

Educazione alimentare e ristorazione scolastica

Commissione mensa 22.7.2021 Comune di Senigallia

Presentazione di Dott.ssa Beatrice Sartini Dietista Sian AV2 Senigallia Asur Marche





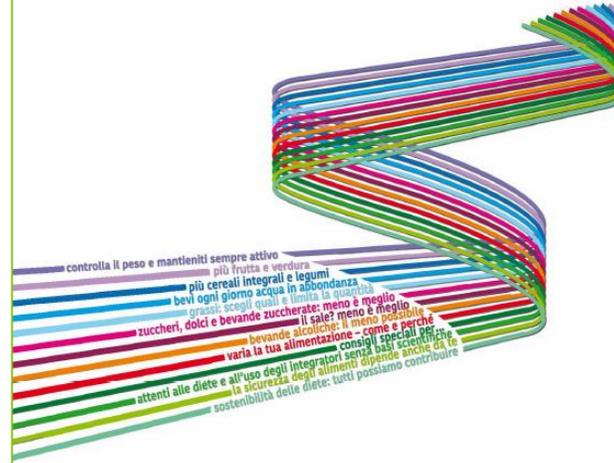
Ministero della Salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione
UFFICIO 5

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE OSPEDALIERA, ASSISTENZIALE E SCOLASTICA

crea
Consorzio Nazionale per la Ricerca e l'Assistenza
e l'Alimentazione Umana
CENTRO DI RICERCA ALIMENTI E NUTRIZIONE

Linee guida per una sana alimentazione



Revisione 2018



2015

LARN



LARN IV REVISIONE

Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia

per la popolazione italiana

IV Revisione

seconda ristampa

La IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) è il documento nazionale che la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) raccomanda a tutti coloro che si occupano di nutrizione. Il volume è frutto del lavoro di esperti riconosciuti di tutta Italia.

Gruppi di lavoro



Linee Guida per una
sana alimentazione

DOSSIER SCIENTIFICO

Edizione 2018

Documenti di riferimento



Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

GUIDA ALLA COSTRUZIONE DEI MENÙ DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

Hanno partecipato alla realizzazione di questa guida:

Ancona: Giordano Giostra, Eufemia Ciarallo, Marisa Grifi
Fabriano: Maria Gabriella Colao, Luca Belli, Isabella Romani
Jesi: Luana Tantucci, Elisabetta D'Addezio
Senigallia: Susy Maria Greganti, Beatrice Sartini

ASUR MARCHE – SIAN AV2



Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Indice

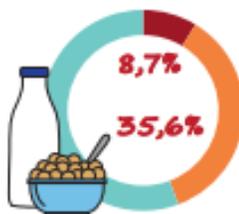
• Introduzione alla guida e riferimenti di letteratura	pg. 4
• Diagramma di flusso - validazione del menù scolastico	pg. 9
• Applicazione della guida alla costruzione dei menù	pg. 10
• Apporti di energia e nutrienti	pg. 11
• Apporti di energia e nutrienti dei menù base	pg. 12
• Apporti di energia e nutrienti dei menù speciali	pg. 14
• Guida alla costruzione del menù scolastico: caratteristiche di rilievo	pg. 15
• Indicazioni per la gestione della mensa scolastica	pg. 17
• Proposta per la costruzione del menù base – tabelle	pg. 23
• Proposta per la costruzione dei menù per scelte etiche-religiose-culturali – tabelle	pg. 28
• Prospetto grammature – nidi e scuole	pg. 35
• Conclusioni – il gruppo di lavoro	pg. 39
• Allegati:	
Esempi di proposte di menù scolastici costruiti con la guida (allegato 1)	
Schede valutazione per commissioni mensa (allegato 2) e docenti (allegato 3)	
Schema sostituzioni per diete speciali (allegato 4)	
Modulistica richiesta validazione menù scolastico (allegato 5)	

Redazione: giugno 2016

✓ Gestori mensa
✓ Personale di cucina e
refettorio
✓ Insegnanti
✓ Genitori
Commissioni mensa

FATTORI DI RISCHIO

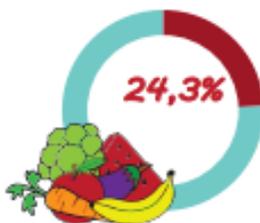
CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI



colazione

Non fa colazione quotidianamente l'8,7% dei bambini.

Fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine, il 35,6% dei bambini.



consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il 24,3% consuma frutta e/o verdura meno di una volta al giorno.



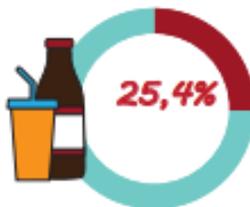
merenda abbondante

Il 55,2% dei bambini consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.



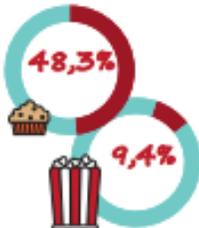
news dal 2019 consumo di legumi

I legumi sono consumati dal 38,4% dei bambini meno di una volta a settimana.



consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il 25,4% consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.



news dal 2019 snack dolci e salati

Il 48,3% dei bambini consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana.

Gli snack salati sono consumati più di tre giorni a settimana dal 9,4% dei bambini.

ATTIVITÀ FISICA

Il **20,3%** dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine.

20,3%



Il **73,6%** dei bambini non si reca a scuola a piedi o in bicicletta.



CASA

73,6%



SCUOLA

SEDENTARIETÀ

43,5%

Il **43,5%** dei bambini ha la TV nella propria camera da letto.

Il **44,5%** dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV e/o videogiochi/tablet/cellulare.

