

Menù e tabelle dietetiche

I menù e le tabelle dietetiche adottati per il Servizio Ristorazione sono predisposti con la collaborazione di esperti nutrizionisti, tenendo conto dei parametri nutrizionali indicati nei LARN (Livelli di Assunzione di Nutrienti e energia per la popolazione italiana - ed. ottobre 2014), dalle Linee di indirizzo per la refezione scolastica - Regione Toscana settembre 2016 e dei suggerimenti e indicazioni forniti dalle Commissioni Mensa. Il menù viene inoltre sottoposto a validazione da parte della ASL Firenze - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, che ha il compito di verificare l'adeguatezza degli apporti nutrizionali, al fine di prevenire l'insorgenza di patologie cronico-degenerative correlate ad apporti squilibrati di nutrienti protratti nel tempo, contribuendo inoltre allo sviluppo di corrette abitudini alimentari fin dalla più giovane età, così come previsto nelle Linee di indirizzo regionali.

Il servizio di ristorazione viene costantemente monitorato attraverso rilevazioni giornaliere effettuate dai tecnici dell'ufficio refezione nelle scuole e attraverso gli assaggi effettuati dai commissari mensa (art. 5 disciplinare mensa).

Il menù è strutturato su due periodi: invernale ed estivo in modo da introdurre un'ampia varietà di pietanze nel rispetto della stagionalità dei prodotti, in particolare ortofrutticoli.

All'interno di ciascun periodo il menù è suddiviso in cinque settimane che si susseguono secondo un calendario stabilito annualmente dall'Ufficio Refezione.

Menù Chiaro:

si tratta di una [app web](#) dove trovare i menù dei propri figli in mensa, il calcolo dell'indice di massa corporea e i consigli di educazione alimentare. L'applicazione è stata realizzata da Cir Food per il Comune di Scandicci, per garantire ai genitori degli alunni che pranzano al servizio di ristorazione scolastica la massima accessibilità alle informazioni relative ai piatti serviti a scuola e ai contenuti relativi all'educazione alimentare, sia da pc fisso che da dispositivo mobile collegato alla rete.

TABELLE:

Grammature indicative per porzione

	NIDO	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	<i>grammi</i>	<i>grammi</i>	<i>grammi</i>	<i>grammi</i>	<i>grammi</i>
PRIMI PIATTI					
pasta o riso asciutti	50	60	80	90	100
pasta o riso in brodo	20	30	30	40	40
gnocchi di patate	100	120	160	180	200
Ravioli o tortellini	80	80	90	100	150
CONDIMENTI PER PRIMI					
parmigiano o grana grattugiato	5	5	5	10	10
sugo o base con pomodoro	20	20	30	50	50
olio extra v d'oliva	5	5	5	7	7
SECONDI PIATTI					
carne	40	50	60	80	100
pesce	60	70	100	120	150
uova	1	1	1	1 e 1/2	2
prosciutto cotto	25	30	40	60	70
formaggio morbido	35	40	50	60	70
formaggio a pasta dura	15	20	30	50	60
CONTORNI					

verdura cruda in foglia	40	40	50	60	60
verdura cruda	80	100	130	150	150
verdura da fare cotta	100	150	180	200	200
Legumi secchi x contorno	20	30	40	50	50
Legumi freschi	30	40	60	80	100
CONDIMENTO					
olio extra v d'oliva	5	5	5	8	8
PANE					
pane comune	35	40	50	50	70
pane integrale	45	50	60	60	80
PIATTI UNICI					
pasta pasticciata/Lasagne al forno					
pasta di semola di grano duro	30	40	50	50	60
besciamella	30	40	50	50	60
ragù di carne	20	30	40	40	50
Carne o pesce con polenta o patate					
carne	40	50	60	80	120
pesce	60	70	100	120	120
polenta	30	40	60	80	100
patate	100	150	200	250	250
Cereali per minestra e legumi					
cereali (pasta,riso,orzo,farro,semolino)	20	30	30	40	40
patate	20	30	30	40	50
legumi secchi	20	20	30	40	50
legumi freschi	30	40	60	80	100
Pizza margherita					
pasta per pizza	100	150	150	200	200
mozzarella	25	30	30	40	40
FRUTTA FRESCA					
Frutta fresca di stagione ***	100	150	150	150	150
*** La frutta fresca di stagione dovrà essere di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana, eventualmente già pronta per il consumo					

Frequenze di consumo settimanale di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo scolastico

Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza settimanale riferita al pranzo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta ed una di verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais....)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati ai cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 volta a settimana

Salumi e formaggio	1 volta a settimana
Dolce/Yogurt	Da somministrare saltuariamente in sostituzione della frutta

Colazione per nidi

Alimenti/gruppi di alimenti	grammatura	sostituzioni	grammatura
Latte	200 gr	Yogurt	125 gr
Zucchero	5 gr.	Marmellata Miele	20 gr. 5 gr.
Pane	30 gr.	Fette biscottate Biscotti secchi	30 gr. 30 gr.

