



Capitolato tecnico

CAPITOLATO SPECIALE PER L'AFFIDAMENTO

DEL SERVIZIO DI REFEZIONE

PER I BAMBINI DEGLI ASILI-NIDO,

PER GLI ALUNNI DELLE SCUOLE

DELL'INFANZIA E PRIMARIE DI JESI

E

PER GLI UTENTI DELLA RESIDENZA PROTETTA CASA DI RIPOSO

"VITTORIO EMANUELE II"

-----000000000000-----

ALLEGATO A) – Tabella dietetica per i bambini degli asili nido 15/36 mesi, elaborata dall'Asur Marche Area Vasta 2

ALLEGATO B) – Tabella dietetica per i bambini delle scuole dell'infanzia e primarie, elaborata dall'Asur Marche Area Vasta 2

ALLEGATO C) – Integrazione alla tabella dietetica per i bambini delle scuole dell'infanzia e primarie, elaborata dall'Asur Marche Area Vasta 2

ALLEGATO D) – indicazioni per la ristorazione nelle case di riposo elaborate dall'Asur Marche Area Vasta 2

ALLEGATO E) – Quantità del personale attualmente utilizzato nelle cucine scolastiche (cuoco e aiutocuoco)

ALLEGATO F) – Quantità del personale di trasporto e sguatteria attualmente utilizzato per la refezione scolastica

ALLEGATO G) – Schede di valutazione del servizio

ALLEGATO H) – Deliberazione della Giunta Comunale n. 72 dell'11 aprile 2013 recante ad oggetto: "Riorganizzazione servizio di refezione – Tavolo di confronto presso la Direzione Territoriale del Lavoro – Autorizzazione alla sottoscrizione dell'accordo transattivo"

ALLEGATO I) – Documento Unico di Valutazione dei Rischi da Interferenze

INDICE

ART. 1 – OGGETTO DELL'APPALTO.....	3
ART. 2 – DURATA DEL CONTRATTO.....	3
ART. 3 – VALORE DELL'AFFIDAMENTO.....	4
ART. 4 – SUBAPPALTO E DIVIETI DI CESSIONE.....	4
ART. 5 – OGGETTO DEL SERVIZIO.....	4
ART. 6 – PREPARAZIONE DEI PASTI E FORNITURA MATERIE PRIME.....	6
ART. 7 – ORGANIZZAZIONE DEL SERVIZIO.....	8
ART. 8 – DIETE SPECIALI.....	13
ART. 9 – TRASPORTO DERRATE E PASTI.....	13
ART. 10 – LOCALI ED ATTREZZATURE.....	14
ART. 11 – MANUTENZIONE E PULITURA LOCALI.....	15
ART. 12 – PERSONALE.....	15
ART. 13 – DIRITTO DI CONTROLLO.....	16
ART. 14 – ORGANISMI PREPOSTI AL CONTROLLO.....	17
ART. 15 – COMMISSIONE MENSA E COMITATO PARENTI.....	17
ART. 16 – INTERVENTI DA PARTE DI JESISERVIZI/COMUNE/ASP9	18
ART. 17 – CONTROLLO TECNICO-ISPETTIVO.....	18
ART. 18 – CONTROLLO IGIENICO-SANITARIO	18
ART. 19 – CONTROLLO DERRATE E ACCERTAMENTO.....	19
ART. 20 – CONTROLLO SULL'ANDAMENTO COMPLESSIVO DEL SERVIZIO	19
ART. 21 – PENALITÀ PER SOSPENSIONE DEL SERVIZIO	19
ART. 22 – PENALITÀ PER NON RISPONDENZA AGLI STANDARD IGIENICO-SANITARI.....	19
ART. 23 – PENALITÀ PER NON RISPONDENZA AGLI STANDARD MERCEOLOGICI	20
ART. 24 – PENALITÀ PER NON RISPONDENZA MENU BASE E DIETETICI.....	20
ART. 25 – PROCEDURA DI CONTESTAZIONE.....	20
ART. 26 – RISOLUZIONE DEL CONTRATTO	21
ART. 27 – CAUZIONE DEFINITIVA.....	21
ART. 28 – CORRISPETTIVI DEL CONTRATTO E CONDIZIONI DI PAGAMENTO.....	21
ART. 29 – RESPONSABILITÀ DELL'AGGIUDICATARIO E OBBLIGHI ASSICURATIVI.....	22
ART. 30 – CONTROVERSIE CONTRATTUALI.....	22
ART. 31 – STIPULA DEL CONTRATTO.....	22
ART. 32 – RINVIO.....	23



