



COMUNE DI RAPALLO

Allegato n. 2

**CARATTERISTICHE e CRITERI per la REALIZZAZIONE del
MENU' - GRAMMATURE – SCHEMA MENU' ASILO NIDO**

MENU'

CARATTERISTICHE DEL MENU'

1. Alimenti *sempre* **BIOLOGICI** o a **LOTTA INTEGRATA**
 - pasta
 - latte
 - farina gialla
 - uova
 - carote
 - spinaci

2. Alimenti **BIOLOGICI** o a **LOTTA INTEGRATA** 1 volta alla settimana:
 - frutta

3. Alimenti **BIOLOGICI** o a **LOTTA INTEGRATA** 2 volte al mese:
 - passata di pomodoro
 - fagiolini (surgelati)

4. Alimenti **BIOLOGICI** o a **LOTTA INTEGRATA** 1 volta al mese:
 - yogurt
 - patate
 - riso
 - minestrone con verdure surgelate

5. Alimenti da **COMMERCIO EQUO SOLIDALE** 1 volta al mese:
 - banana

6. Alimenti **DOP** o **IGP** 1 volta al mese:
 - asiago
 - bresaola
 - prosciutto crudo

CRITERI PER LA REALIZZAZIONE DEI MENU'

Il menù è soggetto a validazione da parte del competente servizio Asl.

Per quanto concerne il menù per i pasti a domicilio può essere equiparato dal punto di vista nutrizionale al menù per le scuole secondarie di 1° grado, tenendo però presente che l'obiettivo nell'alimentazione degli anziani non è l'educazione alimentare come per i ragazzi, ma il fornire cibi appetibili, facilmente masticabili, di elevato gradimento e pertanto molto diversificati.

I menù dovranno essere predisposti in base ai criteri sottoelencati ed elaborati sulle scorte delle indicazioni Asl e dovranno essere così distinti:

MENU' SCUOLE e PASTI ANZIANI A DOMICILIO

Menù estivo (maggio - settembre)

Menù invernale (ottobre - aprile)

Il menù sarà composto da:

- un primo
- un secondo
- un contorno
- pane
- un frutto o dessert

merenda pomeridiana, solo per le scuole dell'Infanzia.

CRITERI GENERALI

- Il menù solastico, avendo anche funzione di educazione alimentare, è necessario che contenga, **alimento settimanalmente, una porzione di pesce, cucinato con preparazioni semplici** (ad esempio. Sogliola, filetto di nasello, polpo cucinati al forno o a vapore).
Se, occasionalmente, si utilizzano bastoncini di pesce, dovranno essere cotti al forno e non dovranno essere precedentemente prefritti (dato verificabile tramite relativa scheda tecnica del prodotto).
- E' opportuno che sia presente giornalmente una porzione del gruppo alimentare o della frutta o della verdura fresca tutti i giorni; la frutta deve essere fresca e di stagione, varia il più possibile (lo stesso frutto non dovrebbe essere riproposto più di due volte nella settimana).
- **Il dolce come dessert può essere presente quando il contorno è costituito da verdura, preferibilmente fresca e non da patate e legumi (costituiti prevalentemente da carboidrati).**
- Dovrà essere prevista **la quotidiana presenza di secondi piatti cucinati con un apporto lipidico notevolmente inferiore a formaggi e salumi**, che sono pertanto ammessi al massimo una volta alla settimana, non richiedono preparazione e vengono già troppo spesso usati in famiglia per la rapidità di utilizzo. Ad eccezione dei pasti a domicilio dove possono essere utilizzati fino ad un massimo di 3 volte in relazione alla preparazione di pasti per i giorni festivi.
- Ove siano presenti "patate fritte" non potranno essere patate surgelate poiché sempre prefritte e pertanto non idonee per la ristorazione scolastica.

- E' vietato l'uso dei wurstel come secondo piatto. Limitare l'utilizzo di questo insaccato, in modeste quantità, solo nella preparazione di piatti freddi tipo insalata di riso.

