



Comune di Cetona
Servizio di Refezione Scolastica



Piano Nutrizionale
Asili Nido (12-36 mesi)
Scuole dell'Infanzia
Scuole Primarie

Anno scolastico 2022-2023

Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce a tutte le età un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, anche per garantire una crescita armoniosa ed ottimale.

La ristorazione scolastica rappresenta, pertanto, uno strumento per rispondere alle esigenze nutrizionali di questa fascia di età e, soprattutto, un'occasione privilegiata per trasmettere messaggi di educazione alimentare e di promozione di abitudini alimentari salutari, coinvolgendo anche famiglie e docenti, con l'intento di favorire nel tempo corretti stili di vita, al fine di prevenire le malattie cronic-degenerative (obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tumori, osteoporosi, ecc..).

Inoltre è anche un momento importante di socializzazione e integrazione multietnica.

A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi, a volte inconsueti. Nel bambino piccolo, infatti, i gusti e le preferenze sono solo in parte innati, la maggior parte sono modulabili attraverso l'esperienza sensoriale.

Il pasto scolastico consente quindi di investire in salute attraverso la prevenzione primaria.

Il presente piano nutrizionale è stato redatto sulla base dei più attuali riferimenti scientifici, ovvero tenendo conto di quanto raccomandato da:

- "Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN)", IV revisione, Società Italiana di Nutrizione Umana SINU, 2014;
- "Linee Guida per una sana alimentazione italiana", Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria CREA, 2018;
- "Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica in Toscana", D.G.R.T. n. 898/2016, all. A;
- "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica"; Ministero della Salute, Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione, 2021;
- "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della Salute, Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione, 2017.

Inoltre, costituiscono documenti normativi di riferimento anche il Regolamento UE N. 1169/2011 in tema di allergeni e il Regolamento CE 852/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari.

Infine, per la scelta delle derrate alimentari sono stati presi in considerazione i "Criteri Ambientali Minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari" Decreto del 10 Marzo 2020 del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare.

Di seguito sono riportati i criteri di elaborazione del menù.

Criteri di formulazione del menù

Il menù prevede una rotazione su 4 settimane, in modo da non ripetere troppo spesso le stesse ricette, rispettando la stagionalità dei prodotti. Sono pertanto presenti una variante dedicata all'autunno-inverno (prevista indicativamente da metà ottobre a marzo) e una dedicata alla primavera-estate (per il mese di settembre fino a metà ottobre e indicativamente da aprile fino alla fine dell'anno scolastico). In tal modo i bambini acquisiscono il concetto della disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima.

Vengono privilegiate materie prime a produzione locale e a filiera corta, ovvero prodotti che abbiano viaggiato poco e subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla tavola.

Il pranzo scolastico prevede:

- un primo piatto
- un secondo piatto
- un contorno di ortaggi e verdure di stagione
- pane
- frutta fresca di stagione o yogurt.

Primi piatti

Per i primi piatti asciutti sono proposti a rotazione pasta, riso o altri cereali, conditi con sughi semplici quali quelli a base di pomodoro o altre verdure.

Una volta a settimana, in media, vengono proposti in alternativa primi piatti in brodo quali minestre di verdure.

Pizza

La pizza può essere proposta come alternativa al primo piatto asciutto, se focaccia all'olio o condita con solo pomodoro. Può essere in alternativa proposta anche come piatto unico, seguita da verdure e frutta, qualora contenga anche altri ingredienti (es: mozzarella).

Secondi piatti

Nella proposta dei secondi piatti sono seguite le indicazioni dei LARN sulla frequenza settimanale tra pranzo e cena:

- 3-4 porzioni di carne (preferendo quelle più magre ed eliminando il grasso visibile), di cui 1-2 porzioni di carne rossa
- 2-3 porzioni di pesce
- 2-3 porzioni di formaggio (esclusivamente da latte pastorizzato e dando la preferenza a quelli a minor contenuto di grassi)
- 1-2 porzioni di uova
- 0-1 porzioni di salumi (evitando gli insaccati).

Piatti unici

Una-due volte alla settimana possono essere proposti piatti unici a base di cereali e legumi (al Nido d'Infanzia si consiglia di preferire quelli decorticati oppure offrirli come passati) o cereali e alimenti di origine animale (es: lasagne al ragù, polenta e formaggio ecc.), da accompagnare con verdure (anche come antipasto) e da una porzione di frutta, per perfezionare l'apporto in vitamine, sali minerali e fibra.

Ortaggi, verdure e frutta

Vegetali di stagione crudi o cotti sono serviti quotidianamente.

Il consumo di patate è consigliato una volta a settimana.