ART. 1 – OGGETTO DELL'APPALTO

Il presente capitolato ha lo scopo di disciplinare il servizio di mensa nel comune di Jesi:

1. per i bambini frequentanti gli asili nido comunali;
2. per i bambini frequentanti gli asili nido privati convenzionati;
3. per gli alunni delle scuole dell'infanzia statali;
4. per gli alunni delle scuole primarie statali;
5. per gli ospiti della Residenza protetta Casa di Riposo Vittorio Emanuele II;
6. per la mensa del personale dipendente dell'ASP9;
7. per gli utenti dei servizi sociali.

Si specifica che la residenza protetta, Casa di Riposo "V. Emanuele II", e i servizi sociali sono gestiti per conto del Comune di Jesi dall'Azienda Servizi alla Persona – Ambito 9 (ASP9).

Il servizio di preparazione dei pasti dovrà essere espletato mediante produzione dei pasti e degli spuntini, con il sistema del legume fresco-caldo (modalità che, a seguito di cottura prevede il mantenimento della temperatura a oltre 65°C fino al consumo, secondo quanto previsto dalla normativa vigente), nei centri di produzione del Comune di Jesi, come di seguito elencati, che dovranno essere obbligatoriamente utilizzati dalla ditta aggiudicataria.

- 1) Cucina asilo nido Oasi
- 2) Cucina asilo nido Romero
- 3) Cucina residenza protetta Casa di Riposo Vittorio Emanuele II

Le cucine degli asili nido "Oasi" e "Romero" serviranno esclusivamente le medesime strutture mentre quella della Residenza protetta Casa di Riposo "Vittorio Emanuele II", oltre a servire gli ospiti interni per la pensione completa (prima colazione, break, pranzo, merenda, cena e bevanda calda), nonché la mensa per i dipendenti dell'ASP9, fornirà spuntini e pasti veicolati anche per i seguenti servizi nelle modalità dettagliate al successivo ART 7:

- 1) Asilo nido privato Tita e Tabi
- 2) Asilo nido privato Mago Merlino
- 3) scuola infanzia Isola Felice
- 4) scuola infanzia Gola della Rossa
- 5) scuola infanzia Arcobaleno
- 6) scuola infanzia Monte Tabor
- 7) scuola infanzia Casali Santa
- 8) scuola infanzia S.M. del Piano
- 9) scuola infanzia Negromanti
- 10) scuola infanzia Rodari
- 11) scuola infanzia Sbriscia
- 12) scuola infanzia La Giraffa
- 13) scuola infanzia Anna Frank
- 14) scuola infanzia Kipling
- 15) scuola primaria Conti
- 16) scuola primaria Garibaldi
- 17) scuola primaria Cappannini
- 18) scuola primaria Martiri della Libertà
- 19) scuola primaria Monte Tabor
- 20) scuola primaria Perchi
- 21) Pasti a domicilio per utenti dei servizi sociali

ART. 2 – DURATA DEL CONTRATTO

Il contratto avrà durata di anni 2 dal 01.09.2013 al 31.08.2015 e potrà essere rinnovato mediante atto espresso della Stazione Appaltante per ulteriori 2 anni agli stessi prezzi, patti e condizioni.

La stazione appaltante si riserva di disporre l'avvio dell'esecuzione del contratto in via d'urgenza, una volta divenuta efficace l'aggiudicazione definitiva.

La società Jesiservizi si riserva la possibilità di prorogare l'appalto ad insindacabile giudizio, previa adozione di apposito provvedimento, in funzione dello svolgimento delle procedure per l'individuazione di un nuovo contraente, agli stessi prezzi, patti e condizioni, al fine di garantire la continuità del servizio e un adeguato livello qualitativo.

ART. 3 – VALORE DELL'AFFIDAMENTO

Il valore dell'affidamento del servizio, relativo al periodo oggetto del contratto, è indicativamente di € 5.324.976,00 IVA esclusa, oltre ad € 6.400,00 per Duvri non soggetti a ribasso. Tale valore è stato calcolato moltiplicando il quantitativo presunto – come indicato all'art.7 - per i relativi importi unitari posti a base di gara al netto dell'IVA:

- pasti scolastici a € 5,38;
- spuntini scolastici a € 0,29;
- pensione completa della Residenza protetta Casa di Riposo a € 12,42;
- pasti mensa dipendenti ASP9 a € 5,53;
- pasti a domicilio a € 7,53.

