



Menu Refezione Scolastica

A.S. 2019/2020

Scuola dell'Infanzia

del Comune di Realmonte



Dot.ssa Prof.ssa Barbara Falci
Dietista



INDICE

.....	pg. 2
Note introduttive	pg. 3
Menu' Autunno - Inverno	pg. 4
" Primavera - Estate	pg. 5
Dieta in bianco	pg. 6
Tabelle nutrizionali riassuntive	pg. 9
Consigli per i genitori	pg. 10
Diete Speciali	pg. 11
a. Celiachia	pg. 12
b. Informazioni sulla presenza di allergeni	

Allegato 1 Ricettario con grammature e composizione bromatologica (standard, in bianco)
 (contenente Variazioni in peso degli alimenti con la cottura)
Allegato 2 Merceologico di riferimento



Dott.ssa Florinda Barbara Falci
 Dietista



NOTE INTRODUTTIVE

I menù hanno lo scopo di fornire a bambini e ragazzi un giusto apporto di elementi nutritivi durante il tempo di scuola, abituandoli al contempo ad una dieta varia e corretta.

Viene proposto un menù di refezione per bambini di età compresa fra i 3 ed i 6 anni con periodicità stagionale (autunno/inverno e primavera/estate) che si compone di 4 settimane che verranno ripetute a rotazione, come da Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica del Ministero della Salute (G.U. n. 134 del 11/06/2010).

ALTERANZA SETTIMANALE

Il menù prevede una buona variabilità, garantendo l'inserimento quotidiano di una porzione di pane, una di cereali (pasta o riso), una fonte di fibre (legumi e/o verdura ed ortaggi) ed una di proteine, alternando uova/carni/prodotti ittici/formaggi senza ripetizioni durante la settimana, il tutto in armonia con le linee guida nazionali e regionali. I fabbisogni di macro e micronutrienti vengono assicurati seguendo l'alternanza settimanale e si forniscono degli schemi per le eventuali sostituzioni di alimenti o di ingredienti temporaneamente non reperibili o non appetibili.

FRUTTA A MERENDA

Si è rilevato negli anni [OKkio alla Salute] che il consumo di abbondanti merende a metà mattina, oltre a non essere corretto da un punto di vista nutrizionale, incide negativamente sul consumo del pranzo, alterando l'equilibrio nutrizionale della giornata, aumentando lo spreco alimentare in mensa e limitando il consumo di pasti più salutari come legumi, finti proteiche e verdura. Per tal ragione, si consiglia uno spuntino con frutta o yogurt durante la ricreazione.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Le presenti indicazioni e tabelle nutrizionali, stilate dalla sottoscritta, seguono l'orientamento della "Dieta Mediterranea" e si basano sugli ultimi LARN (2014) [vedi capitolo Tabelle Nutrizionali Riassuntive].



Dott.ssa Flaminia Barbara Falci
Dietista

MENU' AUTUNNO - INVERNO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
SETTIMANA 1	Pasta al ragù Insalata di lattuga e pomodoro Pane Frutta	Pastina con verdura Frittata fantasia Pane Frutta	Pasta con vellutata di ceci e carote Parmigiano in pezzo Pane Frutta	Gnocchetti sardi con olio e parmigiano Cosce di pollo al forno con patate Pane Frutta	Pasta con salsa di pomodoro Bastoncini di pesce Fagiolini lessi Pane Frutta
SETTIMANA 2	Riso con crema di verdura Piselli saltati Formaggio Pane Frutta	Minestrone di verdura con pasta Polpette al sugo Pane Frutta	Pasta con lenticchie Pane Frutta	Pizza Prosciutto cotto Insalata di lattuga e pomodoro Pane Frutta	Pasta al ragù vegetariano Sogliola panata Insalata verde Pane Frutta
SETTIMANA 3	Pasta con cavolfiore Cosce di pollo al rosmarino Pane Frutta	Pennette olio e parmigiano Fontina Insalata colorata Pane Frutta	Risotto con pomodoro e piselli Crocchette di verdura Pane Frutta	Pasta con passato di verdura e legumi Pane Frutta	Pasta al pomodoro Merluzzo in umido Carote lesse con olio e aroni Pane Frutta
SETTIMANA 4	Pasta con piselli Insalata verde con mozzarella Pane Frutta	Pasta al forno Insalata di pomodoro e lattuga Pane Frutta	Pasta con crema di broccoili Frittata con patate e piselli Pane Frutta	Pasta con salsa di pomodoro Vitello parato al forno Carote julienne Pane Frutta	Risotto con verdura Pesce spada al forno con pomodorini Pane Frutta