Spuntino per nidi

Alimenti/gruppi di alimenti	grammatura
Frutta	130 gr
Fette biscottate e marmellata biologica	2 fette 10 gr.
Pane	20 gr.
Cioccolata barretta	10 gr.
1 Yogurt o latte e biscotti	125 gr 2 biscotti
Crostatina alla frutta	25/30 gr
Dolce casalingo	30/40 gr
Schiacciata all'olio	50
Banana	130 gr

Merende per nidi

Alimenti/gruppi di alimenti	grammatura
Frutta	130 gr
Fette biscottate e marmellata biologica	2 fette 10 gr.
Pane	20 gr.
Cioccolata barretta	10 gr.
1 Yogurt o latte e biscotti	125 gr 2 biscotti
Crostatina alla frutta	25/30 gr
Dolce casalingo	30/40 gr
Schiacciata all'olio	50
Banana	130 gr

Le grammature predisposte sono riferite all'alimento crudo, al netto degli eventuali scarti di lavorazione e al netto del calo peso per scongelamento.

FABBISOGNO energetico medio suddiviso per fasce di età scolastica:

Servizio Educativo	Fascia di età	Kcal/die
Nido d'infanzia	1-3	1085
Scuola dell'infanzia	3-6	1454
Scuola primaria	6-11	1917
Scuola secondaria 1 grado	11-14	2533
Scuola secondaria 2 grado	14-18	2820

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero dei pasti principali e degli spuntini, espresso in Kcal, per fascia di età scolastica

In riferimento alle Linee Guida di Indirizzo Regionali per la Ristorazione Scolastica della Regione Toscana (2011), l'apporto calorico può essere suddiviso in cinque pasti giornalieri (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena) secondo il dispendio energetico previsto per le varie attività giornaliere con le seguenti modalità:

Servizio Educativo	Nido	Infanzia	Primaria	Sec. 1G	Sec. 2G
Colazione 10-15%	109-163	145-218	192-288	253-380	282-423
Merenda 5-10%	54-109	73-145	96-192	127-253	141-282
Pranzo 35-40%	380-434	509-582	671-767	886-1013	987-1128
Merenda 5-10%	54-109	73-145	96-192	127-253	141-282
Cena 30-35%	326-380	436-509	575-671	760-866	846-987

Caratteristiche delle derrate alimentari

Come previsto da dell'appalto del servizio di ristorazione scolastica a ridotto impatto ambientale.

Nella ristorazione scolastica di Scandicci vengono impiegati prodotti ottenuti con tecniche compatibili con l'ambiente, quali l'agricoltura integrata e/o biologica, nonché tipici e tradizionali, prodotti IGP e quelli a denominazione protetta certificati ai sensi della vigente normativa di riferimento e in particolare modo con riferimento al D.M. 10/03/2020 avente ad oggetto "Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari" oltre ad alimenti il più possibile stagionali, provenienti da filiera corta e/o a chilometro zero e/o dal mercato equo e solidale.

Le derrate alimentari, di cui tutti i tipi di carne, verdure, legumi, frutta, farine, pasta e riso, latte e latticini, olio sono di origine nazionale e conformi ai requisiti previsti dalle vigenti leggi in materia. Non sono utilizzati generi precotti, liofilizzati, congelati o surgelati, fatta eccezione per le verdure e per il pesce. Tutte le caratteristiche delle derrate alimentari impiegate nel servizio di ristorazione sono riportate nell'allegato n. 3 "Caratteristiche delle derrate alimentari", dell'appalto del servizio di ristorazione scolastica.

Diete speciali

In casi particolari e per patologie specifiche il servizio di refezione è attrezzato per fornire, su richiesta corredata da relativa documentazione medica, pasti che rispondano ad esigenze dietetiche individuali.

Nel caso in cui l'alunno necessiti di dieta speciale dovrà essere consegnata, alla direzione della Scuola, la certificazione medica che ha durata annuale salvo che per le patologie croniche (es. celiachia, diabete, etc.).

La dieta verrà assicurata solo successivamente alla consegna della suddetta certificazione al Centro Cottura; **nel certificato dovranno essere indicati con precisione gli alimenti che non possono essere consumati dall'alunno**, nonché la scuola, e la classe frequentata.

Sono inoltre previsti menù alternativi nel rispetto delle esigenze degli utenti di diverse etnie e religioni, nonché un menù latte/ovo/vegetariano. Per richiedere queste tipologie di menù è sufficiente presentare una semplice richiesta scritta del genitore, che avrà validità per tutto il percorso scolastico, salvo revoca da parte dei genitori.

Le principali tipologie di vitto speciale che il servizio di ristorazione si impegna a garantire sono le seguenti:

- 1) DIETA LEGGERA O IN BIANCO
- 2) DIETE SPECIALI PER MOTIVI ETICO – RELIGIOSI
- 3) DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE E PER SPECIFICHE PATOLOGIE, ALLERGIE O INTOLLERANZE

1) DIETA LEGGERA O IN BIANCO:

Questo tipo di vitto rappresenta un'alternativa sempre presente al menù standard. In particolare l'elaborazione del menù in bianco potrà essere richiesta per motivi di salute improvvisi e per rialimentazione in seguito a patologie gastrointestinali acute (iperpiressia, vomito, diarrea, gastroenterite, ecc.) per 3 gg, prolungabili con certificazione del medico.

