

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
**SOC Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione**
Direttore
dr. Aldo Savoia

Il menù proposto è un esempio della declinazione di quanto di seguito descritto; le ricette potranno comunque essere variate, mantenendo il concetto di varietà.

Specifiche relative al menù proposto:

- ad ogni pranzo va prevista una porzione di verdura di stagione, offerta come antipasto o come contorno, cruda o cotta anche in base alle stagioni, variando il più possibile nella settimana le tipologie offerte (massimo due volte a settimana la stessa tipologia di verdure) anche proponendo più tipologie di verdura nello stesso pasto;
- patate e polenta sono previste in menù non più di una volta a settimana e non sostituiscono la verdura, bensì accompagnano il secondo piatto; qualora siano previste in sostituzione al primo piatto, nel piatto unico, andrà utilizzata una grammatura maggiorata (vedere allegato grammature);
- i cereali previsti per la preparazione dei primi piatti andranno variati giornalmente in maniera tale che nell'offerta settimanale sia presente massimo due volte la pasta e che le restanti 3 giornate abbiano un'offerta variata sia nei piatti asciutti che nelle minestre;
- nella costruzione del menù, come da linee guida, sono stati inseriti due primi piatti liquidi per settimana, da completare con l'aggiunta di patate, crostini di pane, fiocchi d'avena, riso, orzo, farro o altri cereali; uno dei due prevede l'aggiunta di legumi; la presentazione potrà avvenire indifferentemente sotto forma di minestra, zuppa, crema, passato; qualora vi fosse difficoltà per i ragazzini ad apprezzare le preparazioni liquide, il menù proposto potrebbe essere variato proponendo un solo piatto liquido settimanale, purchè la sostituzione avvenga inserendo un cereale diverso da pasta e riso bianchi (es. pasta integrale, orzo, farro, cous-cous, avena, etc.) condito con sugo di verdure. Ricordarsi che in questi casi andrà tolto il contorno di patate, se previsto e se la sostituzione riguarda la minestra di legumi, questi ultimi andranno aggiunti al contorno di verdure o al sugo del primo piatto (vedasi allegato grammature per le quantità);
- ogni settimana è stato inserito un piatto unico, che è una preparazione che unisce in una sola portata le caratteristiche del primo e del secondo piatto, unendo cereali e legumi o cereali e proteine di origine animale; è una preparazione tipica della cucina mediterranea, strategica dal punto di vista nutrizionale ed educativo. Una volta a mese, è preferibile venga preparato con proteine di origine vegetale (associazione di cereali e derivati o patate con legumi); eventualmente non dovesse riscuotere successo come piatto unico, è possibile anche preparare un primo piatto in bianco associato ai legumi preparati in umido, saltati in padella oppure offerti come crema spalmabile e sempre accompagnati da un contorno di verdure; le grammature utilizzate per il confezionamento del piatto unico sono le stesse delle pietanze utilizzate separatamente;
- è importante che i menù rispettino le frequenze settimanali dei secondi piatti così come proposto e che, eventuali variazioni del menù, prevedano lo spostamento dell'intera giornata alimentare (non singole pietanze) e vengano fatti all'interno della stessa settimana;
- per quanto riguarda la varietà dei secondi piatti, in particolare per il pesce, andrà offerta una tipologia diversa ogni settimana, mentre per la carne bianca andranno alternati il tacchino e il pollo ed eventualmente inserito il coniglio;

- ad ogni pranzo va prevista la fornitura sia di frutta che di pane; se la frutta del pranzo, che va sempre offerta, non dovesse essere consumata, è possibile aggiungerla alla merenda pomeridiana o consegnarla da portare a casa ai bambini/ragazzi; la frutta può essere offerta anche sotto forma di macedonia fresca di stagione oppure, per non ingenerare sprechi, fornita con una porzione inferiore alla grammatura standard a ciascun bambino e, per la quota restante, lasciata a disposizione al centro del tavolo; è importante alternare il più possibile, in base alla disponibilità del momento, le tipologie di frutta offerte nei vari momenti della giornata e sulla settimana;
- non sostituire la frutta fresca con i succhi di frutta confezionati seppur contenenti il 100% di frutta in quanto questi ultimi hanno un apporto di zuccheri semplici superiore alla frutta fresca, hanno scarsi contenuti di fibra e non sono altrettanto sazianti quanto la frutta fresca;
- è bene evitare che i compleanni vengano festeggiati con alimenti portati dall'esterno; per questo motivo sarà possibile concordare con la cucina la preparazione di un dolce, una volta al mese, offerto a merenda o come fine pasto per festeggiare i compleanni del mese;
- per quanto riguarda tutte le cotture, si consiglia di preferire quelle al forno, al vapore e in umido.

Scuole dell'infanzia:

- per garantire il corretto apporto calorico allo spuntino del mattino è preferibile che in questa fascia di età venga somministrata solamente frutta (infatti lo spuntino rappresenta solamente un piccolo "intermezzo" tra la colazione, che è importante venga fatta ogni mattina a casa, e il pranzo presso la mensa scolastica);
- l'eventuale merenda del pomeriggio, prevedendo un apporto calorico superiore rispetto a quella del mattino, può essere costituita da associazioni di vari alimenti, per esempio yogurt o latte + frutta e/o cereali, frullati di frutta fresca e secca, infusi con torte fatte in casa, pane comune e frutta o marmellata di frutta, pane speciale; nell'esempio di menù vi sono alcune proposte che possono essere variate facendo riferimento alle linee guida regionali.

Scuole primarie e secondarie di I° grado:

- in merito all'eventuale spuntino del mattino per la scuola primaria e secondaria di I° grado, è possibile offrire una maggiore varietà di prodotti, privilegiando sempre quelli più semplici e naturali come ad esempio lo yogurt, il pane speciale o le gallette di cereali.