44,5%

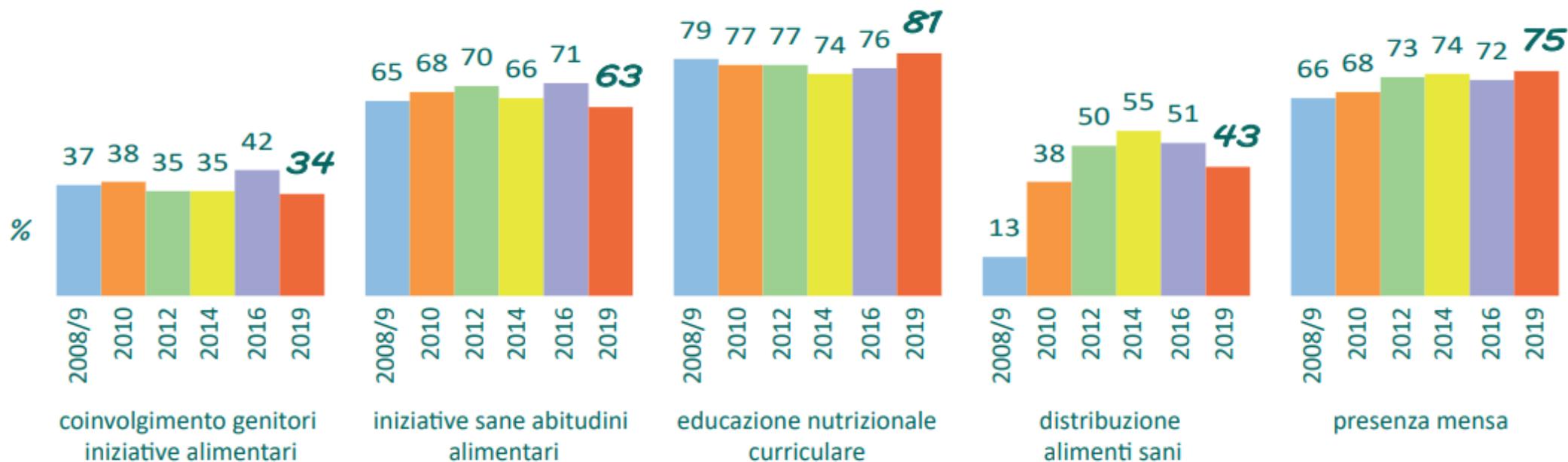


LA SCUOLA



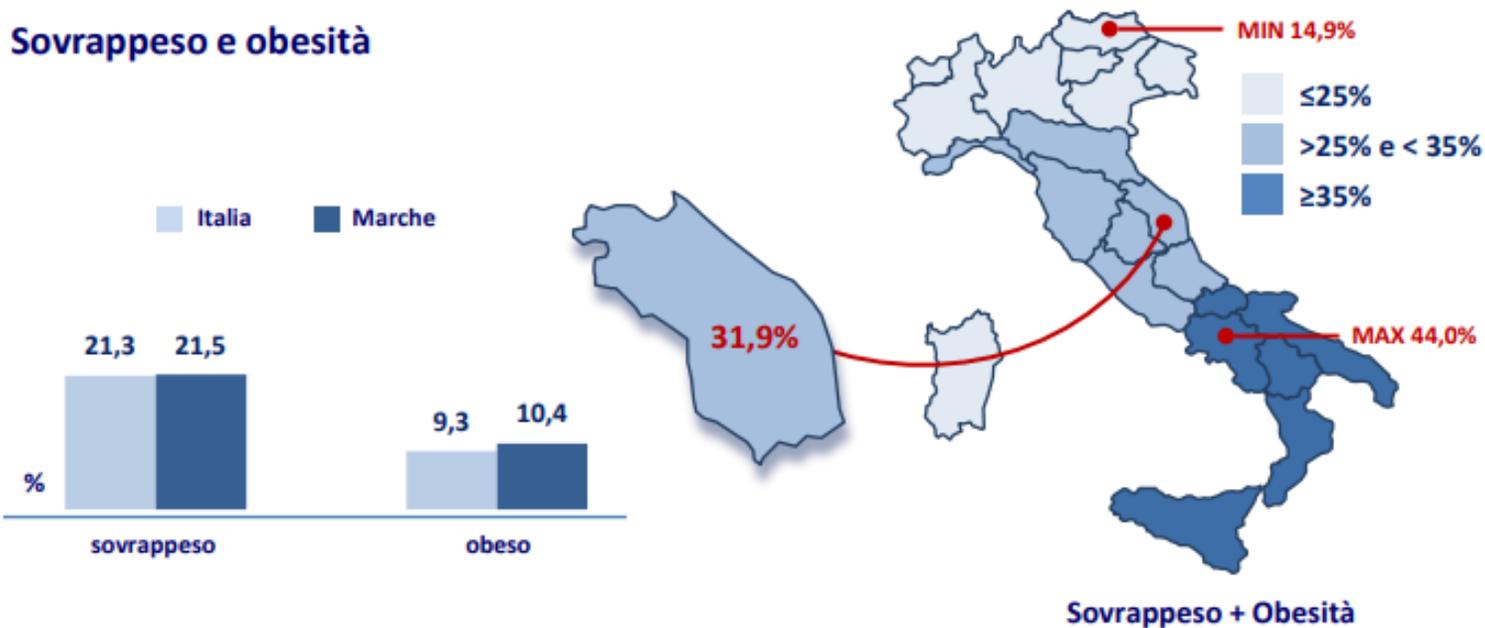
OKkio alla SALUTE 2019 ha coinvolto 2467 scuole e 2735 classi III della scuola primaria. Alcuni indicatori negli anni sono diminuiti mentre altri hanno evidenziato un progressivo aumento. Il coinvolgimento dei genitori, sia nelle iniziative alimentari che in quelle riguardanti l'attività motoria, richiede una maggiore attenzione e rappresenta ad oggi un risultato da migliorare.

