

**ARTICOLAZIONE E COMPOSIZIONE DEI MENU'
E GRAMMATURA DEGLI ALIMENTI**
*per la preparazione dei pasti consumati nel Nido,
nelle Scuole dell'Infanzia,
nelle Scuole Primarie e nei Servizi Estivi
del Comune di GAGGIO MONTANO*

MENU' SCOLASTICO

Nella composizione del menu scolastico va rispettato il principio che, attraverso una alimentazione corretta in età infantile ed adolescenziale, è possibile prevenire importanti patologie dell'età adulta quali: l'obesità, il diabete, l'arteriosclerosi, gli incidenti cardiovascolari.

Tutto questo in conformità alle seguenti linee di indirizzo che la ditta aggiudicataria dovrà rispettare:

- il Piano Sanitario Nazionale 1998/2000 del Ministero della Sanità;
- le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" del Ministero della salute e delle "Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna";
- la deliberazione di Giunta Emilia Romagna N° 418/2012;

Il menu scolastico, predisposto dalla ditta aggiudicataria in collaborazione con il Comune di Gaggio Montano, deve rispettare le indicazioni della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) che stabilisce quali sono i livelli di assunzione raccomandata ed equilibrata di energia e nutrienti (LARN, per le diverse fasce d'età).

ARTICOLAZIONE E COMPOSIZIONE DEI MENU'

I menù scolastici devono rispettare le regole basilari per una corretta alimentazione, ossia:

-ricerca della maggior variabilità possibile con vasta scelta tra i gruppi di alimenti:

Gruppo 1: latte e derivati

Gruppo 2: carni, pesce, uova

Gruppo 3: legumi

Gruppo 4: cereali e tuberi

Gruppo 5: ortaggi e frutta

Gruppo 6: grassi da condimento;

-uso di **materie prime di ottima qualità e fresche** (è previsto il prodotto surgelato ma non pre-trattato solo per il pesce e per alcuni tipi di verdura, specialmente nella stagione invernale, o di pasta ripiena)

-uso di **carni magre** per diminuire al massimo l'apporto di grassi animali

-modalità di cottura previste: **a vapore, al forno, lessatura, cottura alla griglia/piastra, cottura brasata o stufata**

-condimento: uso esclusivo di **olio extravergine d'oliva** aggiunto a cottura ultimata

-uso esclusivo di **uova intere pastorizzate**

-salatura: i cibi devono essere "poco salati" usando **sale iodato**

-la frutta sciroppata è da utilizzarsi con la minor frequenza possibile, solo nei periodi di maggior difficoltà di reperimento di ampie varietà di frutta fresca.

E' assolutamente vietato utilizzare:

- le carni al sangue
- i cibi fritti
- il dado da brodo
- conservanti ed additivi chimici nella preparazione dei pasti
- verdure, carni e pesce precotti
- i residui dei pasti dei giorni precedenti
- prodotti alimentari contenenti uova non pastorizzate

Nel pasto viene rispettato il seguente rapporto tra macronutrienti:

Proteine 15%

Grassi 30%

Carboidrati 55%

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI RELATIVE AD 1 BAMBINO/A, RAGAZZO/A DI NIDI , SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE

**TABELLA DELLE GRAMMATURE MINIME
DEGLI ALIMENTI CHE COMPONGONO IL PASTO**

CEREALI E DERIVATI	MATERNA	ELEMENTARE	ADULTI
Biscotti secchi	30	35\40	50
Biscotto frollino	25\30	30\35	40
Cornflakes	15\25	20\30	40
Cous cous	60	70	90
Crackers	25	25	50
Crescente	60\80	70\100	150
Crostini con parmantier	20\25	25\30	35
Crostini prima colazione	30	40	50
Farro	15	20	30
Fette biscottate	25/35	30/45	40/45
Gnocchi di patate	150\180	180\220	260
Gnocchi romana	110	140	180
Grissini	25/30	30/35	35/40
Mais pop corn	20	30	35
Muesli	15	20	30
Orzo	15	20	30
Pane bruschetta	40\50	50	60
Pane Hamburger		50	50
Pane integrale	30\40	50/60	60/70
Pane colazione	30\40	50\60	60\70
Pane merenda	40	50/60	50/60
Pane pranzo	30\50	50\60	60\70
Passatelli	60\65	70\75	80\90
Pasta all'uovo	40\45	45\50	60\70
Pasta di semola	45\55	55\70	70\80
Pasta o riso in brodo	15/25	20/25	30/35
Pizza base surgelata	150	200	250
Polenta farina	45\55	55\70	70\80
Ravioli ricotta tortelli surgelati	80\90	100\110	150
Riso\pasta con crema parmantier	15\25	20\25	30\35
Riso per insalate	40/55	6\700	70/80
Riso per risotti	50\60	60\70	80\90
Tigelle	n°2	N°3	n°4
Tortellini brodo	60	80	100
" surg. asciutti	80	100	140
Zuppa imperiale	50	60	70
LEGUMI secchi			
Legumi con pasta o riso	15\20	25\30	30\40
Legumi in crema con crostini	15\20	15\30	30\40
Legumi secchi contorno	20	25	35
Piselli surgelati per crema	40	60	70
VERDURE E ORTAGGI			
Carote cotte	80\100	100\120	120\150