L'offerta dovrà essere formulata indicando separatamente i prezzi unitari praticati rispettivamente per ciascuna tipologia come sopra specificato.

Resta fermo l'obbligo, per la ditta aggiudicataria, del rispetto delle norme a tutela della salute e della sicurezza dei lavoratori e dei soggetti con cui gli stessi entrano in contatto nell'espletamento del servizio.

ART. 4 – SUBAPPALTO E DIVIETI DI CESSIONE

E' fatto divieto di subappaltare l'attività di preparazione e produzione pasti, salvo quanto previsto dall'art.10.

Sono subappaltabili tutte le altre attività e servizi relativi e/o connessi all'espletamento dell'appalto nel rispetto dell'art. 118 del D.Lgs. 163/2006. Il subappalto non comporta alcuna modificazione agli obblighi e agli oneri dell'aggiudicatario, che rimane unico e solo responsabile nei confronti della Stazione Appaltante di quanto subappaltato.

Il concorrente, all'atto dell'offerta, deve indicare le attività che intende subappaltare.

La mancata indicazione comporterà l'impossibilità per l'aggiudicatario di ricorrervi in corso di esecuzione.

ART. 5 – OGGETTO DEL SERVIZIO

Il servizio consiste nella preparazione dei pasti e degli spuntini con il sistema del legame fresco-caldo, come indicato al precedente art.1, mediante fornitura delle derrate da parte della Ditta Aggiudicataria e cottura presso i centri di produzione anch'essi indicati all'art. 1, che vengono messi a disposizione da Jesiservizi.

Le prestazioni sono, in via indicativa ma non esaustiva, per la refezione scolastica:

- fornitura e trasporto dei generi alimentari di prima qualità;
- preparazione dei pasti e degli spuntini;
- trasporto dei pasti e degli spuntini;

- ritiro e lavaggio contenitori e dei carrelli utilizzati per il trasporto pasti;
- allestimento tavoli dei refettori delle scuole dell'infanzia e primarie statali, con fornitura di tovaglie e tovaglioli di carta (riconducibili al gruppo di prodotti tessuto-carta, che comprende fogli o rotoli idonei all'uso per l'igiene personale, l'assorbimento di liquidi e/o la pulitura di superfici); quanto agli asili nido l'impresa aggiudicataria dovrà unicamente fornire tovaglie e tovaglioli in tessuto in quanto l'allestimento sarà effettuato da personale ausiliario del Comune; lo stovigliame sarà fornito dalla Jesiservizi nella quantità necessaria a garantire l'erogazione del servizio e via via reintegrato per le eventuali rotture dalla ditta aggiudicataria;
- riempimento caraffe d'acqua e disposizione sui tavoli;
- distribuzione con scodellamento dei pasti agli utenti delle scuole primarie;
- sparcchiamento e pulizia dei tavoli dei refettori delle scuole dell'infanzia e primarie con posizionamento e pulizia delle sedie sopra i tavoli;
- lavaggio delle stoviglie e delle attrezzature per la distribuzione;
- fornitura dei prodotti per la pulizia dei contenitori e delle stoviglie e per la pulizia dei locali cucina e dei servizi annessi che debbono essere certificati Ecolabel o equivalenti;
- pulizia dei centri di cottura;
- monitoraggio costante di insetti e roditori e disinfestazione almeno annuale con prodotti conformi alla normativa Ecolabel o equivalenti;
- smaltimento rifiuti;
- ogni altra fornitura o attività necessaria al corretto espletamento del servizio, quantunque non espressamente citate
- mantenimento delle condizioni igienico-sanitarie previste per legge e conformi alla vigente normativa in materia;

per la residenza protetta/casa di riposo:

- Confezionare i pasti, oltre le colazioni e le merende con forniture di tutte le materie prime di prima qualità e dei materiali di consumo;
- Trasportare e consegnare i pasti
- Preparare i pasti in vasche inox multi dose contenute nel carrello termico il cui trasporto nel reparto sarà effettuato a cura del personale dipendente della ditta aggiudicataria. Inoltre la ditta aggiudicataria, ogni giorno dovrà preparare indicativamente fino ad un massimo di 20 vassoi personalizzati per ospiti della struttura residenziale che hanno bisogni particolari (diete speciali, diete leggere e bisogni particolari di convivenza);