La frutta fresca di stagione è proposta quotidianamente e può essere occasionalmente alternata con yogurt e/o dolce di semplice preparazione e/o gelato.

Pane

Il pane viene servito ogni giorno. È fresco, senza sale e privo di grassi aggiunti.

Condimenti

Il condimento di elezione è rappresentato dall'olio extravergine di oliva, usato prevalentemente crudo.

Saltuariamente, per qualche preparazione, può essere utilizzato il burro.

Il sale viene aggiunto con estrema moderazione ed è preferibilmente iodato.

Metodi di cottura

La cottura degli alimenti deve essere concepita con il fine, oltre che di assicurare la salubrità dei prodotti, anche di preservare al massimo il loro valore nutritivo. Si prediligono pertanto la cottura al vapore, al forno, ai ferri. I metodi di cottura impiegati non prevedono frittture, soffritti, sovracotture, intingoli.

Ricette delle famiglie

Nel presente piano nutrizionale sono inserite delle ricette che sono state selezionate tra le proposte di alcune famiglie dei bambini frequentanti le scuole del Comune di Cetona. Questi piatti sono indicati nel menu con il nome "ricette di casa".

Si ricorda che i genitori devono conoscere il menù scolastico per completare la giornata alimentare dei bambini in modo corretto, seguendo quanto definito delle "Linee Guida per una Sana Alimentazione" circa la frequenza di consumo settimanale degli alimenti dei vari gruppi.

PREVENZIONE SOFFOCAMENTO DA CIBO

Le "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", redatte dal Ministero della Salute nel 2017, concordano sul fatto che gli alimenti pericolosi condividono particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni.

Per quanto riguarda le dimensioni, sia gli alimenti piccoli (es. noccioline, semi) che quelli grandi (es. grossi pezzi di frutta e verdura cruda) sono pericolosi in quanto, i primi rischiano di finire nelle vie respiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la masticazione.

Per quanto riguarda la forma, quella tonda (es. ciliegie, uva) e quella cilindrica (es. wurstel e carote) sono le forme più pericolose perché queste tipologie di alimenti se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria.

Infine, per quanto riguarda le consistenze, quelle più pericolose, con differenti meccanismi, sono quella dura, quella appiccicosa, quella fibrosa e quella comprimibile.

Le linee di indirizzo concordano che sia possibile offrire al bambino gli alimenti pericolosi (a parte poche eccezioni) se opportunamente preparati in modo tale da minimizzare il rischio soffocamento.

Viene raccomandato di adottare semplici regole di preparazione/somministrazione che mirano a modificare la forma (tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle, quelli tondi in quarti), la consistenza (cuocere i cibi fino a quando diventano morbidi), le dimensioni (tagliare a pezzi piccoli o tritare/grattugiare) degli alimenti pericolosi.

Le eccezioni sono rappresentate da: frutta a guscio e semi tal quali (le linee di indirizzo le sconsigliano per i bambini fino ai 4-5 anni di età circa, a causa dell'elevato rischio di aspirazione a cui si associano), caramelle e gomme da masticare.

Principali regole per un pasto sicuro

Tabella 1. Preparazione degli alimenti. L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli		Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)		Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce.

Salumi e prosciutto		Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)		Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Formaggi a pasta filata		Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi		Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	

Tabella 1 - Principali regole per un pasto sicuro, "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della Salute 2017

Oltre alle indicazioni per la preparazione/somministrazione degli alimenti, le linee di indirizzo riportano semplici regole comportamentali da osservare quando il bambino mangia al fine di garantire un pasto sicuro.

Tabella 2. Regole comportamentali

Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.	Il bambino non deve mangiare mentre gioca, è distratto dalla tv o da videogiochi, corre o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).
Creare un ambiente rilassato e tranquillo.	Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia.	Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.
Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.	Non forzare il bambino a mangiare.
Dare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo.	Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriati al grado di maturazione del bambino.

Tabella 2 - Regole comportamentali per un pasto sicuro, "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della Salute 2017

Il presente piano nutrizionale è stato redatto tenendo in considerazione quanto raccomandato dalle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della salute 2017, per quanto concerne tipologia di alimenti, modalità di taglio e preparazione che risultano, laddove necessario, opportunamente modificate al fine di minimizzare il rischio di soffocamento in età pediatrica.

ALLERGENI

In ottemperanza al Regolamento UE n. 1169/2011, gli allergeni eventualmente presenti nelle proposte, sono graficamente evidenziati in modo chiaro e riconoscibile nel ricettario (in grassetto e sottolineati).