Dott.ssa 
Dipartimento a Faticci



DIETA IN BIANCO

In presenza di lievi disturbi di natura gastro/intestinale è possibile richiedere, con nota scritta del genitore da consegnare alla scuola la mattina stessa, un pasto in bianco per un periodo non superiore ai tre giorni consecutivi.

Tale tipo di dieta, a basso apporto di fibre, uovo e lattosio, povera di grassi animali, con condimenti a crudo a base di olio extravergine di oliva, si rivolge infatti a bambini che hanno avuto disordini alimentari in via di risoluzione (es. gastroenterite), casi in cui si rende preferibile una dieta leggera.

GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3
Pasta in bianco Merluzzo bollito Patate e carote lesse Pane Frutta	Riso con zucchine lesse Filetto di vitello ai ferri Carote e patate lesse Pane Frutta	Riso in bianco Prosciutto cotto Contorno di carote e zucchine lesse Pane Frutta



Dot.ssa  Barbara Falci
Medista

MENU' PRIMAVERA - ESTATE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
SETTIMANA 1	Pasta con piselli Insalata di pomodoro con mozzarella Pane Frutta	Passato di verdura e legumi con pasta Pane Frutta	Pasta con ragù Insalata lattuga e pomodoro Pane Frutta	Risotto all'ortolana Cotoletta al forno con verdure Pane Frutta	Pasta con salsa di pomodoro Bastoncini di pesce Macedonia di verdura Pane Frutta
SETTIMANA 2	Pasta alla carrettiera Hamburger al forno Insalata di lattuga e carota Pane Frutta	Minestrone di verdura con riso Formaggio (crescenza) Pane Frutta	Pasta al ragù di lenticchie Pane Frutta	Timballo di riso Insalata di pomodoro e lattuga Pane Frutta	Farfalle con zucchine e basilico Pesce spada gratinato Pane Frutta
SETTIMANA 3	Pasta con minestrone di verdura Polpette al forno Pane Frutta	Pizza Prosciutto cotto Insalata di lattuga e pomodoro Pane Frutta	Pasta con pomodoro e ricotta Frittata con patate Pane Frutta	Risotto all'ortolana Piselli saltati Formaggio (caciotta) Pane Frutta	Pasta al pomodoro Filetti di merluzzo al vapore Insalata verde Pane Frutta
SETTIMANA 4	Minestra di verdura con pastina Cosce di pollo al forno con patate Pane Frutta	Pasta con piselli e zucchine Parmigiano in pezzo Insalata verde Pane Frutta	Pasta al ragù in bianco Insalata di lattuga e pomodoro Pane Frutta	Gnocchetti con basilico e parmigiano Frittata con piselli e fagiolini Pane Frutta	Pasta con pomodoro ed olive Sogliola in umido Fagiolini lessi Pane Frutta



Dott.ssa *Fortuna Barbara Falei*
Dichiarato





TABELLE NUTRIZIONALI RIASSUNTIVE

Fabbisogno energetico

Come da *Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica* (2010) "I dati delle tabelle che seguono sono stati elaborati sulle indicazioni dei LARN per le diverse fasce di età che usufruiscono della ristorazione scolastica". Le stime dei fabbisogni energetici e dei nutrienti alla base del razionale dei vari menù, sono state calcolate secondo LAF mediano (*LARN IV revisione*):

Scuola dell'infanzia, fascia d'età 3-6 anni, media fra i valori massimo maschile e minimo femminile: $(1280+1640)/2 = 1460$ kcal/die; considerando che il pranzo deve apportare circa il 35-40% del fabbisogno di energia giornaliera, si adopera un intervallo di 511-584 kcal/die a pasto con una variabilità del $\pm 10\%$ rispetto al fabbisogno stimato per il pasto.

