



CARTA DEI SERVIZI DI RISTORAZIONE SCOLASTICA





COMUNE
DI SPINEA

COSA MANGIANO I NOSTRI BAMBINI

CARTA DEI SERVIZI
DI RISTORAZIONE SCOLASTICA



INDICE

4	L' IMPORTANZA DELLA MENSA SCOLASTICA
5	LA VIVENDA S.P.A.
6	COS'È LA CARTA DEI SERVIZI
6	RIFERIMENTI NORMATIVI
7	PRINCIPI FONDAMENTALI DEL SERVIZIO
8	FASI DI EROGAZIONE DEL SERVIZIO
8	PRENOTAZIONE ED EROGAZIONE DEL PASTO
9	ORGANIZZAZIONE DEL SERVIZIO
9	IL CICLO PRODUTTIVO
10	IL TRASPORTO
10	LA DISTRIBUZIONE
11	GARANZIA DELLE MATERIE PRIME
11	GARANZIE IGIENICHE
11	LE CERTIFICAZIONI DI QUALITÀ
12	I CONTROLLI
12	QUALITÀ DEGLI ALIMENTI
12	ALIMENTI PROVENIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA
13	ALIMENTI D.O.P. E I.G.P.
13	LA PARTECIPAZIONE DEGLI UTENTI
14	VERIFICA DELLA QUALITÀ DEL SERVIZIO
14	STANDARD DI QUALITÀ
15	EDUCAZIONE ALIMENTARE
15	GLI OBIETTIVI DEL PROGRAMMA
17	ATTENZIONE ALL'AMBIENTE
17	L'ALIMENTAZIONE A CASA: CONSIGLI UTILI
18	FRUTTA E VERDURA: PROPRIETÀ IN BASE AL COLORE
19	L'IMPORTANZA DI VARIARE I COLORI DI FRUTTA E VERDURA NELLA PROPRIA DIETA
20	LA PIRAMIDE ALIMENTARE
21	GIORNATE A TEMA
22	GESTORE DEL SERVIZIO



L'IMPORTANZA DELLA MENSA SCOLASTICA

Negli ultimi vent'anni il ruolo della mensa è cambiato, assumendo compiti e obiettivi importanti per la salute dei bambini.

Lo scopo primario della mensa non è più quello di fornire un pasto nutrizionalmente equilibrato e completo, ma di prevenire l'obesità e tutte quelle patologie cronic-degenerative, causate da un eccesso di peso e da una scorretta alimentazione.

Come affermano i Pediatri, con la mensa scolastica il bambino vive un forte momento di socializzazione con i compagni: impara le buone regole dello stare insieme proprio a tavola, con l'imitazione degli amici.

Si riconosce alla scuola un ruolo di primo piano nella promozione dell'educare a una corretta alimentazione.

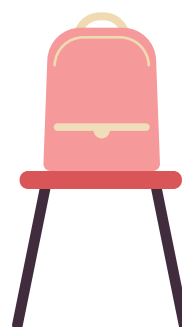
Una corretta gestione della ristorazione svolge un ruolo di rilievo nell'educazione alimentare coinvolgendo bambini, famiglie e docenti.

Come si evince dalle Linee guida, gli attori protagonisti che possono e devono favorire l'acquisizione di corrette abitudini alimentari attraverso la ristorazione scolastica sono: l'ente committente, il gestore del servizio di ristorazione, l'Azienda sanitaria locale, gli utenti (bambini e famiglie), le istituzioni scolastiche.

Rispetto al passato qualcosa è cambiato perché il bambino non va solo sfamato, ma educato; per tale motivo l'intento della Vivenda è quello di contribuire, nei prossimi anni di gestione, alla crescita e al benessere dei ragazzi.



COMUNE
DI SPINEA



LA VIVENDA S.P.A.

La Nostra Azienda intende svolgere il servizio nel rispetto della normativa vigente in materia di Igiene, Salute e Sicurezza sui luoghi di lavoro, in modo conforme alle linee guida per la ristorazione scolastica nazionali, alle linee guida per la ristorazione collettiva scolastica della Regione Veneto, secondo gli standard stabiliti dal capitolato speciale ed in piena attuazione del manuale di autocontrollo aziendale.

