

# **BUON APPETITO ...**

## *Documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù a scuola*



DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA  
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

*Dicembre 2017*

## PREMESSA

Con questo documento, l'Unità Operativa Complessa (UOC) Igiene degli Alimenti e della Nutrizione intende offrire uno strumento di supporto alle Amministrazioni Comunali e alle Scuole Paritarie e Private per la pianificazione e formulazione nutrizionale dei menù di base per i vari ordini di scuola: infanzia, primaria e secondaria di 1° grado.

Il documento si compone di 4 parti :



**1° PARTE - INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA COMPOSIZIONE DEI MENÙ**

**2° PARTE - ALTRI ASPETTI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE A SCUOLA**

**3° PARTE - SOSTENIBILITA' E MONITORAGGIO DEGLI SPRECHI E SCARTI ALIMENTARI**

**4° PARTE - COME ENTRARE A FAR PARTE DELLA COMMUNITY "PRANZO SANO FUORI CASA"**

Le indicazioni generali per la formulazione di menù di base equilibrati per le varie fasce d'età prendono in considerazione l'ultima revisione dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) pubblicati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) nel 2014. I LARN considerano i fabbisogni nutrizionali ed energetici in termini di valori medi di gruppo e di media settimanale. Tengono conto inoltre di tutte le variabili relative alle varie abitudini alimentari locali al fine di favorire una migliore percezione della qualità del pasto da parte dell'utenza.

A cura di UOC Igiene degli Alimenti e Nutrizione (Direttore Dott.ssa Nicoletta Castelli)

Dr Narciso Cazzato  
Dr.ssa Claudia Chiarino  
Dr.ssa Emanuela Donghi  
Dr.ssa Rosalia Liuzza

***"Se ti curiamo oggi, ti aiutiamo oggi; se ti educiamo, ti aiutiamo per tutta la vita." (O.M.S.)***

## INTRODUZIONE

La ristorazione scolastica, nasce all'inizio del secolo scorso, come momento di tutela sociale per garantire un pasto caldo agli scolari più poveri; diventa in questi ultimi decenni, con i vari cambiamenti socio-economici, parte integrante del diritto allo studio. L'accezione del termine progressivamente ha assunto, un valore complesso legato oltre agli aspetti nutrizionali anche quelli psicologici, socioculturali ed educativi.



Questo documento rende operative le Linee di indirizzo Nazionale per la Ristorazione Collettiva. Tali Linee di indirizzo hanno l'obiettivo di orientare e facilitare sin dall'infanzia l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie croniche (degenerative) non trasmissibili (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.); molte delle quali risultano essere correlate all'obesità.

La prevalenza di obesità è in rapido incremento in tutto il mondo, sia nei paesi in via di sviluppo sia in quelli industrializzati, non solo nella popolazione adulta, ma anche in età evolutiva.

Pur non escludendo il ruolo di *fattori genetici* predisponenti per queste patologie, è da prendere in grande considerazione il ruolo dei *fattori comportamentali*, tra cui l'alimentazione scorretta e la sedentarietà, sui quali è possibile intervenire con campagne informative, educative e di promozione della salute.

In questi ultimi decenni infatti, l'obiettivo di favorire nella popolazione stili di vita corretti è diventato prioritario a livello internazionali e infatti già alla fine del 2007, sulla base di accordi dell'OMS insieme con la Commissione Europea ed i 27 Stati Membri della Unione, nasce "*Guadagnare Salute – rendere facili le scelte salutari*", strategia globale volta alla promozione di stili di vita salutari e alla riduzione delle malattie croniche non trasmissibili, per contrastare i fattori di rischio modificabili quali l'errata alimentazione, la sedentarietà, l'abuso di alcool e il tabagismo. Tra gli ambiti di intervento, la ristorazione collettiva, in particolare quella scolastica, è stata individuata come strumento prioritario per promuovere salute ed educare ad una corretta alimentazione, modificare abitudini alimentari errate, diventare un modello educativo di riferimento, sia sul piano nutrizionale sia sul piano psico-affettivo ed ambientale, in cui il pasto collettivo non risponde solo al bisogno primario di nutrirsi, ma anche al bisogno di convivialità e di comunicazione interpersonale, sviluppando così un rapporto positivo con il cibo.

Tale obiettivo è raggiungibile in un'ottica d'intersectorialità, se tutti gli attori coinvolti a vario titolo nella ristorazione scolastica, insegnanti, genitori, bambini/ragazzi, ditta di ristorazione, ente committente lavorano ed interagiscono in un Progetto comune.

## **INDICE**

### **1° PARTE**

#### **INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA COMPOSIZIONE DEI MENÙ**

- Livelli di assunzione di riferimento in energia e nutrienti nei menù scolastici
- Composizione in energia e nutrienti del pranzo
- Indicazioni qualitative per la pianificazione del menù
- Frequenze di consumo
- Come comporre il menù scolastico
- Indicazioni quantitative per la pianificazione del menù
- Distribuzione e porzioni

### **2° PARTE**

#### **ALTRI ASPETTI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE A SCUOLA**

- Pranzo al sacco: gite scolastiche o pic-nic
- Spuntini e merende
- Spuntini e snack nella distribuzione automatica
- Attività sportiva a scuola: corso di nuoto pomeridiano
- Ricorrenze particolari, menù a tema
- Feste a scuola
- Ristorazione scolastica e allergeni: quale informazione al consumatore (Reg. UE 1169/2011)

### **3° PARTE**

#### **SOSTENIBILITA' E MONITORAGGIO DEGLI SPRECHI E SCARTI ALIMENTARI: COSA POSSIAMO FARE?**

- Criteri minimi ambientali da inserire nei bandi di gara della Pubblica amministrazione
- Indicatori di monitoraggio dello spreco e dello scarto in ristorazione scolastica
- Procedure di monitoraggio e di adeguamento della produzione
- Normativa contro lo spreco: applicazioni in ristorazione scolastica

### **4° PARTE**

#### **COME ENTRARE A FAR PARTE DELLA COMMUNITY "PRANZO SANO FUORI CASA"**

- Come richiedere la valutazione nutrizionale del menù scolastico
- Come richiedere una dieta speciale per motivi di salute

## **BIBLIOGRAFIA**

## **ALLEGATI**

## 1° PARTE

### INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA COMPOSIZIONE DEI MENU'

#### LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENU' SCOLASTICI

Nell'ambito della ristorazione scolastica, il piano alimentare deve essere elaborato secondo principi nutrizionali scientificamente validati ed in modo tale da risultare vario ed appetitoso. Come raccomandato dalle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica "... il menù deve essere preparato sulla base dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) per le diverse fasce di età. ..." ed essere coerente alle le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA).

I LARN, elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) aggiornati nel 2014, indicano gli apporti di riferimento di energia e nutrienti giornalieri. Tali apporti, in quanto valori di riferimento non devono essere necessariamente assunti ogni giorno ma devono essere applicati come valori medi settimanali e non rigidamente come valori assoluti giornalieri.

Le tabelle di seguito riportate sono state elaborate partendo dalle indicazioni dei LARN raggruppando la popolazione in fasce di età scolare.

Come valore di riferimento del fabbisogno energetico è stata utilizzata la mediana e gli intervalli dei valori sono stati ottenuti prendendo in considerazione il valore minimo e massimo (in base al sesso e fascia di età).

**Tab. 1 - Range dei fabbisogni energetici di riferimento giornalieri e relativi al pranzo (da LARN IV revisione 2014) \***

Scuola	Età	Maschi (M) Kcal	Femmine (F) Kcal	Range (M)-(F) Kcal	Pranzo 35% Kcal/die Kcal
ASILO NIDO	1-2 anni	870-1130	790-1050	790-1130	277-396
e sezione primavera	2-3 anni	1130-1390	1050-1280	1050-1390	368-487
SCUOLA dell'INFANZIA	3-6 anni	1390-1640	1280-1520	1280-1640	448-574
SCUOLA PRIMARIA	6-8 anni	1640-1870	1520-1720	1520-1870	532-654
	8-11 anni	1870-2440	1720-2210	1720-2440	602-854
SCUOLA SECONDARIA di 1°grado	11-14 anni	2440-2960	2210-2490	2210-2960	773-1036

\*(dai LARN, Tabelle 4a-4b pag 62-62) Mediana per fascia di età e sesso

## COMPOSIZIONE IN ENERGIA E NUTRIENTI DEL PRANZO

I riferimenti scientifici attualmente disponibili suggeriscono di suddividere l'apporto calorico giornaliero in cinque pasti con la seguente distribuzione:

- 15 % delle Kcal giornaliere per la colazione
- 5 % delle Kcal giornaliere per lo spuntino di metà mattina
- 35-40% delle Kcal giornaliere per il pranzo
- 5-10% delle Kcal giornaliere per la merenda
- 30-35% delle Kcal giornaliere per la cena



Si riportano di seguito i valori medi dei fabbisogni in energia e nutrienti stimati per il pranzo scolastico suddivisi per fascia di età corrispondete all'ordine di scuola.

**Tab. 2 - Range di riferimento in energia e nutrienti del pranzo in mensa per fasce di età**

	Asilo Nido o sezione primavera		Scuola Infanzia	Scuola Primaria		Scuola Secondaria di 1° grado
	1-2 anni	2-3 anni	3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	11-14 anni
Energia 35% Kcal/die	277-396	368-487	448-574	532-654	602-854	773-1036
Proteine (g) 10-15% Kcal totali	6-10	9-15	11-22	13-25	15-32	19-39
Lipidi (g) 30% Kcal totali	11-18	12-19	15-19	18-22	20-28	26-35
di cui saturi (g) <10%	3-4	4-5	5-6	6-7	7-9	9-12
Carboidrati (g) 55-60% Kcal totali	33-53	49-78	66-92	78-105	88-136	113-166
di cui zuccheri semplici (g) <15%	11-15	15-19	18-23	21-26	24-34	31-41
Fibra (g)	2-3	3-4	4-5	4-5	5-7	6-9

Per alcuni nutrienti o alimenti/bevande i nuovi LARN hanno definito degli obiettivi nutrizionali qualitativi e quantitativi (SDT-Suggest Dietary Targets) per la prevenzione delle malattie cronicodegenerative nella popolazione generale. Questo aspetto deve essere preso in considerazione anche nella pianificazione del menù scolastico.

<b>SDT</b> <b>Obiettivo nutrizionale di per la prevenzione</b>	
<b>LARN 2014</b>	<b>Applicazione in ristorazione scolastica</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prediligere fonti alimentari a basso indice glicemico.</li> <li>✓ Preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑩ Prevedere in menù cereali integrali, legumi, frutta e verdura.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Limitare il consumo di zuccheri a &lt; 15% dell'energia giornaliera.</li> <li>✓ Limitare l'uso di fruttosio come dolcificante.</li> <li>✓ Limitare l'uso di alimenti e bevande formulati con fruttosio e sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑩ Favorire il consumo di frutta a pranzo o come spuntino/merenda. Evitare l'inserimento di dessert, succhi di frutta o mousse di frutta.</li> <li>⑩ Evitare o limitare a poche occasioni (feste) le bevande dolci o dolcificate.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'apporto in Acidi grassi saturi deve essere inferiore al 10% dell'energia giornaliera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑩ Favorire il consumo di pesce ricco di acidi grassi polinsaturi e frutta secca a guscio. Ridurre il consumo di proteine animali (carni, formaggi, affettati ...) a favore delle proteine vegetali incentivando il consumo di legumi. Limitare l'uso di, alimenti con grassi di origine animale o olio di palma o olio di cocco (prodotti dolciari e da forno).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Ridurre il più possibile l'apporto in Acidi grassi trans</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑩ Evitare l'uso di prodotti contenenti grassi idrogenati e prodotti trasformati (prodotti dolciari)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Ridurre l'apporto in Sodio (0.9-1.5 g/die)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑩ Limitare il consumo di sale potenziando l'uso di erbe aromatiche e spezie e scegliendo prodotti che contengono meno sale (es. pane a ridotto contenuto di sale).</li> </ul>