Valori di LAF (25° percentile - mediana - 75° percentile) scelti secondo la distribuzione attesa nella popolazione in età evolutiva (SACN 2011) e pari a: 3 anni 1.35 - 1.39 - 1.43; 3-9 anni 1.42 - 1.57 - 1.69; 10-18 anni 1.66 - 1.73 - 1.85. (*LARN IV revisione*)

Fabbisogno energetico ricavato moltiplicando il DET dell'1% per tener conto dell'energia depositata nei tessuti di neonati. (*LARN IV revisione*)

LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana. ENERGIA.

Fabbisogno energetico medio (AR) nell'intervallo d'età 1-17 anni.

Età (anni)	Peso corporeo (kg)	MIB (kcal/die)	FABBISOGNO ENERGETICO PER UN LAF DR.			
			25° pct	mediana	75° pct	
			Maschi		Femmine	
3	16,3	830	1260	1390	1450	1490
4	18,5	930	1330	1500	1580	1670
5	20,8	980	1400	1550	1670	1770
6	23,3	1030	1480	1640	1770	1870
			Femmine		Maschi	
1	15,7	800	1150	1280	1370	1450
4	18,0	890	1280	1390	1450	1540
5	20,5	900	1390	1430	1540	1640
6	23,3	960	1480	1520	1640	1740

Dott.ssa Fioriana Barbera Falci
Dietista





Fabbisogno glucidico

L'apporto totale di carboidrati è compreso fra 55-60% dell'introito energetico quotidiano. [Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica, 2010]. Per quanto riguarda le fibre alimentari si preferiscono alimenti naturalmente ricchi in fibra alimentare quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura.

Fabbisogno lipidico

L'apporto totale di grassi rappresenta il 25-30% delle calorie totali giornaliere, di cui acidi grassi saturi (SFA) <10% dell'apporto calorico quotidiano. Si predilige l'Olio Extra Vergine d'Oliva (EVO) quale fonte lipidica principale.

Fabbisogno proteico

Le calorie quotidiane provenienti da proteine sono comprese fra il 10 ed il 15% dell'introito energetico totale del pasto. [Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica, 2010]

Fabbisogno di minerali e vitamine

Si consiglia, inoltre, un'alimentazione varia e la presenza quotidiana di verdura e frutta freschi (con predilezione per frutta locale e di stagione) così da assicurare gli apporti necessari di vitamine e Sali minerali. Eventuali supplementi potranno essere previsti in relazione a stati carenziali diagnosticati dal medico curante.



Dott.ssa *Barbara Falci*
Dietista



1. Fabbisogni energetici per i bambini delle scuole dell'infanzia e primaria

Grado Scolastico	Fabbisogno calorico mediano giornaliero
INFANZIA 3-6 anni	$(1280+1640)/2 = 1460$ kcal/die

2. Ripartizione percentuale dei fabbisogni energetici giornalieri nei vari pasti

Pasto	Percentuale del totale energetico	Corrispettivo in kcal		Range di tollerabilità ($\pm 10\%$)*
		Infanzia	Infanzia	
Colazione	15%	219 kcal/die		526 - 642 kcal/die
Pranzo	40%	584 kcal/die		
Spuntini	5%	73 kcal/die		
Cena	35%	511 kcal/die		

$\pm 10\%$ (± 58 kcal) rispetto al fabbisogno stimato per il pasto

3. Apporti di nutrienti relativi al pranzo nella fascia d'età 3-6 anni

Calcoli degli intervalli di valore calorico e grammature sull'intervallo di 526 - 642 kcal/die per il pranzo

Pasto	Percentuale del totale energetico	Corrispettivo in kcal	Corrispettivo in g
Carboidrati	55-65%	289,3 - 417,3 kcal/die	72,3 - 104,3 g
Proteine	10-15%	52,6 - 96,3 kcal/die	13,2 - 24 g
Lipidi di cui saturi	25-30% < 10%	131,5 - 192,6 kcal/die < 58,4 kcal/die	14,6 - 21,4 g < 7 g

* I pranzi vengono calcolati con una variabilità del



Dott.ssa Flaminia Barbara Falci
Dietista





CONSIGLI PER I GENITORI

Per soddisfare le esigenze caloriche e nutrizionali dei bambini e/o dei ragazzi è fondamentale la collaborazione attiva dei genitori che dovranno completare correttamente la giornata alimentare dei propri figli, tenendo in considerazione cosa hanno eventualmente consumato a mensa.

