



COMUNE DI SANTA MARGHERITA LIGURE

AREA 2 SERVIZI INTEGRATI ALLA PERSONA

Città Metropolitana di Genova

AII. A CRITERI PER LA REALIZZAZIONE DEI MENU'

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

Per quanto concerne il menù per il Centro diurno per anziani e per i pasti a domicilio può essere equiparato dal punto di vista nutrizionale al menù per le scuole medie, 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

Menù estivo (marzo-settembre)

Menù invernale (ottobre-febbraio)

MENU' CENTRO DIURNO (COMPRESIVO DEI PASTI A DOMICILIO)

Menù estivo (marzo-settembre)

Menù invernale (ottobre-febbraio)

Il menù sarà composto da:

- un primo/un secondo (sulla base di quanto indicato infra negli esempi per la realizzazione dei menù)
- un contorno
- un frutto o dessert

merenda pomeridiana, solo per le scuole infanzia

CRITERI GENERALI

- Il menù scolastico, avendo anche funzione di educazione alimentare, è necessario che contenga, **almeno 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 pre-fritte 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 settimanalmente 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;

- 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; 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.
- j) la frutta deve essere fresca e di stagione e varia il più possibile in relazione alla stagione;
- 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 materna) l'assunzione giornaliera è di circa **1500-1900 kcal**;
- per i bambini dai **6-7 anni ai 9-10 anni** (scuola elementare) l'introito calorico giornaliero corretto è di circa **1900-2300 kcal**;
- per i ragazzi dai **10 anni ai 13 anni** (scuola media inferiore) il fabbisogno calorico giornaliero è di circa di **2300-2500 kcal**;

il pranzo dovrebbe fornire circa il 35% del fabbisogno calorico dell'intera giornata per cui:

- per la scuola **materna** il pasto dovrebbe essere intorno alle **525-665 kcal**
- per la scuola **elementare** il pasto dovrebbe essere intorno alle **665-805 kcal**
- per la scuola **media inferiore** e il **pasto adulti** il pasto dovrebbe essere intorno alle **805-875 kcal**.

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>	MATERNA gr	ELEMENTARE gr	MEDIA 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 (g.53-63)	1	1	1+1/2
Patate	100	150	170
Tortelli di pasta fresca	100	150	200
Gnocchi di patate	150	180	220

Esempio di menù scolastico schema

Polenta, pasta,riso,gnocchi di patate, in bianco o conditi con sughi semplici, possibilmente di verdure		Qualunque alimento proteico cucinato	Verdura ad esclusione di patate e legumi	Frutta fresca anche in macedonia
Minestra di verdure senza o con pochi legumi		Qualunque alimento proteico cucinato	Patate cotte al forno	Frutta fresca anche in macedonia (la macedonia potrà essere accompagnata con gelato o yogurt)
Minestra di legumi e cereali		Qualunque alimento proteico cucinato	Verdura cruda ricca in vitamina C (peperoni,verdura a foglia verde ecc..)	Frutta fresca anche in macedonia
Piatto con cereali e proteine tipo pizza o lasagne al forno		Salumi magri (bresaola, prosciutto crudo, prosciutto cotto, prosciutto di fesa di tacchino)	Verdura al gratin o altra preparazione di verdura cotta	Frutta o macedonia

Menù tipo per l'alimentazione dopo 18 mesi

primo	secondo	contorno
Pasta , riso, polenta, gnocchi di patate, in bianco conditi con sughi semplici (possibilmente di verdure)	Qualunque alimento proteico	Verdura escludendo patate e legumi
Minestra di verdure senza legumi	Qualunque alimento proteico	Patate anche al forno
Minestra di legumi e cereali	Pesce	Verdura al gratin opp. Verdura cotta Verdura cruda ricca di vitamina C (verdura a foglia verde)
Piatto unico con cereali e proteine tipo :pizza, lasagne al forno o pasta al ragù o ai sughi di pesce	verdura al gratin o altra preparazione di verdura cotta	Da bilanciare con la merenda (es frutta)

- Spuntino a metà mattina a base di frutta fresca
- Merenda pomeridiana alternando secondo il pranzo a base di frutta fresca (macedonia), yogurt, pane e marmellata, torta casalinga semplice, frutta e biscotti, budino e gelato