Le tipologie di alimenti fornite all'interno del vitto in bianco saranno le seguenti:

- pasta o riso all'olio extra vergine d'oliva o salsa di pomodoro + parmigiano grattugiato;
- carne (pollo, tacchino, manzo) ai ferri o pesce (nasello, merluzzo, platessa, palombo) cotti al vapore, lessati o al forno, parmigiano;
- patate/carote lessate o al vapore;
- poco sale ed eventualmente limone;
- mela o pera.

2) DIETE SPECIALI PER MOTIVI ETICO – RELIGIOSI

Per questo tipo di vitto, si ritiene che qualsiasi scelta dietetica applicata in ambito scolastico, sia tradizionale che legata a motivazioni etico – culturali- religiose, debba prevedere l'utilizzazione di alimenti naturali ed essere bilanciata in energia e nutrienti.

3) DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE E PER SPECIFICHE PATOLOGIE, ALLERGIE O INTOLLERANZE

I menù elaborati per questi tipi di vitto speciali devono escludere le preparazioni che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile dell'allergia/intolleranza o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.

L'attenzione per la durante le operazioni di preparazione, confezionamento e distribuzione di questi pasti rappresenta la base per la fornitura di un pasto sicuro. In particolare è fondamentale che vengano osservati, oltre ai principi generali dell'HACCP, anche una serie di requisiti specifici che devono dar luogo a specifiche procedure operative.

Il servizio di ristorazione offerto si impegna pertanto a rispettare le seguenti procedure operative nella preparazione, confezionamento e distribuzione dei vitti speciali come indicato dalle **"Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica"**

Tipologia di diete speciali

- Allergia ai legumi
- Allergia alle proteine delle uova
- Allergia alle proteine del latte vaccino
- Intolleranza al lattosio
- Intolleranza/allergia al pomodoro
- Intolleranza/allergia al pesce
- Intolleranza al glutine

Per la formulazione delle suddette diete si fa riferimento all'APPENDICE 6.2: INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI PER PATOLOGIA DELLE **"Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica"** (Aggiornamento D.G.R. n. 1127/2010, All. A)

INFORMATIVA CELIACHIA

La celiachia è una intolleranza permanente al glutine di frumento ed alle proteine correlate presenti nell'orzo, nella segale, nel farro, nel tritcale, nel kamut e nei grani antichi. Il paziente celiaco deve seguire per tutta la vita una dieta rigorosamente priva di glutine.

Molti bambini celiaci fruiscono della mensa scolastica. Nella Ristorazione scolastica, come in ambito domestico è necessario non solo escludere l'uso di prodotti contenenti glutine, ma occorre anche evitare qualsiasi contaminazione durante le fasi di preparazione e di somministrazione dei cibi, poichè può bastare anche una piccola introduzione di alimenti contenenti glutine per causare disturbi nella persona celiaca. Nella nostra ristorazione scolastica all'interno del Centro Cottura Comunale, che si trova adiacente la Scuola Primaria D. Campana in via Allende, è presente una cucina dietetica, autonomamente attrezzata destinata esclusivamente alla preparazione di pasti per celiaci e quindi con un rischio di contaminazione pressoché nullo. Sono inoltre previste particolari procedure durante le fasi di confezionamento, trasporto e somministrazione del pasto, che minimizzino, nella scuola, qualsiasi possibilità di somministrazione di alimenti standard ad un alunno affetto da celiachia. Inoltre obiettivo del nostro servizio, è quello di migliorare i menù per **celiaci** e le proprietà organolettiche dei pasti offerti ai soggetti affetti e di favorirne l'integrazione al menù comune.

Attualmente nella cucina dietetica del Centro Cottura Comunale vengono preparati da personale specializzato nutrizionista, quotidianamente 24 pasti per celiaci, 114 diete speciali per motivi di salute e 108 per motivi etico/religiosi.

INFORMATIVA ALLERGENI

In ottemperanza all'applicazione del Regolamento UE 1169/11 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, CIR Food riporta nel menù mensile distribuito agli utenti e/o esposto nei plessi scolastici e/o siti informatici del cliente, l'informazione circa la possibilità di presenza, come ingrediente o anche in forma di tracce, degli allergeni così come classificati dallo stesso regolamento comunitario.

Inoltre in virtù dello specifico rapporto giuridico tra l'Ente committente e la nostra società per i pasti prodotti per i servizi di ristorazione scolastica, si prevede che agli utenti allergici o intolleranti vengano somministrati alimenti preparati ad hoc, che non comprendano, né come ingrediente, né in tracce, la sostanza allergizzante.

L'utente deve fornire apposita certificazione medica per allergia o intolleranza, in base alla quale le dietiste del Centro Cottura comunale (della Ditta Cir Food) elaborano piani dietetici specifici e personalizzati.