Riporto di seguito alcuni consigli.
La giornata alimentare dovrebbe essere organizzata su 5 pasti: prima colazione, pranzo, cena e due spuntini. Gli alimenti consumati a casa dovranno integrarsi al pranzo della refezione. Nella scelta degli alimenti da consumare a casa, è necessario variarne il più possibile le tipologie, facendo attenzione alle frequenze settimanali, come suggerito nella tabella seguente.

Frequenza di consumo settimanale degli alimenti da distribuire tra pranzo e cena (Indirizzi Nutrizionali per la Ristorazione Scolastica, Regione Sicilia).

Piatti	Frequenza (volte a settimana)
Primi piatti (Pasta o riso, asciutti o in minestrata)	7-10
Verdura (cruda/cotta)	Tutti i giorni a pranzo e a cena
Legumi	3-4

Secondi piatti	Frequenza (volte a settimana)
Carne rossa	1-2
Carne bianca	2-3
Pesce	3-4
Formaggio	2-3
L uova	2-3
Salumi	1-2
	Non più di 1 volta a settimana



Dott.ssa Flaminia Barbara Falci
Dietista

A. Celiachia

I pazienti affetti da celiachia non possono consumare alimenti contenenti glutine (frazione proteica di alcuni cereali) o, più precisamente, alcuni tipi di gliadine (frazioni peptidiche del glutine del grano) o di prolamine (affini alle gliadine, ma contenute in altri cereali) ritenute responsabili della patogenesi della malattia celiaca. Le gliadine sono contenute nel grano, le prolamine nella segale, avena e orzo. Il riso e il mais in chicchi non contengono né gliadina né prolamine, pertanto, possono essere consumati anche dai pazienti celiaci. Per quanto riguarda, invece, il consumo di alimenti derivati da riso e mais, dovrà essere posta attenzione a che le confezioni abbiano l'apposito marchio di garanzia al riguardo. È necessario, perciò, che i soggetti celiaci consumino, anche in assenza di sintomatologia, alimenti rigorosamente privi di glutine; infatti, anche microquantità di gliadine o prolamine espongono i pazienti agli inconvenienti citati.

Data la diffusione sul mercato di alimenti contenenti anche piccole quantità di grano, orzo, avena e loro derivati è importante conoscere con precisione quali cibi li escludono e quali no. Per questo motivo, l'Associazione Italiana per la celiachia distribuisce ai suoi iscritti un periodico aggiornato su questi problemi e la lista di cibi esenti da glutine: è importante che il gestore del servizio di ristorazione acquisisca informazioni adeguate in merito, anche attraverso la consultazione di tale materiale informativo.

Nel caso di bambini affetti da celiachia, i genitori dovranno comunicarlo al personale di competenza producendo una certificazione medica.

Il menù resta invariato ma con l'utilizzo di alimento Gluten Free (compresi salumi, affettati, formaggi).



Dot.ssa Fioriana Barbara Falci
Dietista

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Fioriana Falci".



B. Informazioni sulla presenza di allergeni

Nota informativa per i genitori, al fine di corrispondere agli obblighi, previsti dall'art. 9 del reg. CE 1169/2011, di informazione sulla presenza di allergeni nei pasti forniti nelle mense scolastiche.

Si informa che i piatti presenti nella refezione scolastica possono contenere i seguenti allergeni:

- Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte
- Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e i loro prodotti
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

I genitori devono comunicare se il proprio figlio/a è affetto/a da una allergia alimentare specificando a quale o quali allergeni e producendo una certificazione medica, rilasciata dal pediatra di libera scelta.

Sarà cura del servizio garantire, attraverso la ditta che fornisce il servizio di refezione, la sicurezza del pasto in relazione alle allergie comunicate.



Dot.ssa Fiorana Barbara Falci
Dietista