



**COMUNE DI VADO LIGURE  
SETTORE III  
SERVIZI SOCIO-ASSISTENZIALI, EDUCATIVI, CULTURALI E SPORTIVI**

**Piazza S. Giovanni Battista, 5  
Tel: 019/88.63.50/Fax: 019/88.02.14  
E-mail: [info@cert.comune.vado-ligure.sv.it](mailto:info@cert.comune.vado-ligure.sv.it)  
[http:// www.comune.vado-ligure.sv.it](http://www.comune.vado-ligure.sv.it)**

**ALL. 1. AL CAPITOLATO PRESTAZIONALE D'APPALTO**

# **CARATTERISTICHE E CRITERI PER LA REALIZZAZIONE DEL MENÙ**

**\*\*\*\*\***

## **GRAMMATURE PER LE VARIE TIPOLOGIE DI UTENZA**

# MENÙ

## CRITERI PER LA REALIZZAZIONE DEI MENÙ

Il menù deve essere elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, sicura sotto l'aspetto igienico-sanitario, gradita dai bambini, rispettosa del territorio e delle tradizioni culturali.

I menù dovranno essere predisposti in base ai criteri sottoelencati ed elaborati sulle scorte delle indicazioni contenute nelle Linee di Indirizzo per la Ristorazione scolastica della Regione Liguria approvate con deliberazione n. 695 del 15/07/2022 e così distinti:

### MENU' SCUOLE

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 e il Nido d'Infanzia.

## CRITERI GENERALI

Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la qualità nutrizionale di un menù è strettamente connessa alla varietà degli alimenti proposti, che consente l'apporto adeguato dell'insieme di nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette. A questo scopo le preparazioni e gli alimenti presenti nel menù dovrebbero ruotare su almeno 4 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, oltre al rispetto della stagionalità degli alimenti.

### Composizione base del pasto

Il pasto è generalmente articolato in un primo piatto, un secondo piatto, un contorno, frutta o dessert. In alternativa, si può proporre un "piatto unico" comprendente sia alimenti ricchi in carboidrati (tipicamente i cereali) sia alimenti a buona composizione proteica.

## Primi piatti

Il primo piatto deve essere a base di cereali e loro derivati (es la pasta). Per la preparazione dei primi piatti asciutti vengono abitualmente utilizzati pasta di semola di grano duro e riso. A questi prodotti si possono alternare anche preparazioni a base orzo, farro, avena, farina di mais, quinoa, nonché con una certa frequenza, l'utilizzo di cereali integrali, maggiormente ricchi di fibra e di micronutrienti.

I primi piatti dovrebbero essere conditi con sughi semplici quali il pomodoro fresco o passato, o con olio extravergine d'oliva, verdure, pesto. Validi alternative a primi piatti asciutti è la minestrina di verdura, da proporre almeno una volta alla settimana nel menù, soprattutto in inverno.

## Secondi piatti

Sono generalmente costituiti da alimenti di origine animale che apportano proteine di alto valore biologico. Tra questi alimenti troviamo la carne (bovina, avicunicola, suina), i salumi (es. prosciutto cotto, crudo o bresaola), i formaggi, le uova ed il pesce.

Nell'arco della settimana questi alimenti devono essere tutti inseriti, proponendo a rotazione: la carne rossa (vitello, vitellone, manzo, maiale), la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), il pesce, il formaggio e le uova.

Per contenuto di acidi grassi, seguendo le indicazioni fornite dalle Linee guida per una sana alimentazione dell'Istituto Nazionale di Nutrizione INRAN (ora CRA-NUT), i salumi dovrebbero essere eventualmente proposti al posto della carne rossa.

Tutte le tipologie di **carne** dovrebbero essere comunque proposte in formati privi di ossa e cartilagini. Per il **pesce**, la scelta deve cadere su specie che abbiano carni tenere e di buona qualità nutrizionale, (ad esempio: pesce azzurro, merluzzo, nasello, platessa, halibut...) preferendo tipologie in formati privi di spine e variando la tipologia di pesce nell'arco del mese al fine di evitare l'eventuale rischio di esposizione a metalli pesanti. In attuazione delle Linee Guida di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica approvate con Delibera G.R. n.695/22, sono da evitare i prodotti in scatola, ad esempio il tonno sott'olio o al naturale, in quanto sarebbe opportuno abituare i bambini al consumo di pesce fresco/surgelato.