Carote crude	80\100	90\100	100\120
Finocchi crudi	80	100	120
Insalata	30	35	50
Cavolo capuccio	40\50	50\70	70\100
Mais per insalata	20	30	50
Patate al forno	120\150	150\180	200\230
Patate lesse	120\150	150\180	200\230
Patate per purè	100\110	120\150	150\200
Patate sformato e crocchette	100\110	120\130	150\200
Piselli surgelati contorno	40\50	60\70	80\70
Pinzimonio	100\120	120\150	200
Pomodori insalata	60	80	100\110
Pomodori gratin	100	120	150
Verdura cotta	100\110	120\150	150
Verdura passato	90\100	100\150	120\200
Verdura sformato	90	120	150
VERDURE PER CONDIMENTO			
Asparagi surg.	15	20	30
Broccoli	20	30	40
Capperi	6	8	10
Carciofi surg.	20	30	40
Cipolla	2	3	4
Funghi secchi	5	6	7
Funghi surg.	15	20	30
Melanzane	50	70	90
Piselli pasta ragù	15\20	20\30	30\40
Odori: salvia, prezzemolo, aglio basilico, ecc.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Olive	20	25	30
Pesto	20	30	40
Pinoli	6	8	10
Pomodoro	30	40	50
Spinaci	15	20	25
Verdura mista	40/45	45/50	50/55
Zafferano	1	1	1
Zucca per risotto	50	70	90
FRUTTA			
Banana	100	200	200
Castagne	n°5	n°10	n°15
Cocomero	150	200	300
Fragole	100	120	150
Fresca	120\130	130\150	150\200
Frutta cotta	100	120	150
Frutta mista per frullato	120\130	130\150	150
Macedonia	100	120	150
Melone	100	160	240
FORMAGGI e LATTICINI			
Yogurth naturale o alla frutta	125	125	125
Formaggi freschi			
Mozzarella	50\60	60\70	70\90
Mozzarella pizza	30\40	40\50	50\60
Stracchino	60	70	90/100
Ricotta vacca per pasta	15/25	20/30	30/40
Ricotta vacca crocchette	60/70	70/80	90/100

Ricotta v pietanza	70	80	100
Casatella	60	70	90
Robiola	60	70	90
4 Formaggi pasta	25	35	45
Formaggio stagionato	60	70	90
Parmigiano pietanza	40	50	70
Parmig. Pasta grattugiato	3\4	4\5	6\7
Parmig. a scaglie nelle insalate	20	30	40
UOVA			
Impasti di carne	10	12	15
Per carbonara	15	18	25
Sformati	30\40	35\45	40\50
Stracciatella	15	20	25
Uova cotolette	10	12	15
Uova frittata	45\50	50\60	60\70
PESCE			
Bastoncini	90	120	150
Cotoletta di pesce al forno	80	90	110
Gamberetti riso	30	40	50
Insalata di pesce	80	100	120
Involtili di pesce	100\120	120\140	140\160
Pesce al forno	100\120	120\140	140\160
Pesce condimento	15	20	30
Pesce lessato	120\130	120\140	140\160
Polipo con patate	100\120	120\140	150\160
Polpette di pesce	50	60	70
Salmone pasta	15	20	30
Seppie con piselli	80	100	120
Tonno naturale o sott'olio	60/50	80/70	100/90
Tonno pasta	15	20	30
Vongole pasta	15	20	30
CARNE			
Bistecche di pollo o tacchino	60/70	70/80	100/120
Bistecche manzo	60/70	70/80	100/120
Brasato	60	70	100
Carne ragù	18	22	30
Coniglio polpa	80	100	120
Cotolette al forno	60	70	90
Fettine di maiale	60/70	70/80	100/120
Lombo o tacchino arrosto	80	100	120
Pollo arrosto	100\120	120\140	160\180
Pollo insalata	40	50	60
Polpette	50\60	60\70	70\80
Polpettone	50\60	60\70	70\80
Roast beef	70	80	90
Spezzatino	80\90	90\100	120\140
Spiedini	100	120	150
Straccetti	60\70	70\80	100\120
Svizzere	60	70	100
Zucchine ripiene	60	70	100
SALUMI			
Bresaola	40	50	60
Prosciutto crudo	40\50	50\60	60\65