Abbiamo cercato, secondo i punti cardine, di seguito elencati, di rispondere alle principali esigenze del Comune di Spinea con:

- Utilizzo di un Centro Cottura all'avanguardia.
- Garantire l'impiego di personale altamente qualificato nel settore della ristorazione scolastica.
- Elaborazione dei menu seguendo: i livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti e energia per la popolazione italiana (LARN) che esprimono gli apporti raccomandati di energia e nutrienti suddivisi in 4/5 pasti; le linee di indirizzo per la ristorazione scolastica della Regione Veneto; i consigli di un team di esperti in materia di alimentazione (medici pediatri, nutrizionisti ed altre figure professionali componenti).
- Assicurare la somministrazione di cibi sani e di Qualità, attraverso l'accreditamento di fornitori certificati.
- Inserimento di un sistema informatizzato innovativo che permetta la gestione di tutti i dati anagrafici e gestionali.
- Garantire al Comune un supporto operativo valido per la gestione degli aspetti amministrativi e comunicativi del servizio al fine di accompagnare la cittadinanza al passaggio di gestione.

Inoltre, la Vivenda, da sempre attenta alla salvaguardia dell'ambiente, del personale e del benessere alimentare dei nostri bambini garantirà:

- La pronta formazione di tutto il personale.
- L'utilizzo di prodotti di sanificazione ecocompatibili.
- Promozione di iniziative contro lo spreco di cibo.
- Una corretta gestione dei rifiuti.
- La scelta di fornitori certificati ISO 14001.
- Interventi di carattere didattico-formativo con proposte di educazione alimentare ad HOC.



COS'È LA CARTA DEI SERVIZI

La Carta del Servizio è un documento che definisce, in maniera trasparente, i diritti degli utenti e degli impegni che la Ditta concessionaria del servizio intende attuare e rispettare nel rapporto con i propri clienti. L'obiettivo è di offrire agli utenti uno strumento

chiaro e utile a verificare, nelle fasi di organizzazione ed erogazione del servizio, i vincoli, i doveri e i comportamenti che il concessionario è tenuto a mantenere nel rispetto delle prescrizioni del Capitolato di gara e della tutela dei consumatori.



COMUNE
DI SPINEA

RIFERIMENTI NORMATIVI



La presente Carta del Servizio trova il suo fondamento normativo nella Direttiva del Presidente del Consiglio dei Ministri del 27/1/1994 "Principi sull'ero-

gazione dei servizi pubblici". La Carta ha validità pluriennale ma sarà rinnovata nel caso si verificassero modifiche importanti a quanto prestabilito.



PRINCIPI FONDAMENTALI DEL SERVIZIO

Il servizio è fornito a tutti gli utenti che ne fanno richiesta, rispettando i seguenti principi:

L'Amministrazione Comunale, per l'erogazione del servizio di refezione scolastica si impegna a rispettare i principi di:



UGUAGLIANZA E IMPARZIALITÀ

a tutti gli utenti è garantita la parità dei diritti sia nel rapporto utente/ente, sia nell'accesso al servizio.

CONTINUITÀ

il servizio è organizzato per assicurare regolarità, continuità e per limitare al minimo gli eventuali disservizi dipendenti da cause di forza maggiore.

PARTECIPAZIONE

è favorita la partecipazione degli utenti al funzionamento ed al controllo del servizio; è altresì garantito il diritto ad ottenere informazioni e inoltrare suggerimenti e reclami, valutando anche il grado di soddisfazione del servizio.



EFFICACIA ED EFFICIENZA

- migliorare il livello di efficacia ed efficienza dei servizi forniti attraverso l'ottimizzazione delle risorse a disposizione;
- coniugare la garanzia igienico-sanitaria e la sicurezza nutrizionale del pasto;
- monitorare periodicamente il gradimento del menu da parte dell'utenza;
- porre sempre maggiore attenzione al contenimento degli sprechi.





FASI DI EROGAZIONE DEL SERVIZIO

Il servizio di ristorazione scolastica è finalizzato a garantire il pasto a tutti i bambini ed agli insegnanti aventi diritto della scuola dell'infanzia e primaria.

Per l'erogazione del servizio di ristorazione, l'Amministrazione comunale si avvale di un gestore, in questo caso di Vivenda S.p.a.



**CARTA
DEI SERVIZI
DI RISTORAZIONE
SCOLASTICA**

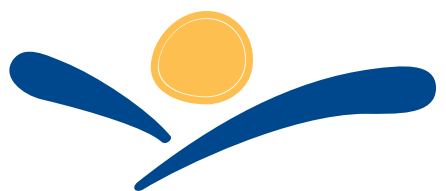


**COMUNE
DI SPINEA**

PRENOTAZIONE ED EROGAZIONE DEL PASTO

La prenotazione del pasto avviene tramite apposita APP messa a disposizione dei genitori i quali quotidianamente comunicano l'assenza del figlio.





CARTA DEI SERVIZI DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

ORGANIZZAZIONE DEL SERVIZIO

Il Centro cottura, una volta ricevuto i dati, procederà alla produzione dei pasti. L'organizzazione del servizio si articola nella preparazione dei pasti presso il Centro di produzione pasti di via Giovanni Pascoli di Quarto d'Altino trasportati secondo il sistema fresco-caldo e consegnato alle mense decentrate presso le scuole.

