

## RISTORAZIONE SCOLASTICA - PIANO DIETETICO BASE – A.S. 2024-2025

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.).

In accordo con la 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.

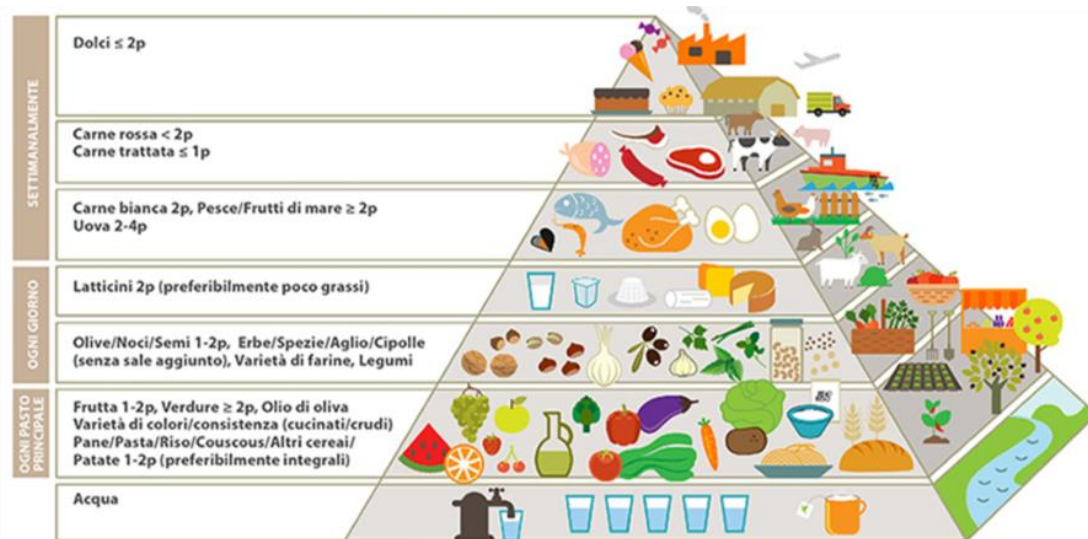
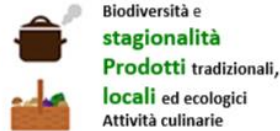


Figura 1 - Piramide alimentare dell'IFMeD, International Foundation of Mediterranean Diet

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

**SCHEMA per la stesura di un menù mensile per scuole d'infanzia, primarie e secondarie di 1° grado**

|              | LUNEDÌ                                   | MARTEDÌ                                                                             | MERCOLEDÌ                                                                           | GIOVEDÌ                                  | VENERDÌ                                |
|--------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1° settimana | 1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE CON VERDURE | PIZZA FORMAGGIO (1/2 porzione)<br>oppure<br>1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE<br>PIZZA | 1° PIATTO ASCIUTTO                                                                  | 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE           | 1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI          |
|              | 2° PIATTO: UOVA                          |                                                                                     | 2° PIATTO: CARNE ROSSA oppure LEGUMI                                                | 2° PIATTO: PESCE                         | 2° PIATTO: CARNE BIANCA (1/2 porzione) |
|              | CONTORNO CRUDO – FRUTTA FRESCA - PANE    | CONTORNO CRUDO – FRUTTA FRESCA - PANE                                               | CONTORNO COTTO – FRUTTA FRESCA - PANE                                               | CONTORNO CRUDO – FRUTTA FRESCA - PANE    | CONTORNO COTTO – FRUTTA FRESCA - PANE  |
| 2° settimana | 1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE             | 1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI                                                       | 1° PIATTO ASCIUTTO                                                                  | 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE           | 1° PIATTO ASCIUTTO                     |
|              | 2° PIATTO: FORMAGGIO (1/2 porzione)      | 2° PIATTO: CARNE BIANCA (1/2 porzione)                                              | 2° PIATTO: UOVA                                                                     | 2° PIATTO: CARNE ROSSA                   | 2° PIATTO: PESCE                       |
|              | CONTORNO COTTO – FRUTTA FRESCA - PANE    | CONTORNO CRUDO – FRUTTA FRESCA - PANE                                               | CONTORNO COTTO – FRUTTA FRESCA - PANE                                               | PATATE – FRUTTA FRESCA - PANE            | CONTORNO CRUDO – FRUTTA FRESCA - PANE  |
| 3° settimana | 1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE CON VERDURE | 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE                                                      | PIZZA FORMAGGIO (1/2 porzione)<br>oppure<br>1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE<br>PIZZA | 1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI            | 1° PIATTO ASCIUTTO                     |
|              | 2° PIATTO: PESCE                         | 2° PIATTO: CARNE ROSSA                                                              |                                                                                     | 2° PIATTO: CARNE BIANCA (1/2 porzione)   | 2° PIATTO: UOVA                        |
|              | CONTORNO CRUDO – FRUTTA FRESCA - PANE    | CONTORNO COTTO – FRUTTA FRESCA - PANE                                               | CONTORNO CRUDO – FRUTTA FRESCA - PANE                                               | CONTORNO COTTO – FRUTTA FRESCA - PANE    | CONTORNO CRUDO – FRUTTA FRESCA - PANE  |
| 4° settimana | 1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI            | 1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE                                                        | 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE                                                      | 1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE CON VERDURE | 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURA         |
|              | 2° PIATTO: FORMAGGIO (1/2 porzione)      | 2° PIATTO: UOVA (1/2 porzione)                                                      | 2° PIATTO: CARNE BIANCA                                                             | 2° PIATTO: PESCE                         | 2° PIATTO: CARNE ROSSA oppure LEGUMI   |
|              | CONTORNO COTTO – FRUTTA FRESCA - PANE    | CONTORNO CRUDO – FRUTTA FRESCA - PANE                                               | PATATE – FRUTTA FRESCA - PANE                                                       | CONTORNO CRUDO – FRUTTA FRESCA - PANE    | CONTORNO COTTO – FRUTTA FRESCA - PANE  |

**Azioni nutrizionali di miglioramento:**

Sostituire la carne con un secondo piatto a base di legumi (sformati/polpette di piselli, o fagioli o ceci o lenticchie; farinata di ceci, ecc.) 2 volta al mese

Servire la frutta fresca come spuntino di metà mattina

## INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DEL MENÙ – A.S. 2024-2025



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.

È 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 senza lische.

**Da escludere il pesce preimpanato e/o prefritto (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, sformato, 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 2024**