	40\50	50\60	60\65
Prosciutto cotto			
OLIO E GRASSI			
Olio extravergine Oliva:			
Primi piatti	4	5	6
Verdure crude	4	5	6
Verdure cotte	6\8	8	10
Besciamella per pasta, pasta al forno, verdure gratinate sformati	10	15	20
Burro crudo per pasta o risotti	3	4	5
DOLCI			
Biscotti casalinghi			
Biscotto crema zabaione cioccolato	n°1	n°1	n°1
Budino	100	100	100
Ciambella	80	100	120
Coppetta	n°1	n°1	n°1
Crostata con marmellata	90	110	130
Gelato confezionato	n°1	n°1	n°1
Marmellata	25	30	35
Miele	25	30	35
Panettone o colomba	70	90	110
Raviole	1	1	2
Torta	80	100	120
Torta margherita	70	90	110
Tortina tipo Porretta	40	40/80	80
Zucchero	7	8	10
BEVANDE			
Latte intero prima colazione	150	200	200/250
Latte intero merenda	120	150	150/200
Karkadè o infuso orzo the deteinato	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Spremuta agrumi o succo frutta	100\120 n°1	130\15 n°1	150 n°2

(LE GRAMMATURE SI INTENDONO SULL'ALIMENTO FRESCO, PESATO CRUDO AL NETTO DEGLI SCARTI).

TABELLA DIETETICA PER BAMBINI DELLA SEZIONE PICCOLI DEI NIDI D'INFANZIA

Gli alimenti sotto indicati, a parte casi particolari, forniscono indicazioni per una dieta per bambini dal 9° mese in poi; si garantisce comunque che ogni bambino fino ad un anno d'età segua il regime alimentare proposto dal pediatra:

BAMBINI DI 9 MESI

- Passato di verdure 200 gr. o brodo di carne sgrassato 200 gr. (2 volte la settimana)
- Pastina di semola di grano duro 30 gr.
- Pastina di semola di grano duro con pomodoro 40 gr.
- Frullato di carne 40 gr.
- Olio extra vergine di oliva 5 gr. (1 cucchiaino)
- Parmigiano reggiano: 1 cucchiaino
- Pane
- Merenda:
 - Yogurt magro
 - o frullato di frutta
 - o latte consigliato dal pediatra

Dagli 11/12 mesi in poi si potrà aggiungere il pesce (merluzzo, sogliola) e l'uovo (solo il tuorlo ben cotto e sminuzzato).

Il latte per la Merenda dovrà essere lo stesso consigliato dal Pediatra curante. Se è già stato introdotto il latte vaccino la diluizione consigliata è:

fino alla fine dei 9 MESI: 150 gr. di LATTE INTERO
 50 gr. di ACQUA

dal 10° AL 12° MESE: 170 gr. di LATTE INTERO
 30 gr. di ACQUA

dal 12° MESE in poi: 200 gr. di LATTE INTERO senza aggiunta di acqua

Nella fornitura del pasto devono anche essere garantiti i prodotti per la prima infanzia (nido comunale) quali:

- latte di proseguimento
- farina di mais e tapioca
- liofilizzati e omogeneizzati

che devono rispondere a tutti i requisiti prescritti dalle disposizioni di legge per alimenti per la prima infanzia e dietetici L. 327 del 29/03/1951 e successive modifiche e D.L. n. 111 del 27/01/1992.

I formati di pasta per l'asilo nido saranno di grandezza graduale, fino ad arrivare al formato standard previsto per i bambini più grandi. Pertanto si richiede che per il nido comunale sia utilizzata sempre pasta piccola o comunque di dimensioni adeguate all'età, concordando con il Comune una differenziazione per i bimbi del nido di età compresa tra gli 11 e i 15 mesi. Tale differenziazione deve verificarsi anche quando nei menù (allegato 4) è presente la pizza o ogni altro alimento non adatto ai bambini di età compresa tra gli 11 e i 15 mesi.

L'impresa Appaltatrice è tenuta a garantire tale differenziazione, che può essere richiesta in qualsiasi momento dal Comune di Gaggio Montano senza che ciò comporti una variazione del costo del pasto offerto dall'Impresa Appaltatrice in sede di gara.

