



### ALL. 3 – SCHEMA DIETETICO

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1^ settimana	PIATTO ASCIUTTO CON CARNE	PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	PIATTO ASCIUTTO	PIATTO IN BRODO CON VERDURE	PIZZA ½ PORZIONE FORMAGGIO
	PIATTO A BASE DI UOVA	PIATTO A BASE DI PESCE	PIATTO A BASE DI LEGUMI	PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	CONTORNO COTTO FRUTTA FRESCA
	CONTORNO CRUDO	CONTORNO CRUDO	CONTORNO CRUDO	CONTORNO COTTO	Oppure
	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA
2^ settimana	PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	PIATTO IN BRODO CON VERDURE	PIATTO ASCIUTTO CON PESCE	PIATTO ASCIUTTO	PIATTO ASCIUTTO
	PIATTO A BASE DI FORMAGGIO	PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	PIATTO A BASE DI UOVA	PIATTO A BASE DI LEGUMI	PIATTO A BASE DI PESCE
	CONTORNO COTTO	PATATE	CONTORNO CRUDO	CONTORNO CRUDO	CONTORNO CRUDO
	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA
3^ settimana	PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	PIZZA ½ PORZIONE FORMAGGIO CONTORNO COTTO FRUTTA FRESCA Oppure PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA	PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI	PIATTO IN BRODO CON VERDURE	PIATTO ASCIUTTO
	PIATTO A BASE DI PESCE		PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA	PIATTO A BASE DI UOVA
	CONTORNO CRUDO		CONTORNO CRUDO	CONTORNO COTTO	CONTORNO CRUDO
	FRUTTA FRESCA		FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA
4^ settimana	PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI	PIATTO IN BRODO CON VERDURE	PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	PIATTO ASCIUTTO	PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE
	PIATTO A BASE DI FORMAGGIO	PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA	PIATTO A BASE DI LEGUMI	PIATTO A BASE DI UOVA	PIATTO A BASE DI PESCE
	CONTORNO COTTO	PATATE	CONTORNO CRUDO	CONTORNO COTTO	CONTORNO CRUDO
	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA

## REQUISITI NUTRIZIONALI DEI MENU PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Di seguito si elencano i requisiti nutrizionali di un menu formulato per la ristorazione scolastica, basati sui principi di una alimentazione sana e sostenibile, in aderenza alle linee guida per una sana alimentazione 1 e al modello alimentare mediterraneo, rispondendo ad obiettivi nutrizionali di prevenzione.

Il prerequisito necessario per la valutazione nutrizionale è che il menu sia stagionale, articolato su almeno 4 settimane e riferito alla fascia di età a cui è rivolto.

### REQUISITI NUTRIZIONALI DI BASE

<b>Generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grammature in linea con il documento ATS</li> <li>Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% farina)</li> <li>Olio di oliva extravergine come unico condimento</li> <li>Sale iodato</li> <li>Varietà di primi, secondi piatti e contorni, in termini di ingredienti e modalità di preparazione</li> <li>Utilizzo di acqua di rete</li> </ul>
<b>Giornalieri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura preferibilmente di stagione almeno 1 porzione ad ogni pasto</li> <li>Frutta fresca di stagione 1 porzione ad ogni pasto</li> <li>Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais, miglio ecc.), una porzione ad ogni pasto</li> </ul>
<b>Settimanali / mensili</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais, miglio ecc.), almeno 4 tipologie nel mese</li> <li>Pesce almeno 1 volta a settimana, escludendo prodotti prefritti</li> <li>Legumi almeno 1 volta alla settimana variandone la tipologia</li> <li>Carne non oltre 5 volte al mese, preferibilmente carne bianca, escludendo i prodotti prefritti</li> <li>Salumi e (prosciutto cotto, crudo, bresaola ecc.) non presenti nel menu</li> <li>Formaggio non oltre 1 volta alla settimana</li> <li>Uova non oltre 1 volta alla settimana</li> <li>Patate 0-1 volta alla settimana: <ul style="list-style-type: none"> <li>- in sostituzione del primo piatto asciutto o del pane con presenza di un contorno a base di ortaggi oppure</li> <li>- come contorno associate a un primo piatto in brodo contenente verdura</li> </ul> </li> <li>Offerta di pane di grano duro, pane ai 5 cereali o integrale, almeno 1 volta/settimana</li> </ul>

Nell'ottica di miglioramento si indicano ulteriori elementi rappresentativi di una maggiore adesione al modello alimentare mediterraneo, da inserire nei menu che già possiedono le caratteristiche nutrizionali di base.

### REQUISITI NUTRIZIONALI DI MIGLIORAMENTO

<b>Generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutta fresca di stagione proposta come spuntino di metà mattina</li> <li>Pane servito dopo il primo piatto</li> <li>Presenza all'interno del menu di prodotti provenienti da coltivazione o allevamenti biologici</li> <li>Recupero dell'eccedenza</li> </ul>
<b>settimanali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutta fresca di stagione almeno 3 varietà nella settimana, da dichiarazione</li> <li>Verdura prevalentemente di stagione, almeno 4 varietà nella settimana specificate nel menu</li> <li>Presenza di pane di grano duro, pane ai 5 cereali o integrale, almeno 2 volte alla settimana</li> <li>Piatti a base di carne non oltre 1 volte alla settimana, variandone la tipologia</li> </ul>
<b>mensili</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presenza di altri cereali, oltre a pasta e riso (es. orzo, farro, cereali misti, mais ecc.), almeno 4 volte al mese</li> <li>Cereali integrali (pasta, riso, ecc.) presenti almeno 3-4 volte al mese, esplicitando se biologici</li> <li>Legumi più di 4 volte al mese variandone la tipologia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pesce più di 4 volte al mese, variandone la tipologia, escludendo pesce in scatola</li><li>• Distribuzione di verdure prima del primo piatto qualche volta nel mese</li><li>• Piatti unici composti da cereali (pasta, riso, ...) e alimenti prevalentemente proteici (legumi, carne, pesce, formaggi, uova) associati al contorno di verdura</li><li>• Presenza di pizza non più di 1-2 volte al mese</li></ul>
--	--