PROMOZIONE DELLE BUONE ABITUDINI ALIMENTARI NELLA SCUOLA

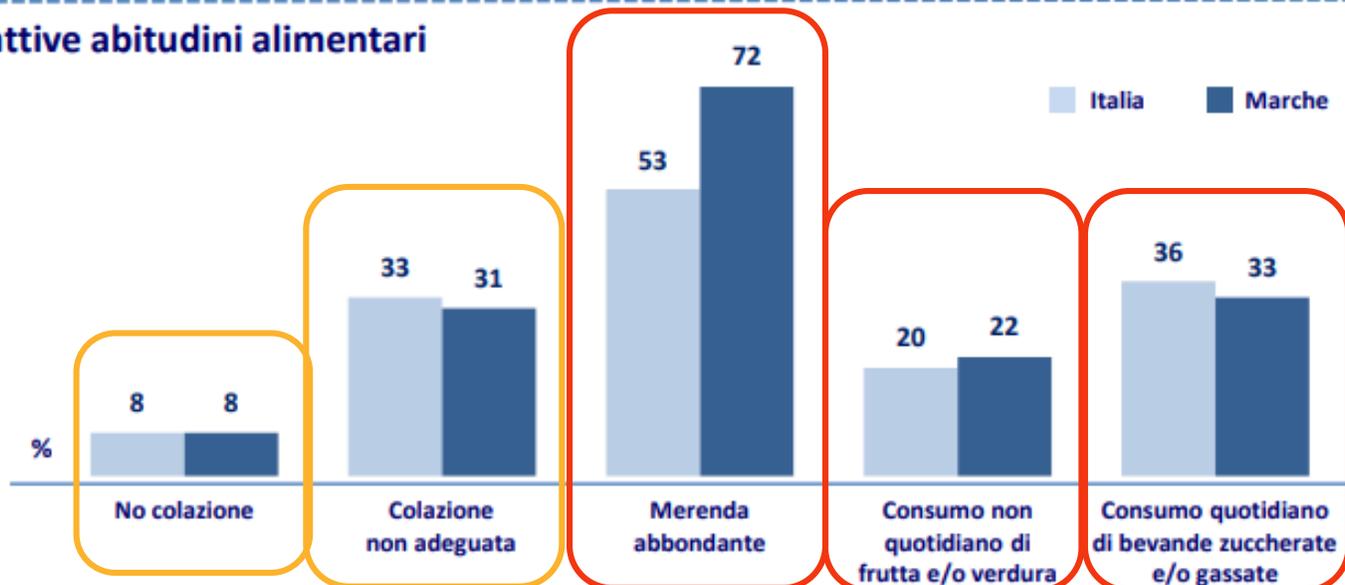


CONFRONTI: Regione Marche – Italia 2016

Sovrappeso e obesità



Cattive abitudini alimentari



Okkio alla Salute
2016

Il SIAN AV2

Il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) si dedica alla promozione di sani stili di vita nella popolazione. Tra le attività, valutiamo l'adeguatezza dei menu scolastici offerti nelle mense del nostro territorio ed educiamo al consumo di una dieta varia, gustosa e equilibrata, come è la Dieta Mediterranea. Nell'ambito del progetto regionale *Il mercoledì della frutta* attraverso le scuole aderenti sosteniamo i bambini e le loro famiglie ad avvicinarsi al consumo delle **cinque porzioni** raccomandate tra **verdura e frutta** ogni giorno.



2021 Anno internazionale della frutta e verdura

<http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/it/>



Una settimana di merende...



Dei due spuntini consigliati ogni giorno, uno dovrebbe essere di frutta fresca di stagione	Acqua naturale anche con lo spuntino
Frutta fresca / frutta fresca e frutta secca / frutta secca	2 volte
Yogurt e cereali / latte e cereali / frullato di latte e frutta fresca	1-3 volte
Pane e olio / bruschetta / crackers e verdure crude	1-2 volte
Dolce semplice/ pane e marmellata / pane e crema di frutta secca / pane e crema di nocciole e cacao	0-1 volta
Pane/crackers e ricotta o formaggio / pane e affettato	0-1 volta

2 spuntini moderati al giorno aiutano i bambini a sentire una giusta fame ai pasti principali e a coprire i fabbisogni di vitamine e minerali preziosi.



SIAN AV2 - I NOSTRI CONTATTI

Direttore Dott.ssa Luana Tantucci
Dott.ssa Susy Maria Greganti (07179092644)
Dott. Luca Belli (0732634167)
Dott.ssa Beatrice Sartini (07179092308)
Inf. Prof.le Isabella Romani (0732634166)
Dott.ssa Emanuela Bovio (0718705919)

E-mail —> nome.cognome@sanita.marche.it

Il mercoledì della frutta AS 2020-21



Frutta a scuola... e a casa



SERVIZIO DI IGIENE DEGLI
ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE AV2

Interventi di
sensibilizzazione
su spuntino
equilibrato a
scuola

Attività regionali SIAN di educazione alimentare, scuola primaria

Quant'è lo spreco alimentare in Italia?



➤ Progetto **REDUCE** (finanziato MATTM), concluso nel 2018

Spreco domestico

- Diari su campione rappresentativo di ~400 famiglie
- 27,5 kg di spreco evitabile per persona, per anno
 - 1,6 milioni di ton all'anno in totale in Italia

Spreco a scuola

- Quantificazione in 78 scuole primarie, ~110.000 pasti monitorati
- 22,5% del cibo preparato viene sprecato
 - 120 g a bambino al giorno

Spreco nei supermercati

- Quantificazione in 16 supermercati
- 18,7 kg/anno per mq di superficie di vendita
 - 220.000 ton all'anno in totale in Italia
 - 35% prodotti perfettamente integri



<https://www.sprecozero.it/wp-content/uploads/2020/07/Report-AR3-%E2%80%93-Scuole.pdf>

© *Lo spreco alimentare a scuola: indagine nazionale sugli sprechi nelle mense scolastiche e proposta di una metodologia di rilevamento. Boschini et al., 2019*

Prevenzione dei rifiuti alimentari
Prevenzione dello spreco alimentare
Gestione dei rifiuti alimentari



1 – Scala gerarchica di intervento per la lotta allo spreco alimentare (Rielab. da Feeding the 5000, 2011)

© *Lo spreco alimentare a scuola: indagine nazionale sugli sprechi nelle mense scolastiche e proposta di una metodologia di rilevamento. Boschini et al., 2019*

<https://www.sprecozero.it/wp-content/uploads/2020/07/Report-AR3-%E2%80%93-Scuole.pdf>

I risultati quantitativi e l'analisi delle principali cause hanno evidenziato un notevole margine di intervento per la lotta allo spreco alimentare nelle mense scolastiche. Tra gli obiettivi del presente studio vi era anche quello di proporre soluzioni per una prevenzione e riduzione degli sprechi. La sfida di ridurre gli sprechi a scuola è particolarmente complessa, in quanto le strategie messe in atto devono tenere in considerazione anche dell'obiettivo primario del servizio di ristorazione scolastica, che è di assicurare alla popolazione in età scolare il consumo di almeno un pasto completo ed equilibrato al giorno. Tuttavia, l'impatto ambientale e socio-economico derivante dallo spreco di cibo e dagli attuali modelli di produzione e consumo alimentare non possono essere ulteriormente ignorati. I risultati di questa ricerca e il contributo di numerosi altri studi hanno evidenziato la necessità di superare una visione antropocentrica dell'alimentazione, concepita unicamente come mezzo per il soddisfacimento delle esigenze nutrizionali dei singoli individui, e promuovere una concezione più olistica del cibo che abbia una maggiore consapevolezza delle esternalità negative legate alle scelte di consumo e che comprenda tra i suoi obiettivi anche lo sviluppo di sistemi alimentari sostenibili.



- Educazione alimentare e al non sprecare cibo
 - Monitoraggio sprechi e eccedenze
 - Evitare spuntino abbondante metà mattina
 - Attuare comportamenti per prevenzione sprechi:

es. efficaci → contorno prima portata, piatto unico, vegetali crudi, pane/frutta anche per merenda pome





Secondo i genitori la mensa scolastica riveste svariati ruoli, non soltanto aggregativi ma anche di formazione della personalità del bambino.