Gli alimenti che più frequentemente sono risultati cause di allergia sono elencati nel regolamento UE 1169/2011 e successive modifiche e includono:

[Elenco delle sostanze o prodotti che provocano allergie (Allegato II del Reg. UE n. 1169/2011)]

^[1] Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne sciroppi di glucosio e maltodestrine a base di grano o orzo	^[8] Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (<i>Amygdalus communis</i> L.), nocciole (<i>Corylus avellana</i>), noci (<i>Juglans regia</i>), noci di acagiù (<i>Anacardium occidentale</i>), noci di pecan [<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacchi (<i>Pistacia vera</i>), noci macadamia o noci del Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>), e i loro prodotti
^[2] Crostacei e prodotti a base di crostacei	^[9] Sedano e prodotti a base di sedano.
^[3] Uova e prodotti a base di uova.	^[10] Senape e prodotti a base di senape.
^[4] Pesce e prodotti a base di pesce	^[11] Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.
^[5] Arachidi e prodotti a base di arachidi.	^[12] Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO ₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
^[6] Soia e prodotti a base di soia, tranne: olii e grassi di soia	^[13] Lupini e prodotti a base di lupini.
^[7] Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	^[14] Molluschi e prodotti a base di molluschi.

Quando si elimina un allergene, viene escluso dalla dieta:

- l'alimento tale e quale (es.: uova, latte, arachide, ecc.);
- i prodotti alimentari in cui l'alimento è presente come ingrediente (indicazione obbligatoria ai sensi del Reg. UE 1169/2011);
- i prodotti alimentari in cui tale allergene è presente come coadiuvante tecnologico o come contaminante derivante dal procedimento di lavorazione del prodotto stesso, o presente in possibili tracce.

FORMAGGI

Per minimizzare il rischio igienico-sanitario, non offrire ai bambini formaggi da latte crudo e proporre esclusivamente prodotti ottenuti da latte pastorizzato.

FABBISOGNI NUTRIZIONALI

Il fabbisogno energetico è stato calcolato seguendo:

- la tabella desunta dai LARN 2014 che riporta il fabbisogno energetico giornaliero medio (maschi/femmine), suddiviso per fascia di età. (Tabella 1).

Età in anni	Maschi Kcal/die	Femmine Kcal/die
1	870	790
2	1130	1050
3	1390	1280
4	1470	1350
5	1550	1430
6	1640	1520
7	1750	1620
8	1870	1720
9	2000	1840
10	2300	2090
11	2440	2210
12	2600	2340

Tab. 1: Valori di fabbisogno energetico giornaliero (kcal/die) per età nei due sessi, LARN 2014 (Tab 4^a, 4b, capitolo Energia)

- le Linee di indirizzo Regionali per la ristorazione scolastica (Regione Toscana) nelle quali sono state calcolate le medie aritmetiche dei fabbisogni energetici giornalieri globali tra maschi e femmine divise per fasce di età scolastica (Tabella 2). Per il calcolo di tali valori sono stati considerati i fabbisogni da 1 a 3 anni per i nidi, da 3 a 6 anni per le scuole dell'infanzia, da 6-11 anni per le scuole primarie.

Servizio scolastico	Fascia di età	Fabbisogno energetico giornaliero medio (maschi e femmine)
Nido d'Infanzia	1-3	1085
Scuola d'Infanzia	3-6	1454
Scuola Primaria	6-11	1917

Tab.2: Medie aritmetiche dei fabbisogni energetici globali giornalieri

- le Linee di indirizzo Regionali per la ristorazione scolastica (Regione Toscana), nelle quali è stata calcolata la ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero dei pasti principali e degli spuntini, per fascia di età (Tabella 3). La ripartizione calorica è stata calcolata a partire dalla Tabella 2.

Pasti	Nido	Infanzia	Primaria
Colazione 10-15%	109-163	145-218	192-288
Spuntino 5-10%	54-109	73-145	96-192
Pranzo 35-40%	380-434	509-582	671-767
Merenda 5-10%	54-109	73-145	96-192
Cena 30-35%	326-380	436-509	575-671

Tab. 3 Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero dei pasti principali e degli spuntini, espresso in kcal, per fascia di età scolastica.

Il fabbisogno proteico è stato calcolato seguendo:

- la tabella desunta dai LARN 2014 che riporta il livello di assunzione raccomandata di proteine per età espresso in g/kg peso corporeo/die (Tabella 4).