IL CICLO PRODUTTIVO

Il prodotto che la Vivenda S.p.a offre è costituito da pasti preparati, utilizzando materie prime (derrate alimentari, frutta, verdura, etc.) di prima qualità dal punto di vista nutrizionale, organolettico e igienico, preferendo quei prodotti di provenienza locale, regionale, DOP, IGP e BIO.

Le caratteristiche dei prodotti utilizzati sono indicate in tabelle merceologiche.

Alla consegna presso il Centro di produzione pasti, la merce viene sottoposta a controllo

per verificare che la qualità e la quantità siano conformi alla richiesta.

Giornalmente le derrate sono distribuite alle diverse zone di lavorazione in funzione del menu giornaliero previsto.

Terminate le operazioni di preparazione e cottura degli alimenti, il confezionamento in contenitori termici garantisce il mantenimento delle preparazioni calde e fredde alle corrette temperature previste dalla normativa vigente.



IL TRASPORTO

La distribuzione dei pasti avviene mediante mezzi di trasporto Euro 6 e in forma ibrida coibentati a norma di legge, in contenitori termici idonei che favoriscono il mantenimento della corretta temperatura (pasti caldi a una temperatura superiore ai $+60-65^{\circ}\text{C}$ e i piatti freddi a temperatura inferiore ai $+10^{\circ}\text{C}$) e garantiscono adeguate condizioni igieniche.

Il trasporto dal Centro produzione pasti alle scuole avviene in diverse uscite secondo un programma che è definito tenendo conto dei differenti orari d'inizio della consumazione dei pasti nei plessi scolastici.



CARTA
DEI SERVIZI
DI RISTORAZIONE
SCOLASTICA



COMUNE
DI SPINEA

LA DISTRIBUZIONE

La distribuzione dei pasti nelle varie mense scolastiche viene effettuata da personale specializzato munito di adeguato abbigliamento, assegnato in numero proporzionale a quello degli utenti da servire. La distribuzione dei pasti avviene tramite l'utilizzo di piatti monouso biodegradabili e posate in acciaio.



GARANZIA DELLE MATERIE PRIME

Le materie prime sono garantite dalla sicurezza e tracciabilità (e rintracciabilità) di ogni ingrediente utilizzato per la preparazione dei pasti.

- ogni fornitore dei prodotti alimentari si impegna a rispettare le tabelle merceologiche indicate nel Capitolato;
- i prodotti da Agricoltura Biologica sono certificati da Enti accreditati dal Ministero dell'Agricoltura; nessun prodotto presenta tracce di OGM;
- i cuochi controllano giornalmente le etichette, le date di scadenza e le temperature di trasporto delle merci;
- in caso di prodotti non conformi ogni produttore s'impegna a intervenire immediatamente per il ritiro delle merci;
- pasti-campione sono conservati per 72 ore.

GARANZIE IGIENICHE

Per garantire la sicurezza degli alimenti e la salute dell'utenza, è prevista l'adozione di un Piano di Autocontrollo, basato sul principio del sistema HACCP (Hazard Analysis Critical control Points).

Tale Piano permette di controllare ogni fase della lavorazione e di intervenire per superare momenti critici (rischio igienico-sanitario, biologico, chimico, fisico, etc.).

CERTIFICAZIONI DI SITO

UNI EN ISO 22000:2018

Sistemi di gestione per la sicurezza alimentare

UNI EN ISO 22005:2008 Sistema di Rintracciabilità nella Filiera alimentare e mangimistica

ISO 14001:2015 Sistemi di gestione ambientale

Reg 848/2018 Certificazione biologica

Gluten Free

ISO 50001:2018 Sistema di Gestione dell'Energia

LE CERTIFICAZIONI DI QUALITÀ

UNI EN ISO 9001:2015 Sistema di Gestione per la Qualità

SA 8000:2014 Sistema di Responsabilità Sociale

ISO 45001:2018 Sistema di Gestione per la Salute e Sicurezza sul Lavoro

UNI CEI EN ISO 50001:2018 Sistema di Gestione dell'Energia

UNI EN ISO 14001:2015 Sistema di Gestione Ambientale

EMAS "Eco-Management and Audit Scheme", Regolamento CE n.1221/2009

ISO 14067:2018 Carbon Foot Print

UNI EN ISO 14040:2006 / UNI EN

ISO 14044:2018 MAS "Life Cycle Assessment LCA Critical Review Statement"

UNI EN ISO 22000:2005 Sistema di Gestione per la sicurezza Alimentare

UNI EN ISO 22005:2007 Sistema di Tracciabilità nelle Filiere Agroalimentari

Attestato di idoneità aziendale REG.

