

**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 MONZUNO*

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 Monzuno, 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

Alimenti	Nidi Gr.	Infanzia Gr.	Primaria Gr.
pasta o riso (per primi asciutti)	50	60	70
tagliatelle (per primi asciutti)	40	50	60
pasta o riso (per primi in brodo)	25	30	35
orzo perlato	20	25	30
carne	70	80	90
pesce (senza glassatura)	80	90	100
insalata	20	30	40
carote	30	40	50
finocchi	30	40	50
pomodori	50	60	70
patate	80	90	100
verdure cotte	70	80	90
frutta fresca	100	150	150
frutta sciroppata *	100	110	120
pane	30	40	50
parmigiano reggiano (alla distribuzione)	3	4	5
prosciutto cotto o crudo (come secondo piatto o piatto alternativo)	80	90	100
Formaggi misti come secondo piatto o piatto alternativo	80	90	100

Nb le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento a crudo e 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 Monzuno 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").

COMUNE DI MONZUNO - Al. 3 al capitolato d'oneri per l'affidamento del servizio di refezione scolastica

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

INDICAZIONI PER L'UTILIZZO DELL'ACQUA DEL RUBINETTO NELLE MENSE SCOLASTICHE

L'acqua di rete sarà distribuita a tutti gli utenti del servizio di ristorazione scolastica erogato nelle scuole del Comune, fatta salva la presentazione di apposito certificato medico attestante le ragioni di salute che necessitano il consumo di altra tipologia di acqua e le caratteristiche della stessa.

La raccolta dell'acqua da distribuire a pasto deve avvenire da mezz'ora a dieci minuti prima dell'orario del pasto. L'acqua deve essere prelevata in ottemperanza alle seguenti indicazioni:

- Far scorrere l'acqua dal rubinetto il tempo utile (alcuni minuti) per ottenere una lieve refrigerazione e per far evaporare il cloro e migliorarne la gradibilità;
- Riempire i contenitori idonei alla distribuzione (caraffe con coperchio, da sanificare al termine di ogni singolo utilizzo);
- lasciare decantare per qualche minuto l'acqua;
- chiudere le caraffe con l'apposito coperchio e procedere alla distribuzione.

Al momento del pasto le caraffe saranno fornite alle classi dal personale della Ditta appaltatrice del servizio di ristorazione scolastica, già riempite e pronte per la distribuzione dell'acqua ai bambini ed agli adulti.

Al termine dell'utilizzo le caraffe verranno sanificate a cura del personale della Ditta appaltatrice del servizio di ristorazione scolastica.

L'acqua deve essere prelevata dal punto di erogazione presente all'interno delle singole strutture, indicato dal Comune (solitamente in prossimità del refettorio o c/o il terminale pasto).

CONTROLLI

Si dà atto che i controlli sulla qualità dell'acqua erogata sono effettuati dal gestore della rete e dal competente Servizio dell'Azienda USL di Bologna, mediante ispezioni sugli impianti e prelievi anche dai punti di erogazione interni alle strutture.

E' compito dell'aggiudicatario effettuare controlli trimestrali sulle acque di ogni plesso per verificare i parametri e gli indicatori di riferimento curando la comunicazione al Comune.