- Lavare i carrelli contenenti i vassoi vuoti e loro rigoverno presso la cucina. Il trasporto dei carrelli ai piani di degenza, la consegna ed il ritiro dei vassoi nelle stanze di degenza e nelle sale da pranzo ed il ritorno nei locali addetti al lavaggio degli stessi sarà effettuato dal personale della ditta aggiudicataria;
- Provvedere al completo vettovagliamento della residenza protetta/casa di riposo (sale da pranzo e posti letto), apparecchiatura e sparecchiatura delle sale da pranzo e dei posti letto (per gli ospiti serviti in camera) con pulizia del tavolo servitore e dei tavoli e delle sedie della sala mensa;
- Per i pasti a domicilio degli utenti dei servizi sociali occorre la preparazione in vasschette inox monoporzione in contenitori termici, trasporto, sanificazione, ritiro dello sporco e lavaggio dei contenitori;
- I pasti a domicilio devono essere consegnati dalla ditta aggiudicataria a casa del beneficiario. Il trasporto deve avvenire su mezzi della ditta aggiudicataria con idonei contenitori termici, atti a garantire la temperatura minima di +60°/65° lungo tutta la catena fino al consumo dei pasti.
- mantenimento delle condizioni igienico-sanitarie previste per legge e conformi alla vigente normativa in materia;

Resta inteso che la ditta aggiudicataria dovrà accettare senza eccezione qualunque modifica e/o integrazione non strutturale e che non incida economicamente nella modalità di espletamento del servizio, purché comunicata con una settimana di preavviso.

ART. 6 – PREPARAZIONE DEI PASTI E FORNITURA MATERIE PRIME

Il pasto tipo è costituito da: un primo piatto, un secondo piatto, contorno, pane, frutta di stagione o dessert, acqua potabile della rete idrica cittadina ad eccezione di eventuali emergenze della rete idrica in cui si fornirà acqua minerale naturale. Per la residenza protetta/casa di riposo è previsto anche il vino.

I pasti veicolati sono di norma in multirazione salvo eccezioni come ad esempio i "pasti a domicilio" destinati agli utenti dei servizi sociali o diete speciali.

I pasti dovranno essere prodotti in base alle tabelle dietetiche ed alle caratteristiche merceologiche predisposte dal dipartimento di prevenzione, servizio igiene degli alimenti e della nutrizione dell'Asur Marche Area Vasta 2 (allegato a): tabella dietetica per bambini degli asili nido 15/36 mesi; allegato b): tabella dietetica per i bambini delle scuole dell'infanzia e primarie; allegato c): integrazione alla tabella dietetica per i bambini delle scuole dell'infanzia e primarie; allegato d): indicazioni per la ristorazione nella Residenza protetta Casa di Riposo). Per i bambini degli asili nido con età inferiore ai 15 mesi (circa 30) dovranno essere forniti prodotti specifici per la prima infanzia, prescritti dai singoli pediatri.

Per la refezione scolastica, la Ditta aggiudicataria dovrà rispettare scrupolosamente la tabella dietetica elaborata dall'azienda sanitaria e le indicazioni contenute in tutte le sue parti:

- Per asili nido, scuole dell'infanzia e primarie:
Premessa; Informazioni per l'uso corretto della tabella; Prodotti alimentari da utilizzare; Altre raccomandazioni; Metodi di cottura; Variazioni consentite alla tabella; Menù stagionali (autunno-inverno e primavera-estate) articolati in quattro settimane; Menù di riserva per eventuali variazioni.



Dovranno essere utilizzati prodotti regionali e comunque a "filiera corta". Dovranno essere privilegiati i prodotti con marchio QM (Qualità Marche) che rispondono ai seguenti requisiti fondamentali:

- No OGM;
- Qualità Superiore;
- Sicurezza alimentare;
- Rispetto dell'ambiente;
- Benessere degli animali;
- Trasparenza a tutti i livelli

Dovranno essere utilizzate le seguenti materie prime provenienti da agricoltura biologica ai sensi del regolamento C.E. 2092/91 e successive modifiche e integrazioni:

- verdura surgelata biologica;
- legumi secchi biologici;
- pomodori (passata, pelati, polpa) biologici
- formaggi teneri biologici;
- farina biologica;
- uova e ovoprodotti biologici;
- frutta fresca biologica;
- fette biscottate e biscotti biologici;
- confettura biologica;
- Parmigiano Reggiano 24 mesi;
- Carni per almeno il 60% di tipo biologico.