Età in anni	Maschi g/kg/die	Femmine g/kg/die
1	1,23	1,23
2	1,05	1,05
3	0,97	0,97
4	0,93	0,93
5	0,92	0,92
6	0,96	0,96
7	0,98	0,98
8	0,99	0,99
9	0,99	0,99
10	0,98	0,98
11	0,98	0,97
12	0,97	0,96

Tab. 4: livello di assunzione raccomandata di proteine per età espresso in g/kg peso corporeo/die. LARN 2014 (Tab 7, capitolo proteine)

- le Linee di indirizzo Regionali per la ristorazione scolastica (Regione Toscana), nelle quali è stata calcolata la media aritmetica del fabbisogno proteico per fascia di età scolastica espresso in g/kg peso corporeo/die (Tabella 5).

La ripartizione calorica è stata calcolata a partire dalla Tabella precedente.

Proteine	Nido	Infanzia	Primaria
g/kg/die	1,08	0,95	0,98

L'assunzione raccomandata per la popolazione (PRI) per le proteine, rappresenta l'assunzione minima raccomandata. Il contenuto proteico della dieta deve essere almeno pari alla PRI.

Un apporto proteico dai 2 anni di età pari al 12-18% dell'energia totale, con prevalenza di alimenti di origine vegetale, è da ritenersi sicuro.

Il fabbisogno lipidico è stato calcolato seguendo:

- la tabella desunta dai LARN 2014 che riporta il livello di assunzione di lipidi per età (Tabella 6).

	SDT (obiettivo nutrizionale per la prevenzione)	AI (livello adeguato di assunzione)	RI (intervallo di riferimento per l'assunzione)
Lipidi totali			1-3 anni: 35-40% en. tot. >4 anni: 20-35% en. tot.
Acidi grassi saturi	<10% en.tot.		
PUFA n-6			4-8 % en. tot.
PUFA n-3		EPA-DHA 250 mg +100 mg DHA fino ai 2 anni	0,5-2 % en. tot.
Acidi grassi trans	Meno possibile		

Tab. 6: Livelli di assunzione di lipidi per bambini e adolescenti, LARN 2014 (Tab 3, capitolo lipidi)

Il fabbisogno glucidico è stato calcolato seguendo:

- le Linee di indirizzo Regionali per la ristorazione scolastica (Regione Toscana), nelle quali è stata calcolata la quantità in grammi di carboidrati totali nella dieta giornaliera e quella da destinarsi al pranzo, suddivise per fasce di età scolare. I valori sono stati calcolati partendo dal presupposto che i carboidrati totali devono garantire il 50-55% dell'energia (Tabella 7).

Quantità in grammi	Nido	Infanzia	Primaria
Giornaliera	136-149	182-200	240-264
Pranzo (40%)	54-60	73-80	96-105

La fibra alimentare: pur non essendo un nutriente, non avendo funzione plastica né energetica, svolge importanti funzioni metaboliche. Nella popolazione infantile, la tolleranza alla fibra è molto variabile e potrebbe occasionalmente interferire con l'assorbimento di alcuni minerali quali ferro, zinco e calcio. I dati presenti in letteratura evidenziano come introduzioni di fibra nell'ordine dei 12.6 g/1000kcal non comportano comunque problemi al normale sviluppo e crescita del bambino (EFSA, 2010).

I fabbisogni relativi a vitamine e sali minerali per il pranzo scolastico sono stati desunti dai LARN 2014, differenziandoli per le varie fasce di età.

Composizione bromatologica media settimanale per fascia di età scolastica e riferito al pranzo

Scuola Infanzia Menù Autunno-Inverno

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Media Mese
Energia (Kcal)	573	592	575	577	579
Proteine in grammi (% sull'en. del pasto)	25 (17,5%)	25 (16,9%)	24 (16,7%)	24 (16,8%)	24,5
Lipidi in grammi (% sull'en. del pasto)	20 (31,5%)	21 (31,9%)	20 (31,3%)	20 (31,7%)	20
Carboidrati in grammi (% sull'en. del pasto)	77 (51%)	81 (51,2%)	78 (51%)	79 (51,5%)	79

Scuola Infanzia Menù Primavera - Estate

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Media Mese
Energia (Kcal)	557	576	575	560	567
Proteine in grammi (% sull'en. del pasto)	22 (15,8%)	24 (16,7%)	23 (16,2%)	24 (17,8%)	23
Lipidi in grammi (% sull'en. del pasto)	20 (32,3%)	21 (32,8%)	19 (29,9%)	18 (29,3%)	19,5
Carboidrati in grammi (% sull'en. del pasto)	77 (51,9%)	77 (50,4%)	82 (53,6%)	79 (52,9%)	79