Anticipazioni (2017) nuova revisione*	Linee Guida per una sana alimentazione italiana (CREA) Applicazione nel menù scolastico e a scuola
✓ <b>Controlla il tuo peso e mantieniti attivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ Garantire menù scolastici equilibrati e l'applicazione di porzioni adeguate. Favorire scelte alimentari corrette come es. nello spuntino di metà mattina (es. Frutta nelle scuole, vending con alimenti salutari). Promuovere una colazione sana ed equilibrata. Promuovere almeno 1 ora di movimento al giorno. Nel tempo libero e a ricreazione favorire giochi di movimento. Garantire le ore curriculari di attività motoria. Incentivare progetti di promozione del movimento (Piedibus, Bicibus ...). Favorire accordi tra Scuola-Comune-Enti sportivi per incentivare lo sport. Migliorare gli spazi verdi utili a favorire giochi all'aperto.</li> </ul>
✓ <b>Più frutta e verdura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ Favorire il consumo di prodotti vegetali a scuola nel menù e negli spuntini. Garantire tutti i giorni almeno 1 porzione di frutta e verdura. Promuovere il consumo di frutta e verdure di varietà e colori diversi.</li> </ul>
✓ <b>Più cereali integrali e legumi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ Inserire nel menù scolastico cereali integrali o prodotti con farine integrali (pane, pasta ...)</li> <li>④ Inserire 1-2 porzioni a settimana di legumi, anche come piatto unico o secondo piatto.</li> </ul>
✓ <b>Bevi ogni giorno acqua in abbondanza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ Abituare i bambini a bere con regolarità acqua, preferibilmente di rete (acqua del rubinetto)</li> <li>④ Favorire il consumo di frutta e verdura, alimenti ricchi in acqua</li> </ul>
✓ <b>Grassi, scegli quali e limita la quantità</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ Utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva sia a cotto che a crudo e limitare l'uso del burro a poche ricette.</li> <li>④ Prevedere almeno 1 volta a settimana il pesce. Proporre mandorle, nocciole, noci, pinoli come spuntino o merenda, o in aggiunta alle insalate o alle preparazioni. Limitare l'uso di alimenti ricchi in grassi (es. salumi e formaggi ...)</li> <li>④ Evitare alimenti contenenti, tra gli ingredienti, grassi vegetali quali olio di palma o di cocco e grassi idrogenati (margarine).</li> <li>④ Evitare alimenti pre-fritti e/o ricomposti (nuggets, crocchette, bastoncini di pesce etc..).</li> </ul>
✓ <b>Zucchero e bevande zuccherate e dolci: poco è meglio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ Limitare l'assunzione di mousse di frutta, frullati, smoothie e frappè come merenda.</li> <li>④ Evitare l'assunzione di bevande dolci o gassate (bevande a base di frutta, tè confezionato, succhi di frutta ...)</li> <li>④ Controllare l'assunzione di alimenti dolci da spalmare (miele, marmellate, creme) nella preparazione delle merende</li> <li>④ Nelle feste o a merenda preferire dolci che contengono basse quantità di grassi e zuccheri (biscotti secchi, torte lievitate con frutta ...).</li> </ul>
✓ <b>Il sale? Meglio poco ... (ma iodato)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ Utilizzare e promuovere il consumo di pane a ridotto contenuto di sale. Limitare il sale nella preparazione delle pietanze e utilizzare erbe aromatiche, spezie, succo di limone e aceto per insaporire. Limitare condimenti contenenti sale (dado, salsa di soia, ketchup ...). Limitare l'uso di alimenti conservati e trasformati (alimenti in scatola, salumi e formaggi ...). Scegliere il sale iodato</li> </ul>
✓ <b>Varia l'alimentazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ Pianificare il menù scolastico almeno su 4 settimane. Prevedere almeno 2 varianti stagionali del menù (menù estivo e menù invernale)</li> </ul>
✓ <b>Attenti alle diete e agli integratori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ Prevedere menù adeguati in caso di scelte etiche religiose</li> <li>④ Prevedere menù personalizzati in caso di problemi di salute</li> </ul>
✓ <b>La sicurezza del cibo (dipende anche da te)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ In ristorazione scolastica, in tutte le fasi del processo produttivo, dovrà essere garantito il rispetto delle normative in tema di sicurezza alimentare.</li> </ul>
✓ <b>Scegli alimenti sostenibili</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ Privilegiare l'inserimento di alimenti di origine vegetale (verdura, frutta, cereali e legumi) e frutta e verdura di stagione. Ridurre il consumo di carne. Prevedere l'inserimento di prodotti locali, BIO, tradizionali o tipici (DOP o IGP) compatibili con il servizio offerto, il gusto dell'utenza e le possibilità del territorio. Favorire il consumo di acqua di rete. Monitorare e contenere lo spreco e lo scarto in ristorazione scolastica.</li> </ul>

\*Raccomandazioni tratte e modificate da <http://www.crea.gov.it/wp-content/uploads/2017/10/Anticipaz-Linee-guida-Alimentaz-2017.pdf> (ultima consultazione 15 dicembre 2017)

## INDICAZIONI QUALITATIVE PER LA PIANIFICAZIONE DEL MENU

I menù devono essere preparati con rotazione di almeno 4 settimane, in modo da non ripetere troppo spesso la stessa ricetta. Sarebbe opportuno prevedere due varianti stagionali, una per il periodo autunno-inverno e l'altra per il periodo primavera-estate al fine di adattare le ricette in funzione del clima e della disponibilità stagionale dei prodotti.

Ogni pasto dovrà prevedere:

- ① Primo piatto
  - ① Secondo piatto
  - ① Contorno
  - ① Pane
  - ① Frutta
- } ① oppure Piatto Unico

Le indicazioni qualitative e le frequenze di consumo di seguito riportate sono finalizzate ad orientare le scelte in modo da garantire il raggiungimento degli obiettivi nutrizionali e sostenibilità ambientale.

### FREQUENZE DI CONSUMO

Tab. 3 - Menù base mensile di 4 settimane su 5 giorni

MENU BASE	
Alimento	Frequenza di consumo scolastico
<b>Pane fresco a ridotto contenuto di sale</b> (comune o integrale)	1 porzione / pasto
<b>Cereali</b> (pasta, riso, orzo, farro, mais ...)	1 porzione / pasto
<b>Legumi</b> (anche come piatto unico se associato a cereali o secondo piatto)	1-2 porzioni a settimana (4-8 al mese)
<b>Prodotti derivati da legumi o cereali</b> (tofu, seitan, proteine ristrutturate dalla soia ...)	//
<b>Carni fresche*</b>	1-2 porzioni a settimana (4-8 al mese)
<b>Pesce</b>	1-2 porzioni a settimana (4-8 al mese)
<b>Uova</b>	1 porzione a settimana (2-4 al mese)
<b>Formaggi</b>	1 porzione a settimana (2-4 al mese)
<b>Carni trasformate*</b> (in sostituzione alla carne fresca)	0-2 al mese
<b>Verdure e ortaggi</b>	1 porzione a pasto
<b>Patate</b>	0-1 porzione a settimana (0-4 al mese)
<b>Olio extravergine di oliva</b>	Prevedere l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
<b>Frutta fresca di stagione</b>	1 porzione al giorno
<b>Frutta secca oleosa</b> (mandorle, nocciole, noci ...) in sostituzione o abbinamento alla frutta fresca	0-2 porzioni a settimana

\* **menù senza carne di maiale e derivati:** sostituire la carne di maiale con altro tipo di carne (pollo, tacchino, coniglio, vitello, vitellone)

Tab. 4 – Menù base mensile di 4 settimane su **3 giorni**

<b>MENU BASE</b>	
<b>Alimento</b>	<b>Frequenza di consumo scolastico</b>
<b>Pane fresco a ridotto contenuto di sale</b> <i>(comune o integrale)</i>	1 porzione / pasto
<b>Cereali</b> <i>(pasta, riso, orzo, farro, mais ...)</i>	1 porzione / pasto
<b>Legumi</b> <i>(anche come piatto unico se associato a cereali o secondo piatto)</i>	2-4 porzioni / mese
<b>Prodotti derivati da legumi o cereali</b> <i>(tofu, tempeth, seitan, proteine ristrutturate dalla soia ...)</i>	//
<b>Carni fresche*</b>	2-6 volte / mese
<b>Pesce</b>	2-6 volte / mese
<b>Uova</b>	1-2 porzioni mese
<b>Formaggi</b>	1-2 porzioni mese
<b>Carni trasformate*</b> <i>(in sostituzione alla carne fresca)</i>	0-1 mese
<b>Verdure e ortaggi</b>	1 porzione a pasto
<b>Patate</b>	0-2 porzioni mese
<b>Olio extravergine di oliva</b>	Prevedere l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
<b>Frutta fresca di stagione</b>	1 porzione al giorno
<b>Frutta secca oleosa</b> <i>(mandorle, nocciole, noci ...) in sostituzione o abbinamento alla frutta fresca</i>	0-1 porzioni a settimana

**\*menù senza carne di maiale e derivati:** sostituire la carne di maiale con altro tipo di carne (pollo, tacchino, coniglio, vitello, vitellone)



Visto il numero crescente di richieste di esclusione di alcune categorie di alimenti per motivi culturali o religiosi nei menù scolastici, per facilitare la pianificazione dei menù riportiamo di seguito le tabelle relative le frequenze di consumo anche per:

- ① menù senza carne
- ② menù senza carne e pesce
- ③ menù senza proteine di origine animale

**Tab. 5 - Menù senza carne mensile di 4 settimane su 5 giorni**

<b>MENU SENZA CARNE</b>	
<b>Alimento</b>	<b>Frequenza di consumo scolastico</b>
<b>Pane fresco a ridotto contenuto di sale</b> <i>(comune o integrale)</i>	1 porzione / pasto
<b>Cereali</b> <i>(pasta, riso, orzo, farro, mais ...)</i>	1 porzione / pasto
<b>Legumi</b> <b>(come piatto unico se associato a cereali o secondo piatto)</b>	1-2 porzioni a settimana (4-8 al mese)
<b>Prodotti derivati da legumi o cereali</b> <i>(tofu, tempeth, seitan, proteine ristrutturate dalla soia ...)</i>	0-2 al mese
<b>Carni fresche</b>	//
<b>Pesce</b>	1-2 porzioni a settimana (4-8 al mese)
<b>Uova</b>	3-5 al mese
<b>Formaggi</b>	3-5 al mese
<b>Carni trasformate</b> <i>(in sostituzione alla carne fresca)</i>	//
<b>Verdure e ortaggi</b>	1 porzione a pasto
<b>Patate</b>	0-1 porzione a settimana (0-4 al mese)
<b>Olio extravergine di oliva</b>	Prevedere l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
<b>Frutta fresca di stagione</b>	3-5 porzioni a settimana
<b>Frutta secca oleosa</b> <i>(mandorle, nocciole, noci ...) in sostituzione o abbinamento alla frutta fresca</i>	0-2 porzioni a settimana

**ATTENZIONE:** questo menù potrebbe avere un basso apporto in ferro, zinco e vitamina B12, nutrienti per il quale si consiglia un attento monitoraggio e apporto negli altri pasti giornalieri.

Tab. 6 - Menù senza carne e senza pesce mensile di 4 settimane su **5 giorni**

<b>MENU SENZA CARNE E PESCE</b>	
<b>Alimento</b>	<b>Frequenza di consumo scolastico</b>
<b>Pane fresco a ridotto contenuto di sale</b> <i>(comune o integrale)</i>	1 porzione / pasto
<b>Cereali</b> <i>(pasta, riso, orzo, farro, mais ...)</i>	1 porzione / pasto
<b>Legumi</b> <i>(come piatto unico se associato a cereali o secondo piatto)</i>	1-2 porzioni a settimana (4-8 al mese)
<b>Prodotti derivati da legumi o cereali</b> <i>(tofu, tempeth, seitan, proteine ristrutturate dalla soia ...)</i>	0-2 al mese
<b>Carni fresche</b>	//
<b>Pesce</b>	//
<b>Uova</b>	4-6 al mese
<b>Formaggi</b>	4-6 al mese
<b>Carni trasformate</b> <i>(in sostituzione alla carne fresca)</i>	//
<b>Verdure e ortaggi</b>	1 porzione a pasto
<b>Patate</b>	0-1 porzione a settimana (0-4 al mese)
<b>Olio extravergine di oliva</b>	Prevedere l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
<b>Frutta fresca di stagione</b>	3-5 porzioni a settimana
<b>Frutta secca oleosa</b> <i>(mandorle, nocciole, noci ...) in sostituzione o abbinamento alla frutta fresca</i>	1-2 porzioni a settimana

**ATTENZIONE:** questo menù potrebbe avere un basso apporto in ferro, zinco e vitamina B12, nutrienti per il quale si consiglia un attento monitoraggio e apporto negli altri pasti giornalieri.