E' inoltre preferibile evitare la scelta di pesci predatori e di grossa taglia, perché possono essere esposti ad una maggiore contaminazione da metalli pesanti; infine si sconsiglia l'utilizzo di pesci che per loro caratteristiche possono determinare sindromi sgombroidi (tonno, sgombri, ecc.) per la particolare sensibilità dei bambini all'istamina.

Le **uova** possono essere proposte sotto forma di omelette o "frittate" cotte al forno e preparate preferibilmente con verdure (es. frittata di zucchine).

Tra i **formaggi** andrebbero evitate le tipologie eccessivamente ricche di grassi e quelli fermentati con muffe, gorgonzola, brie, taleggio, camembert. E' opportuno evitare anche i formaggi spalmabili in quanto spesso più ricchi di acidi grassi saturi.

## **Piatti unici tipici della tradizione mediterranea.**

Nell'ottica di una corretta alimentazione di tipo mediterraneo, sarebbe auspicabile che uno o più volte al mese, fossero proposti "piatti unici" completi di carboidrati e proteine di origine vegetale, esempio pasta con legumi nel menù invernale e il "riso freddo" costituito da riso con aggiunta a piacere di prosciutto cotto o bocconcini di mozzarella e verdure nel menù estivo. Altre alternative, da proporre con minor frequenza (es. due volte in un mese) in quanto a più alta densità calorica, sono la pizza, la pasta al forno (es. lasagne), le paste farcite, gli gnocchi alla romana, ecc. A queste preparazioni sarebbe quindi consigliabile associare un semplice contorno di verdure.

## **I Contorni**

Nella scelta dei contorni di verdura si raccomanda particolare attenzione alla rotazione dei vari ortaggi, nel rispetto, per quanto possibile, della loro stagionalità : fagiolini, spinaci, bietole, carote, finocchi, insalate, pomodori, zucchini, cavoli ecc.

Al fine di garantire la migliore qualità organolettica e nutrizionale (salvaguardia del contenuto in vitamine, minerali ed antiossidanti) sarebbe preferibile la scelta di verdure a chilometro zero

La frutta fresca di stagione dovrebbe essere proposta tutti i giorni e, come già detto per le verdure, scelta se possibile a chilometro zero.

In occasioni particolari può essere proposta un'alternativa quale lo yogurt o un prodotto da forno come la crostata alla marmellata o la torta di mele. Il gelato confezionato è una valida alternativa per il menù estivo.

## **Indicazioni per la formulazione / valutazione del menù**

### **Aspetti nutrizionali**

Gli alimenti vanno scelti in base alla stagionalità e devono essere di qualità, introdotti alternativamente in modo da consentire la presenza di tutti i principi nutritivi. Pertanto, nel formulare le tabelle dietetiche, vanno rispettate le indicazioni di riferimento nutrizionali italiane (LARN), che fissano standard calorici e di nutrienti dei pasti, utilizzando tutti i nutrienti nei vari gruppi alimentari:

- proteine sia di origine animale che vegetale
- grassi sia saturi che polinsaturi
- glucidi a lento assorbimento o anche zuccheri di pronta utilizzazione (frutta)
- Sali minerali
- Vitamine
- Fibre

Nel redigere il menu, è importante tenere conto dei seguenti obiettivi:

limitare il consumo di zuccheri semplici e del sale aggiunto ai cibi

aumentare il consumo di fibre attraverso una maggiore introduzione di alimenti non raffinati, frutta e

verdura

favorire il consumo di pesce ricco di acidi grassi polinsaturi

incrementare il consumo di legumi

incrementare il consumo di olio extravergine di oliva crudo sui cibi

limitare il consumo di insaccati e salumi

utilizzare modalità di cottura che non alterino qualitativamente e quantitativamente i lipidi presenti nella dieta.