Scuola Primaria Menù Autunno-Inverno

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Media Mese
Energia (Kcal)	692	731	699	693	703
Proteine in grammi (% sull'en. del pasto)	32 (18,5%)	32 (17,5%)	30 (17,2%)	29 (17,3%)	31
Lipidi in grammi (% sull'en. del pasto)	21 (27,3%)	22 (27,1%)	21 (27,1%)	21 (27,6%)	21
Carboidrati in grammi (% sull'en. del pasto)	100 (54,2%)	108 (55,4%)	104 (55,7%)	102 (55,1%)	103

Scuola Primaria Menù Primavera - Estate

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Media Mese
Energia (Kcal)	680	692	707	698	695
Proteine in grammi (% sull'en. del pasto)	28 (16,5%)	29 (16,8%)	29 (16,6%)	30 (17,3%)	29
Lipidi in grammi (% sull'en. del pasto)	21 (27,8%)	21 (27,4%)	21 (26,7%)	20 (25,8%)	21
Carboidrati in grammi (% sull'en. del pasto)	101 (55,7%)	103 (55,8%)	107 (56,7%)	106 (56,9%)	104

Asilo Nido Menù Autunno-Inverno

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Media Mese
Energia (Kcal)	430	440	440	436	437
Proteine in grammi (% sull'en. del pasto)	17 (15,8%)	18 (16,4%)	17 (15,5%)	17 (15,6%)	17
Lipidi in grammi (% sull'en. del pasto)	15 (31,5%)	15 (30,7%)	15 (30,8%)	15 (31,1%)	15
Carboidrati in grammi (% sull'en. del pasto)	60 (52,5%)	62 (52,9%)	63 (53,7%)	62 (53,3%)	62

Asilo Nido Menù Primavera - Estate

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Media Mese
Energia (Kcal)	420	430	438	442	433
Proteine in grammi (% sull'en. del pasto)	17 (16,4%)	17 (15,8%)	18 (16,4%)	17 (15,5%)	17
Lipidi in grammi (% sull'en. del pasto)	14 (30%)	14 (29,3%)	14 (28,8%)	14 (28,6%)	14
Carboidrati in grammi (% sull'en. del pasto)	60 (53,6%)	63 (54,9%)	64 (54,8%)	66 (55,9%)	63

Grammature o unità indicative per porzione

Le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti, sono espresse in grammi e sono desunte dalle “Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica in Toscana”, D.G.R.T. n. 898/2016, all. A.

	Asilo Nido (12-36 mesi)	Scuola dell'Infanzia (3-6 anni)	Scuola Primaria (6-11 anni)	Adulti
<i>Primi piatti</i>				
Pasta o riso asciutti	40-50	50-60	70-80	90-100
Pasta o riso in brodo vegetale	20	30	30	40
Gnocchi di patate	/	120	160	200
<i>Condimenti per i primi piatti</i>				
Parmigiano grattugiato	2-5	5	5	10
Sugo con base di pomodoro	10-15	20	30	50
Olio extravergine di oliva	2-5	5	5	7
<i>Secondi piatti</i>				
Carne	30-40	50	60	100
Pesce	50-60	70	100	120
Uova (unità)	½	1	1	2
Prosciutto cotto	20	30	40	70
Formaggi a pasta molle o filata	30	40	50	70
Formaggi a pasta dura	15	20	30	60
<i>Contorni</i>				
Verdura cruda in foglia	30	40-60	40-60	40-60
Verdura cruda	60	100-150	100-150	100-150
Verdura da fare cotta	100	150-200	150-200	150-200
<i>Condimenti per verdure</i>				
Olio extravergine di oliva	2-5	5	5	8
<i>Pane</i>				
Pane comune	20-30	40	50	70
Pane integrale	/	50	60	80

	Asilo Nido (12-36 mesi)	Scuola dell'Infanzia (3-6 anni)	Scuola Primaria (6-11 anni)	Adulti
<i>Frutta</i>				
Frutta fresca di stagione	100	100-200	100-200	100-200
<i>Piatti unici</i>				
<i>Pasta pasticciata/lasagne e con ragù</i>				
Pasta di semola di grano duro	20-30	40	50	60
Besciamella	20	40	50	60
Ragù di carne	20	30	40	50
<i>Carne/pesce con polenta e patate</i>				
Carne	30-40	50	60	100
Pesce	50-60	70	100	120
Polenta	20	40	60	100
Patate	80-100	150	200	250
<i>Cereali per minestra e legumi</i>				
Cereali (pasta, riso ecc.)	20	30-40	30-40	40-50
Patate	20	30	30	50
Legumi secchi	20	20	30	50
Legumi freschi	40	40	60	100
<i>Pizza margherita</i>				
Pasta per pizza	100	150	150	200
Mozzarella	/	30	30	40