Tab. 7 – Menù senza proteine di origine animale mensile di 4 settimane su **5 giorni**

<b>MENU SENZA PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE</b>	
<b>Alimento</b>	<b>Frequenza di consumo scolastico</b>
<b>Pane fresco a ridotto contenuto di sale</b> <i>(comune o integrale)</i>	1 porzione / pasto
<b>Cereali</b> <i>(pasta, riso, orzo, farro, mais ...)</i>	1 porzione / pasto
<b>Legumi</b> <i>(come piatto unico se associato a cereali o secondo piatto)</i>	4-5 porzioni a settimana
<b>Prodotti derivati da legumi o cereali</b> <i>(tofu, tempeth, seitan, proteine ristrutturate dalla soia ...)</i>	0-1 porzione a settimana (0-4 al mese)
<b>Carni fresche</b>	//
<b>Pesce</b>	//
<b>Uova</b>	//
<b>Formaggi</b>	//
<b>Carni trasformate</b> <i>(in sostituzione alla carne fresca)</i>	//
<b>Verdure e ortaggi</b>	1 porzione a pasto
<b>Patate</b>	0-1 porzione a settimana (0-4 al mese)
<b>Olio extravergine di oliva</b>	Prevedere l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
<b>Frutta fresca di stagione</b>	3-5 porzioni a settimana
<b>Frutta secca oleosa</b> <i>(mandorle, nocciole, noci ...) in sostituzione o abbinamento alla frutta fresca</i>	2-3 porzioni a settimana

**ATTENZIONE:** questo menù non apporta vitamina B12 che dovrà essere integrata a cura della famiglia. Il menù potrebbe essere anche carente in ferro, calcio, zinco, e vitamina D, nutrienti per il quale si consiglia un attento monitoraggio e apporto negli altri pasti giornalieri.



## COME COMPORRE IL MENU SCOLASTICO

### PRIMI PIATTI

#### Primi piatti asciutti

Variare la scelta inserendo anche cereali integrali (es. riso integrale, pasta integrale) e cereali meno usuali (es. orzo, farro, grano saraceno, avena, miglio, segale, quinoa, amaranto ...). Evitare la scelta di pasta all'uovo o paste ripiene (es. tortellini o ravioli) in quanto più ricche in grassi. Privilegiare condimenti semplici a base di verdure (pomodoro, sughi di verdura, pesto genovese o pesto di verdura ...).

#### Primi piatti in brodo

Privilegiare l'inserimento di minestrone, creme o passati di verdura e/o legumi. Devono essere preparati con verdure fresche e/o surgelate con aggiunta di cereali (pastina, riso, orzo, farro, ecc. o crostini di pane), limitare il più possibile l'utilizzo di dadi di carne o vegetali o di altri preparati per brodo contenenti grassi vegetali idrogenati e ricchi in sale.

### PIATTO UNICO

#### A base di proteine vegetali

Associazione di cereali o derivati con legumi in quantità adeguata (pasta e fagioli, pasta e ceci, orzo e lenticchie, risotto con piselli ...).

#### A base di proteine animali

Associazione di cereali o derivati con carne o formaggio o pesce o uova (lasagne, pizza margherita, pasta pasticciata, pasta al ragù, pasta al tonno, pasta ai formaggi ...).

### SECONDI PIATTI

#### CARNE

Privilegiare il consumo di carni bianche come pollo, tacchino rispetto a quelle rosse (vitellone, suino ...) e di vitello. Si raccomanda di non utilizzare, carni separate meccanicamente o ricomposte o prodotti preimpanati e prefritti (cotolette, nuggets, medaglioni di carne, arrotolati). Affettati e salumi, essendo alimenti ricchi in sale, grassi saturi e conservanti (es. nitriti e nitrati), già frequentemente consumati in ambito domestico, devono essere evitati o limitati in ambito scolastico (da 0 a 2 volte al mese).

#### PESCE

Proporre il pesce almeno 1 volta alla settimana, utilizzando varietà diverse (platessa, sogliola, merluzzo, nasello, palombo ...) e sperimentando nuove ricette. Si raccomanda l'utilizzo di pesce fresco o surgelato anziché conservato in scatola (es. tonno, salmone ...). E' noto che i prodotti in scatola vanno incontro ad una maggiore perdita di vitamine, inoltre sono generalmente più ricchi di sale o grassi rispetto ai prodotti freschi e surgelati. Evitare l'utilizzo di prodotti ricomposti come polpette o nuggets o hamburger di pesce in quanto frequentemente, oltre a essere impanati e prefritti, contengono altri ingredienti aggiunti quali grassi, sale, additivi. Come indicato nelle Linee Guida della Regione Lombardia sulla ristorazione scolastica possono essere inseriti i Bastoncini di pesce purché si presti attenzione alla loro qualità: devono essere ottenuti esclusivamente da tranci di pesce (quantità minima di pesce 60%), e non da pesce ricomposto e non devono essere precedentemente fritti (controllare la scheda tecnica del prodotto).

#### UOVA

Possono essere consumate come singolo alimento (frittata, uova strapazzate) o come ingrediente in preparazioni gastronomiche quali tortini, polpette, crocchette

#### FORMAGGIO

Possono essere utilizzati formaggi freschi o stagionati mentre non devono essere utilizzati i formaggi fusi (es. sottilette o formaggini o preparati per pizza ...) perché possono contenere come additivo i polifosfati che alterano il rapporto calcio/fosforo riducendo l'assorbimento di questi sali minerali.

#### LEGUMI

Nelle giuste quantità possono essere inseriti come secondo piatto e se abbinati ad un primo piatto asciutto diventano piatto unico. Si ricorda che i legumi vanno abbinati sempre ad un contorno di verdura. Privilegiare il consumo di legumi freschi, surgelati o secchi evitando l'uso di legumi in scatola, perché possono essere ricchi di sale e conservanti. Si consiglia di cucinare i legumi con erbe aromatiche (rosmarino, alloro, salvia ...), oltre ad insaporirli li rendono più facilmente digeribili.

## **PRODOTTI DERIVATI DA LEGUMI O CEREALI**

Possono essere previsti nei menù che escludono le proteine di origine animale privilegiando l'inserimento di Tofu o Tempeh, come ingredienti nella preparazione di ricette. Inserire solo saltuariamente prodotti iperproteici vegetali a base di glutine di frumento (seitan e prodotti derivati), o di proteine vegetali ristrutturate, soia disidratata, isolato proteico di soia, in quanto si tratta di cibi trasformati e poveri di nutrienti (tranne le proteine).

## **CONTORNI**

Per incentivare il consumo di verdure e ortaggi i contorni possono essere somministrati come antipasto (prima portata).

### **Verdure crude o cotte**

Ideale sarebbe proporre quotidianamente sia verdure cotte che crude nello stesso pasto, lasciando libero il consumo o suggerendo almeno l'assaggio. Se l'organizzazione non lo consente alternatele nell'arco della settimana variando tutti i giorni la proposta privilegiando, quando possibile, le varietà di stagione.

### **Patate**

A differenza delle verdure sono ricche in amido e pertanto devono essere considerate alimenti sovrapponibili a pasta, pane e riso. Possono essere inserite come contorno una volta a settimana associate ad un pasto a basso apporto di carboidrati (es. in abbinamento a primi piatti in brodo o piatti o verdure a basso gradimento).

### **Legumi**

Come già descritto precedentemente, per le loro caratteristiche nutrizionali non sono assimilabili alle verdure ma ad un secondo piatto. Per abituare e incentivare al consumo di legumi è ammesso il loro inserimento come contorno in abbinamento a piatti a basso gradimento (frittata, formaggio, pesce, primi piatti in brodo ...) oppure o piatti unici in modo da completare o integrare la quota proteica.

## **CONDIMENTI**

Come condimento, sia a crudo che in cottura, deve essere utilizzato olio extravergine di oliva. Al contrario, il burro solo saltuariamente e per poche ricette ove previsto (es. risotti, crostate ...). Non devono essere utilizzati margarine e altri condimenti (panna, pancetta, lardo, strutto ...).

### **SALE**

Il sale deve essere utilizzato sempre con moderazione, privilegiando l'uso di erbe aromatiche o ortaggi per insaporire. Deve essere previsto l'uso di sale iodato in sostituzione al comune sale marino, da usare preferibilmente a crudo o a fine cottura.

### **PANE**

Il pane, non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale (come previsto nell'iniziativa Regionale "con meno sale nel pane c'è più gusto e ... guadagni salute") deve essere presente ogni giorno. Prevedere l'offerta di pane prodotto con farine meno raffinate (tipo 1 e 2) o pane ai 5 cereali e pane integrale, preferendo in questo caso la produzione con farine integrali di provenienza biologica.

### **FRUTTA**

Tutti i giorni deve essere prevista frutta fresca di stagione, proponendo almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana. Quando possibile è meglio somministrarla a metà mattina come spuntino o merenda pomeridiana. Per il suo valore salutare è possibile abbinare o sostituire la frutta fresca alla frutta secca oleosa o semi non salati (noci, nocciole, mandorle, semi di zucca ...).

### **ACQUA**

Privilegiare l'utilizzo di acqua di rete, facilmente accessibile in ogni momento della giornata senza costi aggiuntivi. Enti Gestori e ATS effettuano periodiche verifiche e campionamenti sull'acqua potabile lungo la rete idrica esterna per garantire all'utenza la salubrità del prodotto. Ricordiamo che un aspetto importante relativo alla sicurezza dell'acqua di rete è legato alla corretta gestione della rete idrica interna all'edificio scolastico, che è a carico del proprietario/utilizzatore. E' buona norma, dopo periodi prolungati di chiusura degli edifici fare scorrere abbondantemente l'acqua da tutte le utenze (rubinetti), in modo da eliminare l'acqua stagnante e rimuovere eventuali residui accumulatosi lungo le pareti interne. Eventuali filtri sia meccanici installati all'ingresso del contatore dell'edificio sia dei rubinetti, devono essere sottoposti a manutenzione ordinaria e straordinaria.

## INDICAZIONI QUANTITATIVE PER LA PIANIFICAZIONE DEL MENU

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per garantire la somministrazione di porzioni adeguate in un pasto equilibrato.

E' opportuno che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole graduati) che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati. Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti ad età diverse e/o a più di una fascia scolastica (es. scuole dell'infanzia, primaria, secondaria) occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea. Ciascun utensile dovrebbe essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza.

Le tabelle che seguono sono indirizzate agli operatori addetti alla stesura e/o alla preparazione dei menù, i quali devono tenere conto che:

- ① le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti.
- ② gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- ③ il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato;
- ④ i condimenti (parmigiano o grana grattugiati, olio ecc.) devono essere considerati nella valutazione complessiva dell'apporto calorico e nutrizionale del piatto e non lasciati al libero consumo individuale;
- ⑤ le verdure devono sempre essere presenti, cotte e/o crude, anche nell'eventuale pasto con piatto unico, rispettandone la stagionalità e variandone spesso la tipologia.



## Tabella quantitativa per le varie fasce di età (1)

	Alimenti	Scuola	Infanzia	Scuola Primaria		Scuola	
		Sezione primavera 2-3 anni Grammi*	3-6 anni Grammi*	6-8 anni Grammi*	8-11 anni Grammi*	Secondaria di 1° grado 11-14 anni Grammi*	
<b>PRIMI PIATTI</b>	Pasta o riso o altri cereali asciutti	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	
	Pasta o riso o altri cereali in brodo o crostini	20-30	25-30	25-30	30-35	35-40	
	Tortellini freschi o ravioli di magro freschi	-	-	70-80	80-90	90-100	
	Gnocchi	100-120	120-150	150-170	170-190	190-220	
	Farina mais per polenta	40-50	50-60	60-70	70 - 80	70-90	
	Patate (se sostituiscono il primo piatto)	160-200	200-240	240-270	250-300	300-350	
	<b>CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI SEMPLICI</b>						
	Olio extravergine d'oliva	5	5	5	6	6	
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	3	3	3-5	3-5	5	
	Pesto alla genovese	5	5	5	10	15	
	Pomodoro pelati	20-40	25-50	30-60	30-60	30-70	
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
	<b>CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI ELABORATI</b>						
	Ricotta	-	10-15	10-15	15-20	20-25	
	Formaggi stagionati	-	5-10	5-10	10-15	15-20	
	Legumi	-	10	10	10-15	15-20	
	Tonno	-	10	10	10-15	10-20	
	Carne per ragù leggero	-	10-15	10-15	10-20	10-20	
	<b>INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO</b>						
	Olio extravergine d'oliva	2	2	2	3	4	
	Parmigiano Reggiano o Grana	3	3-5	3-5	3-5	5	
	Verdure per minestrone, passati	50	50	70	70	90	
	Legumi secchi	5-10	10	10	15	20	
	Legumi freschi o gelo	15-20	30	30	50	60	
	Patate	20-30	30-40	30-40	40-50	60-70	
	<b>SECONDI PIATTI</b>	<b>Carne:</b> pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
		<b>Carne per polpette:</b> pollo, tacchino, vitellone, maiale	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70
		<b>Pesce:</b> filetti di nasello, sogliola, platessa, merluzzo, pesce spada, palombo ...	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100
<b>Bastoncini di merluzzo</b>		no	n. 2-3	n. 2-3	n. 3-4	n. 4-5	
<b>CONDIMENTI II° piatto</b>							
Olio extravergine d'oliva		5	5	5	6	6	

