

INDICAZIONI PER LA REALIZZAZIONE DI UN MENU' SCOLASTICO

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) e Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana 2003.

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/15giorni
- pasta all'olio extra-vergine 0-1 volta/settimana
- passati/zuppe/brodi 1-2 volte/settimana
- legumi 1-2 volte/settimana;
- pesce 1-2 volte/settimana;
- carne 1 – 2 volte/settimana (a rotazione carne bianca e carne rossa);
- carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola) 0-1 volta ogni 15 giorni;
- piatto a base di uova 0-1 volta/alla 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/giorno (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 di refezione scolastica.

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	Minestra di verdure	Piatto asciutto	Piatto asciutto	Minestra di legumi e cereali
	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	Piatto asciutto	Minestra di verdure e legumi	Piatto asciutto	Piatto asciutto
	Passato o pinzimonio o contorno di verdure	Carne rossa	Carne bianca	2° piatto a base di uova	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	Piatto asciutto	Minestra di verdure	Piatto asciutto	Minestra di legumi e cereali
	Formaggio o prosciutto	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	Minestra di verdure e legumi	Piatto unico	Piatto asciutto	Piatto asciutto
	2° piatto a base di uova	Carne rossa	Passato o pinzimonio o contorno di verdure	Carne bianca	Pesce
	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

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
- pane con olio extravergine d'oliva e/o pomodoro o marmellata, fette biscottate e miele
- prodotti da forno salati (focaccia, piadina, grissini, crackers, ecc.) e dolci (biscotti, torte, crostate)

Fra le bevande si potrà optare tra karkadè e caffè d'orzo (da evitare thè, caffè, bibite dolci e gassate).

Riferimenti bibliografici :

- Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana- Revisione 2003
- Linee Guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica. Regione Veneto. Gennaio 2004
- 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
- Documento di sintesi LARN revisione 2012