CRITERI SPECIFICI

- a) quando il primo è costituito da un prodotto amidaceo (pasta, riso, gnocchi di patate, polenta), il contorno non dovrà essere costituito da patate (in quanto ricche di amido e povere di fibra), né da legumi (in quanto ricchi di proteine e carboidrati), soprattutto nel mese estivo è gradito l'utilizzo almeno settimanale del pesto;
- b) deve essere attentamente valutato l'apporto dei cibi ricchi in proteine, soprattutto d'origine animale necessari in opportuna quantità a mantenere un ottimale introito di macro e micronutrienti specialmente durante l'accrescimento;
- c) quando il primo è costituito da un prodotto amidaceo asciutto (pasta), il dessert dovrebbe essere povero in carboidrati e ricco di fibre (frutta fresca);
- d) quando il primo è costituito da una minestra di verdura (che fornisce fibre) il contorno potrà essere di patate, in modo da aumentare il tenore di amidi del pasto; in tal caso il dessert deve essere composto da frutta fresca per integrare la quota vitaminica. Il dolce come dessert può essere presente solo quando il contorno è costituito da verdura, preferibilmente fresca, e non da patate o legumi (costituiti prevalentemente da carboidrati);
- e) il pesce deve essere presente almeno una volta alla settimana, cucinato in modo semplice (ad esempio: sogliola, nasello, polpo, cucinati al forno, a vapore o lessi);
- f) il secondo deve essere diversificato su base almeno settimanale: dovrà essere presente settimanalmente un piatto a base di pesce, uno a base di carne rossa, uno o più a base di carne bianca, un piatto a base di uova o di legumi;
- g) occorre prevedere anche quei piatti che richiedono preparazioni più curate (minestrone, zuppe, polpettoni, torte di verdura, ecc.);
- h) le verdure di contorno devono essere il più possibile varie, di stagione, surgelate solo in caso di necessità;
- i) le patate devono essere fresche e in nessun caso possono essere ammesse patate surgelate o comunque preparate in precedenza, in quanto le patate sono un'ottima fonte di vitamina C se fresche; le patate fritte devono essere preparate quindi solo con patate fresche e fritte in olio extravergine di oliva non più di una volta ogni quindici giorni; anche piatti a base di patate ad esempio polpettone e purè devono essere preparati con patate fresche. (*ind. ASL 4*)
- j) la frutta deve essere fresca e varia il più possibile in relazione alla stagione. E' sconsigliato l'uso di frutta sciroppata, polpa di frutta, succhi di frutta;
- k) come condimento dovrebbe essere utilizzato solo olio extravergine di oliva sia a crudo che per ogni tipo di cottura. L'uso dei grassi saturi (burro, margarina) deve essere limitato al minimo.

Oltre alla corretta distribuzione dei diversi gruppi alimentari occorre tenere presente **i livelli di assunzione giornaliera raccomandati (LARN):**

- per i bambini dai **3/4 anni ai 6 anni** (scuola dell'Infanzia) l'assunzione giornaliera è di circa **kcal 1.500 – 1.900;**
- per i bambini dai **6/7 anni ai 9/10 anni** (scuola primaria) l'introito calorico giornaliero corretto è di circa **Kcal 1.900 – 2.300;**
- per i ragazzi dai **10 anni ai 13 anni** (scuola secondaria di 1° grado) il fabbisogno calorico giornaliero è di circa **Kcal 2.300 – 2.500;**

Il pranzo deve fornire circa il 35% del fabbisogno calorico dell'intera giornata per le diverse fasce d'età per cui:

- per la **scuola dell'Infanzia** il pasto dovrebbe essere intorno alle **525-665 Kcal**
- per la **scuola primaria** il pasto dovrebbe essere intorno alle **665-805 Kcal**
- per la **scuola secondaria di 1° grado** e il **pasto adulti** il pasto dovrebbe essere intorno alle **805-875 Kcal.**

Il menù dovrà essere strutturato in modo tale da fornire circa il 15% di proteine, il 30% di grassi e il 55% di carboidrati.

Frequenza di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento / gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais ...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1 - 2 volte a settimana
Patate	0 - 1 volta a settimana
Carni	1 - 2 volte a settimana
Pesce	1 - 2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad esempio pizza, lasagne ecc.)	1 volta a settimana

Si allegano grammature degli alimenti e corretta combinazione degli alimenti presenti nel pasto.

Grammature al crudo e al netto degli scarti per il pranzo

<i>ALIMENTO</i>	Scuola dell'INFANZIA gr.	Scuola Primaria gr.	Scuola secondaria di 1° grado gr.
Pasta o Riso	60	80	90
Polenta (farina di mais)	70	80	90
Formaggio grattugiato	7	10	10
Olio extravergine d'oliva	10	10	15
Burro	6	8	10
Carne di manzo per ragù	15	20	30
Carne (pollo, tacchino, coniglio, bovino, maiale magro)	60	80	100
Pesce	80	100	120
Prosciutto cotto o crudo	30	40	60
Tonno sott'olio	60	80	100
Formaggi	50	70	90
Pane	40	60	70
Frutta	100	150	200
Purea	100	120	150
Pizza	150	180	200
Insalata	30	40	50
Verdura	100	120	130
Carote crude	80	100	120
Pomodori	100	120	150
Uova (gr. 53-63)	1	1	1 + 1/2
Patate	100	150	170
Tortelli di pasta fresca	100	150	200
Gnocchi di patate	150	180	220

