere da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità e devono presentare le caratteristiche tipiche delle varietà.

Tuttavia possono essere ammessi :

- leggeri difetti di forma
- leggeri difetti di sviluppo
- leggero difetto di colorazione
- il peduncolo può essere leggermente danneggiato

La polpa non deve essere in alcun modo deteriorata. I difetti della buccia che non pregiudicano l'aspetto generale e la conservazione sono tuttavia ammessi entro i seguenti limiti :

- i difetti di forma allungata non devono superare 2 cm. di lunghezza
- per gli altri difetti, la superficie totale non deve superare 1 cm<sup>2</sup>, salvo per quelli derivanti da ticchiolatura, che non devono estendersi su una superficie superiore a ¼ di cm<sup>2</sup>.

**Le pere** non devono essere grumose.

Il calibro minimo richiesto è il seguente :

mele 60 mm

pere 55 mm

### **Agrumi**

Gli agrumi devono essere stati raccolti con cura e aver raggiunto un adeguato grado di sviluppo e maturazione rispondente alle caratteristiche proprie della varietà e della zona di produzione.

Gli agrumi devono essere esenti dall'inizio di "asciutto" all'interno dovuto al gelo e da estese ammaccature o lesioni cicatrizzate.

Gli agrumi da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità e devono presentare le caratteristiche tipiche delle varietà e del tipo, tenuto conto dell'epoca di raccolta e delle zone di produzione.

Tuttavia possono essere ammessi i seguenti difetti, purché non pregiudichino l'aspetto generale e la conservazione dei frutti di una determinata partita:

- lievi difetti di forma
- lievi difetti di colorazione

Il calibro minimo richiesto è il seguente :

limoni 45 mm

arance 53 mm

mandarini 45 mm

clementine 35 mm

mapo 35 mm

Gli agrumi devono essere confezionati in modo che sia garantita una protezione adeguata al prodotto.

I materiali e la carta utilizzati all'interno dell'imballaggio devono essere nuovi, puliti e di sostanze che non possono provocare alterazioni esterne o interne dei prodotti.

### **Pesche**

Le pesche devono essere state raccolte con cura.

Lo sviluppo e lo stato di maturazione deve essere rispondente alle caratteristiche proprie della varietà e della zona di produzione. Le pesche da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità e devono presentare le caratteristiche tipiche delle varietà tenuto conto della zona di produzione. La polpa deve essere priva di qualsiasi deterioramento.

Le pesche aperte al punto d'attacco del peduncolo non sono ammesse.

Tuttavia possono essere ammessi i seguenti difetti :

→ lievi difetti di forma

→ lievi difetti di sviluppo

→ lievi difetti di colorazione

Il calibro minimo richiesto è il seguente :

pesche da 51 mm a 56 mm

### **Albicocche**

Le albicocche devono essere state raccolte con cura. Lo sviluppo e lo stato di maturazione deve essere rispondente alle caratteristiche proprie della varietà e della zona di produzione.

Le albicocche da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità e devono presentare le caratteristiche tipiche delle varietà tenuto conto della zona di produzione.

La polpa deve essere priva di qualsiasi deterioramento.

Tuttavia possono essere ammessi i seguenti difetti :

→ lievi difetti di forma

→ lievi difetti di sviluppo

→ lievi difetti di colorazione

Il calibro minimo richiesto è il seguente :

albicocche 30 mm

### **Prugne**

Le prugne devono essere state raccolte con cura. Devono presentare un sufficiente grado di sviluppo e maturità.

Le prugne da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità e devono presentare le caratteristiche tipiche delle varietà.

Sono tuttavia ammessi, sempreché non pregiudichino l'aspetto esterno del prodotto né la conservazione, i seguenti difetti :

→ lievi difetti di forma

→ lievi difetti di sviluppo

→ lievi difetti di colorazione

Il peduncolo può essere danneggiato o mancante, purché non ne risultino possibilità di alterazioni del frutto.

Il calibro minimo richiesto è il seguente :

Varietà a frutti grossi 34 mm

Mirabelle e susine di Dro 20 mm

Altre varietà 28 mm

### **Fragole**

Le fragole devono essere state raccolte con cura. Devono presentare un sufficiente grado di sviluppo e maturità.