Inoltre deve essere limitata l'assunzione dei seguenti alimenti:

carne e pesce in scatola  
salumi  
cioccolata  
bibite zuccherate, sciroppi, succhi di frutta, patatine, salatini, brioches e caramelle  
dolci e dolci confezionati

Nel campo della ristorazione collettiva (asili nido, scuole infanzia, primarie e secondarie), per assicurare il corretto fabbisogno nutrizionale a bambini e ragazzi di varie fasce d'età, si utilizzano valori medi, espressi dai LARN.

Nel calcolo calorico il pasto somministrato a scuola dovrebbe rappresentare circa il 35-40% delle calorie totali riferite all'età.

L'apporto calorico totale dovrebbe essere assicurato in diverse proporzioni dai tre macronutrienti: 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

### **Frequenza dei consumi dei gruppi alimentari**

#### **TABELLA relativa alla frequenza degli alimenti**

*La tabella si riferisce esclusivamente al pasto consumato a scuola*

<b>ALIMENTO/GRUPPO ALIMENTI</b>	<b>FREQUENZA CONSUMO</b>
Frutta e Verdura	1 porzione di frutta ed una di verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, ecc)	1 porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se in associazione con i cereali)	1-2 volte la settimana
Pane	1 porzione tutti i giorni
Patate	0-1 volta la settimana
Carne	1 volta la settimana
Pesce	1-2 volte la settimana
Uova	1 uovo alla settimana
Salumi	1 volta ogni 15 giorni
Formaggi	0-1 volta la settimana
Piatti unici elaborati (es. pizza, lasagne, ravioli, ecc)	0-1 volta la settimana

Gli apporti proteico, lipidico e glucidico giornalieri medi consigliato nelle varie fasce d'età (asilo nido/scuola infanzia) sono espressi nella seguente tabella.

Riguardo all'apporto proteico, trattandosi di soggetti in accrescimento è consigliato un apporto almeno al 50% di origine animale.

**TABELLA relativa al FCT (Fabbisogno Calorico Totale) /die**

NUTRIENTE	1-2 ANNI	>2 ANNI
<b>*PROTEINE</b>	8-10%	10-12% (animali:vegetali=1:1)
<b>LIPIDI TOT</b> Ac. grassi saturi Ac. grassi monoinsaturi Ac. grassi polinsaturi	35% - 40% <10% 2-5% 5 - 10%	Da 30 a 25% gradualmente >4 anni: 20 - 35% <10% 2-5% 5 - 10%
<b>CARBOIDRATI TOT (CHO)</b> Zuccheri semplici	45% <15%	45% -60% <15%
<b>FIBRE</b>	8,4 g/1000 Cal	8,4 g/1000 Cal

\* la percentuale di proteine è calcolata per differenza sul totale calorico medio del pasto dalle percentuali di carboidrati e lipidi

**TABELLA:** Livelli di assunzione di riferimento di energia e nutrienti per il pranzo

APPORTI RACCOMANDATI	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA 6-8 ANNI	SCUOLA PRIMARIA 8-10 ANNI
Energia (Kcal) relativa al 35-40% dell'energia giornaliera	511 - 584	595 - 680	693 - 792
Proteine (g) circa 15% delle calorie totali	19 - 22	22 - 25	26 - 30
Lipidi (g) circa 30% delle calorie totali	17 - 20	20 - 23	23 - 26
Carboidrati (g) circa 55% delle calorie totali	70 - 80	82 - 93	95 - 109
Ferro (mg)	4	4 - 5	4 - 5
Calcio (mg)	350 - 400	385 - 440	385 - 440
Fibra (g)	5	5	6

**Valori calcolati per il pranzo:** I valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati riferiti al pranzo (35 - 40% delle calorie totali per l'età)

