

AA 5

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE N°3-NUORO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE



## TABELLE DIETETICHE DI RIFERIMENTO PER RISTORAZIONE SCOLASTICA SCUOLA MATERNA

Nella tabella 1, facendo riferimento ai Livelli di Assunzione Raccomandati per Energia e Nutrienti per la popolazione italiana, sono indicate le **grammature** dei principali alimenti da utilizzare per **comporre la razione alimentare da destinare al pranzo in mensa per individui in buona salute appartenenti alla fascia di età tra i 3 e gli 6 anni**. Tali grammature si riferiscono agli alimenti al crudo e al netto degli scarti e, anche se riferite a persona, rappresentano una stima di consumo medio per pianificare l'alimentazione di una comunità.

Il pranzo consumato in mensa, al quale è stato destinato il 40% del fabbisogno giornaliero di circa 1540 Kcal, pari a circa 616 Kcal, sarà composto da:

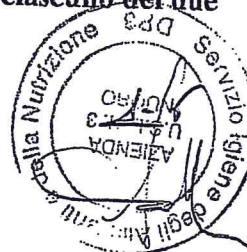
- un 1<sup>a</sup> piatto,
- un 2<sup>a</sup> piatto,
- un contorno,
- il pane
- la frutta.

Nella tabella n°2 è stato **SCHEMATIZZATO UN "MENU TIPO" CON LE FREQUENZE DI CONSUMO da rispettare** per alcuni alimenti:

- il pane tutti i giorni,

per i secondi piatti sono riportate le seguenti frequenze **SETTIMANALI**:

- 2 volte la carne,
- 2 volte il pesce,
- 1 volta: le uova o il formaggio o gli insaccati
- inoltre 1 o 2 volte la settimana si potrebbe sostituire il secondo piatto con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi, nelle quantità indicate per ciascuno dei due alimenti.





Questo **MENÙ** rappresenta un modo semplice ed efficace per realizzare un'alimentazione varia ed equilibrata (15% di Proteine, 25-30% di Lipidi, 55-60% di Glucidi), poiché:

1. serve per indirizzare alla combinazione di alimenti appartenenti a tutti i gruppi in cui essi sono suddivisi per quantità e tipo di nutrienti (vedi Tab.1);
2. serve a far variare gli alimenti appartenenti allo stesso gruppo, così da poter soddisfare maggiormente i gusti e combattere la monotonia dei sapori;
3. fissa le frequenze di consumo settimanali degli alimenti, per evitare gli squilibri nutrizionali e ridurre il rischio dell'ingestione ripetuta di sostanze nocive eventualmente presenti

**LO SCHEMA TIPO** deve essere utilizzato per *comporre i MENU DEFINITIVI*

### **CARATTERISTICHE DEI MENU DEFINITIVI**

**I MENU' DEFINITIVI**, benché per essere adattati ad ogni specifica comunità cui sono destinati, debbano tener conto:

- delle caratteristiche organizzative della mensa,
- caratteristiche del personale di cucina,
- dei fattori di tipo economico e organizzativo (fissati da Capitolati d'Appalto o altro),

- dovranno **RISPETTARE** il **MENÙ TIPO** per quanto riguarda:

- l'articolazione su quattro settimane;
- il rispetto della presenza/frequenza degli alimenti indicati nei diversi giorni della settimana;
- le quantità medie a persona, indicate nella tabella delle grammature.

- dovranno, quindi, essere proposti al S.I.A.N., con la descrizione delle ricette, per l'**APPROVAZIONE DEFINITIVA**.

È opportuno a questo punto sottolineare che **mangiare sano** non deve essere né noioso, né senza gusto; *lo studio di fattibili e gradevoli ricette* è elemento di **fondamentale importanza** perché frequenze e quantità di alimenti, possano essere accettati *come proposta di corretto stile alimentare*.

AZIENDA U.S.L. N. 3 - NUORO  
Serv. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dirigente Medico  
Dott. SSA Salva Edda





TAB-1



## SCUOLE MATERNE

## Tabella delle grammature

Per la composizione dei MENU è importante variare la scelta degli alimenti all'interno dello stesso gruppo

