

TABELLE DIETETICHE DI RIFERIMENTO PER RISTORAZIONE SCOLASTICA
SCUOLA MEDIA

Nella tabella 1, facendo riferimento ai Livelli di Assunzione Raccomandati per Energia e Nutrienti per la popolazione italiana, sono indicate le grammature dei principali alimenti da utilizzare per comporre la razione alimentare da destinare al pranzo in mensa per individui in buona salute appartenenti alla fascia di età tra i 11 e gli 13 anni. Tali grammature si riferiscono agli alimenti al crudo e al netto degli scarti e, anche se riferite a persona, rappresentano una stima di consumo medio per pianificare l'alimentazione di una comunità.

Il pranzo consumato in mensa, al quale è stato destinato il 40% del fabbisogno giornaliero di circa 2000/2100 Kcal, pari a circa 873 Kcal, sarà composto da:

- un 1^ piatto,
- un 2^ piatto,
- un contorno,
- il pane
- la frutta.

Nella tabella n°2 è stato SCHEMATIZZATO UN "MENU TIPO" CON LE FREQUENZE DI CONSUMO da rispettare per alcuni alimenti:

- il pane tutti i giorni,
per i secondi piatti sono riportate le seguenti frequenze **SETTIMANALI**:
- 2 volte la carne,
- 2 volte il pesce,
- 1 volta: le uova o il formaggio o gli insaccati
- inoltre 1 o 2 volte la settimana si potrebbe sostituire il secondo piatto con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi, nelle quantità indicate per ciascuno dei due alimenti.



Questo **MENÙ** rappresenta un modo semplice ed efficace per realizzare un'alimentazione varia ed equilibrata (15% di Proteine, 25-30% di Lipidi, 55-60% di Glucidi), poiché:

1. serve per indirizzare alla combinazione di alimenti appartenenti a tutti i gruppi in cui essi sono suddivisi per quantità e tipo di nutrienti (vedi Tab. 1);
2. serve a far variare gli alimenti appartenenti allo stesso gruppo , così da poter soddisfare maggiormente i gusti e combattere la monotonia dei sapori;
3. fissa le frequenze di consumo settimanali degli alimenti, per evitare gli squilibri nutrizionali e ridurre il rischio dell'ingestione ripetuta di sostanze nocive eventualmente presenti

LO SCHEMA TIPO deve essere utilizzato per *comporre i MENU DEFINITIVI*

CARATTERISTICHE DEI MENÙ DEFINITIVI

I MENU' DEFINITIVI, benché per essere adattati ad ogni specifica comunità cui sono destinati, debbano tener conto:

- delle caratteristiche organizzative della mensa,
- caratteristiche del personale di cucina,
- dei fattori di tipo economico e organizzativo (fissati da Capitolati d'Appalto o altro),

- **dovranno RISPETTARE il MENÙ TIPO** per quanto riguarda:

- l'articolazione su quattro settimane;
- il rispetto della presenza/frequenza degli alimenti indicati nei diversi giorni della settimana;
- le quantità medie a persona, indicate nella tabella delle grammature.

- **dovranno, quindi, essere proposti al S.I.A.N., con la descrizione delle ricette, per l'APPROVAZIONE DEFINITIVA.**

È opportuno a questo punto sottolineare che mangiare sano non deve essere né noioso, né senza gusto; *lo studio di fattibili e gradevoli ricette è elemento di fondamentale importanza* perché frequenze e quantità di alimenti, possano essere accettati *come proposta di corretto stile alimentare.*

AZIENDA U.S.L. N. 3 - NUORO

Serv. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dirigente Medico

Prof.ssa **Sarva Fadda**

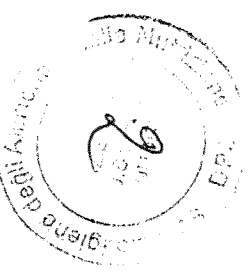
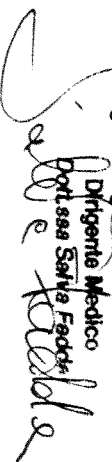