CE 834/2007 Sistema Gestione Biologico

UNI 11584:2015 Progettazione di menù per la ristorazione collettiva

Schema IMQ «Hospital disinfection and hygiene for Covid-19 Restriction»

«riduzione del rischio da contaminazione da Sars-COV2 in ambienti Ospedalieri.

I CONTROLLI

I controlli nelle diverse fasi di lavorazione e sul prodotto sono effettuati dalla Vivenda S.p.a. presso il Centro di Produzione Pasti e resi disponibili ai soggetti pubblici incaricati delle verifiche e controlli. I controlli comunali possono essere effettuati in qualsiasi momento e riguardano tutte le fasi di lavorazione. I controlli di tipo sanitario sono effettuati da diversi Dipartimenti di Sanità Pubblica dell'Azienda AULSS.

QUALITÀ DEGLI ALIMENTI

Tutti gli alimenti impiegati per la preparazione dei pasti oltre a rispondere ai parametri di Qualità previsti dalle normative di Legge, rispettano i requisiti previsti dalle tabelle merceologiche allegate al Capitolato le quali definiscono caratteristiche ulteriormente migliorative dei prodotti alimentari utilizzati.

- Frutta, ortaggi, legumi e cereali biologici per almeno il 50% in peso
- Uova biologiche
- Carne bovina biologica per almeno il 50% in peso
- Carne suina biologica per almeno il 10% in peso
- Carne avicola biologica per almeno il 20% in peso
- Salumi e formaggi almeno il 30% in peso
- Olio extra vergine di oliva per almeno il 40% in peso
- Pelati, polpa e passata di pomodoro almeno il 33% in peso
- Succhi di frutta, marmellate e confetture biologiche

ALIMENTI PROVENIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA

Nel menu previsto nel Comune di Spinea sono utilizzati prodotti provenienti dall'agricoltura biologica, perché applica tecniche produttive che escludono l'uso di prodotti chimici di sintesi (concimi, antiparassitari, pesticidi), utilizzando come fertilizzanti prodotti derivati dal mondo naturale (animale, vegetale o minerale) ed applicando tecniche di lotta biologica contro malattie del mondo vegetale.

Inoltre, a garanzia del rispetto del sistema produttivo biologico interviene dal punto di vista normativo il regolamento stabilito dalla CEE 2092/91. Inoltre il Gestore richiede ai fornitori la certificazione relativa all'assenza di organismi geneticamente modificati (O.G.M.) per ogni tipologia di prodotto fornito.

GARANZIE DI QUALITÀ E IGIENE

AUTOCONTROLLO

Il Manuale di Autocontrollo in applicazione al REG. CEE 852/04 individua le procedure di lavoro e le misure correttive da intraprendere in caso di non conformità in tutte le fasi di lavoro: ricevimento e stoccaggio, preparazione, cottura, confezionamento, trasporto e somministrazione dei cibi, nonché pulizia, disinfezione e disinfestazione.



ALIMENTI DOP E IGP

DOP e IGP sono due certificazioni sinonimo di prodotti enogastronomici tipici di alta qualità. La sigla DOP sta per Denominazione di Origine Protetta, IGP sta per Indicazione Geografica Protetta. Nel caso dei prodotti DOP è all'ambiente geografico di riferimento che sono ascritte tutte le qualità e caratteristiche del prodotto. Nel caso dei prodotti IGP invece si fa riferimento a una data qualità o caratteristica del prodotto relativa a un determinato territorio. Per ottenere il marchio DOP la produzione e la trasformazione del prodotto devono avvenire nell'area geografica determinata. Nel caso di IGP il regolamento comunitario fa riferimento alla fase di produzione e/o trasformazione e/o elaborazione che devono avvenire in un dato territorio. Per essere più chiari, per i prodotti DOP tutto quello che riguarda