E' ammessa la sostituzione di prodotti da agricoltura biologica con altri ottenuti con tecniche di lotta integrata in caso di difficoltà di approvvigionamento. In caso di impossibilità dimostrata di utilizzo anche dei prodotti ottenuti con tecniche di lotta integrata, potrà essere autorizzata la sostituzione con prodotti provenienti dall'agricoltura tradizionale e, ove possibile, regionale. Tutti i prodotti da agricoltura biologica devono essere in possesso dei requisiti di qualità, della certificazione e della etichettatura prevista dalla normativa vigente in materia.

La ditta aggiudicataria dovrà altresì garantire l'utilizzo di frutta fresca (la ditta dovrà prevedere 3 tipi di frutta diversi nell'arco della settimana), succhi 100% frutta, yogurt e biscotti secchi, per la merenda del mattino.

In ogni caso le materie prime ed i prodotti finiti, utilizzati per la distribuzione dei pasti, dovranno essere di 1° qualità sia dal punto di vista igienico che merceologico, essere corrispondenti a tutte le normative vigenti, comprese quelle di confezionamento e l'etichettatura (in particolare D.Lgs. n.109/1992). In particolare dovrà essere utilizzato olio extra vergine di oliva di alta qualità nazionale o regionale.

I prodotti pastorizzati dovranno avere la precedenza su quelli sterilizzati, quelli secchi o surgelati su quelli inscatolati. Le verdure surgelate potranno essere utilizzate occasionalmente: l'uso dei vegetali in scatola va limitato ai soli pomodori pelati.

Non sono permessi i prodotti a base di glutammato monosodico come dadi, gli estratti per brodo, ecc.

E' espressamente vietato l'impiego di derrate alimentari contenenti prodotti derivanti da organismi geneticamente modificati, in riferimento alla L.R. n.9/2000.

Nella fase di approvvigionamento, si devono prevedere gli imballaggi riutilizzabili o facilmente riciclabili (cassette di legno o cartone per l'ortofrutta, vetro verde per l'olio, confezioni di cellulosa vergine o altro materiale idoneo per alimenti per i cereali e per la pasta).

Per gli ospiti della Residenza protetta Casa di Riposo, nonché per i pasti a domicilio e per la mensa dei dipendenti ASP9 è richiesto l'utilizzo di alimenti di prima qualità ma non provenienti da agricoltura biologica. L'Aggiudicatario dovrà rispettare tutte le indicazioni contenute nell'allegato d):

Premessa; Criteri per la progettazione dei menù; Frequenze di consumo relative ai secondi piatti; Ulteriori accorgimenti; Prodotti alimentari da utilizzare; Indicazioni per la preparazione e la cottura degli alimenti; Altre raccomandazioni; Appendice.

Inoltre, la ditta aggiudicataria dovrà proporre un proprio programma dietetico, validato da un dietologo/dietista dell'ASUR Marche ed approvato dalla direzione della RP/Casa di riposo, per ogni singola categoria di utenti:

- a. Degenti a dieta ordinaria;
- b. Degenti a dieta speciale;
- c. Personale dipendente.

I menù devono essere suddivisi in estivo (primavera/estate) ed invernale (autunno/inverno) e devono essere articolati su quattro settimane. I degenti, così come il personale che utilizza la mensa, devono poter scegliere giornalmente fra almeno due alternative per ogni portata oltre alla "dieta leggera" (Esempio di "dieta leggera": Minestra/riso, pollo lesso, patate lesse, mela cotta) per gli ospiti della struttura. I pasti su indicazione all'ASP9 del medico curante, devono essere frullati. I menù, programmati settimanalmente, dovranno essere disponibili nei reparti per consentire la scelta da parte dell'utente. Ad ogni ospite dovrà essere fornita ad ogni pasto una bottiglia da 500 cl. Acqua minerale. La ditta aggiudicataria dovrà fornire, senza alcun onere aggiuntivo, in 24 particolari ricorrenze (Pasqua, Natale e compleanni) annue, menù speciali per i degenti, comprensivi di dolce e spumante.