Comune di Rapallo – MENU' LATTANTI 1 – 6 MESI

	1° - 3° MESE	4° MESE	5° MESE	6° MESE
LATTE	- latte materno - latte in polvere ricostruito	- latte materno - latte in polvere ricostruito	- latte materno - latte in polvere ricostruito	- latte materno - latte in polvere ricostruito
BISCOTTI	- biscotti per l'infanzia - biscotto granulare	- biscotti per l'infanzia - biscotto granulare	- biscotti per l'infanzia - biscotto granulare	- biscotti per l'infanzia - biscotto granulare
CEREALI		cereali privi di glutine - crema di riso	cereali privi di glutine - crema di riso - crema di mais - crema di tapioca	cereali con o senza glutine - crema di riso - crema multicereali - semolino di grano - crema di orzo - crema di miglio
VERDURE			Verdura biologica - patate - carote - zucchine	Verdura biologica - patate - carote - zucchine
FRUTTA		Frutta biologica - purea di pera - purea di mela	Frutta biologica - purea di pera - purea di mela	Frutta biologica - purea di pera - purea di mela - purea di banana - omogeneizzato di frutta bio
CARNE		½ liofilizzato di: - agnello - tacchino - coniglio	½ liofilizzato di: - agnello - tacchino - coniglio	½ liofilizzato di: - agnello - tacchino - coniglio
CONDIMENTI		Aggiungere - olio extravergine - parmigiano reggiano	Aggiungere - olio extravergine - parmigiano reggiano	Aggiungere - olio extravergine - parmigiano reggiano
MERENDA		- farina latte con crema di riso - purea di mela o pera	- farina latte con crema di riso - purea di mela o pera	- farina latte con crema di riso - purea di mela o pera

Comune di Rapallo – MENU' LATTANTI 6 – 9 MESI

	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA
LUNEDÌ	purea di mele bio	brodo vegetale crema di mais e tapioca gr. 30 omogeneizzato o liofilizzato di pollo olio extravergine gr. 5 parmigiano reggiano gr. 5 omogeneizzato di frutta bio	yogurt alla frutta bio
MARTEDÌ	purea di pere bio	brodo vegetale pastina primi mesi gr. 30 omogeneizzato o liofilizzato di coniglio olio extravergine gr. 5 parmigiano reggiano gr. 5 omogeneizzato di frutta bio	latte di proseguimento biscotti per l'infanzia
MERCOLEDÌ	omogeneizzato di frutta bio	brodo vegetale semolino di grano gr. 30 omogeneizzato o liofilizzato di pollo olio extravergine gr. 5 parmigiano reggiano gr. 5 omogeneizzato di frutta bio	farina lattea
GIOVEDÌ	purea di banane bio	brodo vegetale crema di mais e tapioca gr. 30 omogeneizzato o liofilizzato di tacchino olio extravergine gr. 5 parmigiano reggiano gr. 5 omogeneizzato di frutta bio	frullato di frutta bio
VENERDÌ	purea di mele bio	brodo vegetale crema di cereali misti gr. 30 omogeneizzato o liofilizzato di coniglio olio extravergine gr. 5 parmigiano reggiano gr. 5 omogeneizzato di frutta bio	merenda pastorizzata di yogurt e frutta

FABBISOGNI	
CALORIE	824 kcal
PROTEINE	16%
LIPIDI	32%
GLUCIDI	52%
CALCIO	620 mg
FERRO	6,86 mg
FIBRE	10 gr

Comune di Rapallo – MENU' LATTANTI 9 – 12 MESI

	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA
LUNEDì	purea di mele bio	Brodo con passato di verdure crema di mais e tapioca gr. 30 petto di pollo gr. 40 olio extravergine gr. 5 parmigiano reggiano gr. 5 frutta fresca (mela o banana) bio	yogurt alla frutta bio
MARTEDì	purea di pere bio	pastina primi mesi gr. 40 con pesto carne rossa al vapore gr. 40 olio extravergine gr. 5 parmigiano reggiano gr. 5 frutta fresca (mela o banana) bio	latte di proseguimento biscotti per l'infanzia
MERCOLEDì	omogeneizzato di frutta bio	brodo vegetale con pastina gr. 30 omogeneizzato di formaggio olio extravergine gr. 5 parmigiano reggiano gr. 5 frutta fresca (mela o banana) bio	farina lattea
GIOVEDì	purea di banane bio	pastina primi mesi gr. 40 con pomodoro tacchino al vapore gr. 40 olio extravergine gr. 5 parmigiano reggiano gr. 5 frutta fresca (mela o banana) bio	frullato di frutta bio
VENERDì	purea di mele bio	pastina primi mesi gr. 40 olio e parmigiano coniglio al vapore olio extravergine gr. 5 parmigiano reggiano gr. 5 frutta fresca (mela o banana) bio	merenda pastorizzata di yogurt e frutta

FABBISOGNI	
CALORIE	976 kcal
PROTEINE	15%
LIPIDI	32%
CALCIO	652 mg
FERRO	7,7 mg