1^gruppo CARNI-PESCI-UOVA	
Di questo gruppo è meglio scegliere le carni magre, il pollame e il pesce. Le uova sono alimenti ricchi di proteine di elevata qualità ma non bisogna mangiarne più di 3 alla settimana per il loro contenuto in colesterolo. Salumi e prosciutti fanno parte di questa famiglia, ma vanno consumati occasionalmente.	
Carni	g
Uova	60
Pesce	60
	70-80
2^gruppo LATTE E DERIVATI	
Gli alimenti di questo gruppo vanno consumati per il loro importante apporto di calcio; dando la preferenza ai latticini e formaggi poco grassi (mozzarelle, scamorza, ricotta di vacca, ecc.)	
Formaggio fresco	
Formaggio stagionato	50
Ricotta di vacca	30
	70-80
3^gruppo CEREALI E TUBERI	
I componenti di questa famiglia apportano soprattutto carboidrati. Quelli che contengono amidi, ovvero carboidrati complessi, devono costituire la percentuale calorica maggiore dell'alimentazione quotidiana.	
Pasta/riso	
Pasta/riso per brodi	50/60
Gnocchi di patate	25
Patate	150
Pane (tipo rosetta)	200
	50
4^gruppo LEGUMI	
Essi forniscono: proteine di buon valor biologico, amido, fibre, Ferro, Rame, Calcio e alcune vitamine del gruppo B. I legumi, consumati con i cereali del 3^ gruppo, offrono una miscela proteica di qualità paragonabile a quella delle proteine animali.	
Fagioli/lenticchie/ceci secchi	30/35
Fagioli/Piselli freschi (di questo gruppo vanno escluse le fave per la presenza dei G6PD carenti)	100
5^gruppo GRASSI DA CONDIMENTO	
Tutti gli alimenti di questo gruppo ci danno moltissime calorie e dunque, grasso corporeo quando ne abusiamo. I grassi vengono anche chiamati "lipidi". I lipidi non sono tutti uguali: possono essere SATURI e INSATURI. I Lipidi insaturi sono più benefici per il nostro organismo, mentre, è necessario limitare maggiormente l'apporto dei Lipidi saturi. Si consiglia, come grasso aggiunto, l'olio extra vergine di oliva perché ha una composizione che è stato dimostrato essere per noi salutare.	
Olio extra vergine di oliva	15
6^gruppo ORTAGGI E FRUTTA	
Gli alimenti di questo gruppo devono abbondare nell'alimentazione quotidiana. Essi sono ricchi di sali, vitamine, fibre e fattori protettivi per la nostra salute.	
Verdure crude	
Ortaggi da cuocere	100
frutta	150
	150







## **CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI INDICATI NELLE TABELLE**

**Il peso degli alimenti è riferito al crudo e al netto degli scarti**

**Carne fresca:** di bovino, maiale, coniglio, pollo, tacchino, cavallo.  
Tutta la carne deve provenire da allevamenti, macelli, fornitori autorizzati, che ne garantiscano salubrità e qualità (da specificare per ogni alimento, da parte delle Amministrazioni, nei capitolati d'appalto);

**Cereali:** pasta di semola di grano duro, riso;

**Pane fresco:** confezionato con farina di grano tenero di tipo 00;

**Formaggi:** mozzarella, ricotta, caciocavallo, fontina, parmigiano reggiano, grana padano;

**Salumi:** prosciutto crudo dolce o cotto, privato della parte grassa;

**Latte:** UHT parzialmente scremato;

**Legumi:** secchi e freschi;

**Brodo:** di carne (non dadi o simili), oppure brodo vegetale preparato con ortaggi misti tipo sedano, carota, cipolla, pomodoro, bietola ecc.

**Grassi da condimento:** deve essere privilegiato l'olio extra vergine di oliva, limitando l'utilizzo del burro (non margarina) alle poche preparazioni che prevedono espressamente in ricetta il suo impiego;

L'olio extra vergine di oliva, per la sua composizione, è il migliore dal punto di vista nutrizionale.

L'olio di oliva è il più stabile alla cottura e presenta un minore rischio di ossidazione e di irrancidimento.

**Pesce:** merluzzo, trota, sogliola, dentice, orata, spigola, calamari; meglio se freschi, in mancanza del prodotto fresco quello surgelato. (il tipo di pesce da cucinare è necessariamente in funzione del possibile approvvigionamento);  
è importante che non sia modificata la frequenza settimanale di consumo.  
Deve essere posta particolare attenzione nella preparazione dei piatti di pesce per renderli gradevoli al palato dei bambini.

**Le caratteristiche di pesce e verdure surgelate devono essere come da Dlgs. n.110/92.**

**Pomodori pelati:** di qualità superiore con frutto sgocciolato non inferiore al 70%

**Ortaggi:** freschi di stagione.

Gli ortaggi devono essere sempre presenti, per cui si raccomanda di variare la loro scelta e preparazione, per renderli più graditi ai bambini, per lo stesso motivo la presentazione dei piatti a base di ortaggi deve essere particolarmente curata (es. il minestrone passato al frullatore prima di essere servito).





Frutta: fresca di stagione;

Uova fresche di gallina, di categoria "A";

Sale marino iodato;

Bevande: l'acqua naturale.