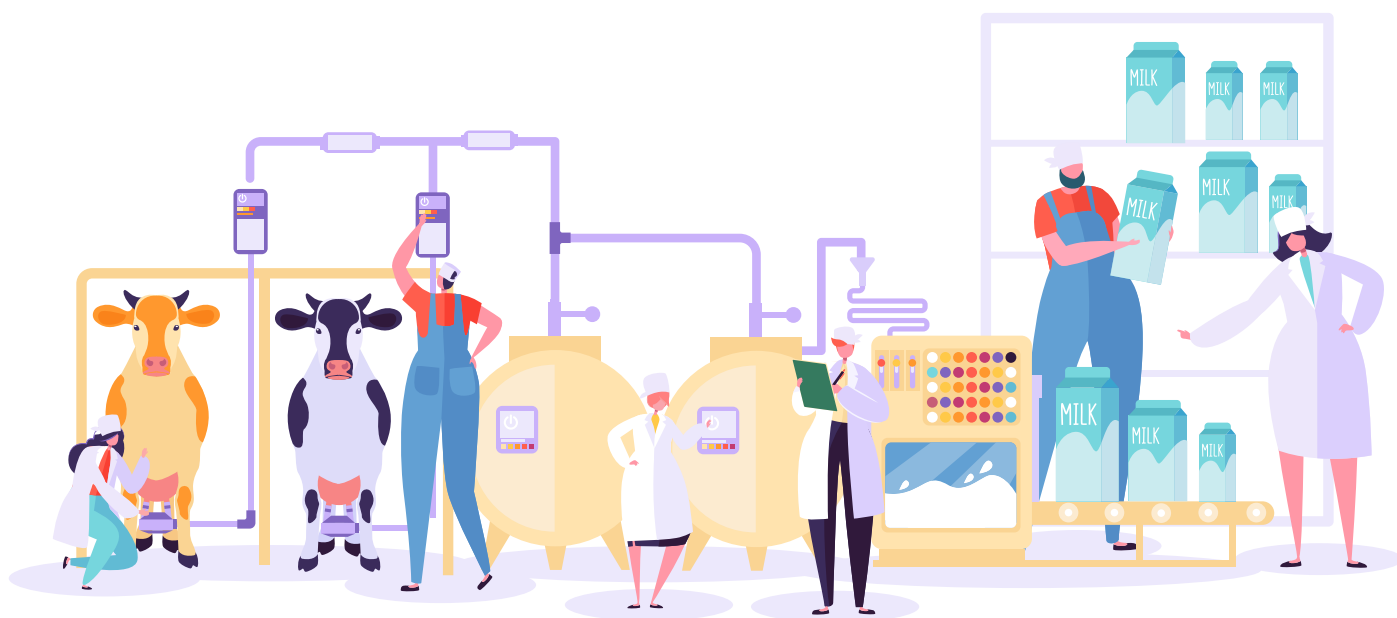
l'elaborazione e la commercializzazione del prodotto deve originarsi necessariamente nel territorio dichiarato; per i prodotti IGP invece il territorio dà, tramite alcune fasi o componenti dell'elaborazione, le sue caratteristiche particolari al prodotto ma non tutti i fattori che ne determinano la produzione sono "imputabili" al territorio dichiarato.

Per i pasti di Spinea si utilizzano come prodotto DOP, l'asiago DOP BIO, mele gold IGP, mele stark IGP, montasio DOP, casatella trevigiana DOP. Si utilizzano carni fresche, certificate, di animali nati, allevati e macellati in territorio nazionale (garantendo la tracciabilità dell'intera filiera produttiva). Si utilizza prosciutto cotto di alta qualità, senza polifosfati e senza aggiunta di derivati del latte, indicato anche per soggetti celiaci.

LA PARTECIPAZIONE DEGLI UTENTI

La partecipazione attiva degli utenti è considerata fondamentale per il miglioramento costante del servizio. Allo scopo sono istituiti i seguenti organismi: Comitato mensa, eletti secondo le disposizioni del Comune.

I membri del Comitato mensa possono accedere ai locali mensa, per verificare l'andamento del servizio, secondo le disposizioni del Regolamento mensa.



VERIFICA DELLA QUALITÀ DEL SERVIZIO

Per misurare l'efficacia del Nostro lavoro, ci siamo dati degli obiettivi che vengono misurati ogni anno.

Il servizio erogato viene costantemente monitorato e valutato, periodicamente attraverso le schede di rilevazione del gradimento, compilate durante i sopralluoghi effettuati nei refettori dal personale dell'ufficio qualità incaricato dalla Vivenda.