(Segue)

\*Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e della glassatura (nel caso di prodotti surgelati)

## Tabella quantitativa per le varie fasce di età (2)

	Alimenti	Scuola	Infanzia	Scuola Primaria		Scuola
		Sezione primavera 2-3 anni	3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	Secondaria di 1° grado 11-14 anni
		Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*
<b>SECONDI PIATTI</b>	<b>Legumi secchi</b>	20	30-40	30-40	35 - 40	40 - 50
	<b>Legumi gelo</b>	60	90-120	90-120	110-120	120-150
	<b>FORMAGGI</b>					
	<b>Formaggi a pasta molle o filata:</b> (mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio, fontina ...)	30	30-50	40-50	50-60	60-80
	<b>Formaggi a pasta dura:</b> (Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria ...)	20	20-30	30-40	40 - 50	50 - 60
	<b>Ricotta</b>	50-60	60-80	70-80	80-100	100-125
	<b>Uova</b>	½ (30-40 g)	1 (50 g)	1 (50 g)	1 (50-60 g)	1e½ (75 g)
	<b>Prosciutto cotto, crudo, bresaola</b>	20	30-40	40-50	40-50	50-60
	<b>Affettati di tacchino o pollo</b>	30	40-50	50-60	50-60	60-70
<b>PIATTI UNICI</b>	Pizza margherita (peso cotto)	80-120	100-150	130-180	140-200	230-250
	pasta + legumi secchi	20+20	30-40+30	35+35	40+40	40+40
	Pasta+ formaggio fresco	40+20	50+40	60+50	60+50	80+60
	Pasta+ragù	40+20	50+40	60+50	60+50	80+70
<b>CONTORNI</b>						
	Verdura cruda in foglia <sup>^</sup>	20	20-30	30-40	40-50	40-60
	Verdura cruda <sup>^</sup>	30-60	40-80	60-80	70 -90	90-120
	Verdura cotta <sup>^</sup>	60-80	80-100	80-100	90-120	100-150
	Patate	80-100	90-100	100-120	100-120	130-160
	Purè di patate	60-80	70-100	80-100	100-120	110-140
	Legumi freschi o gelo	30	30-50	30-60	30-60	60-90
	Legumi secchi	10	10-15	10-20	10-20	20 - 30
Olio extravergine d'oliva	4-5	4-5	5	6	7-8	
<b>FRUTTA</b>	Banane, uva, cachi	60	80-100	80-100	100-120	120-150
	Frutta	80-100	100-120	100-120	120-150	200
<b>PANE</b>	<i>con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)</i>	25-30	30-40	50	50-60	60 - 80
	<b>nella giornata della pizza</b> <i>con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)</i>	15	15	25	30	30
	<b>nella giornata della pizza</b> <i>Grissini o cracker</i>	-	-	15	15	15

<sup>^</sup> porzione indicativa che può essere aumentata

\*Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e della glassatura (nel caso di prodotti surgelati)

## DISTRIBUZIONE E PORZIONI

Le grammature previste per ogni porzione rappresentano la media dei fabbisogni degli alunni nelle diverse fasce d'età (scuole d'infanzia, primarie e secondarie di 1° grado). Considerando l'eterogeneità dei commensali, in alcuni casi (es. bambini selettivi o che rifiutano alcune preparazioni, primo ciclo e secondo ciclo della scuola primaria) si potrà concordare con il responsabile del servizio una differenziazione o personalizzazione della porzione.



Nelle scuole d'infanzia, soprattutto per i più piccoli nella fase dell'inserimento, è prevedibile un atteggiamento di rifiuto o diffidenza nei confronti di nuove preparazioni. Per evitare che, di fronte ad una porzione adeguata, ma che il bambino percepisce come troppo grande e rifiuti persino l'assaggio, è consigliabile servire una quantità inferiore alla porzione prevista. L'altra parte di porzione potrà essere somministrata successivamente. Questa modalità di distribuzione può essere definita come "**finto bis**", cioè viene data la porzione spettante in due momenti, rispettando la gradualità di consumo del bambino.

Una quantità aggiuntiva di una portata, invece può essere somministrata solo quando ci sia un rifiuto totale o del primo o del secondo piatto. In questo caso potrà essere somministrato al bambino un piccolo bis della pietanza a lui gradita. Il quantitativo somministrato come bis deve essere meno della metà della porzione prevista.

Durante il servizio:

- ✓ Non preparare il pane sui tavoli fino al termine della consumazione del primo piatto.
- ✓ Evitare di servire la doppia razione dei primi piatti asciutti e pane (ad eccezione dei casi sopra riportati).
- ✓ Servire ad ogni commensale il contorno previsto anche se non è gradito (in questo caso riducendo la quantità).

## 2° PARTE

### ALTRI ASPETTI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

#### PRANZO AL SACCO: GITE SCOLASTICHE O PIC-NIC

Ecco alcune proposte:

##### SCUOLA DELL'INFANZIA

- ① 1 Panino: Pane (60g) + prosciutto cotto (30-40 g) oppure formaggio (20-30 g) + verdure a piacere oppure trancio di pizza margherita (150 g)
- ① 1 frutto
- ① 1 merendina tipo pan di spagna o 1 pacchetto di cracker
- ① 1 bottiglietta di acqua da 500 ml

##### SCUOLA PRIMARIA

- ① 1 Panino: Pane (80g) + prosciutto cotto (40-50 g) oppure formaggio (30-40 g) + verdure a piacere, oppure trancio di pizza margherita (200 g)
- ① 1 frutto
- ① 1 merendina tipo pan di spagna oppure + 1 pacchetto di cracker
- ① 1 bottiglietta di acqua da 500 ml

##### SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

- ① 2 Panini: Pane (100g) + prosciutto cotto (50-60 g) oppure formaggio (50-60 g) + verdure a piacere oppure trancio di pizza margherita (250 g)
- ① 1 frutto
- ① 1 merendina tipo pan di spagna oppure 1 pacchetto di cracker
- ① 1 bottiglietta di acqua da 500 ml



## SPUNTINO E MERENDA

Lo spuntino di metà mattina e la merenda pomeridiana sono l'occasione per una piccola ricarica energetica tra un pasto principale e l'altro. Devono essere previsti alimenti semplici di facile digestione in modo da non compromettere l'appetito del pasto principale. Come spuntino di metà mattina ideale è proporre frutta fresca di stagione o eventualmente yogurt o frutta secca o semi oleosi non salati.

Per la merenda del pomeriggio è preferibile prevedere un'ampia varietà di proposte, dolci e salate, possibilmente diverse per ogni giorno della settimana. La scuola deve essere promotrice di iniziative che favoriscono il consumo di spuntini salutari (es. anticipare la frutta prevista nel pasto in mensa come spuntino a metà mattina) e che orientino le famiglie a fornire ai bambini alimenti salutari (es. calendario settimanale delle merende).



Se il servizio di ristorazione prevede la merenda pomeridiana ecco alcuni esempi (i quantitativi indicati sono relativi alla scuola dell'infanzia):

- ① frutta fresca (1 frutto): intera, spremuta, frullata, in macedonia + 2 biscotti secchi
- ① frutta secca g 20-30 (mandorle, nocciole, noci, anacardi e pistacchi non salati)
- ① frutta fresca disidratata g 30-40 (albicocche, mele, banane, fichi, uvetta)
- ① 1 bicchiere di latte fresco con 3-4 biscotti secchi
- ① 1 yogurt con eventuale aggiunta di frutta fresca o di fiocchi di cereali (15 g) o 1-2 biscotti secchi
- ① 1 budino
- ① ½ panino con 1 cucchiaino di marmellata o miele
- ① 2-3 fette biscottate con un velo di marmellata o miele
- ① 3 gallette di riso (o altri cereali) con un velo di marmellata o miele
- ① ½ panino con 20-30 g di cioccolato fondente
- ① verdura fresca cruda in pinzimonio: carote, finocchi, pomodori, sedano, ecc.
- ① ½ panino con olio e pomodoro

Evitare la somministrazione di torte confezionate, merendine, snack dolci e salati e in genere di alimenti ad alta densità energetica (alto contenuto in zuccheri e grassi) e di basso valore nutrizionale (presenza grassi idrogenati).

Occasionalmente è possibile proporre torte semplici, senza creme o farciture (es. torta allo yogurt, margherita, alle carote, alle mele, crostata) preparate dal centro cottura. Si ricorda inoltre di non aggiungere zucchero (esempio in alimenti quali macedonia di frutta, latte, ecc ...) e di non proporre bevande contenenti zuccheri aggiunti.

## SPUNTINI E SNACK NELLA DISTRIBUZIONE AUTOMATICA

Lo SNACK può essere parte integrante di una alimentazione corretta e bilanciata e come spuntino "spezza-fame" tra i due pasti principali, dovrebbe apportare il 5% dell'energia giornaliera raccomandata, pari alle 150 kcal circa.

In questi ultimi decenni, la nuova organizzazione sociale ha favorito il diffondersi dei "fast food" ed il consumo di snack ad alto contenuto calorico, di sale, di grassi e di zuccheri, ma a basso costo; tale elemento ne ha favorito un consumo diffuso a spese dei cibi freschi, in particolare di frutta e verdura, tanto è vero che buona parte della popolazione europea non consuma la quantità di frutta e verdura raccomandata (5 porzioni di frutta e verdura al giorno). E' indispensabile pertanto far fronte al problema, mettendo in campo efficaci interventi di prevenzione. La distribuzione automatica di snack salutari, se è anche accessibile in termini di costi ed accompagnata da un'adeguata informazione, risulta uno degli strumenti privilegiati, perché permette di favorire scelte alimentari consapevoli, orientare i consumi e raggiungere quotidianamente un elevato numero di persone in diversi luoghi di aggregazione.

### Quali sono allora gli snack più salutari?

La frutta e la verdura, perché sommano molte caratteristiche positive: hanno un basso contenuto in grassi, energia (si dice "sono a bassa densità calorica") e sale, ma sono ricche in acqua, fibre e sostanze antiossidanti.

Nei distributori automatici, la frutta e la verdura fresca può essere pronta all'uso in confezioni monodose. La frutta fresca può essere anche essiccata (spicchi di mela, prugne, albicocche, frutti di bosco ecc.), o sotto forma di mousse, di macedonia, succo/spremuta (con contenuto di frutta pari al 100% e senza di zuccheri aggiunti).



**Tab. 8 Caratteristiche nutrizionali degli snack nella distribuzione automatica**

RACCOMANDATE	SCONSIGLIATE
<ul style="list-style-type: none"> <li>👍 Prodotti a contenuto energetico inferiore o uguale alle 150 kcal per singola porzione, pari a circa il 5% della quota energetica giornaliera raccomandata per un individuo sano.</li> <li>👍 Frutta e verdura e altri prodotti e preparati alimentari caratterizzati da proprietà nutrizionali naturali quali: bassa densità energetica, basso contenuto in grassi, elevato apporto di fibra, vitamine, sali minerali e antiossidanti.</li> <li>👍 Cereali integrali o alimenti che li contengono in percentuale superiore al 50%.</li> <li>👍 Prodotti da forno con olio extravergine di oliva.</li> <li>👍 Acqua e i succhi di frutta con contenuto di frutta pari al 100% e privi di zuccheri aggiunti.</li> <li>👍 Prodotti a basso contenuto di sodio: apporto non superiore a 0,12 g /100g</li> <li>👍 Prodotti per una fascia specifica di persone (es. prodotti privi di glutine o lattosio).</li> <li>👍 Ove possibile: prodotti alimentari freschi e locali: prodotti tradizionali DOP e IGP, prodotti da agricoltura biologica, produzione integrata ed equo solidali, prodotti da produzioni locali (KM 0).</li> </ul>	<p>Prodotti contenenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>👎 Apporto totale di lipidi superiore a 9 g per porzione.</li> <li>👎 Acidi grassi trans (grassi idrogenati, margarine).</li> <li>👎 Oli vegetali (palma e cocco).</li> <li>👎 Zuccheri semplici aggiunti (es. sciroppo di glucosio e fruttosio da mais).</li> <li>👎 Alto contenuto di sodio (superiore a 0,4-0,5 g/100 g).</li> <li>👎 Additivi come nitriti e/o nitrati</li> <li>👎 Bevande con aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti.</li> </ul>

**Tab. 9 Alcuni esempi di prodotti che potrebbero essere reperibili nei distributori automatici**

	<b>Latte e derivati</b>	Latte parzialmente scremato ed intero, yogurt da bere alla frutta senza zuccheri aggiunti, yogurt magro naturale e alla frutta.
	<b>Prodotti da forno (a basso contenuto di sale e con olio extra vergine oliva)</b>	Fette biscottate, grissini, cracker, taralli, gallette di riso o altri cereali, prodotti da forno dolci (a basso contenuto di sale e zucchero), barretta ai cereali, o tipo pan di spagna.
	<b>Frutta e ortaggi</b>	Frutta e verdura fresca in confezioni monodose (carotine baby, pinzimonio di verdure, macedonia...). Frullati di frutta o mousse di frutta senza zuccheri aggiunti. Frutta secca oleosa non salata (noci, mandorle, nocciole, arachidi ...) semi oleosi non salati, frutta essiccata (mela, albicocche, prugne).
	<b>Bevande (non zuccherate)</b>	Acqua naturale e frizzante, karkadè, caffè d'orzo, té, caffè.
	<b>Cioccolato fondente</b>	In barretta da 30 g oppure con frutta secca essiccata o secca.