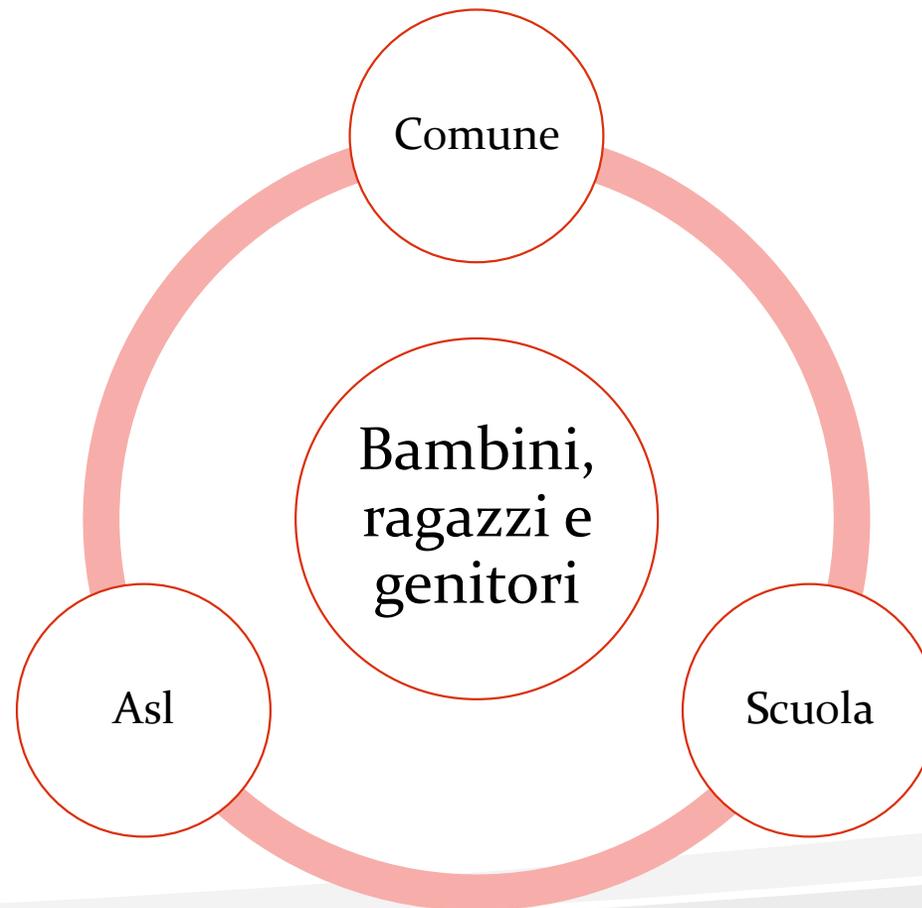
È ad esempio un modo per far accrescere l'indipendenza e la socialità (rispettivamente 86% e 85% il grado di accordo positivo), anche tramite la possibilità di entrare in contatto con culture diverse (74%) ed è anche un'occasione per fornire al bambino un'educazione alimentare (81%) ed un pasto completo (79%).

<https://s3.savethechildren.it/public/files/uploads/pubblicazioni/non-tutti-mensa-il-servizio-di-ristorazione-scolastica-le-scuole-primarie-italia.pdf>

Cosa si aspettano i genitori dalla mensa scolastica?

Educazione alimentare e commissione mensa

- Lavoro sinergico
- Coerenza di messaggi
- Obiettivi anche a lungo termine

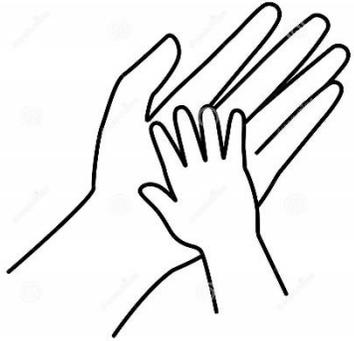


La giusta alimentazione negli anni della crescita è essenziale per l'ottimale sviluppo fisico e cognitivo, per mantenere il peso sano e svolgere le varie attività, ma anche per stabilire sane e durature abitudini alimentari che influenzeranno lo stato di salute dell'adulto. Buone o cattive abitudini in età scolare difficilmente cambieranno nel tempo.

Per un'alimentazione adatta alla costruzione di nuovi tessuti, i bambini e i ragazzi vanno incoraggiati a consumare adeguate quantità di un'ampia varietà di cibi ricchi di nutrienti, a cominciare da verdura e frutta. Particolarmente importante è assicurare le giuste quantità di energia e di proteine, di vitamine (soprattutto la C, la D e il complesso B) e di sali minerali (soprattutto calcio, ferro e iodio, quest'ultimo anche mediante l'uso di sale iodato). Per questo è bene che i bambini non si fossilizzino su scelte monotone, ma si abituino a mangiare di tutto nelle adeguate quantità, che distribuiscano in più pasti la propria dieta giornaliera, a cominciare dalla prima colazione, che consumino con la giusta frequenza verdura e frutta, latte e derivati e non eccedano nel consumo di carne e di alimenti ricchi di grassi saturi, o di zuccheri, di bevande gassate e sale.



Gusto e nutrizione in età evolutiva



Il ruolo della ristorazione scolastica

Poco più della metà degli studenti italiani iscritti fino alla scuola secondaria di primo grado pranza a scuola, soprattutto nella scuola dell'infanzia e nella primaria, meno nella secondaria di primo grado.

La scuola esercita la sua funzione educativa anche attraverso la ristorazione scolastica, che rappresenta il luogo privilegiato per l'educazione alimentare; l'obiettivo della ristorazione scolastica non si limita oggi al mero sostentamento alimentare, ma contribuisce, o per lo meno dovrebbe, alla promozione di comportamenti alimentari idonei al miglioramento dello stato di salute, favorisce l'accrescimento culturale e stimola alla socializzazione e all'uguaglianza tra alunni che magari provengono da tradizioni, etnie, o stati sociali diversi tra loro. Il servizio di ristorazione deve ovviamente fornire un pasto appropriato, in un contesto adeguato, assicurandone la qualità nutrizionale. Il pasto in mensa ha, però anche il ruolo di orientare, attraverso un approccio educativo, il comportamento alimentare del bambino verso uno stile salutare e consapevole, elevando il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare.

