

REQUISITI NUTRIZIONALI DEI MENU PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Di seguito si elencano i requisiti nutrizionali di un menu formulato per la ristorazione scolastica, basati sui principi di una alimentazione sana e sostenibile, in aderenza alle linee guida per una sana alimentazione ¹ e al modello alimentare mediterraneo, rispondendo ad obiettivi nutrizionali di prevenzione.

Il prerequisito necessario per la valutazione nutrizionale è che il menu sia stagionale, articolato su almeno 4 settimane e riferito alla fascia di età a cui è rivolto.

REQUISITI NUTRIZIONALI DI BASE

Generali	<ul style="list-style-type: none"> o Grammaturre in linea con il documento ATS o Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% farina) o Olio di oliva extravergine come unico condimento o Sale iodato o Varietà di primi, secondi piatti e contorni, in termini di ingredienti e modalità di preparazione o Utilizzo di acqua di rete
Giornalieri	<ul style="list-style-type: none"> o Verdura preferibilmente di stagione almeno 1 porzione ad ogni pasto o Frutta fresca di stagione 1 porzione ad ogni pasto o Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais, miglio ecc.), una porzione ad ogni pasto
Settimanali / mensili	<ul style="list-style-type: none"> o Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais, miglio ecc.), almeno 4 tipologie nel mese o Pesce almeno 1 volta a settimana, escludendo prodotti prefritti o Legumi almeno 1 volta alla settimana variandone la tipologia o Carne non oltre 5 volte al mese, preferibilmente carne bianca, escludendo i prodotti prefritti o Salumi e (prosciutto cotto, crudo, bresaola ecc.) non presenti nel menu o Formaggio non oltre 1 volta alla settimana o Uova non oltre 1 volta alla settimana o Patate 0-1 volta alla settimana: <ul style="list-style-type: none"> - in sostituzione del primo piatto asciutto o del pane con presenza di un contorno a base di ortaggi oppure - come contorno associate a un primo piatto in brodo contenente verdura o Offerta di pane di grano duro, pane ai 5 cereali o integrale, almeno 1 volta/settimana

Nell'ottica di continuare il percorso di miglioramento intrapreso si indicano ulteriori elementi rappresentativi di una maggiore adesione al modello alimentare mediterraneo, da inserire nei menu che già possiedono le caratteristiche nutrizionali di base.

REQUISITI NUTRIZIONALI DI MIGLIORAMENTO

Generali	<ul style="list-style-type: none"> o Frutta fresca di stagione proposta come spuntino di metà mattina o Pane servito dopo il primo piatto o Presenza all'interno del menu di prodotti provenienti da coltivazione o allevamenti biologici o Recupero dell'eccedenza
Settimanali	<ul style="list-style-type: none"> o Frutta fresca di stagione almeno 3 varietà nella settimana, da dichiarazione o Verdura prevalentemente di stagione, almeno 4 varietà nella settimana specificate nel menu o Presenza di pane di grano duro, pane ai 5 cereali o integrale, almeno 2 volte alla settimana o Piatti a base di carne non oltre 1 volta alla settimana, variandone la tipologia
Mensili	<ul style="list-style-type: none"> o Presenza di altri cereali, oltre a pasta e riso (es. orzo, farro, cereali misti, mais ecc.), almeno 4 volte al mese o Cereali integrali (pasta, riso, ecc.) presenti almeno 3-4 volte al mese, esplicitando se biologici o Legumi più di 4 volte al mese variandone la tipologia o Pesce più di 4 volte al mese, variandone la tipologia, escludendo pesce in scatola o Distribuzione di verdure prima del primo piatto qualche volta nel mese o Piatti unici composti da cereali (pasta, riso, ...) e alimenti prevalentemente proteici (legumi, carne, pesce, formaggi, uova) associati al contorno di verdura o Presenza di pizza non più di 1-2 volte al mese

Si segnala l'opportunità di evidenziare in calce al menu le caratteristiche nutrizionali adottate riferite ad esempio ai requisiti generali: pane a ridotto contenuto di sale 1.7%, uso di olio evo, utilizzo del sale iodato, ecc.