

RISTORAZIONE SCOLASTICA - PIANO DIETETICO BASE – A.S. 2026-2027

Le “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica” del Ministero della Salute (2021) sottolineano:

- Il ruolo centrale della ristorazione collettiva che, pur nel rispetto dei gusti e delle aspettative degli utenti, ha come obiettivo primario la tutela e il miglioramento dello stato di salute della popolazione;
- L'importanza di adottare modelli alimentari scientificamente validati.

Il modello di riferimento è la **Dieta Mediterranea** (Fig. 1) che, in base alle evidenze scientifiche più recenti, si conferma l'alleato più efficace nella prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili (obesità, patologie cardiovascolari, malattie metaboliche e alcuni tipi di tumore, ecc.), oltre a rispondere perfettamente ai criteri di sostenibilità ambientale.

In questo contesto, e a seguito della recente pubblicazione della V^a revisione dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana – 2024), la DG Welfare di Regione Lombardia ha emanato le nuove “Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica – Regione Lombardia” (**Deliberazione n. XII/6059 della seduta del 27-04-2026**), documento da cui si ricavano le frequenze raccomandate per la corretta strutturazione dei menu scolastici.

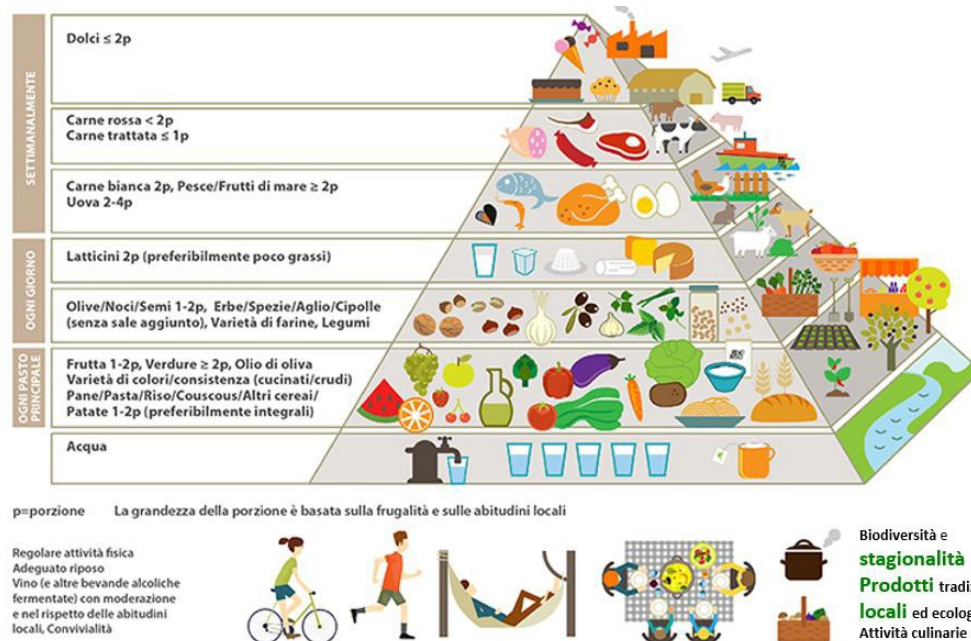


Figura 1 - Piramide alimentare dell'[IFMeD](#), International Foundation of Mediterranean Diet

Esempio di SCHEMA per la stesura di un menu 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 pz.) oppure	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI
	2° PIATTO: UOVA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA	2° PIATTO: LEGUMI	2° PIATTO: PESCE	2° PIATTO: CARNE BIANCA
	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE INTEGRALE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale
2° settimana	1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE CON CARNE	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI	1° PIATTO ASCIUTTO	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	1° PIATTO ASCIUTTO
	2° PIATTO: FORMAGGIO (1/2 pz.)	2° PIATTO: UOVA	2° PIATTO: PESCE	2° PIATTO: CARNE BIANCA	2° PIATTO: LEGUMI
	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO di PATATE FRUTTA FRESCA di stagione PANE INTEGRALE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale
3° settimana	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE	PIZZA FORMAGGIO (1/2 porzione) oppure 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI	1° PIATTO ASCIUTTO INTEGRALE
	2° PIATTO: PESCE	2° PIATTO: CARNE ROSSA		2° PIATTO: CARNE BIANCA	2° PIATTO: UOVA
	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE INTEGRALE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale
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	2° PIATTO: UOVA (1/2 porzione)	2° PIATTO: CARNE BIANCA	2° PIATTO: PESCE	2° PIATTO: LEGUMI
	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO di PATATE FRUTTA FRESCA di stagione PANE INTEGRALE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale	CONTORNO DI VERDURE di stagione FRUTTA FRESCA di stagione PANE a ridotto contenuto di sale

Azioni nutrizionali di miglioramento:

- Servire la frutta fresca come spuntino di metà mattina
- Servire il pane insieme al secondo piatto