## ATTIVITA' SPORTIVA A SCUOLA: CORSO DI NUOTO POMERIDIANO

Se nel pomeriggio, la scuola organizza una lezione di nuoto il pranzo deve essere organizzato con cura prestando attenzione a:

- ✓ **tempo a disposizione.** E' importante che qualsiasi attività motoria venga affrontata a digestione completata. E' preferibile far intercorrere 2-3 ore da un pasto all'inizio di una attività sportiva.
- ✓ **cosa mangiate.** Privilegiate alimenti ricchi in carboidrati complessi (pane, pasta, riso, ...)
- ✓ **quanto mangiate.** Organizzate pasti leggeri sia per qualità che per quantità.
- ✓ **come mangiate.** Masticate lentamente e mangiate con calma seduti a tavola.

Se tra il pranzo e l'inizio del corso di nuoto trascorrono:

**PIU' DI 3 ORE** è possibile consumare un pasto completo (come da menù scolastico) composto da:

- ① primo piatto asciutto condito con sughi semplici (al pomodoro, all'olio, alle verdure, agli aromi) e se gradita una spolverata di grana
- ① secondo piatto a base di carne o pesce al forno o ai ferri o al vapore
- ① contorno di verdure, pane e frutta

**ALMENO 2 ORE** si consiglia di limitare il pasto a un primo piatto asciutto (pasta o riso) condito con sughi semplici (al pomodoro, all'olio, alle verdure, agli aromi) e una spolverata di grana se gradito.

**MENO DI 2 ORE** è importante rivedere l'organizzazione dell'intera giornata alimentare:

- ① **COLAZIONE** completa composta da una porzione di latticini (latte o yogurt), con prodotti da forno (pane o fette biscottate con marmellata o biscotti o una fetta di torta o cornflakes ...) e frutta
- ① **SPUNTINO** di metà mattina un po' più energetico del solito con un panino con marmellata o cioccolato oppure con formaggio o prosciutto oppure un trancio di pizza o un toast. Evitare però snack dolci e/o salati, merendine farcite, patatine in quanto ricchi in grassi.
- ① **PRANZO** veloce a base di frutta e/o un pacchetto di cracker o biscotti o una fetta di torta o crostata con un succo di frutta
- ① **MERENDA** con frutta oppure una tazza di latte o yogurt con cereali o biscotti, o un gelato o budino o un frappè.
- ① **CENA** con un pasto completo dando spazio anche alla verdura.



## RICORRENZE PARTICOLARI E MENU A TEMA

Sono due situazioni particolari in cui il pasto del giorno può differire da quanto pianificato in menù. E' importante però precisare che si tratta di due occasioni con obiettivi diversi.

Il menù destinato a **ricorrenze particolari** (Halloween, Natale, Carnevale, Pasqua) rappresenta l'occasione per condividere un momento di festa in mensa e pertanto in cui possibile proporre alimenti e piatti legati alla tradizione graditi ai bambini (es. panettone, colomba, chiacchiere, tortellini, lasagne, ovetto di cioccolato, ...).

I **menù a tema** invece hanno obiettivi educativi e di promozione di corrette abitudini alimentari. Sono finalizzati a far sperimentare agli alunni piatti solitamente non ancora previsti nel menù scolastici. E' fondamentale che vengano condivisi con gli insegnanti e inseriti in un percorso didattico con approfondimenti in classe o attività ludico esperienziali legate all'aspetto sensoriale, alle caratteristiche nutrizionali, alla provenienza geografica, alla filiera produttiva (es. giornata della frutta o della verdura o dei cereali, i menù regionali o internazionali ... ). I menù a tema sono anche l'occasione per testare nuove ricette da inserire in menù.

Si ricorda che sia i menù per ricorrenze particolari che i menù a tema devono essere concordati e prima dell'inizio dell'anno scolastico con Amministrazione Comunale/Scuola e docenti e pianificati per tempo nel calendario scolastico.

## FESTE A SCUOLA

Le feste a scuola per i bambini, rappresentano un momento di convivialità e di condivisione che permette di apprezzare gusti e sapori diversi, di vivere la scuola in una dimensione più familiare e facilitare il legame con le famiglie.

Frequente è la richiesta delle famiglie di portare a scuola alimenti preparati a livello domestico o acquistati da laboratori autorizzati. E' da evitare che vengano portati alimenti preparati a casa, mentre è possibile proporre quelli acquistati in laboratori autorizzati. Si raccomandano però prodotti da forno semplici sia dolci che salati (es. ciambella, crostata di confetture o marmellate, pizza) evitando alimenti che richiedono modalità particolari di conservazione quali dolci farciti con panna o crema o preparazioni con salse a base di uovo (es. maionese) o uovo non cotto (es. tiramisù, crema mascarpone).

Fra le bevande, si consigliano quelle non zuccherate e non gassate (es. succhi di frutta senza zuccheri aggiunti).

***In ogni caso si dovrà prestare massima attenzione qualora siano presenti bambini con allergie, celiachia o altre patologie che richiedano diete specifiche.***

Quindi è possibile portare a scuola la merenda preparata dalla mamma che il bambino dovrà consumare singolarmente, mentre per eventuali feste, è opportuno che vengano portati alimenti confezionati, controllabili, con la garanzia della rintracciabilità e con etichetta riportante la presenza di eventuali allergeni.

## **RISTORAZIONE SCOLASTICA E ALLERGENI: QUALE INFORMAZIONE AL CONSUMATORE (Reg. UE 1169/2011)**

Le allergie e le intolleranze alimentari costituiscono un gruppo di patologie conseguenti al consumo di alimenti da parte di soggetti sensibili, nei quali l'esposizione anche a minime quantità di alcune sostanze alimentari, innocue per la maggior parte della popolazione, determina una reazione anormale da parte dell'organismo. Tali reazioni, immediate o ritardate, a volte di elevata gravità o addirittura fatali, possono essere legate a meccanismi immunologici (allergie), come quelle indotte da latte, uova, pesce, o anche non immunologici, correlate con deficit enzimatici, come nell'intolleranza al lattosio. Un discorso a parte merita la celiachia, una reazione autoimmunitaria caratterizzata da lesioni della mucosa dell'intestino tenue concomitante ad una intolleranza al glutine (sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale).

Per le allergie e le intolleranze alimentari la sola misura efficace è l'esclusione dell'alimento che le provoca. Tale prevenzione necessita di un attento controllo degli ingredienti sull'etichetta per i prodotti alimentari confezionati e dell'acquisizione delle informazioni sugli ingredienti allergenici per gli alimenti non preimballati (sfusi o confezionati in presenza del cliente o per la vendita diretta nei banchi o libero servizio).

***Risulta quindi essenziale che gli operatori delle filiere alimentari forniscano una adeguata informazione sugli ingredienti allergenici che sono contenuti nei prodotti alimentari da loro distribuiti.***

Il Regolamento (UE) N. 1169/2011 ha introdotto nuove norme che disciplinano l'etichettatura e la messa a disposizione delle informazioni riguardanti gli allergeni alimentari e ha esteso il campo applicativo della disciplina dell'etichettatura dei prodotti alimentari alle attività di ristorazione quali bar, ristoranti includendo le mense scolastiche e le mense ospedaliere, disponendo che anche in questi contesti vengano indicati gli allergeni alimentari eventualmente presenti negli alimenti somministrati al consumatore.

Le sostanze in grado di scatenare allergie alimentari sono molte: ne sono state individuate più di 120 con diversi gradi di impatto sui soggetti sensibili.

La normativa prevede, tuttavia, l'indicazione di quelle più importanti, riportate nell'Allegato II del Regolamento (UE) N. 1169/2011, (tab. 10).

Qualsiasi operatore che fornisce cibi pronti per il consumo all'interno di una struttura, come ad esempio un ristorante, una mensa, una scuola o un ospedale, deve fornire al consumatore finale le informazioni richieste sull'eventuale presenza degli allergeni alimentari, elencati nell'Allegato II o derivati da un ingrediente elencato in tale allegato, se utilizzati nella produzione di un alimento e presenti comunque nel prodotto finito.

Le modalità con cui le informazioni possono essere fornite devono consentire al consumatore di accedervi facilmente e liberamente; possono, quindi, essere riportate sui menù a disposizione degli utenti, su appositi registri o cartelli o su altri sistemi equivalenti, anche tecnologici. È comunque necessario che le informazioni dovute ai sensi del Regolamento (UE) N. 1169/2011 risultino da idonea documentazione scritta, facilmente reperibile sia per l'autorità competente sia per il consumatore finale. Nella ristorazione collettiva tutto questo può essere ottenuto mettendo a

disposizione dell'utenza e degli organi di vigilanza, il ricettario con tutte le ricette e tutti gli ingredienti.

La scelta circa la modalità da utilizzare per rendere edotto il consumatore finale è rimessa alla discrezionalità dell'operatore, che sceglierà la soluzione più idonea a seconda della propria organizzazione e dimensione aziendale (Circolare Ministero salute 6 febbraio 2015).

**Tab 10. Allergeni Allegato II Regolamento (UE) N. 1169/2011**

1. **Cereali contenenti glutine**, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut (grano khorasan) o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati.
2. **Crostacei e prodotti a base di crostacei**. I crostacei comprendono gli scampi, le aragoste, gli astici, le canocchie, i granchi, le granseole, i gamberetti.
3. **Uova e prodotti a base di uova**.
4. **Pesce e prodotti a base di pesce**. Il pesce comprende tutte le specie usate nella nostra cucina.
5. **Arachidi e prodotti a base di arachidi**; oltre alle arachidi in quanto tali, è compreso anche l'olio di arachidi.
6. **Soia e prodotti a base di soia**; la soia è molto diffusa, specie negli alimenti per vegetariani. Si trova come proteina alla soia, tofu, miso, shoyu, salsa alla soia o anche come olio.
7. **Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)**; il latte è molto usato nella nostra cucina, sia in quanto tale, sia come formaggio. Sono compresi anche lo yogurt, il burro e il mascarpone e in generale tutti i derivati del latte.
8. **Frutta a guscio**, vale a dire : mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e i loro prodotti; vanno ricordati anche gli oli derivati dalle noci, la farina di mandorle. Non comprende la noce moscata e neppure i pinoli.
9. **Sedano e prodotti a base di sedano**. Il sedano è molto diffuso nella cucina italiana, usato nella preparazione dei sughi e brodi. Si trova anche nei dadi da brodo.
10. **Senape e prodotti a base di senape**.
11. **Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo**; oltre all'olio i semi di sesamo sono spesso aggiunti al pane.
12. **Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10mg/l espressi come SO<sub>2</sub>**; si trova come conservante in frutta secca, prodotti a base di carne, bibite analcoliche o conserve vegetali, ma anche nel vino o nella birra.
13. **Lupini e prodotti a base di lupini**.
14. **Molluschi e prodotti a base di molluschi**; i molluschi comprendono cozze, vongole, ricci di mare, capesante, seppie, polpi.

### 3° PARTE

## SOSTENIBILITA' E MONITORAGGIO DEGLI SPRECHI E SCARTI ALIMENTARI: COSA POSSIAMO FARE?

### CRITERI MINIMI AMBIENTALI DA INSERIRE NEI BANDI DI GARA DELLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE

Il **PAN GPP** (*Piano d'azione per la sostenibilità ambientale dei consumi della pubblica amministrazione*) adottato con decreto interministeriale nel 2008, per le fasi di affidamento del Servizio di ristorazione collettiva e per la fornitura di derrate alimentari, indica alcuni criteri di cui tenere conto tra cui: l'utilizzo di cibi (riferito soprattutto ai vegetali) di stagione e provenienti da zone non troppo lontane, l'utilizzo di alimenti prodotti con metodiche che rispettino il più possibile l'ambiente (es. a lotta integrata o biologici), l'adeguatezza delle porzioni per evitare eccedenze, e non da ultimo la previsione di indicatori di controllo e monitoraggio sistematico per la riduzione di avanzi/sprechi.