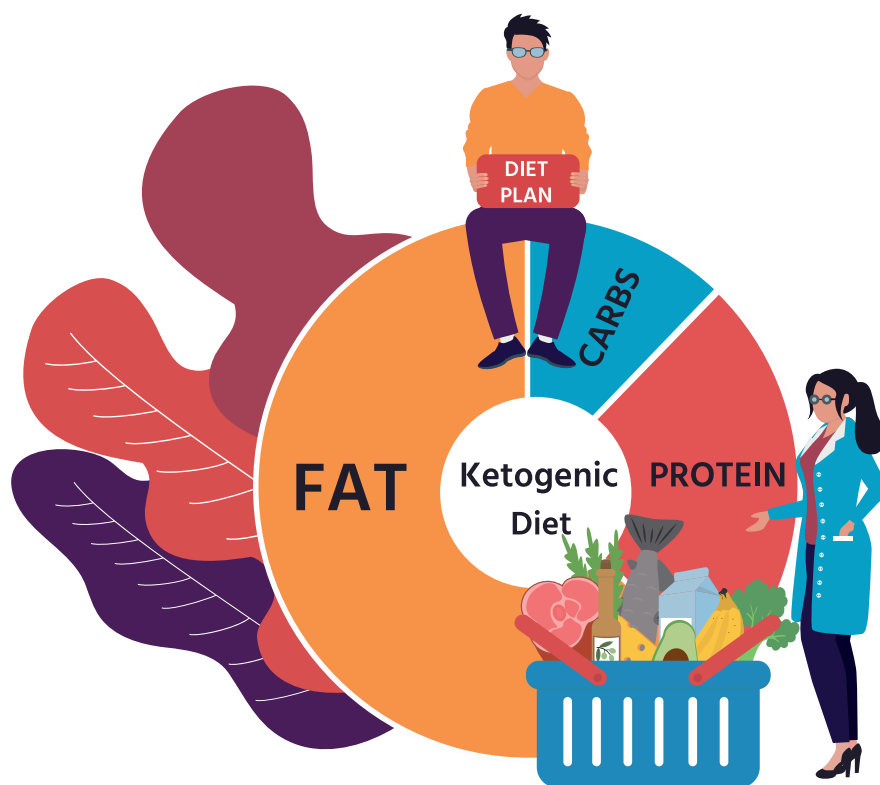
STANDARD DI QUALITÀ

Il Nostro centro di cottura è impegnato a garantire il rispetto dei seguenti standard:

- rispetto dei menu: garantire che almeno il 90% dei menu giornalieri stabiliti siano rispettati;
- puntualità della consegna dei pasti;
- tempi di somministrazione: garantire la distribuzione dei pasti a tutti gli utenti entro il limite massimo di 30 minuti.

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Siamo consapevoli che la refezione scolastica è un'occasione importante per favorire la strutturazione di corrette abitudini alimentari. Partendo da tale presupposto, l'Educazione Alimentare a scuola può essere, quindi, un'importante parte del processo pedagogico-educativo, al quale Vivenda intende contribuire ad essere parte attiva attraverso la costruzione di itinerari didattici e multidisciplinari sul tema dell'alimentazione. Il nostro intento è di concentrare maggiormente il focus sui bambini e genitori.



GLI OBIETTIVI DEL PROGRAMMA

Promuovere corrette abitudini alimentari

- Fornire informazioni sulla piramide alimentare e l'importanza di una dieta bilanciata.
- Educare gli studenti a riconoscere cibi salutari e non salutari.
- Offrire suggerimenti pratici per creare pasti equilibrati durante la giornata.
- Insegnare le basi della nutrizione e dell'importanza di alimentarsi in modo sano.

Consapevolezza ambientale e sostenibilità

- Informare gli studenti sulla provenienza degli alimenti

- serviti nella mensa e sulla loro qualità.
- Discutere degli impatti ambientali dell'agricoltura e dell'industria alimentare.
- Promuovere la sostenibilità attraverso il consumo di prodotti locali, stagionali e a basso impatto ambientale.
- Spiegare come ridurre gli sprechi alimentari contribuendo alla sostenibilità.

Riduzione degli sprechi e promozione del consumo

- Sensibilizzare gli studenti sugli sprechi alimentari e sul loro impatto ambientale ed economico.
- Promuovere strategie per ridurre gli sprechi, come porzionare con attenzione, utilizzare i pasti avanzati e conservare i cibi in modo appropriato.

- Creare iniziative per coinvolgere gli studenti nel consumo dei pasti della mensa.
- Misurare e ridurre la quantità di cibo sprecato nella mensa scolastica.

Le informazioni ai bambini saranno finalizzate e rese con metodologie aderenti e consone al loro sistema di apprendimento (es. giochi, sessioni formative in aula, laboratori sensoriali).

Le iniziative prevedono le seguenti attività:

- Lezioni frontali nel quale vengono fornite le informazioni di carattere generale sulle varie tematiche affrontate.
- Attività ludico-didattica sviluppando la creatività dei bambini, l'apprendimento e l'atteggiamento positivo verso l'esplorazione e la curiosità.



Collaborazioni

È cruciale per arricchire l'esperienza dei progetti formativi legati all'alimentazione attraverso:

Collaborazione con aziende alimentari

Identificare le aziende alimentari locali, come agricoltori, produttori, panifici, ristoranti o aziende che producono prodotti sostenibili. Proporre una partnership per coinvolgere gli studenti in attività pratiche e didattiche.

Visite in azienda

Organizzare visite didattiche presso queste aziende. Gli studenti possono osservare direttamente il processo di produzione alimentare, imparare sulle pra-

tiche sostenibili e comprendere l'importanza delle filiere locali.