**AZIENDA U.S.L. N. 3 - NUORO**  
Serv. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dirigente Medico  
Dott.ssa Silvia Fadda

*[Handwritten signature]*

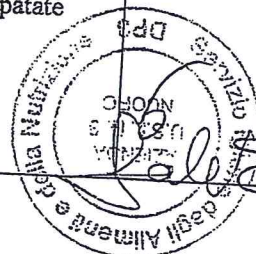


TAB. 2

05/11/07



MENÙ TIPO PRANZO	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Risotto alla milanese  Omelette al formaggio  lattuga in insalata  Pane  Frutta	Pasta al sugo di pomodoro  Pesce  Verdure trifolate  Pane  Frutta	Crema di legumi (passato di lenticchie)  Carne (polpette)  Insalata mista  Pane  Frutta	Pasta al burro e Parmigiano  Petti di pollo  Lattuga  Pane  Frutta
Martedì	Pasta al sugo  Pesce (filetti di)  Insalata di verdure miste  Pane  Frutta	Risotto alla milanese  formaggio  Insalata mista  Pane  Frutta	Patate al forno  Pesce  Insalata mista  Pane  Frutta	Minestra in brodo  Carne lessa  Insalata  Pane  Frutta
Mercoledì	Risotto  Carne di manzo  Insalata  Pane  Frutta	Passato di verdura  Pollo arrosto  Patate al forno  Pane  Frutta	Pasta al burro  Frittata di ortaggi e formaggio  Pane  Frutta	Risotto allo zafferano  Pesce  Insalata mista  Pane  Frutta
Giovedì	Minestra di verdure  Pesce  Insalata  Pane  Frutta	Pasta al sugo  Pesce (polpette)  Insalata  Pane  Frutta	Risotto con verdure(zucchine)  Petti di pollo  Purè di patate  Pane  Frutta	Pasta al sugo  Cotolette alla milanese  Insalata mista  Pane  Frutta
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro  Formaggio  Carote olio limone  Pane  Frutta	Minestra in brodo di carne  Carne lessa  Insalata di Fagiolini  Pane  Frutta	Insalata di riso  Pesce  Verdure cotte  Pane  Frutta	Passato di verdure  Pesce  Purè di patate  Pane  Frutta





Alc. 5

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE N°3-NUORO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE



## TABELLE DIETETICHE DI RIFERIMENTO PER RISTORAZIONE SCOLASTICA

### SCUOLA ELEMENTARE

Nella tabella 1, facendo riferimento ai Livelli di Assunzione Raccomandati per Energia e Nutrienti per la popolazione italiana, sono indicate le **grammature** dei principali alimenti da utilizzare per comporre la **razione alimentare da destinare al pranzo in mensa** per individui in buona salute appartenenti alla fascia di età tra i 6 e gli 11 anni. Tali grammature si riferiscono agli alimenti al crudo e al netto degli scarti e, anche se riferite a persona, rappresentano una stima di consumo medio per pianificare l'alimentazione di una comunità.

Il pranzo consumato in mensa, al quale è stato destinato il 40% del fabbisogno giornaliero di circa 1920 Kcal, pari a circa 768 Kcal, sarà composto da:

- un 1^ piatto,
- un 2^ piatto,
- un contorno,
- il pane
- la frutta.

Nella tabella n°2 è stato **SCHEMATIZZATO UN "MENU TIPO" CON LE FREQUENZE DI CONSUMO da rispettare** per alcuni alimenti:

- il pane tutti i giorni,

per i secondi piatti sono riportate le seguenti frequenze **SETTIMANALI**:

- 2 volte la carne,
- 2 volte il pesce,
- 1 volta: le uova o il formaggio o gli insaccati
- inoltre 1 o 2 volte la settimana si potrebbe sostituire il secondo piatto con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi, nelle quantità indicate per ciascuno dei due alimenti.





Questo **MENÙ** rappresenta un modo semplice ed efficace per realizzare un'alimentazione varia ed equilibrata (15% di Proteine, 25-30% di Lipidi, 55-60% di Glucidi), poiché:

1. serve per indirizzare alla combinazione di alimenti appartenenti a tutti i gruppi in cui essi sono suddivisi per quantità e tipo di nutrienti (vedi Tab.1), e
2. serve a far variare gli alimenti appartenenti allo stesso gruppo, così da poter soddisfare maggiormente i gusti e combattere la monotonia dei sapori;
3. fissa le frequenze di consumo settimanali degli alimenti, per evitare gli squilibri nutrizionali e ridurre il rischio dell'ingestione ripetuta di sostanze nocive eventualmente presenti

**LO SCHEMA TIPO** deve essere utilizzato per comporre i **MENU DEFINITIVI**

### **CARATTERISTICHE DEI MENU DEFINITIVI**

I **MENU DEFINITIVI**, benché per essere adattati ad ogni specifica comunità cui sono destinati, debbano tener conto:

- delle caratteristiche organizzative della mensa,
- delle caratteristiche del personale di cucina,
- dei fattori di tipo economico e organizzativo (fissati nei Capitolati d'Appalto o altro),

- dovranno **RISPETTARE** il **MENÙ TIPO** per quanto riguarda:

- l'articolazione su quattro settimane;
- il rispetto della presenza/frequenza degli alimenti indicati nei diversi giorni della settimana;
- le quantità medie a persona, indicate nella tabella delle grammature.