TABELLA (2)

SCUOLE MEDIE

Tabella delle grammature

Per la composizione del MENU è importante variare la scelta degli alimenti all'interno dello stesso gruppo-

1^ gruppo		CARNI-PESCI UOVA	
Di questo gruppo è meglio scegliere le carni magre, il pollame e il pesce. Le uova sono alimenti ricchi di proteine di elevata qualità ma non bisogna mangiarne più di 3 alla settimana per il loro contenuto in colesterolo. Salumi e prosciutti fanno parte di questa famiglia, ma vanno consumati occasionalmente			
			g
		Carni	120
		Uova	60
		Pesce	160/180
2^ gruppo		LATTE E DERIVATI	
Gli alimenti di questo gruppo vanno consumati per il loro importante apporto di calcio, dando la preferenza ai latticini e formaggi poco grassi (mozzarella, scamorza, ricotta di vacca, ecc.)			
		Formaggio fresco	100
		Formaggio stagionato	50
		Ricotta di vacca	125/130
3^ gruppo		CEREALIE TUBERI	
I componenti di questa famiglia apportano soprattutto carboidrati. Quelli che contengono amidi, ovvero carboidrati complessi, devono costituire la percentuale calorica maggiore dell'alimentazione quotidiana			
		Pasta/riso	80
		Pasta/riso per brodi	35/40
		Gnocchi di patate	200
		Patate	250
		Pane (tipo rosetta)	50
4^ gruppo		LEGUMI	
Essi forniscono proteine di buon valor biologico, amido, fibre, Ferro, Rame, Calcio e alcune vitamine del gruppo B. I legumi, consumati con i cereali del 3^ gruppo, offrono una miscela proteica di qualità paragonabile a quella delle proteine animali.			
		Fagioli/lenticchie/ceci secchi	35/40
		Fagioli/Piselli freschi (di questo gruppo vanno escluse le fave per la presenza dei G6PD carenti)	120
5^ gruppo		GRASSI DA CONDIMENTO	
Tutti gli alimenti di questo gruppo ci danno moltissime calorie e dunque, grasso corporeo quando ne abusiamo. I grassi vengono anche chiamati "lipidi". I lipidi non sono tutti uguali: possono essere SATURI e INSATURI. I Lipidi insaturi sono più benefici per il nostro organismo, mentre, è necessario limitare maggiormente l'apporto dei Lipidi Saturi. Si consiglia, come grasso aggiunto, l'olio extra vergine di oliva perché ha una composizione che è stato dimostrato essere per noi salutare			
		Olio extra vergine di oliva	15
6^ gruppo		ORTAGGI E FRUTTA	
Gli alimenti di questo gruppo devono abbondare nell'alimentazione quotidiana. Essi sono ricchi di sali, vitamine, fibre e fattori protettivi per la nostra salute.			
		Verdure crude	150
		Ortaggi da cuocere	200
		frutta	200

AZIENDA U.S.L. N. 3 - NUORO

Serv. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dirigente Medico

Dot. Sse Salvatore Fadda

[Firma]



CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI INDICATI NELLE TABELLE

Il peso degli alimenti è riferito al crudo e al netto degli scarti

Carne fresca: di bovino, maiale, coniglio, pollo, tacchino, cavallo.

Tutta la carne deve provenire da allevamenti, macelli, fornitori autorizzati, che ne garantiscono salubrità e qualità (da specificare per ogni alimento, da parte delle Amministrazioni, nei capitoli d'appalto);

Cereali: pasta di semola di grano duro, riso;

Pane fresco: confezionato con farina di grano tenero di tipo 00;

Formaggi: mozzarella, ricotta, caciocavallo, fontina, parmigiano reggiano, grana padano;

Salumi: prosciutto crudo dolce o cotto, privato della parte grassa;

Latte: UHT parzialmente scremato;

Legumi: secchi e freschi;

Brodo: di carne (non dadi o simili), oppure brodo vegetale preparato con ortaggi misti tipo sedano, carota, cipolla, pomodoro, bietola ecc.