NIDO (12-36 mesi) COMUNE DI CETONA

MENU' AUTUNNO INVERNO

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Crema di lattuga con pastina Polpettine e patate al forno	Pasta alle verdure di stagione Omelette al prezzemolo Spinaci al limone	Pasta con crema di spinaci Frittata al forno al formaggio Finocchi cotti agli agrumi	Pasta al pomodoro Bocconcini di tacchino alle erbe aromatiche Insalata di cavolo cappuccio
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pasta al pomodoro Frittata al forno Cavolfiore gratinato	Pasta al ragù Caciotta Finocchi al forno	Pasta al pomodoro Filetto di platessa alla mugnaia Bietola al limone	Crema di spinaci e patate con formaggio Pizza rossa Bastoncini di carote al forno
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Risotto all'ortolana Bocconcini di tacchino alle erbe aromatiche Insalata	Riso al pomodoro Coscette di pollo in bianco Tris di verdure di stagione (cavolfiore, broccoli e carote) al forno	Riso alla parmigiana Tortino di legumi Carote al forno	Pasta all'olio Crocchette di pesce Fagiolini al pomodoro
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Passato di ceci con pastina Sformatino di ricotta e spinaci al forno Finocchi all'olio	Pasta all'olio Platessa agli agrumi Purea di zucca gialla	Vellutata di zucca gialla con pastina Pollo gratinato Purea di patate	Risotto all'ortolana Frittata al forno con ricotta Bastoncini di zucca gialla al forno
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Gnocchi di semolino Filetto di merluzzo gratinato Bastoncini di zucca gialla al forno	Passato di verdure con pastina Polpettine al pomodoro Patate al forno	Pasta con pesce Ricotta al forno Insalata	Vellutata di ceci con pastina Fettina alla pizzaiola Tris di verdure di stagione al vapore (cavolfiore, broccoli e carote)

Note al menù:

- il pasto prevede sempre frutta fresca di stagione (almeno tre tipologie da alternare nella settimana) e pane fresco non salato.





NIDO (12-36 mesi) COMUNE DI CETONA

MENU' PRIMAVERA - ESTATE

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì Risotto con zucchine e porri Ricotta al forno Insalata di pomodori e basilico	Lunedì Pasta al pomodoro fresco e basilico Vitello arrosto Bietole all'olio	Lunedì Pasta all'olio Polpette di pesce Lattuga	Lunedì Pomodori al riso Caciotta Pisellini
Martedì Crema di verdure con pastina Omelette al prezzemolo Purè di patate	Martedì Riso con sugo di lenticchie Caciotta Lattuga	Martedì Pasta con crema di piselli Roastbeef Carote al forno	Martedì Pasta all'olio Platessa alla mugnaia Insalata di pomodori e basilico
Mercoledì Panzanella Roastbeef Bastoncini di carote al forno	Mercoledì Minestrone di verdure estive con pastina Pollo e patate arrosto	Mercoledì Farro/orzo con zucchine e ceci Omelette al prezzemolo Insalata di pomodori	Mercoledì Crema di zucchine con pastina Carne alla pizzaiola Patate lesse al prezzemolo
Giovedì Pasta con crema di ceci e sedano Bocconcini di pollo agli agrumi Zucchine alla menta	Giovedì Pasta all'olio Crocchette di pesce Pomodori	Giovedì Passato di verdure estive con pastina Sformato di patate al prosciutto Fagiolini	Giovedì Pasta al sugo di verdure estive Polpette di ceci Insalata verde
Venerdì Pasta al sugo di verdure estive Filetto di merluzzo gratinato Fagiolini al limone	Venerdì Pasta con sugo di melanzane Uovo sodo Carote al vapore al prezzemolo	Venerdì Risotto all'ortolana Bocconcini di tacchino agli aromi Zucchine al tegame	Venerdì Pappa al pomodoro Frittata al forno Misto di verdure di stagione (melanzane, zucchine, peperoni) al forno

Note al menù:

- il pasto prevede sempre frutta fresca di stagione (almeno tre tipologie da alternare nella settimana) e pane fresco non salato.



SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA
COMUNE DI CETONA
MENU' AUTUNNO-INVERNO



PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Passato di verdura con pastina (infanzia)/ crostini di pane (primaria) Gateau di patate (ricetta di casa Scucchi o Rossi) Broccoli e carote all'olio	Pasta al tonno Hamburger di ceci (ricetta di casa Bozzini) Insalata mista	Pasta con crema di spinaci Caciotta Insalata di finocchi e arance (primaria)/ Finocchi cotti agli agrumi (infanzia)	Crema di carote e zucca gialla con pastina Roast beef Purea di patate
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pasta e ceci Roast beef Spinaci alla parmigiana	Pasta al ragù Omelette al prezzemolo Finocchi gratinati al forno	Pasta al pomodoro Platessa alla mugnaia Bietola all'agro	Pasta gratinata Cotoletta di pollo al forno Cavolfiore, broccoli e carote all'olio
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pasta al pomodoro Platessa alla mugnaia Insalata mista	Orzo all'ortolana Arista di maiale al forno Pisellini	Riso alla zucca gialla Polpette al pomodoro Cuori di carciofi sminuzzati agli aromi	Pasta al pomodoro Merluzzo gratinato Insalata mista (lattuga e radicchio)
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pasta gratinata Uova strapazzate Cuori di carciofi sminuzzati agli aromi	Pasta all'olio Polpette di pesce (ricetta di casa Morellini) Carote al forno	Passato di verdure con pastina (infanzia)/crostini di pane (primaria) Pollo e patate arrosto	Risotto ai porri Frittata con spinaci/bietole Carote grattugiate (primaria)/ carote al forno (infanzia)
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Risotto alla parmigiana Filetto di pesce gratinato al forno (ricetta di casa Baccelli) Zucca gialla al forno	Passato di verdure con pastina Polpettone (ricetta di casa Patrizi e Rubenni) Patate all'olio	Pasta al ragù Frittata al formaggio Insalata di cavolo cappuccio	Vellutata di ceci con pastina Caciotta Spinaci all'olio

Note al menù:

- il pasto prevede sempre frutta fresca di stagione (almeno tre tipologie da alternare nella settimana) e pane fresco non salato.





SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA COMUNE DI CETONA

MENU' PRIMAVERA-ESTATE

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì Pasta al pomodoro fresco e basilico Roast beef Insalata mista	Lunedì Pasta al tonno Robiola (infanzia)/ mozzarella (primaria) Bietole all'olio	Lunedì Crema di verdure con pastina (infanzia)/ crostini di pane (primaria) Gateau di patate (ricetta di casa Scucchi o Rossi) Insalata mista	Lunedì Pomodori al riso Caciotta Pisellini
Martedì Crema di verdure con pastina (infanzia)/ crostini di pane (primaria) Ricotta al forno Carote e patate al forno	Martedì Risotto con zucchine Petto di pollo al limone Insalata di pomodori (infanzia)/ pomodori e cetrioli (primaria)	Martedì Pasta con piselli Insalata caprese	Martedì Pasta all'olio Merluzzo gratinato Verdure di stagione al forno (melanzane, peperoni, zucchine)
Mercoledì Riso alla parmigiana Polpettine di pesce (ricetta di casa Morellini) Pomodori e basilico	Mercoledì Crema di pomodoro con pastina (infanzia)/ crostini di pane (primaria) Polpettone (ricetta di casa Patrizi) Patate all'olio	Mercoledì Pasta basilico e grana o "alla crudaiola", (ricetta di casa Lodi) Pollo arrosto Fagiolini	Mercoledì Crema di zucchine con pastina (infanzia)/ crostini di pane (primaria) Tacchino agli aromi Patate al forno
Giovedì Pasta al sugo di melanzane Prosciutto cotto Zucchine alla menta	Giovedì Pasta all'olio Filetto di pesce gratinato (ricetta di casa Baccelli) Carote al forno (infanzia)/ julienne (primaria)	Giovedì Riso al pomodoro Hamburger di ceci (ricetta di casa Bozzini) Macedonia di verdure di stagione (melanzane, peperoni, zucchine)	Giovedì Insalata di pasta Omelette al prezzemolo Pomodori e basilico
Venerdì Panzanella Uova sode Fagiolini al limone	Venerdì Insalata di pasta Omelette al prezzemolo Lattuga	Venerdì Pasta all'olio Platessa alla mugnaia Carote al forno	Venerdì Pasta alle melanzane Cotoletta alla milanese Insalata verde

Note al menù:

- il pasto prevede sempre frutta fresca di stagione (almeno tre tipologie da alternare nella settimana) e pane fresco non salato.



Le diete speciali

La richiesta di “dieta speciale” per patologia (es: per allergie alimentari, celiachia ecc.) dovrà pervenire all’Ufficio Scolastico e dovrà essere allegato il certificato medico del pediatra di libera scelta/medico curante in cui sia specificata la diagnosi e sia descritta in modo chiaro la terapia dietetica appropriata alla diagnosi.

La richiesta sarà valida per tutto il periodo indicato dal medico che ha redatto il certificato.