- dovranno, quindi, essere proposti al S.I.A.N, con la descrizione delle ricette, per l'**APPROVAZIONE DEFINITIVA**.

È opportuno a questo punto sottolineare che **mangiare sano** non deve essere né noioso, né senza gusto; *lo studio di fattibili e gradevoli ricette* è elemento di **fondamentale importanza** perché frequenze e quantità di alimenti, possano essere accettati come *proposta di corretto stile alimentare*.

**AZIENDA U.S.L. N. 3 - NUORO**  
Serv. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dirigente Medico  
Dott. *San Salva Fadda*





FAB. 1

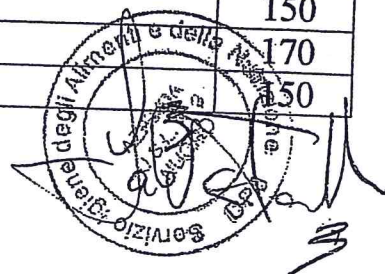


## SCUOLE ELEMENTARI

### Tabella delle grammature

Per la composizione dei MENU è importante variare la scelta degli alimenti all'interno dello stesso gruppo-

<b>1^gruppo</b>	<b>CARNI-PESCI UOVA</b>	
Di questo gruppo è meglio scegliere le carni magre, il pollame e il pesce. Le uova sono alimenti ricchi di proteine di elevata qualità ma non bisogna mangiarne più di 3 alla settimana per il loro contenuto in colesterolo. Salumi e prosciutti fanno parte di questa famiglia, ma vanno consumati occasionalmente		g
Carni		80
Uova		60
Pesce		90-100
Carni Conservate (es. prosciutto crudo magro, bresaola ecc.)		65
<b>2^gruppo</b>	<b>LATTE E DERIVATI</b>	
Gli alimenti di questo gruppo vanno consumati per il loro importante apporto di calcio, preferendo i latticini e formaggi poco grassi (mozzarelle, scamorza, ricotta di vacca, ecc.)		
Formaggio fresco		65
Formaggio stagionato		40
Ricotta di vacca		100
<b>3^gruppo</b>	<b>CEREALI E TUBERI</b>	
I componenti di questa famiglia apportano soprattutto carboidrati. Quelli che contengono amidi, ovvero carboidrati complessi, devono costituire la percentuale calorica maggiore dell'alimentazione quotidiana.		
Pasta/riso		70
Pasta/riso per brodi		35-40
Gnocchi di patate		190
Patate		230
Pane (tipo rosetta)		50
<b>4^gruppo</b>	<b>LEGUMI</b>	
I legumi forniscono: proteine di buon valor biologico, amido, fibre, Ferro, Rame, Calcio e alcune vitamine del gruppo B. I legumi, consumati con i cereali del 3^gruppo, offrono una miscela proteica di qualità paragonabile a quella delle proteine animali.		
Fagioli/lenticchie/ceci secchi		30/35
Fagioli/Piselli freschi (di questo gruppo vanno escluse le fave per la presenza dei G6PD carenti)		130
<b>5^gruppo</b>	<b>GRASSI DA CONDIMENTO</b>	
Tutti gli alimenti di questo gruppo ci danno moltissime calorie e dunque, grasso corporeo quando ne abusiamo. I grassi vengono anche chiamati "lipidi". I lipidi non sono tutti uguali: possono essere SATURI e INSATURI. I Lipidi insaturi sono più benefici per il nostro organismo, mentre, è necessario limitare maggiormente l'apporto dei Lipidi Saturi. Si consiglia, come grasso aggiunto, l'olio extra vergine di oliva perché ha una composizione che è stato dimostrato essere per noi salutare.		
Olio extra vergine di oliva (per la preparazione dei piatti) totale quota pranzo		15
<b>6^gruppo</b>	<b>ORTAGGI E FRUTTA</b>	
Gli alimenti di questo gruppo devono abbondare nell'alimentazione quotidiana. Essi sono ricchi di sali, vitamine, fibre e fattori protettivi per la nostra salute.		
Verdure crude		150
Ortaggi da cuocere		170
frutta		150