Fig. 1 Alcuni aspetti chiave per una mensa scolastica più sostenibile



## INDICATORI DI MONITORAGGIO DELLO SPRECO E DELLO SCARTO IN RISTORAZIONE SCOLASTICA

In ottemperanza al piano PAN GPP si rende necessaria l'implementazione di indicatori di controllo e monitoraggio sistematico per la riduzione di avanzi e sprechi. Quella che segue è la nostra proposta.

Le grammature formulate sulla base dei LARN mirano al soddisfacimento ottimale dei fabbisogni nutritivi e come tali il loro consumo rimane l'obiettivo finale del servizio di ristorazione. Tuttavia, nella realtà, gli utenti non sempre consumano le quantità di cibo previste (generando uno scarto) e spesso la quantità prodotta non è completamente servita (generando uno spreco): questo avviene in particolare per alcune categorie di alimenti come le verdure, i legumi, il pesce. Si tratta di alimenti salutari ed a valenza protettiva nei confronti dello sviluppo di malattie croniche degenerative (obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tumori, ecc.) per cui riteniamo importante promuoverne un consumo adeguato. È ovvio che la valenza salutare di questi cibi è legata al loro effettivo consumo e non alla loro produzione, per cui è inutile insistere nel produrne quantità ottimali ma lontane dall'effettivo consumo, perché queste non produrranno più salute ma solamente più spreco. È importante infatti, sia per ragioni etiche sia per ragioni economiche, ridurre la quantità di cibo sprecato. Pur mancando l'effetto salutare la produzione delle quantità stabilite da capitolato (corrispondente a quella della precedente tabella dietetica per il pasto a scuola) tutela l'affidatario dell'appalto da contestazioni di tipo contrattuale. Ci proponiamo pertanto di trovare una strada nuova che salvaguardi sia gli aspetti economico-contrattuali sia quelli etici.

Lo strumento di lavoro che proponiamo ha l'obiettivo di ridurre lo spreco alimentare attraverso un ragionato adeguamento della produzione ai consumi effettivi senza, perdere di vista la necessità di portare i consumi di alimenti protettivi ai valori ritenuti ottimali per fascia di età.

***Vi proponiamo di superare la rigidità di una produzione di fatto eccedente le necessità, che avviene quando si cucinano i quantitativi ottimali previsti in tabella, attraverso un processo di riduzione della produzione che fa seguito al monitoraggio del consumo ed è accompagnato da interventi di promozione del consumo stesso di alimenti salutari.***

Il sottostante diagramma di flusso esemplifica come questa procedura potrebbe essere inserita nel capitolato di appalto.



Fig. 2 Schema ridefinizione grammature



L'obiettivo finale rimane, e non può essere altrimenti, quello di far sì che i consumi effettivi di alimenti a valenza salutare raggiungano entro fine anno scolastico i livelli ritenuti ottimali (100% della quantità indicata nella tabella delle grammature). Per fare questo è necessario che tutti gli attori del sistema di ristorazione si impegnino a migliorare il gradimento degli alimenti critici. Il coinvolgimento della scuola con l'integrazione dell'educazione alimentare nelle attività didattiche ed il loro collegamento con la "palestra didattica" della mensa quotidiana è fondamentale. Qualora non si raggiungesse l'obiettivo di massimizzare i consumi degli alimenti salutari si sarà raggiunto quello di ridurre lo spreco con il suo impatto ambientale ed economico: il risparmio ottenuto potrà essere "girato" su una riduzione dei costi del servizio o secondo altre modalità da esplicitare nel capitolato di appalto.

**PROCEDURE DI MONITORAGGIO E DI ADEGUAMENTO DELLA PRODUZIONE (1)**

TEMPI	AZIONI			
	COMMITTENTE	SCUOLA	GESTORE DEL SERVIZIO	COMMISSIONE MENSA
<b>Contestualmente alla programmazione delle attività scolastiche</b>		Progettazione di attività didattiche sulla promozione della salute e sulla riduzione degli sprechi alimentari in mensa da inserire nel POF		
<b>Inizio anno scolastico</b>	Scelta dei consumi da monitorare tra quelli critici (categorie o specifici alimenti) e di tempi e modalità del monitoraggio Condivisione delle azioni correttive/attività da attuare	Condivisione della scelta dei consumi da monitorare (categorie o specifici alimenti) e di tempi e modalità del monitoraggio. Condivisione delle azioni correttive/attività da attuare	Condivisione dei consumi da monitorare tra quelli critici (categorie o specifici alimenti) e di tempi e modalità del monitoraggio Condivisione delle azioni correttive/attività da attuare	Condivisione della scelta dei consumi da monitorare (categorie o specifici alimenti) e di tempi e modalità del monitoraggio. Condivisione delle azioni correttive/attività da attuare
			Produzione del 100% delle quantità previste dal ricettario del centro cottura (come da progetto di gara e accordo tra le parti)	
<b>Ottobre- Novembre</b>	1° Rilevazione scarti - Calcolo della differenza % tra cibo prodotto e cibo consumato	1° Rilevazione scarti Riflessione sui risultati Proposte di azioni ed attività per l'incremento dei consumi	1° Rilevazione scarti - Calcolo della differenza % tra cibo prodotto e cibo consumato	1° Rilevazione scarti Riflessione sui risultati Proposte di azioni ed attività per l'incremento dei consumi
	Approvazione della riprogrammazione della produzione - Informazione sulla procedura messa in atto a tutti gli interessati - Attività correttive ed azioni educative	Programmazione delle attività correttive ed azioni educative	Riprogrammazione della produzione su % di cibo consumato + margine di sicurezza (% da condividere) - Valutazione del risparmio economico - Attività correttive ed azioni educative	Condivisione della attività correttive ed azioni educative

(Segue)

## PROCEDURE DI MONITORAGGIO E DI ADEGUAMENTO DELLA PRODUZIONE (2)

TEMPI	AZIONI			
	COMMITTENTE	SCUOLA	GESTORE DEL SERVIZIO	COMMISSIONE MENSA
<b>Da Gennaio a fine anno scolastico</b>	Supervisione delle attività intraprese e dell'intera procedura	- Inserimento nelle attività didattiche di attività educative sull'alimentazione finalizzate all'incremento dei consumi salutarì e degli alimenti critici oggetto di monitoraggio	Adeguamento della produzione Adeguamento ricette, abbinamenti menù se necessario - Attività educative sull'alimentazione finalizzate all'incremento dei consumi salutarì e degli alimenti critici oggetto di monitoraggio	Collaborazione alle attività intraprese
<b>Marzo-Aprile (prima dell'introduzione del menù estivo)</b>	2° Rilevazione scarti - Calcolo della differenza % tra cibo prodotto e cibo consumato	2° Rilevazione scarti Riflessione sui risultati - Proposte di azioni ed attività per l'incremento dei consumi	2° Rilevazione scarti - Calcolo della differenza % tra cibo prodotto e cibo consumato	2° Rilevazione scarti Riflessione sui risultati Proposte di azioni ed attività per l'incremento dei consumi
	Approvazione della riprogrammazione della produzione - Informazione sulla procedura messa in atto a tutti gli interessati - Attività correttive ed azioni educative	- Attività correttive ed azioni educative	- Eventuale Riprogrammazione della produzione su % di cibo consumato + margine di sicurezza (% da condividere) - Valutazione del risparmio economico - Attività correttive ed azioni educative	- Attività correttive ed azioni educative
<b>A fine anno scolastico</b>	3° Rilevazione scarti - Calcolo della differenza % tra cibo prodotto e cibo consumato Riflessione sui risultati Pianificazione delle azioni di miglioramento per l'anno successivo	Riflessione sui risultati - Proposte di azioni ed attività per l'incremento dei consumi	3° Rilevazione scarti - Calcolo della differenza % tra cibo prodotto e cibo consumato Riflessione sui risultati Pianificazione delle azioni di miglioramento per l'anno successivo	3° Rilevazione scarti Riflessione sui risultati Proposte di azioni ed attività per l'incremento dei consumi Pianificazione delle azioni di miglioramento per l'anno successivo

## **NORMATIVA CONTRO LO SPRECO: APPLICAZIONI IN RISTORAZIONE SCOLASTICA**

A livello legislativo, il tema dello spreco alimentare ha visto una serie di evoluzioni atte alla semplificazione burocratica delle procedure di raccolta e donazione di cibo ed eccedenze alimentari. La Legge 155/2003, detta "legge del Buon Samaritano", ha equiparato le organizzazioni riconosciute come non lucrative di utilità sociale al consumatore finale. Prima di tale legge, utilizzare le eccedenze di cibo a fini solidaristici era piuttosto complicato in virtù della "responsabilità di percorso", che rendeva responsabili le aziende del cibo donato anche dopo la consegna ad enti no profit. Il 2 agosto 2016 è stata approvata la Legge 166/2016 o anche "legge antisprechi" che si concentra su incentivi e semplificazione burocratica in modo da rendere più agevole la donazione da parte dei diversi comparti della filiera agroalimentare. Gli obiettivi della nuova legge anti-sprechi sono quelli di favorire il recupero e la donazione delle eccedenze a scopo solidale e sociale; cercare di limitare l'impatto negativo sull'ambiente e sulle risorse naturali promuovendo il riuso e il riciclo dei prodotti. Infine si vuole investire energie sull'attività di ricerca, informazione e sensibilizzazione delle istituzioni e dei consumatori, soprattutto i più giovani.

A livello pratico le principali novità della legge anti-sprechi collegate alla ristorazione scolastica sono:

- ✓ I "donatori" devono garantire che il prodotto ceduto gratuitamente sia perfettamente edibile e non costituisca un rischio per il consumatore e devono assicurarne la tracciabilità ai sensi dell'art.18 del Reg. CE 178/2002.
- ✓ I prodotti confezionati, deperibili e non, devono essere in perfetto stato di conservazione e alla giusta temperatura.
- ✓ Non è possibile donare prodotti oltre la data di scadenza (da consumarsi entro il..), ma è possibile utilizzare e donare prodotti con termine minimo di conservazione (da consumarsi preferibilmente entro il ...) superato purchè sia disponibile la dichiarazione del produttore attestante la conservazione dei requisiti igienico-sanitari.
- ✓ I prodotti non confezionati (sfusi e preincartati) possono essere donati, purchè in perfetto stato di conservazione e alla giusta temperatura, posti in contenitori idonei a venire a contatto con gli alimenti e protetti da possibili contaminanti.
- ✓ Per i cibi cotti derivanti da eccedenze di ristorazione o laboratori è indicato il ricorso ad attrezzature in grado di portare rapidamente gli alimenti a temperature di refrigerazione/congelamento nel luogo di produzione o di vendita. Il cibo deve essere trasportato, a temperatura di refrigerazione/congelamento in contenitori chiusi, in materiale idoneo per alimenti, con indicazioni che consentano l'identificazione del donatore, la data di refrigerazione/congelamento e di consegna e la data entro cui consumare il prodotto.

La norma evidenzia l'utilità del supporto tecnico-scientifico dei Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) del Dipartimento di Prevenzione come contributo alla redazione di prassi igieniche idonee nell'ambito dei protocolli di intesa tra le imprese donatrici e le ONLUS riceventi.

A supporto Regione Lombardia con il D.g.r. 19 maggio 2017 - n. X/6616 "*Linea guida igienico-sanitaria regionale per il recupero del cibo al fine di solidarietà sociale*" con l'obiettivo di aiutare le piccole organizzazioni del Terzo Settore nella distribuzione degli alimenti e agevolare gli operatori del settore alimentare che intendono donare l'invenduto ad applicare criteri di sicurezza alimentare.

#### 4° PARTE

##### COME ENTRARE A FAR PARTE DELLA COMMUNITY “PRANZO SANO FUORI CASA”

I Menù scolastici pianificati e rispondenti ai requisiti indicati in questo documento di indirizzo potranno entrare a far parte del progetto PAUSA PRANZO IN SALUTE e apporre il LOGO **Buon appetito**, tale logo rappresenta un marchio di qualità che abbiamo pensato per il settore della ristorazione (pubblica e collettiva) per promuovere scelte alimentari più equilibrate e per migliorare le conoscenze sia dei consumatori che dei professionisti della ristorazione. Tale marchio vuole essere una garanzia per il consumatore, per poter trovare dei ristoratori che offrono per la pausa pranzo un pasto equilibrato, e un riferimento per servizi di ristorazione e cuochi che vogliono migliorare la qualità nutrizionale del loro servizio. Possono aderire al progetto PAUSA PRANZO IN SALUTE con attribuzione del logo Buon appetito sia la ristorazione collettiva (mense scolastiche, aziendali, centri educativi, centri estivi, case di riposo, ospedali e case di cura ...) sia la ristorazione pubblica (bar, ristoranti, self-service, gastronomie ...).