I menù scolastici, predisposti da professionisti esperti e attenti alla salute del bambino, sono costruiti sulla base dei fabbisogni energetici e nutrizionali (LARN) di bambini in età prescolare e scolare e seguono le indicazioni delle presenti Linee Guida per una sana alimentazione italiana; sono equilibrati e adeguati con una copertura energetica per il pasto di circa il 35-40% del fabbisogno di energia giornaliera. Inoltre, per aumentare la varietà dei cibi proposti, i menù seguono una rotazione di almeno quattro/cinque settimane, e sono diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. Il pasto a scuola consente così ai bambini di conoscere alimenti diversi e nuovi sapori, stimolando curiosità verso il cibo, grazie anche all'importante ruolo di mediazione degli insegnanti, che possono aiutare a superare l'iniziale rifiuto verso cibi e sapori sconosciuti o poco usuali. In ambiente scolastico è inoltre possibile indurre il bambino verso alimenti che in casa rifiuterebbe. Ma la valenza educativa non si esaurisce con questo perché può ambire al miglioramento dello stile alimentare di tutta la famiglia, sia tramite lo stesso bambino che può trasferire a casa le conoscenze acquisite a scuola, sia direttamente, consultando il menù scolastico e acquisendone la composizione.

Le abitudini alimentari acquisite in questa fascia di età spesso si mantengono nel tempo: è perciò importante insegnare le regole della sana alimentazione il prima possibile. Purtroppo, la realtà di oggi ci indica nei ragazzi in età scolare la frequente presenza di abitudini alimentari spesso scorrette che, insieme ad eccessiva sedentarietà, sono responsabili dell'altrettanto frequente eccedenza ponderale. L'eccesso ponderale in

Abitudini alimentari, tempi e luoghi di educazione

Per ottimizzare l'efficacia educativa della ristorazione scolastica, i punti chiave su cui è fondamentale agire sono:

- Incoraggiare i bambini a mangiare il pasto della mensa scolastica, anzitutto aumentando la consapevolezza dei genitori sulla valenza educativa di tale pasto, anche se percepito "non buono come quello di casa". È bene, infatti, che il bambino superi la limitazione di gradire solo quello che gli viene preparato a casa.
- Favorire una maggiore informazione ai genitori sul pasto scolastico e, soprattutto, su come integrare gli alimenti forniti a pranzo con quelli del pasto serale e quanta importanza rivesta una prima colazione adeguata. Sarebbe auspicabile realizzare incontri o seminari di educazione alimentare per i genitori, attraverso e con l'ausilio di personale professionalmente preparato. Ciò contribuirebbe a diminuire la diffidenza e/o annullare l'atteggiamento negativo che può avere il genitore e qualche volta anche l'insegnante - e di riflesso il bambino - verso il pasto della mensa; gli insegnanti sono un riferimento importante per bambini e ragazzi. Se un insegnante non mangia con i bambini, o denigra la qualità del pasto, sarà difficile che questi lo gradiscano. Per contro, i genitori devono trovare conforto e fiducia nell'insegnante che si preoccupa non solo delle discipline scolastiche, ma anche dell'atteggiamento dei bambini nei confronti del cibo. Sono fasi delicate e i comportamenti critici devono essere segnalati perché possono celare dei disagi ed essere prodromici di disturbi del comportamento alimentare.
- Incoraggiare il consumo di merende adeguate soprattutto per le quantità.
- Scoraggiare il ricorso al pasto da casa quando non ce ne sia reale bisogno. Le motivazioni sono sia per la sicurezza igienico-sanitaria (pasto che rimane a temperatura ambiente per molte ore), sia per favorire comportamenti di socializzazione ed eguaglianza con gli altri bambini.
- Promuovere nella scuola percorsi di "educazione al gusto" per bambini e ragazzi e di attività pratiche coinvolgenti, che favoriscano esperienze ricche di emozioni sensoriali.
- Favorire una maggiore diffusione a scuola dell'educazione alimentare da parte di insegnanti adeguatamente formati e/o aggiornati, in collaborazione e con il sostegno di personale esperto in materia nutrizionale e con l'adozione di idonei strumenti e metodologie.
- Avviare una politica per la gestione degli scarti alimentari intesa a ridurre lo spreco attraverso un'adeguata educazione, un'oculata programmazione degli acquisti, una verifica del maggiore gradimento delle pietanze proposte e una gestione dei rifiuti secondo i criteri della raccolta differenziata.



- Non cadere nell'abitudine di proporre sempre le solite cose che il bambino ha mostrato di accettare facilmente, rinunciando solo dopo pochi tentativi a riproporre alimenti che il bambino altre volte ha rifiutato. La dieta monotona mette il bambino a rischio di carenze e squilibri nutrizionali.
- Incoraggia il bambino a consumare il pasto presso la mensa scolastica, evita di denigrarla o di mostrare eccessive critiche alla cucina fuori casa, o peggio, far portare al bambino il pasto da casa o ricorrere a certificati medici per un pasto diverso dagli altri, se non c'è un vero motivo. Verrà meno l'educazione all'uguaglianza, si favoriranno l'isolamento del bambino e il mantenimento di una selettività di scelte alimentari dannosa a lungo termine.
- Rendi più appetibili e attenua il sapore amaro di alcune verdure (come cicoria, radicchio, carciofi, ecc.), affiancandole a quelle dal sapore più dolce, quali carote e zucca.