## **CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI INDICATI NELLE TABELLE**



**Il peso degli alimenti è riferito al crudo e al netto degli scarti**

**Carne fresca:** di bovino, maiale, coniglio, pollo, tacchino, cavallo.  
Tutta la carne deve provenire da allevamenti, macelli, fornitori autorizzati, che ne garantiscano salubrità e qualità (da specificare per ogni alimento, da parte delle Amministrazioni, nei capitolati d'appalto);

**Cereali:** pasta di semola di grano duro, riso;

**Pane fresco:** confezionato con farina di grano tenero di tipo 00;

**Formaggi:** mozzarella, ricotta, caciocavallo, fontina, parmigiano reggiano, grana padano;

**Salumi:** prosciutto crudo dolce o cotto, privato della parte grassa;

**Latte:** UHT parzialmente scremato;

**Legumi:** secchi e freschi;

**Brodo:** di carne (non dadi o simili), oppure brodo vegetale preparato con ortaggi misti tipo sedano, carota, cipolla, pomodoro, bietola ecc.

**Grassi da condimento:** deve essere privilegiato l'olio extra vergine di oliva, limitando l'utilizzo del burro (non margarina) alle poche preparazioni che prevedono espressamente in ricetta il suo impiego;

L'olio extra vergine di oliva, per la sua composizione, è il migliore dal punto di vista nutrizionale.

L'olio di oliva è il più stabile alla cottura e presenta un minore rischio di ossidazione e di irrancidimento.

**Pesce:** merluzzo, trota, sogliola, dentice, orata, spigola, calamari; meglio se freschi, in mancanza del prodotto fresco quello surgelato. (il tipo di pesce da cucinare è necessariamente in funzione del possibile approvvigionamento);  
è importante che non sia modificata la frequenza settimanale di consumo.  
Deve essere posta particolare attenzione nella preparazione dei piatti di pesce per renderli gradevoli al palato dei bambini.

**Le caratteristiche di pesce e verdure surgelate devono essere come da Dlgs. n.110/92.**

**Pomodori pelati:** di qualità superiore con frutto sgocciolato non inferiore al 70%

**Ortaggi:** freschi di stagione.

Gli ortaggi devono essere sempre presenti, per cui si raccomanda di variare la loro scelta e preparazione, per renderli più graditi ai bambini, per lo stesso motivo la presentazione dei piatti a base di ortaggi deve essere particolarmente curata (es. il minestrone passato al frullatore prima di essere servito).





Frutta: fresca di stagione;

Uova fresche di gallina, di categoria "A";

Sale marino iodato;

Bevande: l'acqua naturale.

05/11/07

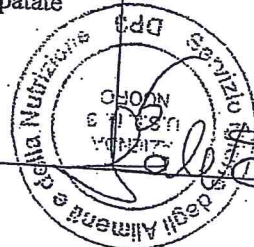


**AZIENDA U.S.L. N. 3 - NUORO**  
Serv. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dirigente Medico  
Dott.ssa Silvia Fadda



MENÙ TIPO PRANZO	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	
Lunedì	Risotto alla milanese  Omelette al formaggio  lattuga in insalata  Pane  Frutta	Pasta al sugo di pomodoro  Pesce  Verdure trifolate  Pane  Frutta	Crema di legumi (passato di lenticchie)  Carne (polpette)  Insalata mista  Pane  Frutta	Pasta al burro e Parmigiano  Petti di pollo  Lattuga  Pane  Frutta	
Martedì	Pasta al sugo  Pesce (filetti di)  Insalata di verdure miste  Pane  Frutta	Risotto alla milanese  formaggio  Insalata mista  Pane  Frutta	Patate al forno  Pesce  Insalata mista  Pane  Frutta	Minestra in brodo  Carne lessa  Insalata  Pane  Frutta	
Mercoledì	Risotto  Carne di manzo  Insalata  Pane  Frutta	Passato di verdura  Pollo arrosto  Patate al forno  Pane  Frutta	Pasta al burro  Frittata di ortaggi e formaggio  Pane  Frutta	Risotto allo zafferano  Pesce  Insalata mista  Pane  Frutta	
Giovedì	Minestra di verdure  Pesce  Insalata  Pane  Frutta	Pasta al sugo  Pesce (polpette)  Insalata  Pane  Frutta	Risotto con verdure (zucchine)  Petti di pollo  Purè di patate  Pane  Frutta	Pasta al sugo  Cotolette alla milanese  Insalata mista  Pane  Frutta	
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro  Formaggio  Carote olio limone  Pane  Frutta	Minestra in brodo di carne  Carne lessa  Insalata di Fagiolini  Pane  Frutta	Insalata di riso  Pesce  Verdure cotte  Pane  Frutta	Passato di verdure  Pesce  Purè di patate  Pane  Frutta	





