



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Dipartimento di Sanità Pubblica  
Unità Operativa Igiene Alimenti e Nutrizione Est (SC)

## CRITERI BASE PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO TIPO

Per realizzare un menù è necessario innanzitutto ricoprire il fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi e di gruppo e nel rispetto dei riferimenti nazionali e regionali:

- Linee Strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna 2009;
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica 2010;
- Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutarie nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo 2012;
- LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana 2014;
- Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana 2018.

Per ottenere un menù vario ed equilibrato è importante tener conto della stagionalità e pertanto prevedere un menù annuale nelle due versioni **Autunno/Inverno** e **Primavera/Estate** che ruoti su almeno **quattro settimane**, correlato di ricette e relative grammature a crudo.

Le frequenze consigliate dei principali alimenti sono le seguenti:

<b>Frequenza degli ALIMENTI PROTEICI nel Menù della Ristorazione Scolastica (5 pranzi)</b>		
<b>ALIMENTI PROTEICI</b>	<b>MINIMO</b> (da prevedere sempre)	<b>MASSIMO</b>
<b>Legumi</b> (esclusi fagiolini)	1 volta	2 volte
<b>Pesce fresco/surgelato*</b>	1 volta	2 volte (raccomandato)
<b>Carne</b> (a rotazione carne bianca e carne rossa)	1 volta	2 volte
<b>Carni trasformate</b> (prosciutto crudo, cotto, bresaola, lonzino magro)	0 volte	ogni 15 giorni
<b>Uova</b>	0 volte	1 volta
<b>Formaggio</b>	0 volte (Il Parmigiano Reggiano o il Grana Padano possono essere aggiunti quotidianamente per il del condimento del primo piatto)	1 volta

- **Tonno conservato** (al naturale o sott'olio sgocciolato, senza conservanti): non è da considerarsi nella frequenza richiesta per il pesce (fresco/surgelato) e non è somministrabile nella fascia d'età del Nido (1-3 anni) sia come ingrediente sia come secondo;
- **Mortadella IGP** (origine italiana, senza polifosfati caseinati e lattosio aggiunti): 1 volta al mese dalle primarie;
- **Uovo**: al massimo 2 volte al mese formaggio e frittata nella stessa settimana.

ALIMENTI	Frequenza MINIMA di consumo SETTIMANALE
Cereali in chicchi (orzo, farro ecc) oltre a riso e pasta di semola	1 volta
Passati, zuppe, brodi (menù INVERNALE)	1-2 volte
Verdura cruda (menù INVERNALE)	2-3 volte
Verdura cruda (menù ESTIVO)	3-4 volte
Verdura cotta (menù INVERNALE ed ESTIVO)	1-2 volte

ALIMENTI	Frequenza MASSIMA di consumo SETTIMANALE
Pasta in bianco (olio e parmigiano)	0-1 volta
Pasta all'uovo	0-1 volta
Pasta all'uovo ripiena (al nido fresca artigianale)	0-15 giorni
Patate (lessate, al forno, purè)	0-1 volta
Secondo piatto FREDDO (menù INVERNALE)	0-1 volta
Secondo piatto FREDDO (menù ESTIVO)	0-2 volte

- **Patate** (come primo, secondo, o contorno): 6 volte al mese in inverno, 4 volte al mese in estate;
- **Fibra** (da moderare al nido): se il primo piatto è a base di vegetali (legumi, minestrone o passati di verdura, ecc.), il contorno deve essere a basso apporto di fibre come: patate, finocchi, pomodori, zucchine, insalata, lattuga, spinaci, bieta.

Frutta fresca di stagione (a pranzo)  
 Pane comune/toscano(senza grassi aggiunti)  
 Olio extra vergine d'oliva (da utilizzarsi a crudo)  
 Sale iodato



CONSUMO QUOTIDIANO

**SPUNTINO DI METÀ MATTINA:** Frutta fresca di stagione intera, a pezzi, frullata, spremuta

**SPUNTINO POMERIDIANO:**

<b>ALIMENTI</b>	<b>Frequenza di consumo settimanale</b>
Frutta fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata, spremuta)	1-2 volte
Frutta secca oleosa (dai 3 anni )	1 volta
Pane	0-1 volta
Cereali in fiocchi	0-1 volta
Prodotti da forno salati (fette biscottate, crackers ecc.) con olio extravergine oliva od olio monoseme	0-1 volta
Prodotti freschi da forno dolci	0-1 volta
Gelato nel periodo estivo	0-1 volta (al nido 1 volta al mese)
Latte parzialmente scremato	1-2 volte
Yogurt	1-2 volte
Polpa al 100% di frutta o spremuta d'arancia	0-1 volta
Infuso d'orzo o Karkadè	0-1 volta

**N.B.:** Gli alimenti somministrati devono rispettare merceologiche richieste dagli standard qualitativi per le merende; per esempio sono da evitare prodotti alimentari che contengano grassi trans, oli vegetali (palma e cocco), ad alto contenuto di sodio (superiore a 0,4-0,5 gr/100 gr), nitriti e/o nitrati come additivi.

## CONSIGLI PRATICI:

- Proporre anche piatti “unici” (cereali e legumi, patate e carne, cereali e pesce, polenta al ragù con contorno di verdura e frutta di stagione)
- Incentivare il consumo di legumi di diversa tipologia, verdure di stagione, pesce e prodotti integrali
- Incentivare il consumo di frutta fresca come merenda mattutina e pomeridiana
- Evitare il “bis” dei primi e secondi piatti, con adeguata formazione del personale della scuola
- Fornire pasti che tengano conto delle abitudini e tradizioni locali e della stagionalità

**Per considerare il corretto apporto proteico rispettare i seguenti abbinamenti tra i primi e i secondi piatti**

un primo piatto a basso contenuto proteico  
(condito con verdure, in bianco, in brodo di carne)



un secondo piatto di carne, pesce, uovo, formaggio o legumi

un primo piatto a medio contenuto proteico  
(creme/passati di legumi)



un secondo piatto di formaggio o uova

un primo piatto ad elevato contenuto proteico  
(pasta di semola o all'uovo condita con ragù di carne o pesce o con besciamella o formaggio, passatelli)



un doppio contorno di verdura di stagione cruda e/o cotta

un secondo piatto a base di verdura e formaggio o verdura e uova (es. sformati di verdure misti o melanzane o zucchine alla parmigiana al forno, hamburger o polpette di verdure in sugo di pomodoro)

un contorno o un secondo a base di soli legumi (hamburger, polpette, ecc.) previa ricetta