

## RISTORAZIONE SCOLASTICA - PIANO DIETETICO BASE – A.S. 2023-2024

Le “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica del Ministero della Salute” ( 2021) sottolineano:

- il ruolo sanitario della ristorazione collettiva che, pur dovendo rispettare i gusti e le aspettative degli utenti, ha come scopo primario il miglioramento dello **stato di salute della popolazione**;

- l'importanza di fare riferimento a modelli alimentari la cui validità è acclarata.

Gli obiettivi della Ristorazione scolastica non riguardano solo l'igiene degli alimenti ma anche gli aspetti nutrizionali, le problematiche organizzative/gestionali, la qualità certificata dei prodotti, la provenienza e l'origine del prodotto a dimostrazione del legame con il territorio.

Il modello di riferimento promosso dalle Linee di Indirizzo è quello della **DIETA MEDITERRANEA** ( Fig. 1 ) che , sulla base delle evidenze scientifiche, si è dimostrato come il modello più efficace nel prevenire le malattie croniche non trasmissibile (obesità, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore, malattie metaboliche, ecc).

Sulla base della Piramide della Dieta Mediterranea e dei LARN ( Livelli di assunzione raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana – 2014), si ricavano le frequenze corrette per costruire un menù scolastico.



Figura 1 - Piramide alimentare dell'IFMeD, International Foundation of Mediterranean Diet

p=porzione La grandezza della porzione è basata sulla frugalità e sulle abitudini locali

Regolare attività fisica  
 Adeguato riposo  
 Vino (e altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione e nel rispetto delle abitudini locali, Convivialità



Biodiversità e stagionalità  
 Prodotti tradizionali, locali ed ecologici  
 Attività culinarie

<b>SCHEMA DIETETICO – A.S. 2023-2024</b> <b>per la stesura di un menù mensile per scuole d'infanzia, primarie e secondarie di 1° grado</b>					
	<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
<b>1° Settimana</b>	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO: UOVA  CONTORNO CRUDO - FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA <b>oppure</b> 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE  2° PIATTO: CARNE ROSSA  CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO: PESCE  CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI  2° PIATTO: CARNE BIANCA (½ porzione)  CONTORNO COTTO – FRUTTA
<b>2° Settimana</b>	1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE  2° PIATTO: FORMAGGIO (½ porzione)  CONTORNO COTTO – FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI  2° PIATTO: CARNE BIANCA (½ porzione) CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO  2° PIATTO: UOVA  CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE  2° PIATTO: CARNE ROSSA PATATE- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO  2° PIATTO: PESCE  CONTORNO CRUDO- FRUTTA
<b>3° Settimana</b>	1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE CON VERDURE  2° PIATTO: PESCE  CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI  2° PIATTO: CARNE BIANCA (½ porzione) CONTORNO CRUDO - FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO – FRUTTA <b>oppure</b> 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO – FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE  2° PIATTO: CARNE ROSSA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO  2° PIATTO: UOVA CONTORNO CRUDO –FRUTTA
<b>4° Settimana</b>	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI  2° PIATTO: FORMAGGIO (½ porzione) CONTORNO COTTO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE  2° PIATTO: UOVA (½ porzione) CONTORNO COTTO – FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE  2° PIATTO: CARNE BIANCA PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE  2° PIATTO: PESCE CONTORNO CRUDO - -FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE CON VERDURE  2° PIATTO: CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO- FRUTTA

<b>Azioni nutrizionali di miglioramento</b>	<b>Esempio:</b>
Sostituire la carne con un <b>secondo piatto a base di legumi</b> ( sformati, polpette di piselli o fagioli o ceci o lenticchie; farinata di ceci, ecc) 2 volte al mese	1° PIATTO ASCIUTTO; 2° PIATTO: LEGUMI CONTORNO CRUDO – FRUTTA

## INDICAZIONI PER L'APPLICAZIONE DEL MENÙ – A.S. 2023-2024



Ogni pasto comprende una porzione di pane **non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro)**, preferibilmente di tipo integrale o con farine di tipo 1 e 2 e a **ridotto contenuto di sale** (1,7% di sale sul totale di farina utilizzata), secondo le indicazioni del programma regionale “Con meno sale nel pane c'è più gusto e ... guadagni in salute”.  
Inserire il pane integrale almeno 1 volta alla settimana.



Tra i primi piatti alternare tra pasta, riso, orzo, farro, gnocchi, miglio, couscous ecc.  
E' consigliabile utilizzare pasta o riso integrale almeno 1 volta a settimana. **È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.)**  
Nel caso sia gradito, il primo in brodo di verdure può essere presente in menù più di una volta alla settimana.



Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista di suino e carne vitellone/manzo.  
Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi inferiore al 10% , **priva di additivi e grassi aggiunti** presenti invece nei prodotti precucinati (es. cordon bleu, cotolette, ecc.).  
**È da escludere la carne conservata (affettati, salumi , ecc.)** alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini/ragazzi, deve essere moderato.



I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).**



**La scelta del pesce** deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ecc, scegliendo le parti con meno o senza lisce. **Da escludere il pesce preimpanato e/o fritto (bastoncini, crocchette, ecc.).** Il tonno in scatola all'olio d'oliva può essere inserito nel menù al massimo 1 volta al mese come secondo piatto e 1 volta al mese nel condimento del primo piatto.



Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. **Da evitare la verdura in scatola.**  
Il contorno di **patate** può essere proposto, non più di due volte al mese, dopo un primo in brodo di verdure. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché **prive, quest'ultime, di grassi aggiunti.**



**I legumi** ( fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, soia) rappresentano una importante fonte di proteine da promuovere nel menù scolastico in alternanza con le altre fonti di proteine di origine animale (carne ,uova, pesce, formaggio).

Come proporre i legumi in menù:

- A) 1° piatto asciutto o in brodo dove i legumi siano ingrediente principale (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)  
+ 1/2 porzione di 2° piatto a base di uova o formaggio o carne bianca.  
B) 1°piatto asciutto + 2° piatto a base di legumi (polpette, sfornato, ecc.) al posto della carne.



E' consigliabile consumare frutta fresca di stagione, **evitando quella in scatola** . Il dolce e lo yogurt vanno consumati a merenda e non a fine pasto.



**Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio); non usare i preparati per brodo/dadi contenenti grassi vegetali idrogenati e non e di glutammato monosodico** e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.  
**I brodi di verdura andranno preparati senza utilizzo di dadi.**



**Come condimento è raccomandato l'utilizzo solo di olio extravergine d'oliva a crudo.**

Per la **merenda** alternare tra le tipologie indicate nel prospetto "merende".

Ulteriori specifiche al documento: [QUALITA' DELLE MATERIE PRIME PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA](#)

**Settembre 2023**