

CRITERI BASE PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO TIPO

Per realizzare un menù scolastico è necessario innanzitutto ricoprire il fabbisogno nutrizionale ed energetico in termini di valori medi di gruppo e nel rispetto dei riferimenti scientifici: LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana 2014) e 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.

Le frequenze consigliate dei principali alimenti sono le seguenti:

- cereali diversi dalla pasta (riso, orzo, farro, cous-cous, ecc.) almeno 1 volta/settimana
- pasta all'uovo/ripiena 1 volta/15 giorni
- pasta all'olio extra-vergine 0-1 volta/settimana
- passati/zuppe/minestrone 1-2 volte/settimana
- legumi 1-2 volte/settimana
- pesce 1-2 volte/settimana
- carne 1-2 volte/settimana (a rotazione carne bianca e rossa), di cui carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola) 1 volta/15 giorni
- piatto a base di uova 0-1 volta/settimana
- formaggi 0-1 volta/alla settimana
- piatto unico in media 1 volta/settimana (accompagnato solo da verdura e frutta)
- patate 0-1 volta/settimana
- verdura cruda o cotta 1 volta/giorno
- frutta fresca di stagione 1-2 volte/die (a fine pasto e a merenda)

E' necessario, inoltre, tener conto di ogni singola realtà in quanto diversa da altre per tipologia di utenza, abitudini, tradizioni, gradibilità e organizzazione del servizio mensa.

Lo schema allegato rappresenta uno strumento pratico ed esemplificativo delle indicazioni sopraelencate.

SCHEMA BASE PER LA STESURA DI UN MENU' QUADRISETTIMANALE

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
<i>I</i> <i>Settimana</i>	Piatto asciutto con sugo di verdure	Minestrone/Zuppa/Passato di verdure e legumi	Piatto asciutto con sugo pomodoro	Piatto asciutto con sugo verdure	Piatto asciutto con sugo di pesce
	2° piatto a base di uova	Carne rossa	Pesce	Carne bianca	Formaggio
	Verdura cruda o cotta	Patate	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
<i>II</i> <i>Settimana</i>	Piatto unico (Pizza o Tortelloni ricotta e spinaci)	Piatto asciutto con sugo di verdure	Minestrone/Zuppa/Passato di verdure e legumi	Piatto asciutto con sugo di carne	Piatto asciutto con sugo pomodoro
	Pinzimonio o verdura cruda	Carne rossa o trasformata	Carne bianca	2° piatto a base di legumi	Pesce
	//	Verdura cruda o cotta	Patate	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
<i>III</i> <i>Settimana</i>	Piatto asciutto con sugo di carne	Piatto asciutto con sugo di verdure	Minestrone/Zuppa/Passato di verdure	Piatto asciutto con sugo pomodoro	Piatto asciutto con sugo di legumi
	Formaggio	Carne bianca	Pesce	Carne rossa	2° piatto a base di uova
	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta	Patate	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
<i>IV</i> <i>settimana</i>	Piatto asciutto con sugo di pomodoro	Piatto asciutto con sugo di verdure	Piatto unico a base di carne	Piatto asciutto con sugo di verdure	Piatto asciutto con sugo di pesce
	2° piatto a base di formaggio e verdure	2° piatto a base di legumi	Pinzimonio o contorno di verdure crude	Carne bianca	Pesce
	Verdura cruda o cotta	Patate	//	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Piatto asciutto: pasta, riso, gnocchi di patate conditi con sughi semplici possibilmente a base di verdure e/o legumi.

Piatto unico: pizza, lasagne al forno, pasta al forno, polenta al ragù, riso con spezzatino, cappelletti o tortelloni burro e salvia, ecc.

Verdura: cruda o cotta, fresca di stagione o eventualmente surgelata.

Frutta: fresca di stagione (intera o a pezzi, in macedonia, frullata o spremuta).

Condimenti: olio extravergine di oliva (da utilizzarsi a crudo); sale iodato in quantità minime; spezie ed erbe aromatiche fresche e/o secche

Merende

Prevedere ed alternare:

- frutta fresca di stagione (almeno 2 volte/settimana)
- yogurt o latte (almeno 1 volta/settimana)
- Merenda dolce: pane o fette biscottate con marmellata, torta da forno semplice (es. crostata, ciambella, ecc.) o biscotti al massimo 1 volta/settimana
- Merenda salata: pane con olio e/o pomodoro, focaccia, grissini, crackers, ecc. al massimo 1 volta/settimana

Bevande: the o succo di frutta al massimo 1 volta/settimana, evitando prodotti confezionati

Riferimenti bibliografici:

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