L’eventuale integrazione o modifica della dieta all’inizio o nel corso dell’anno scolastico deve essere necessariamente comunicata tramite un nuovo certificato che contenga informazioni sostitutive a quelle del certificato precedente, salvo diversa indicazione precisata nello stesso certificato.

Per esigenze improvvise (per esempio in seguito a gastroenterite, sindrome post influenzale ecc.) potrà essere richiesto il pasto “leggero o in bianco” per due giorni, dopo di che, anche per questa specifica richiesta, dovrà essere inviato il certificato medico.

Le diete per motivazioni etico-religiose possono essere richieste all’Ufficio Scolastico dal genitore o da un tutore del bambino in forma scritta, specificando il tipo di dieta richiesta e la motivazione.

I menù speciali sono formulati in modo da discostarsi il meno possibile dal menù comune in uso, adattando ingredienti e tecniche di preparazione, in modo da evitare di “stigmatizzare” il bambino con esigenze dietetiche particolari.

La produzione dei pasti per esigenze particolari in ogni sua fase (dall’acquisto e stoccaggio delle materie prime, alla preparazione e somministrazione finale al consumatore) è disciplinata nel piano di autocontrollo.

Consigli per i genitori

Per soddisfare le esigenze nutrizionali dei bambini, è importante la collaborazione attiva del nucleo familiare che si occuperà di completare la giornata alimentare in modo equilibrato e completo, tenendo in considerazione la composizione del pasto scolastico e cosa è stato consumato.

La giornata alimentare dovrebbe essere organizzata su 5 pasti: prima colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

Questo frazionamento aiuta a controllare il senso di fame e a mantenere più costante il livello di glicemia.

Gli alimenti consumati a casa si dovranno integrare con quelli consumati nel pranzo a scuola, per questo è importante che i genitori abbiano sempre una copia del menù scolastico in vigore.

È importante variare il più possibile le tipologie di alimenti, prestando attenzione alle frequenze di consumo, per evitare possibili deficit o eccessi di nutrienti e per non incorrere nella monotonia dei sapori.

Frequenze di consumo consigliate nella settimana, da distribuire tra pranzo e cena

Pietanze	Frequenza
Pasta o riso o altri cereali (asciutti o in brodo)	7-10
Piatti unici (cereali + legumi o cereali + sughi a base di carne/pesce o pizza)	1-2
Carne rossa	1-2
Carne bianca	2-3
Pesce	2-3
Uova	1-2
Legumi	2-3
Formaggi	2-3
Salumi	0-1
Verdura (cruda e/o cotta)	Tutti i giorni a pranzo e cena
Pane	Tutti i giorni a pranzo e cena
Frutta fresca di stagione	Tutti i giorni a pranzo e cena

Alcuni suggerimenti utili:

- preferire per i primi piatti condimenti leggeri (salsa di pomodoro, verdure), con aggiunta di olio crudo a fine cottura;
- tra i derivati del latte, privilegiare formaggi e latticini freschi (mozzarella fior di latte, caciotta fresca, stracchino, ricotta vaccina) e, tra quelli più stagionati, preferire parmigiano o grana e scamorza;
- limitare il consumo di salumi, preferendo prosciutto cotto o, solo a partire dalla Scuola Primaria, anche prosciutto crudo, speck o bresaola, possibilmente senza conservanti (polifosfati) e privati del grasso visibile. Evitare il consumo di insaccati (mortadella, salame ecc.);
- preferire carni magre di bovino adulto, coniglio, petto di pollo e di tacchino, da cuocere con aggiunta di olio extravergine di oliva a fine cottura;
- è consigliato l'utilizzo di pesce azzurro, filetti di trota, sogliola, merluzzo, palombo, rombo o orata, sia fresco che surgelato, da cuocere con aggiunta di olio extravergine di oliva a fine cottura;
- proporre una-due volte a settimana piatti unici che prevedano l'associazione di cereali (pasta, farro, riso, orzo ecc.) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie ecc.), accompagnati da verdure e frutta;
- ricordare che le patate non sono verdura, bensì vanno intese come sostituzioni di pane/pasta, per cui si consiglia di consumarle non più di una-due volte a settimana, dopo un primo piatto in brodo;
- consumare verdure crude o cotte sia a pranzo che a cena quotidianamente, preferendo prodotti di stagione;
- usare come condimento esclusivamente olio extravergine di oliva da aggiungere alle pietanze a cottura ultimata, da crudo;
- aggiungere poco sale alle preparazioni e, in ogni caso, preferire quello iodato, evitando insaporitori contenenti glutammato monosodico;
- quando possibile, favorire il gioco all'aria aperta e l'attività fisica, diminuendo il tempo dedicato a TV, videogiochi, computer.