Le fragole da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità e devono presentare le caratteristiche tipiche delle varietà. Sono tuttavia ammessi, sempreché non nuocciano né all'aspetto esterno del frutto né alla sua conservazione, i seguenti difetti :

→ lievi difetti di forma

→ presenza di piccola zona biancastra

Devono essere prive di terra.

Il calibro minimo richiesto è il seguente :

fragole 18 mm

(sono tollerate non omogeneità nell'ordine del 10% riferito al numero o al peso)

### **Ciliege**

Devono presentare un sufficiente grado di sviluppo e maturità.

Le ciliege da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità e devono presentare le caratteristiche tipiche delle varietà.

Sono tuttavia ammessi, sempreché non nuocciano né all'aspetto esterno del frutto né alla sua conservazione, i seguenti difetti :

→ lievi difetti di forma

→ lievi difetti di colorazione

Devono essere esenti da bruciature, screpolature, ammaccature o difetti causati da grandine.

Il calibro minimo richiesto è il seguente :

ciliege 17 mm

(sono tollerate non omogeneità nell'ordine del 10% riferito al numero o al peso).

### **Uva da tavola**

Le uve da tavola devono essere state raccolte con cura.

Le uve da tavola da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità.

I grappoli devono presentare la forma, lo sviluppo e la colorazione tipica della varietà, tenuto conto della zona di produzione.

Gli acini devono essere consistenti, ben attaccati e, nella misura del possibile, ricoperti della loro pruina. Essi possono tuttavia presentare i seguenti difetti, purché non nuocino né all'aspetto esterno del frutto, né alla sua conservazione :

→ lievi difetti di forma

→ lievi difetti di colorazione

→ leggerissime bruciature da sole, che interessino solo l'epidermide

La calibrazione è determinata dal peso dei grappoli.

Il calibro minimo richiesto è il seguente :

Uva di serra 250 gr

Uva di campo 150 gr (acino grosso)

Uva di campo 100 gr (acino piccolo)

### **Kiwi**

I kiwi (denominati anche "Actinidia") devono essere stati raccolti con cura.

Devono presentare un sufficiente grado di sviluppo e maturità.

I kiwi da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità e devono presentare le caratteristiche tipiche delle varietà. Sono tuttavia ammessi i seguenti difetti, purché non pregiudichino l'aspetto esterno del frutto né la sua conservazione:

→ lieve difetto di forma

→ lieve difetto di colorazione

→ difetto superficiale della buccia, purché la superficie totale non superi 1 cm<sup>2</sup>

La calibratura è determinata dal peso dei frutti:

kiwi 70 g

La differenza di peso fra il frutto più grande e quello più piccolo in ciascun imballaggio non deve superare i 15 g.

## **Banane**

Le banane da fornire devono essere di 1a categoria, devono essere di buona qualità e devono presentare le caratteristiche tipiche delle varietà. Sono tuttavia ammessi, sempreché non pregiudichino né l'aspetto generale di ogni mano o frammento di mano, né la qualità, lo stato di conservazione o la presentazione nell'imballaggio del prodotto, i seguenti difetti :

→ lievi difetti di forma

→ lievi difetti di buccia dovuti a sfregamenti

→ lievi difetti di superficiali nei limiti di 2 cm<sup>2</sup>

della superficie totale del frutto. I lievi difetti non devono in alcun caso deteriorare la polpa della banana.

Il peduncolo può essere danneggiato o mancante, purché non ne risultino possibilità di alterazioni del frutto.

Il calibro minimo richiesto è il seguente :

lunghezza minima 14 cm

grado minimo 27 mm

Le banane devono essere confezionate in modo da garantire un'adeguata protezione del prodotto. Gli imballaggi devono essere privi di qualsiasi corpo estraneo.

Le banane devono essere presentate in mani o frammenti di mani composti al minimo da 4 frutti. Per singolo imballaggio sono tollerati al massimo 2 frutti mancanti per frammento di mani, a condizione che il peduncolo non sia strappato bensì reciso con taglio netto, senza danni per i frutti vicini.

