



FREQUENZE DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI NEL MENU SCOLASTICO

Nella successiva tabella viene riportata la frequenza di utilizzo raccomandata di ciascun alimento/gruppi di alimenti per i menu scolastici su 5 giorni.

ALIMENTO	FREQUENZA SETTIMANALE/MENSILE
ACQUA	Sempre disponibile
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	Ad ogni pasto. Almeno 3 tipologie differenti a settimana
VERDURA DI STAGIONE	Ad ogni pasto alternando cruda e cotta; privilegiare verdure e ortaggi freschi e di stagione
PRIMO PIATTO	Ad ogni pasto alternando nell'arco della settimana almeno 3 diverse tipologie (es. pasta - riso - farro) Cereali integrali o semi-integrali almeno 1 volta alla settimana. Primo piatto in brodo con verdure almeno 1 volta a settimana, soprattutto nel menu invernale.
PIATTO UNICO	Si possono prevedere piatti unici in sostituzione del primo e del secondo piatto a cui seguirà un contorno di verdure, pane a ridotto contenuto di sale e un frutto.
PATATE	0-2 volte al mese, da abbinare ad un primo in brodo di verdure.
SECONDO PIATTO:	LE PRINCIPALI FONTI PROTEICHE SONO 5: PESCE, LEGUMI, CARNE, UOVA, FORMAGGI. Seguendo le frequenze di consumo raccomandate nella Dieta Mediterranea, sarebbe ottimale alternarle nei 5 pasti.
• Carne	Non oltre le 4-5 volte al mese variando la tipologia
• Pesce	Almeno 1 volta a settimana
• Legumi	Almeno 1 volta a settimana
• Uova	2-4 volte al mese
• Formaggi	2-4 volte al mese
PANE a ridotto contenuto di sale	Ad ogni pasto
CONDIMENTI	Olio extravergine d'oliva; sale iodato in modiche quantità ; erbe aromatiche: utilizzo giornaliero

Tratto da: LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA -REGIONE LOMBARDIA , 2026.



INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA SCELTA DEGLI ALIMENTI



ACQUA

È importante che, nell'arco di tutto il tempo trascorso a scuola, gli alunni abbiano a disposizione acqua, preferibilmente di rete.

Sarebbe opportuno il mantenimento di acqua in bottiglia come rimedio a situazioni di emergenza.

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE



La tipologia può essere indicata nel menu oppure l'elenco della frutta di stagione può essere riportato in calce al prospetto, specificando che verranno proposte almeno tre tipologie differenti nell'arco della settimana.

La frutta tropicale andrebbe inserita in menu poco frequentemente scegliendo quella proveniente dal mercato equo-solidale.

La frutta non può essere sostituita con altri alimenti (ad esempio succhi di frutta, frutta in scatola, budini, yogurt, torte, ecc).

È raccomandabile anticipare la frutta prevista per il pranzo a metà mattina al fine di favorirne il consumo.



VERDURE DI STAGIONE

Garantire ogni giorno la disponibilità di verdura cruda o cotta, alternando la tipologia e la modalità di preparazione preferendo prodotti di stagione freschi e locali. Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto, per favorirne l'assaggio.

La tipologia della verdura dovrebbe essere specificata nel prospetto del menu.

Verdure e ortaggi surgelati (minimamente processati, senza aggiunta di sale, olio o altro condimento o additivo) possono essere una soluzione in alcuni periodi dell'anno per aumentare la varietà proposta.

Da evitare la verdura in scatola per l'elevato contenuto di sale.

Patate e legumi non sono verdure (vedi oltre indicazioni per patate e legumi).



PRIMO PIATTO

Per i primi piatti, variare la scelta tra:

CEREALI DI USO COMUNE E LORO DERIVATI: pasta, riso, polenta, couscous, ecc.

ALTRI CEREALI IN CHICCO: orzo, farro, miglio, mais, grano, avena, ecc.

PSEUDOCEREALI: grano saraceno, amaranto, quinoa.

Proporli anche nella versione integrale o semi-integrale **almeno 1 volta alla settimana.**

Inserire, soprattutto nel menu invernale, un primo piatto in brodo con verdure almeno 1 volta a settimana.

Per il condimento dei primi piatti asciutti privilegiare sughetti semplici a base di verdure.

È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.)



PIATTO UNICO

A base di proteine vegetali: cereali e legumi (es. pasta e fagioli, riso e piselli, ecc.);

A base di proteine animali: cereali e carne/formaggio/pesce/uova (es. pizza, lasagne, pasta al ragù, pasta o riso ai formaggi, polenta e carne ecc.).

Saranno seguiti da contorno di verdura, pane e frutta.



PATATE

Il contorno di patate può essere proposto, **non più di due volte al mese**, dopo un primo in brodo di verdure (passati, creme, minestrone, ecc.) oppure si possono utilizzare in sostituzione del primo piatto a base di cereali.



Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché prive, queste ultime, di grassi aggiunti.

Il purè deve essere preparato utilizzando le patate fresche, non sono ammessi preparati a base di patate liofilizzate o fiocchi di patate.

SECONDO PIATTO

CARNE



Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista di suino e carne vitellone/manzo.



Prediligere le carni bianche, i tagli magri e **proporre la carne rossa al massimo 2 volte/mese**.

Si raccomanda 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.

Le carni impanate possono essere previste utilizzando materia prima fresca o surgelata, successivamente impanata e cotta al forno.

Sono da escludere le preparazioni preimpanate e prefritte.

I salumi e gli affettati sono carni processate ricche di sale e altri additivi, pertanto, devono essere evitati nella ristorazione scolastica.



PESCE

La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ecc, scegliendo le parti senza lisce.

Il pesce può essere proposto anche sotto forma di polpette o gratinato al forno, per migliorare l'accettabilità, mentre il **pesce in scatola all'olio oliva può essere inserito al massimo 1 volta al mese**.

Il pesce impanato può essere previsto utilizzando materia prima fresca o surgelata, successivamente impanata e cotta al forno.

Sono da escludere le preparazioni preimpanate e prefritte (bastoncini, nuggets, ecc.)

LEGUMI



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

In un percorso di graduale inserimento e accettazione, possono essere liberamente proposti come ingrediente secondario nelle diverse preparazioni.

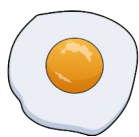
I legumi non sostituiscono la verdura.

Come proporre i legumi in menu:

A) 1° piatto asciutto o in brodo in cui i legumi siano ingrediente principale (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.) + 1 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.

UOVA



Variare le proposte a base di uova: uova sode, uova strapazzate, frittate, omelette.
evitare le uova sode conservate in salamoia.



FORMAGGI



I formaggi possono essere sia freschi che stagionati.

Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.) per la presenza di additivi e polifosfati.

PANE



Il pane, previsto ad ogni pasto, deve essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale $\leq 1,7\%$ sulla farina.

È raccomandabile proporre **pane integrale almeno 1 volta alla settimana.**

Si consiglia di mettere il pane a disposizione, sui tavoli della mensa, tra il primo e il secondo piatto.

CONDIMENTI



Come grasso di condimento utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva (EVO), preferibilmente a crudo.



Il sale va usato con moderazione e comunque sempre iodato.



Utilizzare erbe aromatiche e spezie per esaltare il sapore delle pietanze e ridurre l'utilizzo del sale.

Non utilizzare dadi, preparati per brodo e insaporitori

I brodi di verdura andranno preparati senza utilizzo di dadi.

Tratto da: LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA - REGIONE LOMBARDIA , 2026.

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

Aggiornato: luglio 2026