Nella richiesta di valutazione (allegato 1) del menù, ricordatevi di barrare la casella “Voglio aderire alla comunità pausa pranzo in salute” in questo modo la vostra scuola entrerà a far parte del piano di comunicazione del progetto (visibilità sul sito ATS, relazioni con la stampa ...). L'UOC Igiene Alimenti e Nutrizione, con cadenza almeno semestrale, provvederà a pubblicare e/o aggiornare sul sito WEB aziendale l'elenco delle Scuole nelle quali sono applicati menù valutati dalle nostre UOS e rispondenti ai requisiti di questo documento d'indirizzo.

## COME RICHIEDERE PARERE MENU' STANDARD

L'UOC IAN (Unità organizzativa complessa Igiene Alimenti e Nutrizione) ha il compito istituzionale di predisporre e mantenere aggiornate le indicazioni nutrizionali per la pianificazione dei menù nella ristorazione scolastica e promuovere la loro corretta applicazione.

L'UOS (Unità Organizzativa Semplice) Igiene Alimenti, in ognuna delle sedi territoriali di competenza (Desio, Lecco, Usmate; vedi Allegato 4) è a disposizione per supportare Enti Responsabili del Servizio e Gestori del servizio di ristorazione nella fase di pianificazione del menù scolastico e dei capitolati di appalto e per la valutazione dei menù scolastici.

La richiesta di valutazione del menù scolastico deve essere:

- ✓ inoltrata dal Responsabile del Servizio di Ristorazione Scolastica (Comune o dirigente/responsabile scuola privata/paritaria) o suo delegato;
- ✓ redatta sul modulo "richiesta valutazione menù della ristorazione collettiva" (allegato 1), reperibile sul sito dell'ATS Brianza al link <https://www.ats-brianza.it/it/servizi-per-i-cittadini-indice/1042-predisposizione-verifica-e-controllo-tabella-dietetica-per-patologia-dieta-speciale.html>
- ✓ corredata di tabella del menù (articolato su almeno 4 settimane) e ricettario comprensivo di tutti gli ingredienti, mettendo in carattere evidenziato gli allergeni, e riportando le grammature degli ingredienti principali. Le grammature devono essere riferite per porzione e differenziate per fascia di età.
- ✓ trasmessa all'UOS Igiene Alimenti di competenza territoriale: Desio, Lecco, Usmate (come riportato in allegato 4)

Nel caso di assenza della documentazione sopra indicata verranno richieste le relative integrazioni e sospeso il parere. Quando la pratica sarà completa, l'UOS Igiene Alimenti effettuerà una valutazione utilizzando lo schema riportato nell'allegato 2 ed esprimerà parere :

- ✓ favorevole se il menù risulta consono alle indicazioni nutrizionali;
- ✓ sospensivo se vengono prescritti degli adeguamenti;
- ✓ non favorevole se il menù necessita di modifiche sostanziali.

Si precisa che i tempi di evasione della richiesta sono 30 giorni a partire dalla data di protocollo ATS. E' utile ricordare che prima di modificare il menù occorre consultare la Commissione Mensa, ove presente. Tale Commissione può avanzare delle proposte obiettive se effettua periodicamente dei rilievi relativi all'accettabilità dei vari piatti serviti, soprattutto di quelli considerati "difficili" (verdure, legumi, pesce).

Utile, al fine di valutare la reale accettabilità del pasto, è procedere ad un periodo di rilevazione sistematica di quanto viene sprecato/scartato in mensa, procedendo con le pesature sia di quanto viene servito che di quanto viene scartato, secondo il protocollo "Monitoraggio dello spreco e dello scarto in ristorazione scolastica", già sperimentato con successo in alcuni Comuni dell'ATS. Tale protocollo è a disposizione per chi ne fa richiesta.

## COME RICHIEDERE DIETE SPECIALI PER MOTIVI DI SALUTE

La problematica delle diete speciali si presenta, all'interno del servizio di ristorazione scolastica, come necessità di garantire l'erogazione di un pasto speciale con valenza dietoterapeutica. I bambini che necessitano di seguire dei regimi dietetici particolari rappresentano il 3 – 5 % della popolazione scolastica: la maggior parte di questi bambini (circa 85%) è affetto da allergie/intolleranze spesso multiple che possono condizionare in maniera pesante la loro alimentazione. Per "dieta speciale" si intende quindi una tabella dietetica elaborata ad personam in risposta a particolari esigenze cliniche.

Dal momento che le tabelle in vigore nelle scuole rispondono a criteri per una corretta alimentazione e prevedono la somministrazione di alimenti protettivi quali pesce, verdura, frutta e legumi, queste caratteristiche devono essere mantenute anche nell'elaborazione di tabelle dietetiche speciali, nel rispetto dell'esclusione degli alimenti dannosi per il bambino. Il livello di qualità della dieta speciale deve, pertanto, essere appropriato come quello del pasto collettivo; i soggetti allergici presentano gli stessi fabbisogni nutrizionali dei non allergici, quindi la loro alimentazione deve essere in linea con i principi di una sana alimentazione ed è necessario promuovere criteri di varietà, alternanza, stagionalità e consumo di alimenti protettivi anche all'interno di una tabella dietetica speciale. Le preparazioni devono quindi essere il più possibile sovrapponibili a quelle del menù giornaliero standard.

In caso di allergie e intolleranze alimentari devono essere escluse dalla dieta tutte le preparazioni che contengono l'alimento responsabile o suoi derivati oltre che tutti i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.

La Dieta Speciale per motivi di salute è, pertanto, un menù personalizzato o che ha il fine di:

- assicurare un pasto con apporto nutrizionale definito, controllato e prevenire l'instaurarsi di carenze nutrizionali o squilibri potenzialmente dannosi per la salute e per la crescita, soprattutto nel caso di esclusione di numerosi cibi e/o di intere categorie di alimenti
- rendere i pasti adeguati rispetto alle problematiche di salute, intesa in senso ampio come salute psico-fisica globale, di soggetti con patologie certificate
- conciliare, nei limiti del possibile, le esigenze degli utenti con le reali possibilità, in termini economico-organizzativi, dei servizi di ristorazione scolastica.

### Come procedere

**Invio della richiesta ad ATS:** la richiesta, deve essere inoltrata dal responsabile del Servizio di Ristorazione Scolastica (Comune, dirigente scolastico di scuola privata/paritaria) o suo delegato all'UOS Unità Operativa Semplice) Igiene Alimenti territoriale di competenza (allegato 4) e dovrà essere redatta sul modulo appositamente predisposto (allegato 3). Questa richiesta può essere inviata via fax, e mail, posta ordinaria all'U.O.S Igiene Alimenti competente per area.

La richiesta sarà costituita da:

- **Modulo per la richiesta di dieta speciale, comprensivo dell'informativa sulla privacy (vedi allegato 3) compilato in tutte le sue parti**
- **Certificato medico, completo di diagnosi, sintomatologia e terapia dietetica, ed eventuali accertamenti e test diagnostici effettuati (non verranno accettati test non validati dalla comunità scientifica internazionale, quali Vega test, Dria test, test del capello, test leucocitotossico etc.)**
- **Eventuale menù speciale già appositamente elaborato per l'alunno o menù standard in vigore. In entrambi i casi è d'obbligo l'invio del ricettario: aggiornato e comprensivo di tutte le ricette con tutti gli ingredienti**
- **SOLO per i casi di allergia/intolleranza copia del pagamento di € 41 su bollettino ccp 41467200 intestato ad ATS Brianza, con causale voce B0202**

Il personale dell'UOS Alimenti e Nutrizione provvederà ad esaminare la congruità della documentazione presentata, a valutare la tabella dietetica speciale (qualora sia già stata elaborata) oppure ad elaborarne una specifica sul menù approvato in vigore.

In caso di allergia/intolleranza, dalla dieta elaborata verranno esclusi:

- L'alimento principale
- Tutti i derivati
- Tutti i prodotti alimentari e le preparazioni in cui l'alimento o i suoi derivati sono presenti come ingredienti
- I prodotti alimentari in cui l'alimento è presente come contaminante derivante dal processo di lavorazione del prodotto stesso (es. latte presente nel prosciutto cotto, prodotti che possano contenere glutine etc.).

**In attesa della risposta di ATS** si consiglia alla famiglia dell'alunno di esporre il problema all'Ente Gestore presentando la richiesta di Dieta Speciale in forma scritta ed accompagnata dalla certificazione medica. La richiesta dovrà elencare tutti gli alimenti da non somministrare all'alunno. Si precisa che la necessità di usufruire di **dieta in bianco**, per un periodo limitato di tempo, non dovrà essere comunicata ad ATS ma solo all'Ente Gestore. Lo stesso dicasi in caso di dieta per **motivi etico religiosi** (musulmani, vegetariani, vegani etc): la richiesta va fatta direttamente dai genitori all'Ente Gestore.

Nel caso di **disgusti, rifiuti o idiosincrasie**, sarà sufficiente una nota scritta del genitore all'Ente Gestore: in questo caso l'Ente Gestore è tenuto a non somministrare l'alimento rifiutato dal bambino potendo liberamente decidere se concedere o no un'alternativa.

**Modifica o sospensione della Dieta Speciale:** qualunque nuova certificazione venga presentata nel corso dell'anno, questa annulla la precedente, pertanto il nuovo certificato dovrà essere completo come il primo: andranno esplicitamente segnalati tutti gli alimenti da escludere.

Nel caso di sospensione definitiva della dieta speciale è opportuno acquisire comunque certificato medico che ne autorizzi la cessazione e trasmetterlo all'Ente Gestore con una nota scritta dei genitori.

## BIBLIOGRAFIA

Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute. Conferenza Unificata Provvedimento 29 aprile 2010 Intesa, ai sensi dell'art. 8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n. 131, G.U. n. 134 del 11-6-2010.

Linee guida della Regione Lombardia sulla ristorazione scolastica. D.G.R. n. 14833 del 01.08.2002).

Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), IV revisione SINU, 2014.

Norma UNI 11584:2015 Servizi di ristorazione collettiva. Requisiti minimi per la progettazione di menù.

Mangiar sano a scuola: documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù nella ristorazione scolastica ATS Città Metropolitana novembre 2016

Criteri Ambientali Minimi (DECRETO 25 luglio 2011 Adozione dei criteri minimi ambientali da inserire nei bandi di gara della Pubblica amministrazione per l'acquisto di prodotti e servizi nei settori della ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari e serramenti esterni. (GU n. 220 del 21-9-2011 ) Allegato I

Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale della ristorazione scolastica. Regione Veneto DGR n.1189/2017 Agosto 2017

Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica. Regione Toscana DGR n. 898/2016 13 settembre 2016

Linee guida regionali per la refezione scolastica. Regione Umbria. DGR n.59/2014 3 febbraio 2014

Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica della Regione Liguria. DGR n. 333/2015

Linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia per la ristorazione scolastica. DGR n. 2188/2012

Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo. Regione Emilia Romagna DGR n. 418/2012

Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna 2009

*Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori*

*Legge 166/2016 Disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi.*

Decreto n. 7310/2013 della Direzione Generale Salute della Regione Lombardia relativo alle "Indicazioni alle Asl per il controllo ufficiale delle imprese alimentari che producono e/o somministrano e/o vendono alimenti non confezionati preparati con prodotti senza glutine, destinati direttamente al consumatore finale".