Gusto e varietà della dieta in età evolutiva



COMUNE DI SENIGALLIA

Menù scuola infanzia e primaria

Autunno Inverno 19-20

1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Frutta fresca** ♣Tranci di pizza al pomodoro e rosmarino/cipolla 1-3-6-7-8-9-11 Mozzarella 7 Fagiolini al vapore Frutta di stagione	Frutta fresca** Pasta pomodoro e basilico 1-7-9 Prosciutto cotto Cavolfiore al gratin 1-7 Frutta di stagione	Frutta fresca** Pasta olio EVO e parmigiano 1-7 Uova al parmigiano reggiano 3-7 Spinaci al naturale Frutta di stagione	Frutta fresca** Risotto alla crema di zucca/crema di zucca con riso 7-9 Ricotta 7 Piselli al burro 7 Frutta di stagione
MARTEDÌ *	MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ *
Frutta fresca** Pasta ai funghi e piselli 1-7-9 (rosa) Uova 3 dello chef♥ Insalata verde e radicchio Frutta di stagione	Frutta fresca** Passato di verdure con farro 1-6-7-9-11/ orzo 1-7-9 Robiola/mozzarella 7 Patate al rosmarino Frutta di stagione	Frutta fresca** Pasta pomodoro e basilico 1-7-9 Stracchino 7 Carote in julienne Frutta di stagione	Frutta fresca** insalata, radicchio, pomodoro, rucola ♣Lasagne al forno 1-3-7-9 Frutta di stagione
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ *	MERCOLEDÌ*	MERCOLEDÌ
Yogurt alla frutta**7 Passato di verdure con <i>pastina</i> 1-7-9 Pollo al forno 1 Spinaci <i>al parmigiano reggiano</i> 7 Frutta di stagione	Yogurt alla frutta**7 Risotto allo zafferano 7 polpettone di vitellone 1-3-7 /tacchino agli aromi 1 Carote all'olio evo Frutta di stagione	Yogurt alla frutta**7 Passato di verdure con <i>pastina</i> 1-7-9 Bresaola Purea di patate ⁷ e carote Frutta di stagione	Yogurt alla frutta**7 Pasta al sugo di tonno 1-4 e olive verdi (bianco)/ Pasta ai formaggi 1-7 (ricotta, robiola, parmigiano) Uova al pomodoro 3 Bieta all'olio aromatico Frutta di stagione
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Frutta fresca** Pasta olio EVO e parmigiano 1-7 Arista al rosmarino 1 Julienne di Finocchi, arancio e olive nere Frutta di stagione	Frutta fresca** ♣Ravioli ricotta e spinaci al ragù vegetale e basilico 1-2-3-4-7-8-9-14 Julienne di finocchi e carote Dolce a rotazione 1-3-6-7-8	Frutta fresca** Pasta alle verdure 1-7-9 (Cavolfiore) Polpettone di tonno 1-3-4 Insalata verde, finocchi e pomodori Frutta di stagione	Frutta fresca* Pasta al pomodoro e basilico 1-7-9 Coniglio in porchetta 1 Julienne di finocchi Frutta di stagione
VENERDÌ *	VENERDÌ *	VENERDÌ *	VENERDÌ *
Frutta fresca** Riso alle verdure 7-9 Bastoncini di Halibut al forno 1-4 carote in insalata julienne Frutta di stagione	Frutta fresca** Pasta alla crema di ceci 1-6-11 e vongole 14 Coda di rospo al forno 1-4 Insalata verde Frutta di stagione	Dolce a rotazione** 1-3-6-7-8 ♣Riso al ragù vegetale 7-9 con bocconcini di pollo Fagiolini e patate lesse Frutta di stagione	Frutta fresca** Passato di fagioli con pasta/pasta e fagioli 1-7-9 Platessa dorata al forno 1-4 Carote in julienne Frutta di stagione

- per la scuola dell'infanzia è previsto l'ultimo venerdì del mese, un dolce per festeggiare i compleanni collettivi.
- ** la merenda della mattina è prevista solo per la scuola dell'infanzia ♥secondo reperibilità verdure di stagione
- *Sono previste due somministrazioni a settimana di *pane integrale bio* 1 - ♣ Piatto unico

i numeri evidenziati in rosso si riferiscono alle tipologie di allergeni presenti nelle pietanze come da tabella allegata
Menu validato SIAN AV2 Senigallia il 07 agosto 2019

M
e
n
ù
v
a
l
i
d
a
t
i



COMUNE DI SENIGALLIA

Menù infanzia e primaria

Primavera - Estate 19-20

1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ
Frutta fresca** Pasta al pesto rosso 1-7 (pomodoro fresco e basilico) Uova 3 al parmigiano Reggiano 7 Insalata e pomodori Frutta di stagione	Frutta fresca** Passato di verdure con pastina 1-7-9 Bresaola Purè di patate piselli e carote lesse 7/ Purè di patate e porro 7 Frutta di stagione	Frutta fresca** Pasta pomodoro e basilico 1-7-9 Robiola/Mozzarella 7 Spinaci/bieta lessati con limone Frutta di stagione	Frutta fresca** Pasta olio EVO e parmigiano 1-7 Prosciutto cotto Zucchine arrosto 1 Frutta di stagione
MARTEDÌ *	MARTEDÌ *	MARTEDÌ *	MARTEDÌ *
Frutta fresca** Passato di legumi con orzo 1-7-9/farro 1-6-7-9-11 Petto di pollo panato 1 Tacchino agli aromi 1 Patate prezzemolate Frutta di stagione	Frutta fresca** Pasta olio EVO e parmigiano 1-7 Arista in porchetta 1 Insalata mista di stagione Frutta di stagione	Frutta fresca** ♣Riso al ragù vegetale con bocconcini di pollo 7-9 oppure ♣Couscous di pollo e verdure (rosso)1-7-9 Piselli al burro 7 Frutta di stagione	Frutta fresca** Pasta al sugo di pomodoro e olive verdi 1-7-9 Tonno in olio d'oliva 4 Carote al vapore Gelato fiordilatte e cacao 3-5-6-7
MERCOLEDÌ *	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
Yogurt alla frutta**7 Pasta olio EVO e parmigiano 1-7 Platessa dorata al forno 1-4 Carote in insalata julienne Frutta di stagione	Yogurt alla frutta**7 Pasta melanzane ricotta 1-7 Polpettone di tonno 1-3-4 Fagiolini all'agro Frutta di stagione	Yogurt alla frutta**7 Crema di carote con pastina 1-7-9 Polpettone di vitellone 1-3-7 Patate al rosmarino Frutta di stagione	Yogurt alla frutta**7 Passato di verdure con farro 1-6-7-9-11 Stracchino/caciotta 7 Pomodori in insalata Frutta di stagione
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Frutta fresca** Pasta pomodoro basilico 1-7-9 Coniglio arrosto 1 Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Frutta fresca** Insalata rucola cetrioli ♣Tranci di pizza al pomodoro e rosmarino/cipolla 1-3-6-7-8-9-11 Mozzarella 7 Gelato fiordilatte 3-5-6-7	Frutta fresca** Pasta pomodoro e ricotta 1-7-9 Uova alle zucchine 3 Pomodori in insalata Frutta di stagione	Frutta fresca** Risotto vongole ¹⁴ e pomodorino fresco Bastoncini di halibut 1-4 Carote in insalata julienne Frutta di stagione
VENERDÌ *	VENERDÌ *	VENERDÌ *	VENERDÌ *
Frutta fresca** ♣Ravioli ricotta e spinaci alle verdure e pomodoro 1-2-3-4-7-8-9-14 Verdure arrosto 1 (pomodori/melanzane/peperoni) Frutta di stagione	Frutta fresca** Insalata di farro 1-6-7-11/ Orzo 1-7 (olive, caciotta, piselli, carote) Pasta fredda (pomodoro, rucola, mozzarella) 1-7 Uova 3 al pomodoro fresco Carote julienne Frutta di stagione	Frutta fresca** Pasta al pesto 1-7 (basilico, olio evo, parmigiano, aglio) Seppioline con piselli 14 Insalata verde e pomodori Frutta di stagione	Frutta fresca** Insalata mista di stagione ♣Lasagne al forno 1-3-7-9 / ♣lasagne di mare 1-2-3-4-7-9-14 Frutta di stagione