DIETE SPECIALI

Dieta speciale per celiachia

La dieta senza glutine è la sola terapia della malattia celiaca. Il glutine è contenuto in alcuni cereali quali: frumento (grano), orzo, avena, segale, kamut, farro, spelta, che vengono definiti "cereali vietati" dall'Associazione Italiana Celiachia e che quindi non possono essere consumati da chi è affetto da celiachia.

L'elenco completo degli alimenti vietati e "a rischio" è presente sul "prontuario dei prodotti senza glutine in commercio" che occorre consultare prima di introdurre qualsiasi nuova tipologia/marca di alimento.

Oltre a scegliere alimenti privi di glutine è necessario adottare accorgimenti che impediscano la contaminazione degli alimenti senza glutine da parte degli alimenti tradizionali:

- conservare gli alimenti senza glutine in armadio/scaffale dedicato a tali prodotti
- lavarsi accuratamente le mani prima di manipolare gli alimenti senza glutine
- utilizzare piani di lavoro riservati alla preparazione degli alimenti senza glutine
- quando lo spazio per la lavorazione dei cibi tradizionali e dei cibi senza glutine è uno solo preparare prima gli alimenti senza glutine
- sanificare sempre con la massima cura il piano di lavoro prima di lavorare alimenti senza glutine
- prestare attenzione alle superfici e ai piani in cui, nonostante il lavaggio, potrebbero annidarsi residui di cibo contenente glutine. Su queste superfici utilizzare sempre fogli di alluminio, teglie o carta da forno. Non poggiare il cibo direttamente su superfici contaminate
- non cuocere la pasta senza glutine nella stessa acqua dove si è cotta la pasta con glutine. Non usare cestelli multipli per la cottura di più alimenti con la stessa acqua
- utilizzare uno scolapasta dedicato solo alla pasta per celiaci
- evitare la lavorazione del cibo senza glutine in ambienti a maggior rischio di contaminazione, per esempio quelli in cui si utilizza farina tradizionale con possibilità di dispersione nell'aria e ricaduta su alimenti o piani di lavoro
- utilizzare sempre farine o amidi senza glutine per impanare (es. cotolette), infarinare (es. scaloppine), addensare (es. salse), amalgamare
- non friggere con olio già usato per la frittura di prodotto con glutine (es. impanati) e prediligere olio monoseme
- evitare accuratamente la contaminazione dei prodotti senza glutine tramite le mani dell'operatore durante tutte le fasi di preparazione di un pasto.

In particolare per le diete prive di glutine, devono essere forniti dai Centri Pasti alimenti quali : pasta, pane (crakers o grissini), pane grattugiato e farine per la preparazione dei piatti , tortelloni o ravioli e pasta per lasagne, merendine (biscotti e tortine), base per pizza e pizza, parmigiano reggiano grattugiato monoporzione.

Dieta speciale per allergia a latte e derivati

Ogni volta in cui è presente in menù una pietanza per la cui preparazione è necessario l'utilizzo di latte e derivati (escluso grana stagionato minimo 2 anni) la pietanza viene preparata escludendo nella preparazione tali alimenti (es. il "risotto alla parmigiana" viene preparato senza latte e burro). Quando la pietanza è composta interamente o quasi dall'alimento vietato (es. "formaggi misti") si sostituisce completamente (es. di alternativa a "formaggi misti" = prosciutto crudo).

Dieta speciale per favismo

Ogni volta in cui è presente in menù una pietanza per la cui preparazione è necessario l'utilizzo di fave e piselli la pietanza viene preparata escludendo nella preparazione tali alimenti (es. nel caso di "crema di legumi con pasta" viene preparato un "passato di verdure con pasta escludendo piselli e fave").

Dieta speciale per allergia al pesce

Ogni pietanza contenente pesce viene sostituita da una pietanza contenente carne (es. "filetto di halibut o palombo al forno" sostituito con "fettine di pollo al limone").

Dieta speciale per allergia alle uova

Ogni volta in cui è presente in menù una pietanza per la cui preparazione è necessario l'utilizzo di uova la pietanza viene preparata escludendo nella preparazione tale alimenti (es. le "polpette" vengono preparate senza uovo). Quando la pietanza è composta interamente o quasi dall'alimento vietato (es. "frittata con verdura") si sostituisce completamente (es. di alternativa a "frittata con verdura" = "tacchino o pollo").

Per bambini con difficoltà nel masticare o deglutire è necessario inoltre fornire un'alimentazione liquida o a base di prodotti per la prima infanzia.