## ALLEGATI

### Allegato 1 - MODULO DI RICHIESTA PARERE SU MENU' STANDARD

Spett.  
 UOC Igiene Alimenti e Nutrizione  
 UOS Monza Brianza/Lecco  
 Via.....  
 Email

#### RICHIESTA VALUTAZIONE MENU IN RISTORAZIONE COLLETTIVA

<b>RICHIEDENTE</b>	Nome e Cognome		In qualità di						
	Comune/Scuola/Azienda (Indirizzo):								
	E-mail		Tel/fax						
<b>RICHIESTA VALUTAZIONE</b>	Menù: <input type="checkbox"/> Base <input type="checkbox"/> Senza carne di suino <input type="checkbox"/> Senza carne <input type="checkbox"/> Senza carne e pesce <input type="checkbox"/> Senza proteine animali <input type="checkbox"/> Altro (specificare)		Menù: <input type="checkbox"/> Unico (U) <input type="checkbox"/> Primavera / Estate (P/E) <input type="checkbox"/> Autunno/ Inverno (A/I) <input type="checkbox"/> Altro (specificare)						
	Desidero ricevere comunicazioni per: <input type="checkbox"/> Posta ordinaria <input type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> Fax All'indirizzo/ numero sopra riportato (Richiedente)								
	Desidero entrare a far parte della community pausa pranzo in salute: <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO								
<b>STRUTTURA</b> <small>(scuola, asilo, RSA ...)</small>	Indicare almeno Nome della struttura e Comune		<b>N° UTENTI giornalieri</b>	<b>Giorni di Servizio</b>					
				Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CARATTERISTICHE SERVIZIO RISTORAZIONE</b>	<b>Gestione:</b> <input type="checkbox"/> diretta <input type="checkbox"/> indiretta (ditta esterna)								
	E' presente Capitolato? <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO      data scadenza appalto ___/___/_____								
	Utilizzo di Sale Iodato: <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO      Pane con meno sale <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO								
	In caso di gestione indiretta: <b>Nome della ditta esterna</b>								
	Sede legale (Indirizzo)		<b>Telefono</b>						
	<b>Responsabile di zona/area</b>		<b>E-mail</b>						
	<input type="checkbox"/> Preparazione dei pasti nella stessa sede di somministrazione (cucina interna convenzionale) <input type="checkbox"/> Pasti trasportati (preparato in cucina esterna centralizzata)								
<b>Sede preparazione pasti</b> (cucina o centro cottura): Comune e indirizzo									
<b>Legame:</b> <input type="checkbox"/> fresco caldo <input type="checkbox"/> refrigerato caldo <input type="checkbox"/> altro (specificare)									
<b>Distribuzione dei pasti:</b> <input type="checkbox"/> monoporzione <input type="checkbox"/> pluriporzione									
<b>Allegati:</b> <input type="checkbox"/> Tabella menù <input type="checkbox"/> Ricettario: per ciascun piatto indicare tutti gli ingredienti e le grammature (peso a crudo al netto degli scarti) di quelli principali differenziati per fascia di età <input type="checkbox"/> Schede tecniche dei prodotti semilavorati (es. hamburger, polpette, bastoncini, ...)									

DATA:

FIRMA

\*N.B.: La richiesta dovrà essere inoltrata dall'Ente Responsabile del Servizio (Comune, ente privato ...) salvo diverse disposizioni scritte da parte degli stessi. Il Servizio invierà al richiedente la propria valutazione nell'arco di 30 giorni dal ricevimento, con le modalità sopra indicate.

## Allegato 2 - VALUTAZIONE MENU IN RISTORAZIONE COLLETTIVA

<p>Sistema Socio Sanitario</p>  <p><b>Regione Lombardia</b></p> <p>ATS Brianza</p>	<p><b>DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA</b>  <b>UOC IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE</b>  <b>UOS - XXXX</b>                  Via XXXXX                  Tel XXXX fax XXXXX                  E-mail: XXXXXXXX                  Pec: XXXXXXXXXXXXXXXX</p>	<p><b>VALUTAZIONE MENU IN RISTORAZIONE COLLETTIVA</b></p>
---	--	---

**Valutazione nutrizionale qualitativa: frequenze di consumo alimenti**  
 (menù base \_\_\_\_\_ Comune \_\_\_\_\_ scuola \_\_\_\_\_)

Alimenti	Frequenze menù proposto (**)	Frequenze di riferimento* (**)	**Modifiche da apportare o Azioni di miglioramento
<b>Cereali</b> <i>(pasta, riso, orzo, farro, mais cereali integrali ...)</i>			
<b>Pane</b>			
<b>Legumi</b> <i>(anche come piatto unico se associati a cereali)</i>			
<b>Patate</b>			
<b>Carni</b>			
<b>Pesce</b>			
<b>Uova</b>			
<b>Formaggi</b>			
<b>Salumi o carni trasformate</b> <i>(in alternativa alla carne)</i>			
<b>Piatto unico</b>			
<b>Verdure</b>			
<b>Frutta</b>			
<b>Dessert o succo o mousse di frutta</b>			

\*\*Indicare N° giorni di rientro a settimana e N° settimane del menù

**Allegato 3 - MODULO PER LA RICHIESTA DI DIETA SPECIALE**

Spett.le ATS della Brianza  
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Unità Operativa di .....  
Via.....  
Mail

**RICHIESTA DI DIETA SPECIALE IN RISTORAZIONE COLLETTIVA PER MOTIVI DI SALUTE**

**SPAZIO RISERVATO ALLA FAMIGLIA DELL'ALUNNO**

**Cognome** ..... **Nome** ..... **Età** .....  
Residente a ..... Via .....  
Classe frequentata ..... Scuola e Comune .....  
Indirizzo e Tel. scuola.....  
**Descrizione del problema di salute presentato dal bambino e/o del motivo per cui viene inoltrata la richiesta di Dieta Speciale**.....  
.....  
.....  
Prescrizioni dietetico-terapeutiche formulate dal medico curante e specificazione degli ingredienti e/o delle preparazioni che l'alunno non deve consumare .....  
.....  
**Numero di telefono cellulare dei genitori per eventuale richiesta di chiarimenti di tipo sanitario**  
.....

**SPAZIO RISERVATO ALL'ENTE RICHIEDENTE LA DIETA SPECIALE**

Il sottoscritto .....  
 Responsabile del Servizio ristorazione scolastica del Comune di .....  
 Dirigente Scolastico della scuola .....  
 Responsabile della Ditta di Ristorazione .....  
Rintracciabile ai seguenti riferimenti. Indirizzo, e-mail, telefono .....  
.....  
**CHIEDE** che venga elaborata/predisposta la Dieta Speciale per motivi di salute per l'alunno/a di cui sopra sulla base dei dati e degli allegati forniti con il presente modulo.  
  
**ALLEGATI OBBLIGATORI ALLA PRESENTE RICHIESTA DI VALUTAZIONE  
(la loro mancanza non consente l'evasione della richiesta)**  
  
1) Attestazione di pagamento dei diritti sanitari  
2) Firma della liberatoria per la privacy/consenso al trattamento dei dati (nella parte riservata alla famiglia)  
3) Certificato medico (con eventuali Accertamenti diagnostici e Prescrizioni dietetico-terapeutiche)  
4) Menù della scuola con Ricettario e ingredienti delle preparazioni  
  
**Indirizzo/e-mail a cui inviare la risposta + numero di telefono:**  
.....  
  
Data ..... Firma del richiedente .....

**“Codice in materia di protezione dei dati personali”  
Informativa ai sensi del d.lgs. 30 giugno 2003, n. 196 (art. 13)**

Gentile signore/a, la normativa sulla privacy richiede che Lei esprima il suo consenso al trattamento dei dati personali, sensibili, giudiziari, da Lei forniti con la presente segnalazione.

A tal fine la informiamo che i dati da Lei forniti:

1. saranno utilizzati da dipendenti di questa Asl, sia responsabili sia incaricati del trattamento dei dati, nell'ambito delle proprie competenze;
2. saranno trattati mediante strumenti manuali, informatici e telematici nel pieno rispetto di quanto previsto dal d.lgs. 196/03 e in modo da garantire la sicurezza e la riservatezza dei dati stessi;
3. saranno utilizzati per la seguente finalità: gestione amministrativa delle segnalazioni (art. 73, comma 2, lettera g) del D.lgs. 196/03). Questi dati saranno conservati in un archivio, protetti da sottrazione o alterazione mediante appositi sistemi di gestione e di archiviazione;
4. non saranno comunicati ad altri soggetti, se non chiedendoLe espressamente il consenso.

Si comunica inoltre che:

1. il conferimento dei dati è facoltativo e il loro eventuale mancato conferimento non precluderà la gestione del reclamo;
2. il titolare del trattamento è **ATS della Brianza con sede in Monza viale Elvezia 2;**
3. il responsabile del trattamento è: il Direttore Generale;
4. l'art. 7 del d.lgs. 196/03, che per Sua comodità di seguito riportiamo, Le riconosce alcuni diritti in ordine al trattamento.

**Art. 7 - DIRITTI DELL'INTERESSATO**

1. L'interessato ha diritto di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che lo riguardano, anche se non ancora registrati, e la loro comunicazione in forma intelligibile
2. L'interessato ha diritto di ottenere l'indicazione: a) dell'origine dei dati personali; b) delle finalità e modalità del trattamento; c) della logica applicata in caso di trattamento effettuato con l'ausilio di strumenti elettronici; d) degli estremi identificativi del titolare, dei responsabili e del rappresentante designato ai sensi dell'articolo 5, comma 2; e) dei soggetti o delle categorie di soggetti ai quali i dati personali possono essere comunicati o che possono venirne a conoscenza in qualità di rappresentante designato nel territorio dello Stato, di responsabili o incaricati.
3. L'interessato ha diritto di ottenere: a) l'aggiornamento, la rettificazione ovvero, quando vi ha interesse, l'integrazione dei dati; b) la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge ...
4. L'interessato ha diritto di opporsi, in tutto o in parte per motivi legittimi al trattamento dei dati personali che lo riguardano.

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI**

Preso atto dell'Informativa di cui sopra, fornitami ai sensi dell'art. 13 del d.lgs. 196/93,

io sottoscritto .....  
nato a..... il .....  
residente a .....

**ESPRIMO IL MIO CONSENSO**

al trattamento dei miei dati personali, sensibili e giudiziari, esclusivamente ai fini della gestione amministrativa delle segnalazioni pervenute nell'ambito delle funzioni attribuite al Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria della ATS della Brianza.

Data .....

**FIRMA leggibile**

**Allegato 4 : SUDDIVISIONE TERRITORIALE SEDI ATS**

<p><b>UOS Igiene Alimenti Monza</b>  <b>Sede Desio</b> Via Foscolo 2          Tel. 0362-483202          E-mail  <a href="mailto:sian.desio@ats-brianza.it">sian.desio@ats-brianza.it</a>          Pec: <a href="mailto:dpm_desio@pec.aslmb.it">dpm_desio@pec.aslmb.it</a></p>	<p>Albate, Barlassina, Besana B.za, Brioso, Carate B.za, Ceriano Laghetto, Cesano Maderno, Cogliate, Desio, Giussano, Lazzate, Lentate sul Seveso, Limbiate, Meda, Misinto, Muggiò, Nova milanese, Renate, Seregno, Seveso, Triuggio, Varedo, Veduggio</p>
<p><b>UOS Igiene Alimenti Lecco</b>  <b>Sede Usmate</b> Via Roma 85          Tel. 039-6288048          E-mail: <a href="mailto:sian.vimercate@ats-brianza.it">sian.vimercate@ats-brianza.it</a>          Pec: <a href="mailto:dpm_usmate@pec.aslmb.it">dpm_usmate@pec.aslmb.it</a></p>	<p>Agrate B.za, Aicurzio, Arcore, Bellusco ,Bernareggio Biassono Brugherio Burago Molgora Busnago Camparada Carnate Caponago Cavenago Concorezzo Cornate d'Adda Correzzana Lesmo Lissone Macherio Mezzago Monza Ornago Roncello Ronco B.no Sovico Sulbiate, Usmate Vedano al Lambro Villasanta Vimercate</p>
<p><b>UOS Igiene Alimenti Lecco</b>  <b>Sede Lecco</b> Via Tubi 43          Tel. 0341 482456 fax 0341 482456          E-mail: <a href="mailto:alimenti.nutrizione@asl.lecco.it">alimenti.nutrizione@asl.lecco.it</a>          Pec: <a href="mailto:servizio.igiene.alimenti.nutrizione@pec.asl.lecco.it">servizio.igiene.alimenti.nutrizione@pec.asl.lecco.it</a></p>	<p>Abbadia Lariana, Airuno, Annone B.za, Ballabio, Barzago, Barzanò, Barzio, Bellano, Bosisio Parini, Brivio, Bulciago, Calco, Calolziocorte, Carenno, Casargo, Casatenovo, Cassago Brianza, Cassina Valsassina, Castello B.za, Cernusco Lombardone, Cesana B.za, Civate, Colico, Colle Brianza, Cortenova, Costamasnaga, Crandola Valsassina, Cremella; Cremeno, Dervio, Dolzago, Dorio, Ello, Esino Lario, Erve, Galbiate, Garbagnate Monastero, Garlate, Imbersago, Introbio, Introzzo, La Valletta Brianza, Lecco, Lierna, Lomagna, Malgrate, Mandello del Lario, Margno, Merate, Missaglia, Moggio, Molteno, Montemarenzo, Montevecchia, Monticello B.za, Morterone, Nibionno, Oggiono, Olgiate Molgora, Olginate, Oliveto Lario, Osnago, Paderno d'Adda, Pagnona, Parlasco, Pasturo, Perledo, Pescate, Premana, Primaluna, Robbiate, Rogeno, Santa Maria Hoè, Sirone, Sirtori, Sueglio, Suello, Taceno, Torre de Busi, Tremenico, Valgreghentino, Valmadrera, Varenna, Vendrogno, Vercurago, Verderio, Vestreno, Viganò.</p>