Per quanto riguarda il calendario, si riporta a titolo indicativo, quanto segue:

SETTEMBRE: uva, mele, pere, prugne, banane

OTTOBRE: uva, mele, pere, banane, kiwi

NOVEMBRE/FEBBRAIO: mele, pere, arance, mandarini, mandaranci, banane, kiwi,

MARZO/APRILE: mele, pere, arance, banane, kiwi

MAGGIO/LUGLIO: fragole, mele, pere, prugne, pesche, albicocche, banane, kiwi, cocomeri, meloni.

## **PRODOTTI SURGELATI (prodotti delle pesca- prodotti orticoli)**

Principali fonti normative:

L. 27/1/1968 n. 32 – D.Lgs 27/1/1992 n. 110

Gli alimenti surgelati devono rispettare le seguenti caratteristiche generali:

- essere conformi alla normativa nazionale e comunitaria per quanto concerne l'aspetto igienico-sanitario, la qualità delle materie prime impiegate e le procedure di lavorazione;
- non presentare segni comprovanti di un avvenuto parziale o totale scongelamento, come la formazione di cristalli di ghiaccio sulla parte più esterna della confezione;
- non presentare alterazioni di colore, odore o sapore; bruciature da freddo, asciugamento delle superfici da freddo con conseguente spugnosità, parziali decongelazioni, ammuffimenti e fenomeni di putrefazione.

Le confezioni devono possedere i requisiti previsti dal D. L.vo n° 110 del 27.01.1992. Il trasporto degli alimenti surgelati dev'essere effettuato con mezzi idonei, mantenendo il prodotto alla temperatura di -18°C o inferiore.

Lo scongelamento dei prodotti surgelati dovrà avvenire lentamente a temperatura non superiore a 4°C o rapidamente, con la cottura diretta.

Per il pesce e gli ortaggi il Comune si riserva di effettuare prove di valutazione organolettica mediante propri funzionari, consulenti e componenti del comitato mensa.

Tra le caratteristiche particolari elenchiamo le seguenti:

### **Prodotti della pesca**

I prodotti, surgelati o congelati, devono essere conformi alle norme Comunitarie relativamente agli aspetti igienico-sanitari, alla qualità delle materie prime impiegate e alle procedure di lavorazione. Deve essere dichiarata la zona di provenienza; la pezzatura viene richiesta omogenea e costante.

Devono essere stati accuratamente toelettati e privati delle spine, cartilagini e pelle, di pezzatura il più possibile omogenea e costante; allo scongelamento non devono sviluppare odore di rancido e devono conservare una consistenza simile al pesce fresco di appartenenza; le perdite di sgocciolamento dovute a glassatura devono essere contenute entro il 30% del peso lordo.

I filetti devono essere perfettamente deliscati in confezione originale, surgelati individualmente (IQF) o interfogliati.

I bastoncini di pesce, ottenuti da tranci di merluzzo, devono essere in confezione originale, prodotti con carni di colore bianco, prive di macchie anomale, di pelle, di spine, di parti estranee o di resti di lavorazione. Non devono essere precotti.

Deve essere data la preferenza ai pesci surgelati o freschi deliscati.

La tipologia dei prodotti è la seguente:

- filetti di sogliola - - filetti di merluzzo - filetti di platessa – filetti di halibut - - palombo - nasello
- dentice - pesce spada - tonno fresco -

### **Prodotti orticoli**

L'aspetto degli ortaggi deve risultare il più possibile omogeneo per quanto riguarda il colore, la pezzatura ed il grado di integrità; non devono essere presenti colorazioni anomale, scottature da freddo, o sostanze e corpi estranei o insetti, larve o loro frammenti; non devono esservi tracce di infestazione da roditori. Non devono essere presenti vegetali estranei al dichiarato, unità parzialmente spezzate, rotte, eccessivamente molli, decolorate, macchiate o avvizzite. I prodotti devono risultare accuratamente puliti, mondati e tagliati.

· Fagiolini finissimi: sono il prodotto preparato da fagiolini freschi e maturi, dai quali sono stati eliminati i filamenti e gli steli. Si richiedono fagiolini tondi, interi, e molto uniformi; non devono essere macchiati, spuntati, frammentati o screpolati.

· Fagioli borlotti: i fagioli surgelati sono il prodotto preparato dai fagioli freschi e maturi dai quali sono stati eliminati i baccelli. Si richiedono fagioli tondi o ovali, di colore uniforme. Sono considerati difetti: fagioli macchiati, non privati del baccello, frammentati, screpolati.