**TABELLA Grammature dei principali alimenti**

<b>ALIMENTI 1° PIATTO</b>	<b>NIDO 0-1 ANNO</b>	<b>NIDO 1-3 ANNI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA 6 – 8 ANNI</b>	<b>PRIMARIA 9 – 10 ANNI</b>
PASTA, RISO, ORZO ASCIUTTI	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>80</b>
PASTA, RISO O ORZO IN BRODO	//	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
BASE PER PIZZA	//	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>120</b>
GNOCCHI DI PATATE - PASTA FRESCA	//	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
<b>ALIMENTI 2° PIATTO</b>	<b>NIDO 0-1 ANNO</b>	<b>NIDO 1-3 ANNI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA 6 – 8 ANNI</b>	<b>PRIMARIA 9 – 10 ANNI</b>
CARNE (POLLO, VITELLO, TACCHINO)	40 omogeneizzato 30 carne fresca	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
PESCE FRESCO O DECONGELATO	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
UOVA (ANCHE PER FRITTATA)	//	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
PROSCIUTTO COTTO	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>
PROSCIUTTO CRUDO	//	//	//	<b>40</b>	<b>50</b>
FORMAGGIO FRESCO	<b>Ricotta 30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>
FRITTATA UOVA – PROSC. COTTO PARMIGIANO	//	//	<b>1-10-3</b>	<b>1,5 – 10 - 5</b>	<b>1,5 – 15 - 10</b>
PIATTO UNICO (PASTA O RISO E LEGUMI)	10 (pasta o riso) 15 (legumi secchi) 50 (legumi freschi)	15 (pasta o riso) 20 (legumi secchi) 75 (legumi freschi)	15 (pasta o riso) 25 (legumi secchi) 85 (legumi freschi)	20 (pasta o riso) 30 (legumi secchi) 100 (legumi freschi)	20 (pasta o riso) 30 (legumi secchi) 100 (legumi freschi)
<b>CONTORNI</b>	<b>NIDO 0-1 ANNO</b>	<b>NIDO 1-3 ANNI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA 6 – 8ANNI</b>	<b>PRIMARIA 9 – 10 ANNI</b>
INSALATA	//	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
CAROTE	//	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>
POMODORI – FINOCCHI	//	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>120</b>
VERDURA COTTA (FAGIOLINI, SPINACI, ZUCCHINI)	<b>30 - 50</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>120</b>

PATATE AL FORNO, BOLLITE, PURE'	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>140</b>
<b>CONDIMENTI</b>	<b>NIDO 0-1 ANNO</b>	<b>NIDO 1-3 ANNI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA 6 – 8ANNI</b>	<b>PRIMARIA 9 – 10 ANNI</b>
OLIO EXTRA VERGINE E BURRO CRUDI	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>PANE</b>	<b>NIDO 0-1 ANNO</b>	<b>NIDO 1-3 ANNI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA 6 – 8ANNI</b>	<b>PRIMARIA 9 – 10 ANNI</b>
PANE COMUNE	//	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
PANE INTEGRALE	//	//	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>CEREALI PER MINESTRE</b>	<b>NIDO 0-1 ANNO</b>	<b>NIDO 1-3 ANNI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA 6 – 8ANNI</b>	<b>PRIMARIA 9 – 10 ANNI</b>
SEMOLINO	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>FRUTTA FRESCA</b>	<b>NIDO 0-1 ANNO</b>	<b>NIDO 1-3 ANNI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA 6 – 8ANNI</b>	<b>PRIMARIA 9 – 10 ANNI</b>
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	<b>80 - 90</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>150</b>
<b>DOLCE/ ALTRO</b>	<b>NIDO 0-1 ANNO</b>	<b>NIDO 1-3 ANNI</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA 6 – 8ANNI</b>	<b>PRIMARIA 9 – 10 ANNI</b>
TORTA	//	//	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
GELATO MONOPORZIONE	//	//	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
BUDINO	//	//	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>
YOGURT	//	//	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>

Gli operatori addetti alla stesura e/o alla preparazione dei menù devono tenere conto che:

- le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti; - gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato;

- le verdure devono sempre essere presenti, cotte e/o crude, anche nell'eventuale pasto con piatto unico, rispettandone la stagionalità e variandone spesso la tipologia.

**Proposte per le merende di metà mattina e metà pomeriggio (5 -10% calorie totali)**

Frutta fresca o centrifugati di frutta, macedonia di frutta fresca di stagione, yogurt bianco o alla frutta, cracker non salato integrale, fetta di pane integrale con pomodoro e basilico, succo di frutta non zuccherato (100% frutta), latte parzialmente scremato.