**Tabella 1: Scuola Elementari di Aritzo (menù su 2 giorni settimanali)**

<b>MENU' TIPO PRANZO</b>	<b>1° settimana</b>	<b>2° settimana</b>	<b>3° settimana</b>	<b>4° settimana</b>
<b>1° Giorno</b>	Pasta al sugo  Omelette al formaggio  Insalata mista  Pane frutta	Risotto con verdure (es.: zucchini)  Carne di cavallo o maiale  Verdure trifolate  Pane frutta	Passato di verdura  pollo arrosto  Patate al forno  Pane frutta	Pasta alle verdure (es.: zucchini)  Carne di manzo o vitello (es. cotolette alla milanese)  Insalata mista  Pane frutta
<b>2° Giorno</b>	Minestra di verdure  Pesce (es. polpette)  Purè di Patate  Pane frutta	Risotto allo zafferano o alla milanese  Pesce  Insalata mista  Pane frutta	Riso al burro e parmigiano  Pesce  Verdure cotte  Pane frutta	Pasta al sugo  Pesce  Insalata di fagiolini  Pane frutta



05/11/07

pag. 7/7

ALL. 5

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE N°3-NUORO  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE



TABELLE DIETETICHE DI RIFERIMENTO PER RISTORAZIONE SCOLASTICA  
SCUOLA MEDIA

Nella tabella 1, facendo riferimento ai Livelli di Assunzione Raccomandati per Energia e Nutrienti per la popolazione italiana, sono indicate le grammature dei principali alimenti da utilizzare per comporre la razione alimentare da destinare al pranzo in mensa per individui in buona salute appartenenti alla fascia di età tra i 11 e gli 13 anni. Tali grammature si riferiscono agli alimenti al crudo e al netto degli scarti e, anche se riferite a persona, rappresentano una stima di consumo medio per pianificare l'alimentazione di una comunità.

Il pranzo consumato in mensa, al quale è stato destinato il 40% del fabbisogno giornaliero di circa 2000/2100 Kcal, pari a circa 873 Kcal, sarà composto da:

- un 1<sup>a</sup> piatto,
- un 2<sup>a</sup> piatto,
- un contorno,
- il pane
- la frutta.

Nella tabella n°2 è stato SCHEMATIZZATO UN "MENU TIPO" CON LE FREQUENZE DI CONSUMO da rispettare per alcuni alimenti:

- il pane tutti i giorni,

per i secondi piatti sono riportate le seguenti frequenze SETTIMANALI:

- 2 volte la carne,
- 2 volte il pesce,
- 1 volta: le uova o il formaggio o gli insaccati
- inoltre 1 o 2 volte la settimana si potrebbe sostituire il secondo piatto con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi, nelle quantità indicate per ciascuno dei due alimenti.







Questo **MENÙ** rappresenta un modo semplice ed efficace per realizzare un'alimentazione varia ed equilibrata (15% di Proteine, 25-30% di Lipidi, 55-60% di Glucidi), poiché:

1. serve per indirizzare alla combinazione di alimenti appartenenti a tutti i gruppi in cui essi sono suddivisi per quantità e tipo di nutrienti (vedi Tab.1);
2. serve a far variare gli alimenti appartenenti allo stesso gruppo, così da poter soddisfare maggiormente i gusti e combattere la monotonia dei sapori;
3. fissa le frequenze di consumo settimanali degli alimenti, per evitare gli squilibri nutrizionali e ridurre il rischio dell'ingestione ripetuta di sostanze nocive eventualmente presenti

**LO SCHEMA TIPO** deve essere utilizzato per *comporre i MENU DEFINITIVI*.

### **CARATTERISTICHE DEI MENU DEFINITIVI**

**I MENU' DEFINITIVI**, benché per essere adattati ad ogni specifica comunità cui sono destinati, debbano tener conto:

- delle caratteristiche organizzative della mensa,
- caratteristiche del personale di cucina,
- dei fattori di tipo economico e organizzativo (fissati da Capitolati d'Appalto o altro),

- dovranno **RISPETTARE** il **MENÙ TIPO** per quanto riguarda:

- l'articolazione su quattro settimane;
- il rispetto della presenza/frequenza degli alimenti indicati nei diversi giorni della settimana;
- le quantità medie a persona, indicate nella tabella delle grammature.

- dovranno, quindi, essere proposti al S.I.A.N., con la descrizione delle ricette, per l'**APPROVAZIONE DEFINITIVA**.