· Piselli: prodotto preparato da piselli maturi e interi. Si richiede un prodotto molto uniforme. Sono considerati difetti: frammenti di piselli e peli, piselli macchiati, piselli gialli.

· Carciofi e fondi di carciofo: si richiedono prodotti sani, senza lesioni provocate da insetti o parassiti, privi di sapori e odori anomali. Nei carciofi interi le brattee centrali devono essere ben serrate e i fasci vascolari della parte inferiore non devono presentare inizio di lignificazione.

· Spinaci: si richiede un prodotto molto pulito, privo di sostanze estranee e di parti asportabili dell'ortaggio, insetti e loro frammenti. Sono considerati difetti: macchie di colore contrastante con il colore normale, porzioni scolorate, corpi estranei, taglio imperfetto, insufficiente asportazione della parte basale e delle radici.

### **Altri prodotti**

· Gnocchi di patate: il prodotto deve prestarsi per essere consumato asciutto. Si richiedono i seguenti ingredienti: patate, farina di grano tenero, (fecola di patate), sale; senza aggiunta di conservanti e coloranti.

· Altri surgelati, comunque prodotti e confezionati nel rispetto della vigente normativa e con i necessari requisiti di qualità igienico-sanitaria, organolettica e nutrizionale, potranno essere utilizzati previa richiesta e autorizzazione formale rilasciata dall'Amministrazione.



## **GENERI ALIMENTARI VARI**

### **Aceto**

Ottenuto dalla fermentazione acetica del vino, deve contenere più del 6% di acidità totale espressa come acido acetico ad una quota residua di alcool non superiore all'1,5% in volume.

Non ci deve essere aggiunta di sostanze acetiche di sorta e la colorazione deve essere naturale senza aggiunta di coloranti. Non deve avere odori o sapori estranei o sgradevoli.

### **Tonno all'olio di oliva e al naturale**

Tonno di prima scelta, confezionato in scatole di banda stagnata. Si richiede un tonno di qualità: poco salato, di gusto delicato, di consistenza soda ma tenera, non stopposo, compatto e non sbriciolato, di colore omogeneo, con fasce muscolari integre derivanti da un unico trancio di pesce; assenza di parti estranee e di acqua.

Il prodotto fornito deve avere almeno sei mesi di maturazione. L'olio di governo deve essere di oliva.

**Pomodori pelati e passata di pomodoro** devono essere ricavati direttamente dal frutto fresco, maturo, sano e ben lavato, di sapore delicato tendenzialmente zuccherino, di media grandezza, che non abbia subito manipolazioni prima del confezionamento che non siano la scottatura e la pelatura.

L'inscatolamento deve avvenire in recipienti idonei ermeticamente chiusi e successivamente sottoposti ad adeguato trattamento termico industriale; si richiede l'assenza di difetti come ammaccature, bombature, punti di ruggine esterni e di corrosione interni.

La passata di pomodoro potrà essere confezionata in accoppiato di cartone (tetrabrik).

I pelati e la passata non devono presentare aspetto, colore o sapore anomali; non devono contenere nelle loro masse frammenti di buccia, organismi animali o essere intaccati da organismi vegetali. E' esclusa la presenza di additivi conservanti o aromatizzanti artificiali.

### **Pesto**

Il prodotto da utilizzare deve essere preparato con basilico, pinoli, olio d'oliva, grana padano, aglio e sale.

Non deve contenere conservanti o additivi e deve essere contenuto in barattoli di vetro conservati a T° tra 0 °C e 4 °C. L'etichettatura deve essere conforme al D.Lgs. 109/92.

### **Zafferano**

Il prodotto richiesto deve essere in polvere e consegnato in involucri sigillati, recanti il peso netto, il nome e la sede della ditta preparatrice. Proveniente preferibilmente dalle zone di produzione della provincia dell'Aquila. Non è ammesso quello di produzione estera.

Il prodotto deve rispondere ai requisiti del R.D.L. n. 2217 del 12/11/36.