Menu validato SIAN AV2 Senigallia il 07 agosto 2019

- per la scuola dell'infanzia è previsto l'ultimo venerdì del mese, un dolce per festeggiare i compleanni collettivi.
- ** la merenda della mattina è prevista solo per la scuola dell'infanzia ♣ Piatto unico
- *Sono previste due somministrazioni a settimana di *pane integrale bio* - dolce di compleanno 1-3-6-7-8

i numeri evidenziati in rosso si riferiscono alle tipologie di allergeni presenti nelle pietanze come da tabella allegata



COMUNE DI SENIGALLIA

Menù scuole secondarie di 1° grado

Fagnani - Marchetti

1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
LUNEDÌ / MARTEDÌ	LUNEDÌ / MARTEDÌ	LUNEDÌ / MARTEDÌ	LUNEDÌ / MARTEDÌ
Verdure crude o cotte ◊Lasagne al forno 1-3-7-9 <i>Pane bio 1 - frutta</i>	Pasta olio EVO e parmigiano 1-7 Prosciutto cotto Verdure crude miste <i>Pane bio 1 - frutta</i>	Pasta alle verdure di stagione 1-7-9 Petto di pollo impanato ¹ Insalata, radicchio e rucola <i>Pane bio 1 - frutta</i>	Pasta aglio e olio EVO 1-7 Uova strapazzate 3 Piselli e carote al burro 7 zucchine trifolate* <i>Pane bio 1 - frutta</i>
GIOVEDÌ / VENERDÌ	GIOVEDÌ / VENERDÌ	GIOVEDÌ / VENERDÌ	GIOVEDÌ / VENERDÌ
Zuppa di legumi con farro 1-6-7-9-11 Pasta alla caprese* 1-9-7 Petto di tacchino dorato al forno 1 Patate prezzemolate <i>Pane bio 1 - frutta</i>	Risotto, gamberi e seppie 2-14 Insalata di riso gamberi e seppie* 2-9-14 Platessa dorata al forno 1-4 Carote al vapore <i>Pane bio 1 - frutta</i>	Pasta pomodoro e basilico 1-7-9 Stracchino/Mozzarella ⁷ Fagiolini al vapore *gelato 3-5-6-7 <i>Pane bio 1 - frutta</i>	Pasta alle verdure 1-7-9 Pasta fredda alle verdure* 1-7 Polpettone di tonno 1-3-4 Cavolfiore in besciamella 1-7 *Pomodori conditi <i>Pane bio 1 - frutta</i>
5ª SETTIMANA	6ª SETTIMANA	7ª SETTIMANA	8ª SETTIMANA
LUNEDÌ / MARTEDÌ	LUNEDÌ / MARTEDÌ	LUNEDÌ / MARTEDÌ	LUNEDÌ / MARTEDÌ
Risotto alle verdure 7-9 Risotto e piselli* 7-9 Ricotta 7 Insalata, radicchio e rucola <i>Pane bio 1 - frutta</i>	Fagiolini e patate / *Pomodori al gratin 1 ◊Tranci di pizza al pomodoro/di pizza bianca con prosciutto o bresaola 1-3-6-7-8-9-11 Mozzarella 7 <i>Pane bio 1 - frutta</i>	Pasta pomodoro e basilico 1-7-9 Caciotta 7 Insalata mista <i>Pane bio 1 - frutta</i>	Ravioli ricotta e spinaci pasticciati 1-2-3-4-7-8-9-14 Verdure crude in insalata con scaglie di parmigiano* <i>Pane bio 1 - frutta</i>
GIOVEDÌ / VENERDÌ	GIOVEDÌ / VENERDÌ	GIOVEDÌ / VENERDÌ	GIOVEDÌ / VENERDÌ
Verdure crude o cotte ◊Lasagne al forno 1-3-7-9 <i>Pane bio 1 - frutta</i>	Pasta alle olive 1-7-9 Polpettone di tonno 1-3-4 Carote a filo <i>Pane bio 1 dolce - 1-3-6-7-8</i> *gelato 3-5-6-7	Riso e lenticchie 6-9-11 Polpettone di vitellone 1-3-7 Spinaci al parmigiano 7 <i>Pane bio 1 - frutta</i>	Pasta alle verdure * 1-7-9 Passato di verdure con pasta 1-7-9 Pollo al forno 1 Patate al rosmarino Piselli e peperoni saltati* <i>Pane bio 1 - frutta</i>

* VARIAZIONE piatti PER IL MENU PRIMAVERA ESTATE (in linea di massima mesi di maggio e ottobre)

[†] metà grammatura

◊ Piatto unico

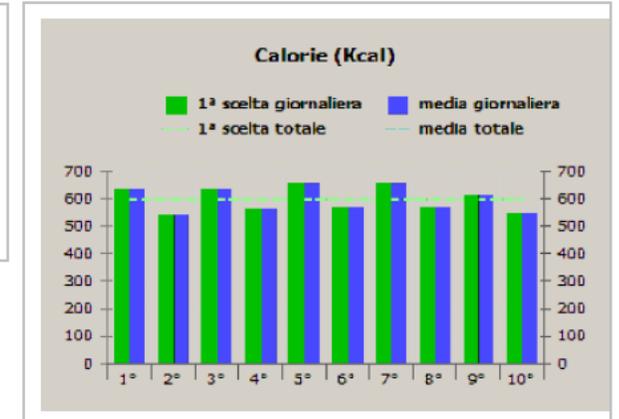
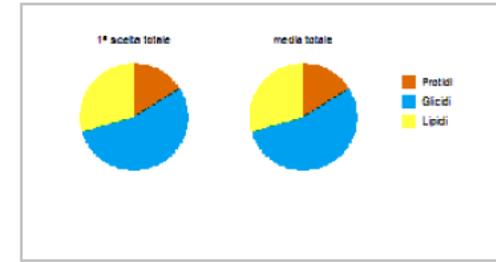
I NUMERI EVIDENZIATI IN ROSSO SI RIFERISCONO ALLE TIPOLOGIE DI ALLERGENI PRESENTI NELLE PIETANZE COME DA TABELLA ALLEGATA

Presso la scuola "Fagnani" il corso C usufruisce del servizio nei giorni di lunedì e giovedì, mentre il corso D usufruisce del servizio nei giorni di martedì e venerdì; presso la scuola "Marchetti" il servizio è previsto nei giorni di martedì e venerdì.