È opportuno a questo punto sottolineare che mangiare sano non deve essere né noioso, né senza gusto; lo studio di fattibili e gradevoli ricette è elemento di fondamentale importanza perché frequenze e quantità di alimenti, possano essere accettati come proposta di corretto stile alimentare.

**AZIENDA U.S.L. N. 3 - NUORO**  
Serv. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dirigente Medico  
Dott.ssa Silvia Fadda

*Salvo e Fadda*



# TABELLA (1)



## SCUOLE MEDIE

### Tabella delle grammature

Per la composizione dei MENU è importante variare la scelta degli alimenti all'interno dello stesso gruppo.

<b>1^gruppo</b>	<b>CARNI-PESCI UOVA</b>	
Di questo gruppo è meglio scegliere le carni magre, il pollame e il pesce. Le uova sono alimenti ricchi di proteine di elevata qualità ma non bisogna mangiarne più di 3 alla settimana per il loro contenuto in colesterolo. Salumi e prosciutti fanno parte di questa famiglia, ma vanno consumati occasionalmente		g
Carni		120
Uova		60
Pesce		160/180
<b>2^gruppo</b>	<b>LATTE E DERIVATI</b>	
Gli alimenti di questo gruppo vanno consumati per il loro importante apporto di calcio; dando la preferenza ai latticini e formaggi poco grassi (mozzarella, scamorza, ricotta di vacca, ecc.)		
Formaggio fresco		100
Formaggio stagionato		50
Ricotta di vacca		125/130
<b>3^gruppo</b>	<b>CEREALI E TUBERI</b>	
I componenti di questa famiglia apportano soprattutto carboidrati. Quelli che contengono amidi, ovvero carboidrati complessi, devono costituire la percentuale calorica maggiore dell'alimentazione quotidiana		
Pasta/riso		80
Pasta/riso per brodi		35/40
Gnocchi di patate		200
Patate		250
Pane (tipo rosetta)		50
<b>4^gruppo</b>	<b>LEGUMI</b>	
Essi forniscono: proteine di buon valor biologico, amido, fibre, Ferro, Rame, Calcio e alcune vitamine del gruppo B. I legumi, consumati con i cereali del 3^gruppo, offrono una miscela proteica di qualità paragonabile a quella delle proteine animali.		
Fagioli/lenticchie/ceci secchi		35/40
Fagioli/Piselli freschi (di questo gruppo vanno escluse le fave per la presenza del G6PD carenti)		120
<b>5^gruppo</b>	<b>GRASSI DA CONDIMENTO</b>	
Tutti gli alimenti di questo gruppo ci danno moltissime calorie e dunque, grasso corporeo quando ne abusiamo. I grassi vengono anche chiamati "lipidi". I lipidi non sono tutti uguali: possono essere SATURI e INSATURI. I Lipidi insaturi sono più benefici per il nostro organismo, mentre, è necessario limitare maggiormente l'apporto dei Lipidi Saturi. Si consiglia, come grasso aggiunto, l'olio extra vergine di oliva perché ha una composizione che è stato dimostrato essere per noi salutare		
Olio extra vergine di oliva		15
<b>6^gruppo</b>	<b>ORTAGGI E FRUTTA</b>	
Gli alimenti di questo gruppo devono abbondare nell'alimentazione quotidiana. Essi sono ricchi di sali, vitamine, fibre e fattori protettivi per la nostra salute.		
Verdure crude		150
Ortaggi da cuocere		200
frutta		200





## CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI INDICATI NELLE TABELLE



**Il peso degli alimenti è riferito al crudo e al netto degli scarti**

**Carne fresca:** di bovino, maiale, coniglio, pollo, tacchino, cavallo.

Tutta la carne deve provenire da allevamenti, macelli, fornitori autorizzati, che ne garantiscano salubrità e qualità (da specificare per ogni alimento, da parte delle Amministrazioni, nei capitolati d'appalto);

**Cereali:** pasta di semola di grano duro, riso;

**Pane fresco:** confezionato con farina di grano tenero di tipo 00;

**Formaggi:** mozzarella, ricotta, caciocavallo, fontina, parmigiano reggiano, grana padano;

**Salumi:** prosciutto crudo dolce o cotto, privato della parte grassa;

**Latte:** UHT parzialmente scremato;

**Legumi:** secchi e freschi;

**Brodo:** di carne (non dadi o simili), oppure brodo vegetale preparato con ortaggi misti tipo sedano, carota, cipolla, pomodoro, bietola ecc.

**Grassi da condimento:** deve essere privilegiato l'olio extra vergine di oliva, limitando l'utilizzo del burro (non margarina) alle poche preparazioni che prevedono espressamente in ricetta il suo impiego;

L'olio extra vergine di oliva, per la sua composizione, è il migliore dal punto di vista nutrizionale.