### **Olio extra vergine d'oliva**

Principali fonti normative: R.D.L. n. 2033 del 15/10/25 R.D. n. 1361 del 01/07/26 Legge n. 35 del 27/01/68 • Legge n. 1407 del 13/11/60 Legge n. 1104 del 24/07/62 • Reg. CEE 2568/91 Reg. CEE 356/92 • Legge n. 169 del 05/02/92 D.L. n. 109 del 27/01/92 • D.M. n. 573 del 04/11/93 D.M. n. 509 del 31/10/97.

Prodotto ottenuto esclusivamente per sgocciolamento dalla spremitura meccanica delle olive senza aver subito manipolazioni chimiche, ma soltanto il lavaggio, la sedimentazione e la filtrazione.

L'etichetta dovrà riportare i seguenti dati :

- denominazione commerciale
- ditta produttrice
- ditta confezionatrice
- lotto di produzione
- data di consumazione raccomandata
- modalità di conservazione
- volume netto .....

Il prodotto deve essere consegnato in recipienti ermeticamente chiusi ed apribili mediante effrazione, oppure muniti di sigillo di garanzia recante la denominazione del prodotto o la sigla del confezionatore, applicato in maniera tale da impedire che il contenuto del recipiente possa essere prelevato senza la rottura del sigillo stesso.

### **Zucchero**

Deve essere estratto dalla barbabietola e non deve contenere più del 5% di zucchero riduttore. Dev'essere raffinato e semolato, non sofisticato con glucosio, saccarina ed altre sostanze organiche o minerali; deve avere un colore bianco argento o bianco latte, sapore dolce, con assenza di sapori estranei e impurità.

### **Sale**

Il sale da utilizzare, sia in fase di cottura che per il condimento delle pietanze, dovrà essere di tipo iodurato/iodato.

## **DESSERT**

### **Budini.**

I budini devono essere preparati con latte intero fresco. Se confezionati devono essere pastorizzati.

### **Cioccolato**

Il cioccolato e le creme spalmabili non devono contenere grassi aggiunti diversi dal burro di cacao.

### **Crostate**

La crostata deve:

- essere preconfezionata in confezioni originali sigillate con le indicazioni obbligatorie,
- con marmellata di frutta, - senza impiego di strutto e di oli o grassi vegetali.

### **Succhi di frutta, mousse .**

Il prodotto è quello definito dal D.P.R. n. 489 del 18 maggio 1982 e successive modificazioni.

I prodotti devono riportare sull'imballaggio:

- denominazione a loro riservata;
- nome della ditta produttrice;
- nome della ditta confezionatrice;
- luogo di produzione.

Il prodotto non deve contenere zuccheri aggiunti ed additivi.

### **Gelato a base di latte** (coppetta)

In coppette monoporzione di peso di circa 65 grammi o del volume di 90/100 cc.

Si richiede un prodotto confezionato con i seguenti ingredienti:

- latte intero o scremato
- zucchero
- burro o olii vegetali,
- panna,
- uova,
- polpa di frutta o succo di frutta,
- addensanti o aromi naturali

La preferenza sarà per formulazioni semplici, dove figurino il minor numero di additivi necessari alla buona tecnica industriale.

Ogni confezione dovrà essere pulita, non aperta e riportare la data di consumazione consigliata (facoltativa).

### **Acqua oligominerale naturale.**

Premesso che è consigliata l'acqua potabile dell'acquedotto.

Le acque oligominerali devono attenersi alle seguenti norme:

R.D. n. 1265 del 27 luglio 1934, per quanto riguarda la loro classificazione in base ai referti delle analisi chimiche;

D.M. 1° febbraio 1983 per quanto riguarda le indicazioni obbligatorie da riportare in etichetta;

D.M. 17 febbraio 1981 relativo alle acque oligominerali confezionate in contenitori di cloruro di polivinile (verifica nei limiti di cessione);

D.Lgs. 105 del 25 gennaio 1992 per quanto riguarda la classificazione delle acque oligominerali;

D.M. 542 del 12/11/1992 per quanto concerne i criteri di valutazione delle acque minerali; Decreto Ministero della Sanità 31 maggio 2001;

C.M. della Sanità n. 61 del 9 agosto 1976 (integrazione della precedente circolare n. 80 del 3 giugno 1972) e successive modifiche, che precisa i limiti di carica microbica.

Nelle acque oligominerali non si devono riscontrare sostanze aggiunte alla natura del prodotto non regolamentate dalla legislazione vigente.