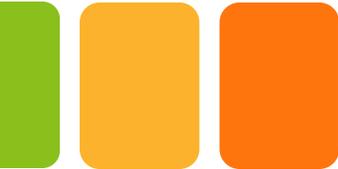
Menù validati

Comune Senigallia variazioni menu 2018/19 PE

Pranzo	Lunedì		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
sett.1	Calorie	630,65	Calorie	542,55	Calorie	631,34	Calorie	563,00	Calorie	654,36
	Proteine	26,61	Proteine	25,19	Proteine	24,19	Proteine	21,59	Proteine	29,74
	Lipidi	24,04	Lipidi	13,49	Lipidi	20,01	Lipidi	18,84	Lipidi	20,26
	Glucidi	81,96	Glucidi	85,41	Glucidi	94,18	Glucidi	81,89	Glucidi	94,15
sett.2	Calorie	567,76	Calorie	655,83	Calorie	567,38	Calorie	609,25	Calorie	546,27
	Proteine	21,73	Proteine	24,13	Proteine	24,70	Proteine	27,51	Proteine	22,15
	Lipidi	16,61	Lipidi	25,48	Lipidi	24,67	Lipidi	14,22	Lipidi	19,40
	Glucidi	88,50	Glucidi	87,80	Glucidi	66,20	Glucidi	98,83	Glucidi	74,80



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Proteidi	%	16,59	16,59	C12:0 laurico	g	0,07	0,07
Lipidi	%	29,71	29,71	C14:0 miristico	g	0,25	0,25
Glucidi	%	53,64	53,64	C16:0 palmitico	g	1,73	1,73
Oligosacc./Glucidi tot.	%	21,04	21,04	C18:0 stearico	g	0,61	0,61
Acidi saturi/totale	%	33,34	33,34	C20:0 arachidico	g	0,07	0,07
Proteine animali/totale	%	100,00	100,00	C22:0 becnico	g	0,00	0,00
Proteine vegetali/totale	%	0,00	0,00	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,01	0,01
Fibra totale/1000 Kcal.	g	12,79	12,79	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,14	0,14
Calorie	Kcal	596,84	596,84	C18:1 oleico	g	7,60	7,60
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C20:1 eicosanoico	g	0,03	0,03
Proteine	g	24,75	24,75	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Lipidi	g	19,70	19,70	C18:2 linoleico	g	1,44	1,44
Glucidi disponibili	g	85,37	85,37	C18:3 linolenico	g	0,16	0,16
Amido	g	60,24	60,24	C20:4 arachidonico	g	0,02	0,02
Oligosaccaridi	g	17,97	17,97	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
Fibra totale	g	7,63	7,63	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Colesterolo	mg	68,08	68,08	Acido fitico	g	0,10	0,10
Acidi grassi saturi	g	5,89	5,89	Lisina	mg	764,66	764,66
Acidi grassi polinsaturi	g	2,37	2,37	Istidina	mg	339,29	339,29
Acidi grassi monoinsaturi	g	9,40	9,40	Arginina	mg	712,03	712,03
Calcio	mg	239,12	239,12	Acido aspartico	mg	1.021,27	1.021,27
Sodio	mg	507,30	507,30	Treonina	mg	502,99	502,99
Potassio	mg	979,11	979,11	Serina	mg	669,35	669,35
Fosforo	mg	396,96	396,96	Acido glutamico	mg	2.861,03	2.861,03
Ferro	mg	3,90	3,90	Prolina	mg	1.056,90	1.056,90
...

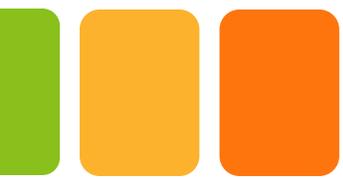


Es. di verifica apporti energia e nutrienti menù per validazione

Verifica 29.6.2021

Varietà verdure e altri vegetali menù comune Senigallia

Verdure	Autunno inverno	Primavera estate
Fagiolini	X	X
Insalata	X	X
Spinaci	X	X
Radicchio	X	
Carote	X	X
Pomodori	X	X
Rucola	X	X
Finocchi	X	
Bieta	X	X
Cavolfiore	X	
Zucca gialla	X	
Funghi	X	
Cetrioli		X
Porro		X
Zucchine		X
Peperoni		X
Melanzane		X
Cipolla	X	X
Rosmarino	X	X
Basilico	X	X
Piselli	X	X
Patate	X	X
Legumi diversi da piselli	X	X



Lavorare su accettazione pietanze menù per ridurre spreco in mensa

Lavorare su accettazione menù per ridurre spreco in mensa

1. Spuntino primaria-secondaria con frutta o yogurt
2. Educazione del gusto in refettorio

→ Varietà contorni esistenti

Ricette con Verdure	Autunno inverno	Primavera estate
Fagiolini	All'agro; lessati con patate;	all'agro; all'olio;
Insalata	Verde; con radicchio; con radicchio, pomodoro, rucola; con finocchi e pomodori;	con cetrioli e rucola; con rucola e pomodori; con pomodori
Spinaci	Al naturale; con parmigiano;	lessati con limone;
Radicchio	In insalata con altre verdure	
Carote	Julienne; lessate all'olio; pure con patate;	julienne; lessate all'olio; al vapore; in crema con pastina
Pomodori	In insalata con altre verdure	In insalata; arrosto
Rucola	In insalata con altre verdure	In insalata con cetrioli; in insalata con pomodori
Finocchi	Julienne; Julienne con arancio e olive nere; julienne con carote;	
Bieta	All'olio aromatico;	lessata con limone;
Cavolfiore	Gratinato	
Zucca gialla	Crema con riso	
Funghi	Con piselli per sugo	
Cetrioli		In insalata con rucola
Porro		In purè con patate
Zucchine		Arrosto
Peperoni		Arrosto
Melanzane		Arrosto
Cipolla	X	X
Rosmarino	X	X
Basilico	X	X
Piselli	Al burro	Al burro
Patate	Al rosmarino; in purè con carote; lessate con fagiolini	In purè con porro; prezzemolate;
Legumi diversi da piselli	Fagioli con pasta o passati con pasta	In passato con orzo;

Fonti consigliate per approfondire

<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagini>

<https://www.crea.gov.it/documents/59764/o/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/2867odb4-154c-oecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654> (Capitoli 9 e 10 in particolare)

Guida alla costruzione dei menù di ristorazione scolastica SIAN AV2

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf

https://www.istruzione.it/allegati/2015/MIUR_Linee_Guida_per_l'Educazione_Alimentare_2015.pdf