L'olio di oliva è il più stabile alla cottura e presenta un minore rischio di ossidazione e di irrancidimento.

**Pesce:** merluzzo, trota, sogliola, dentice, orata, spigola, calamari; meglio se freschi, in mancanza del prodotto fresco quello surgelato. (il tipo di pesce da cucinare è necessariamente in funzione del possibile approvvigionamento);

È importante che non sia modificata la frequenza settimanale di consumo. Deve essere posta particolare attenzione nella preparazione dei piatti di pesce per renderli gradevoli al palato dei bambini.

Le caratteristiche di pesce e verdure surgelate devono essere come da Digs. n.110/92.

**Pomodori pelati:** di qualità superiore con frutto sgocciolato non inferiore al 70%

**Ortaggi:** freschi di stagione.

Gli ortaggi devono essere sempre presenti, per cui si raccomanda di variare la loro scelta e preparazione, per renderli più graditi ai bambini, per lo stesso motivo la presentazione dei piatti a base di ortaggi deve essere particolarmente curata (es. il minestrone passato al frullatore prima di essere servito).

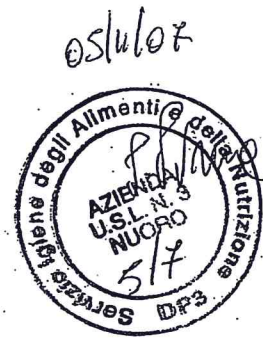


Frutta: fresca di stagione;

Uova fresche di gallina, di categoria "A";

Sale marino iodato;

Bevande: l'acqua naturale.



AZIENDA U.S.L. N. 3 - NUORO  
Serv. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dirigente Medico  
Dott.ssa Silvia Fadda

*[Handwritten signature]*





# TABELLA 2

MENÙ TIPO PRANZO	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	
Lunedì	Risotto alla milanese  Omelette al formaggio  lattuga in insalata  Pane  Frutta	Pasta al sugo di pomodoro  Pesce  Verdure trifolate  Pane  Frutta	Crema di legumi (passato di lenticchie)  Carne (polpette)  Insalata mista  Pane  Frutta	Pasta al burro e Parmigiano  Petti di pollo  Lattuga  Pane  Frutta	
Martedì	Pasta al sugo  Pesce (filetti di)  Insalata di verdure miste  Pane  Frutta	Risotto alla milanese  formaggio  Insalata mista  Pane  Frutta	Patate al forno  Pesce  Insalata mista  Pane  Frutta	Minestra in brodo  Carne lessa  Insalata  Pane  Frutta	
Mercoledì	Risotto  Carne nsalata  Pane  Frutta	Passato di verdura  Pollo arrosto  Patate al forno  Pane  Frutta	Pasta al burro  Frittata di ortaggi e formaggio  Pane  Frutta	Risotto allo zafferano  Pesce  Insalata mista  Pane  Frutta	
Giovedì	Minestra di verdure  Pesce  Insalata  Pane  Frutta	Pasta al sugo  Pesce (polpette)  Insalata  Pane  Frutta	Riso con verdure(zucchine)  Petti di pollo  Purè di patate  Pane  Frutta	Pasta al sugo  Cotolette alla milanese  Insalata mista  Pane  Frutta	
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro  Formaggio  Carote olio limone  Pane  Frutta	Minestra in brodo di carne  Carne lessa  Insalata di Fagiolini  Pane  Frutta	Insalata di riso  Pesce  Verdure cotte  Pane  Frutta	Passato di verdure  Pesce  Purè di patate  Pane  Frutta	



**Tabella 1: Scuola Media di Aritzo (menù su 2 giorni settimanali)**

<b>MENU' TIPO PRANZO</b>	<b>1° settimana</b>	<b>2° settimana</b>	<b>3° settimana</b>	<b>4° settimana</b>
<b>1° Giorno</b>	Pasta al sugo  Uovo + Formaggio (es.: omelette)  Insalata mista  Pane frutta	Risotto con verdure (es.: zucchine)  Carne di cavallo o maiale  Verdure trifolate  Pane frutta	Minestrone  Tacchino o pollo (petti di)  Patate al forno  Pane frutta	Pasta alle verdure (es.: zucchine)  Carne di manzo o vitello (es. cotolette alla milanese)  Insalata mista  Pane frutta
<b>2° Giorno</b>	Minestra di verdure  Pesce (es. polpette)  Insalata di fagiolini  Pane frutta	Pasta al sugo  Pesce  Insalata mista  Pane frutta	Riso al burro e parmigiano  Pesce  Verdure cotte  Pane frutta	Risotto allo zafferano o alla milanese  Pesce  Purè di Patate  Pane frutta