Grassi da condimento: deve essere privilegiato l'olio extra vergine di oliva, limitando l'utilizzo del burro (non margarina) alle poche preparazioni che prevedono espressamente in ricetta il suo impiego;

L'olio extra vergine di oliva, per la sua composizione, è il migliore dal punto di vista nutrizionale.

L'olio di oliva è il più stabile alla cottura e presenta un minore rischio di ossidazione e di irrancidimento.

Pesce: merluzzo, trota, sogliola, dentice, orata, spigola, calamari; meglio se freschi, in mancanza del prodotto fresco quello surgelato.(il tipo di pesce da cucinare è necessariamente in funzione del possibile approvvigionamento);
è importante che non sia modificata la frequenza settimanale di consumo.

Deve essere posta particolare attenzione nella preparazione dei piatti di pesce per renderli gradevoli al palato dei bambini.

Le caratteristiche di **pesce e verdure surgelate** devono essere come da Digs. n.110/92.

Pomodori pelati: di qualità superiore con frutto sgocciolato non inferiore al 70%

Ortaggi: freschi di stagione.

Gli ortaggi devono essere sempre presenti, per cui si raccomanda di variare la loro scelta e preparazione, per renderli più graditi ai bambini, per lo stesso motivo la presentazione dei piatti a base di ortaggi deve essere particolarmente curata (es. il minestrone passato al frullatore prima di essere servito).

Frutta: fresca di stagione;

Uova fresche di gallina, di categoria "A";

Sale marino iodato;

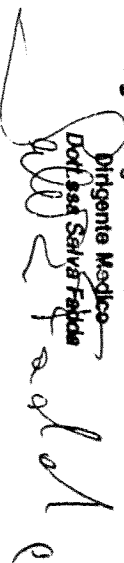
Bevande: l'acqua naturale.

AZIENDA U.S.L. N. 3 - NUORO

Serv. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

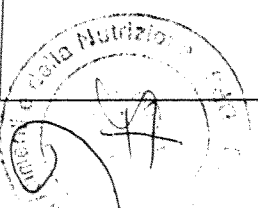
Dirigente Medico

Dott.ssa Silvia Fedda



tab 2

MENU TIPO PRANZO		1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	
Lunedì	Risotto alla milanese	Pasta al sugo di pomodoro	Crema di legumi (passato di lenticchie)	Pasta al burro e Parmigiano		
	Omelette al formaggio	Pesce	Carne (polpette)	Peti di pollo		
	lattuga in insalata	Verdure trifolate	Insalata mista	Lattuga		
	Pane	Pane	Pane	Pane		
Martedì	Pasta al sugo	Risotto alla milanese	Patate al forno	Minestra in brodo		
	Pesce (filetti di)	formaggio	Insalata mista	Carne lessa		
	Insalata di verdure miste	Insalata mista	Insalata mista	Insalata		
	Pane	Pane	Pane	Pane		
Mercoledì	Risotto	Passato di verdura	Pasta al burro	Risotto allo zafferano		
	Carne	Pollo arrosto	Frittata di ortaggi e formaggio	Pesce		
	nsalata	Patate al forno	Insalata mista	Insalata mista		
	Pane	Pane	Pane	Pane		
Giovedì	Minestra di verdure	Pasta al sugo	Riso con verdure(zucchine)	Pasta al sugo		
	Pesce	Pesce (propietto)	Peti di pollo	Cotolette alla milanese		
	Insalata	Insalata	Purè di patate	Insalata mista		
	Pane	Pane	Pane	Pane		
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro	Minestra in brodo di carne	Insalata di riso	Passato di verdure		
	Formaggio	Carne lessa	Insalata di pesce	Pesce		
	Carote olio limone	Insalata di Fagiolini	Verdure cotte	Purè di patate		
	Pane	Pane	Pane	Pane		



AZIENDA U.S.L. N. 3 - NUORO

Serv. Igienico degli Alimenti e della Nutrizione

Dirigente Medico

Dot. SSA Silvia Fadda

[Handwritten signature]