

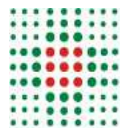
## CRITERI BASE PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO TIPO

Per ottenere un menù vario ed equilibrato è importante tener conto della stagionalità e pertanto prevedere un **menù stagionale** nelle due versioni **Autunno-Inverno** e **Primavera-Estate** che ruoti su **almeno quattro settimane**.

Le Linee Guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole indicano le seguenti frequenze consigliate dei principali alimenti:

PRIMI PIATTI	FREQUENZA
Cereali diversi dalla pasta (riso, orzo, farro, cous cous, ecc.)	Almeno 1 volta a settimana, prevedendo 2-3 tipologie diverse nell'arco di 4 settimane
Primo in bianco (con olio extra vergine di oliva, alla parmigiana, ecc.) aglio e olio, ecc.	0-1 volta a settimana
Pasta all'uovo, pasta all'uovo ripiena, passatelli	1 volta ogni 15 giorni
Passati, zuppe, brodi	1-2 volte alla settimana
Condimenti del primo piatto a base di carne fresca o trasformata, formaggio o tonno	0-1 volta a settimana
Piatto unico (pizza, lasagne, pasta pasticciata, polenta al ragù, tortelloni burro e salvia, ecc)	0-1 volta a settimana, accompagnato solo da verdura e frutta

SECONDI PIATTI	FREQUENZA
Legumi	1-2 volte alla settimana
Pesce	1-2 volte alla settimana Tonno in scatola come secondo 0-1 volta ogni 15 giorni in aggiunta all'altra porzione di pesce e non nella stessa settimana in cui è come condimento del primo piatto
Carne	1-2 volte alla settimana, a rotazione tra bianca e rossa
Carni trasformate (es. prosciutto crudo, cotto, bresaola)	0-1 volta ogni 15 giorni e in sostituzione della porzione di carne rossa della settimana
Uova	0-1 volta a settimana
Formaggio	0-1 volta a settimana
Piatto unico (primo + secondo)	0-1 volta a settimana, accompagnato solo da verdura e frutta

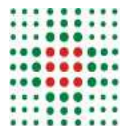


<b>CONTORNI e FRUTTA</b>	<b>FREQUENZA</b>
<b>Patate</b>	0-1 volta a settimana
<b>Verdura cruda o cotta</b>	1 volta a pasto, prevedendo almeno 2 volte alla settimana verdura cruda Se il contorno è composto da patate o legumi si richiede che la verdura sia presente nel primo o nel secondo
<b>Frutta fresca di stagione</b>	1 porzione a pasto
<b>Dolci a fine pranzo</b>	In occasione delle festività

<b>MERENDA DI META' MATTINA</b>	<b>FREQUENZA</b>
<b>Frutta fresca</b>	Tutti i giorni, evitando l'abbinamento con qualsiasi altro alimento
<b>Prodotti dolci</b>	1 volta al mese in occasione delle feste di complemese

<b>MERENDA DI META' POMERIGGIO</b>	<b>FREQUENZA</b>
<b>Frutta fresca</b>	Almeno 2 volte alla settimana
<b>Frutta secca a guscio</b>	0-1 volta a settimana
<b>Latte-yogurt</b>	1-2 volte alla settimana, eventualmente accompagnati da cereali o biscotti nel rispetto della frequenza di questi prodotti
<b>Pane</b>	0-1 volta a settimana, condito con olio extra v. oliva o accompagnato da miele, marmellata o cioccolato fondente
<b>Prodotti da forno salati</b>	0-1 volta a settimana
<b>Prodotti da forno dolci</b>	0-1 volta a settimana
<b>Gelato</b>	0-1 volta ogni 15 giorni in sostituzione dei prodotti da forno dolci
<b>Succo di frutta 100% o bevande diverse dall'acqua</b>	Occasionalmente (al massimo 1 volta al mese)

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



## SCHEMA BASE PER LA STESURA DI UN MENU' QUADRISETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° SETTIMANA	Primo asciutto con sugo di verdure	Minestrone/Zuppa/Passato di verdure e legumi	Primo asciutto con sugo pomodoro	Primo asciutto con sugo verdure	Primo asciutto con sugo di pesce
	2° piatto a base di Uova	2° piatto a base di Carne rossa	2° piatto a base di Pesce	2° piatto a base di Carne bianca	2° piatto a base di 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
2° SETTIMANA	Piatto unico (Pizza o Tortelloni ricotta e spinaci)	Primo asciutto con sugo di verdure	Minestrone/Zuppa/Passato di verdure e legumi	Primo asciutto con sugo di carne	Primo asciutto con sugo pomodoro
	Pinzimonio	2° piatto a base di Carne rossa o trasformata	2° piatto a base di Carne bianca	2° piatto a base di Legumi	2° piatto a base di 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
3° SETTIMANA	Primo asciutto con sugo di carne	Primo asciutto con sugo di verdure	Minestrone/Zuppa/Passato di verdure	Primo asciutto con sugo pomodoro	Primo asciutto con sugo di legumi
	2° piatto a base di Formaggio	2° piatto a base di Carne bianca	2° piatto a base di Pesce	2° piatto a base di 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
4° SETTIMANA	Primo asciutto con sugo di pomodoro	Primo asciutto con sugo di verdure	Piatto unico a base di carne (es. Lasagne o Pasta pasticciata)	Primo asciutto con sugo di verdure	Primo asciutto con sugo di pesce
	2° piatto a base di Formaggio e verdure	2° piatto a base di Legumi		2° piatto a base di Carne bianca	2° piatto a base di Pesce
	Verdura cruda o cotta	Patate	Pinzimonio	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

***Riferimenti bibliografici:***

- Linee Guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo (Settembre 2023)
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica (2021)
- LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (2014)
- Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana CREA (Revisione 2018)