Attività di laboratorio

Creare laboratori in cui gli studenti possono partecipare attivamente alla preparazione di cibi sani, all'apprendimento sulle buone pratiche alimentari o all'analisi dei prodotti locali.

Questi laboratori possono essere condotti in collaborazione con esperti del settore.

Assistenza didattica da parte delle aziende

Chiedere alle aziende locali di fornire materiali didattici o esperti che possano contribuire all'insegnamento in classe.

Ad esempio, un cuoco locale

potrebbe tenere una lezione su come cucinare pasti sani e sostenibili.

Progetti collaborativi

Lavorare con le aziende per sviluppare progetti collaborativi che coinvolgano gli studenti nella risoluzione di problemi o nello sviluppo di nuovi prodotti legati all'alimentazione sana e sostenibile.

Calendarizzazione corsi

Le iniziative di educazione alimentare proposte a tutte le scuole, progettate e realizzate in collaborazioni esterne del mondo accademico nazionale, per le Scuole Infanzie, Primarie e Secondarie.



ATTENZIONE ALL' AMBIENTE

Oltre alla cura per i menù si è prestata estrema attenzione alla cura ed alla tutela dell'ambiente, sono infatti utilizzati prodotti a marchio ECOLABEL come detersivi, tovagliette, tovaglioli, bobina carta asciugatutto, etc. Inoltre il centro cottura è stato rinnovato con l'installazione di macchinari ad alto risparmio energetico che permettono di salvaguardare l'ambiente e risparmiare acqua ed elettricità.



L' ALIMENTAZIONE A CASA "CONSIGLI UTILI"

In linea generale il genitore dovrebbe educare il bambino a una dieta sana ed equilibrata, non monotona, che alterni ogni giorno tutti i nutrienti in quantità adeguate, assicurando la presenza di un giusto equilibrio tra rapporto di proteine animali e vegetali (soprattutto legumi e pesce), di zuccheri semplici e complessi (più pane, patate, pasta o riso e meno dolci), di grassi animali e vegetali (preferire l'olio d'oliva allo strutto e al burro), e fornisca poi un giusto apporto di vitamine, minerali e alimenti integrali (importanti per il loro contenuto di fibre).

Dieta tipo

Dalla prima colazione al pasto serale il bambino dovrebbe ricevere il giusto apporto energetico per la sua crescita e per la sua salute. Ecco alcuni consigli pratici sui cibi da alternare sulla tavola nel corso della giornata:

Prima colazione: 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt intero; 1 cucchiaino di zucchero o miele; 4 fette biscottate integrali o 40 gr di pane o 30 gr di cornflakes no zuccherati.

Spuntino: 7 cracker quadrati integrali (3,5 se rettangolari) oppure frutta fresca (1 frutto di stagione)

Pranzo: pasta o riso + olio + pomodoro; 70 gr di carne o 100 gr di pesce fresco o surgelato; verdura di stagione cruda o cotta, non patate o legumi che sono considerate equivalenti del pane + olio + aceto o succo di limone; frutta; 30 gr di pane o 6 cracker quadrati o 100 gr di patate o 60 gr di fagioli freschi o 120 gr di piselli freschi o 25 gr di legumi secchi.

Merenda: frutta fresca o tè + 2 fette biscottate o 150 gr di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro alla frutta; 2 fette biscottate o 4 biscotti secchi.

Cena: minestra di riso o pastina in brodo di verdura o di carne sgrassato + olio: 70 gr di carne o 100 gr di pesce o 60 gr di formaggio fresco o 80 gr di ricotta magra o 40 gr di bresaola o di prosciutto (crudo o cotto sgrassato) o 1 uovo + 2 cucchiaini di caffè; verdura + olio + aceto o succo di limone; frutta; 30 gr di pane o 6 cracker quadrati o 40 gr di pane integrale.



**CARTA
DEI SERVIZI
DI RISTORAZIONE
SCOLASTICA**

FRUTTA E VERDURA. LE PROPRIETÀ IN BASE AL COLORE

La natura ci mette a disposizione, in ogni stagione, frutta e verdura diverse e dai mille colori che ci aiutano a far fronte alle esigenze del nostro organismo. Non è certo un caso che mangiare frutta e verdura di tutti i tipi e di tutti i colori è il modo migliore per stare bene, queste contengono: vitamine, sali minerali, sostanze colorate ad azione protettiva ma anche acqua e fibre.



Il colore è determinato dalla produzione di pigmenti come la clorofilla, che dona il colore verde, o i carotenoidi, che determinano il colore giallo-arancio. Questi sono indispensabili per la crescita e lo sviluppo di tutti i vegetali perché permettono loro innescare la fotosintesi e di attirare o proteggersi dagli insetti.

BLU VIOLA

Appartengono al gruppo di frutta e verdura di colore blu-viola: melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne e uva nera. Il colore blu-viola indica la presenza di antocianine e carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio.

VERDE

Appartengono al gruppo di frutta e ortaggi verde: asparagi, agretti, basilico, bietta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca e kiwi. Frutta e verdura di colore verde si caratterizzano per la presenza di clorofilla, il pigmento responsabile del colore verde, ma anche per un buon contenuto di acido folico, vitamina C, magnesio, carotenoidi e luteina.

BIANCO

Aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano appartengono alla famiglia dei prodotti ortofrutticoli di colore bianco. Questi contengono tantissimi microelementi contenuti anche negli altri gruppi: potassio e vitamina C, ma si caratterizzano soprattutto per la presenza di composti solforati e quercitina.

GIALLO ARANCIO

Arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais sono accomunati dalla presenza di carotenoidi, in particolare il beta-carotene, e di flavonoidi che gli donano il caratteristico colore giallo arancio, ma anche per la presenza di vitamina C e potassio.

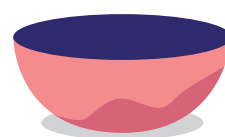
ROSSO

Licopene e antocianine sono responsabili del colore rosso di frutta e verdura, che troviamo in pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole. Il licopene è ormai noto per le sue proprietà antiossidanti, antitumorali e antinvecchiamento.

L'IMPORTANZA DI VARIARE I COLORI DI FRUTTA E VERDURA NELLA PROPRIA DIETA

Non esiste nessun alimento che si possa definire “completo” e che quindi sia in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive, ma in natura nulla si trova per caso e mangiare frutta e verdura in porzioni adeguate e di colore diverso è una raccomandazione semplice da ricordare. Variare i colori dei prodotti ortofrutticoli nella propria dieta ci permette di variare facilmen-

te l'assunzione di vitamine, sali minerali e sostanze ad azione protettiva, proprio perché ad ogni colore ne corrisponde un diverso contenuto. Assumere frutta e verdura di colore diverso è il modo migliore non solo per evitare squilibri nutrizionali o carenze, ma ci permette di fare il pieno di tutti questi micronutrienti senza ricorrere ad integrazioni.



**CARTA
DEI SERVIZI
DI RISTORAZIONE
SCOLASTICA**



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La Piramide è il simbolo della “sana e equilibrata alimentazione”: ci deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti. La Piramide è formata da 6 sezioni contenenti vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare.



QUANTE VOLTE A SETTIMANA?

ALIMENTI	PORZIONI
Carni	3-4 volte alla settimana
Insaccati	1-2 volte alla settimana
Pesci	3 volte alla settimana
Uova	n. 2 alla settimana
Latte e yogurt	Ogni giorno
Formaggi	2-3 volte alla settimana
Verdura e frutta	Tutti i giorni
Pane, pasta, ecc.	Tutti i giorni
Piatto unico (es. pasta e fagioli)	1-2 volte alla settimana

GIORNATE A TEMA

Al fine di dare ampia diffusione all'iniziativa di trasmettere i valori di solidarietà e integrazione, in ogni anno di servizi vengono individuate delle giornate a tema di carattere sociale, per promuovere tematiche a noi care, con l'obiettivo di favorire lo sviluppo individuale dei piccoli utenti, nel quale vengono allestite tovaglette e locandine sul tema indicato.



GESTORE DEL SERVIZIO



Vivenda S.p.A.

A disposizione per qualsiasi
informazioni: menù, diete
speciali, diete particolari.

Centro Cottura Quarto d'Altino

Via Giovanni Pascoli 42/L
Telefono: 0422 1600131
3355403692

Orario di apertura:
dal lunedì al venerdì
dalle 10:00 alle 13:00

Sito Gruppo

Vivenda S.p.A.

www.lacascina.it/ristorazione

SITI INTERNET UTILI

www.softwaredidattico.it/EducazioneAlimentare il portale dell'educazione alimentare per i ragazzi, con il patrocinio del Ministero per le Politiche Agricole e Forestali

nut.entecra.it **CREA** – Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. Ente italiano le cui attività di ricerca, formazione e divulgazione sono rivolte allo studio degli alimenti e del loro ruolo nel mantenimento della salute e della prevenzione del rischio di malattie correlate all'alimentazione.

www.iss.it Istituto Superiore di Sanità

www.efsa.europa.eu/it **EFSA** Autorità europea per la sicurezza alimentare





COS'È L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

L'educazione alimentare è il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti ed un efficiente utilizzo delle risorse alimentari. (OMS - FAO)