Si forniscono indicativamente qui di seguito le grammature minime a crudo dei principali alimenti che entrano nella composizione di un pasto e per i quali si dovrà tener conto nelle equivalenze caloriche:

- | | |
|--------------------|--------------|
| • Pasta (asciutta) | gr. 90; |
| • Pasta (in brodo) | gr. 40; |
| • Riso | gr. 90; |
| • Carne | gr. 120; |
| • Pollo | gr. 250; |
| • Pesce | gr. 150; |
| • Prosciutto | gr. 90; |
| • Formaggio | gr. 100; |
| • Verdure crude | gr. 120/140; |
| • Verdure cotte | gr. 130/150; |
| • Frutta | gr. 150/180; |
| • Budino | gr. 125; |
| • Pane | gr. 80; |
| • Olii e grassi | gr. 15; |
| • Formaggio grana | gr. 5. |

Per i degenti a dieta libera i piatti proposti giornalmente non dovranno essere diversi da quelli indicati.

Struttura del menù settimanale per la mensa del personale dipendente:

- Un primo a scelta fra due;
- Un secondo a scelta fra due;
- Un contorno a scelta fra due, frutta/budino;
- Acqua minerale o vino;
- Pane o grissini;
- Posate a perdere;
- Bicchiere a perdere;
- Piatti a perdere.



Il personale dipendente che pranzerà in mensa sarà mediamente di 10 unità circa nelle due giornate di rientro settimanali previste. Occorre prevedere che il pagamento dei pasti dei dipendenti possa avvenire direttamente dai dipendenti tramite anche i buoni pasto.

ART. 7 – ORGANIZZAZIONE DEL SERVIZIO

L'avvio del servizio di refezione per gli asili nido e per la residenza protetta nonché la consegna dei pasti a domicilio e dei pasti per i dipendenti ASP9 avrà decorrenza dal 1° settembre 2013. L'avvio del servizio di mensa scolastica avverrà obbligatoriamente entro una settimana dall'avvio del calendario scolastico.

Il numero medio giornaliero dei pasti è così previsto:

secondo il calendario scolastico

- n. 235 circa spuntini per Asili Nido
(118 asilo nido Oasi – 117 asilo nido Romero)
- n. 135 circa pasti per Asili Nido
(68 asilo nido Oasi – 67 asilo nido Romero)
- n. 33 circa spuntini per Asili Nido privati
- n. 33 circa pasti per Asili Nido privati
- n. 1040 circa spuntini per Scuola d'Infanzia
(76 Sbriscia – 150 Negromanti – 104 Rodari – 151 La Giraffa – 103 Anna Frank – 44 Casali – 44 SM del Piano – 66 Isola Felice – 46 Gola della Rossa – 44 Arcobaleno – 100 Monte Tabor – 112 Kipling)
- n. 832 circa pasti per Scuola d'Infanzia
(71 Sbriscia – 132 Negromanti – 81 Rodari – 83 La Giraffa – 68 Anna Frank – 41 Casali – 42 SM del Piano – 50 Isola Felice – 43 Gola della Rossa – 36 Arcobaleno – 81 Monte Tabor – 104 Kipling)
- n. 799 circa spuntini per Scuola Primaria
(270 Conti – 50 Garibaldi – 155 Perchi – 96 Martiri della Libertà – 228 Cappannini)
- n. 849 circa pasti per Scuola Primaria
(285 Conti – 52 Garibaldi – 165 Perchi – 106 Martiri della Libertà – 241 Cappannini,)
- Sono inoltre da prevedere n° 175 pasti settimanali per n° 35 settimane annue per le scuole primarie a modulo Martiri della Libertà e Monte Tabor) come da tabella sottostante

secondo il calendario solare

- n. 140 ospiti Residenza protetta Casa di Riposo (pensione completa)
- n. 30 utenti Servizi Sociali (solo pranzo, mono razione)
- n. 10 mensa dipendenti ASP9. (solo pranzo, multirazione)

MENSE SCOLASTICHE

I pasti dovranno essere prodotti per i bambini degli asili nido e per gli alunni delle scuole dell'infanzia e primarie nonché per il personale docente e non docente avente diritto al pasto delle scuole suddette.

Le presenze a mensa sono indicate a titolo puramente orientativo; inoltre il calendario scolastico potrebbe subire variazioni all'inizio o in corso d'anno, così come l'avvio del servizio di mensa potrebbe non coincidere con l'inizio dell'anno scolastico. Pertanto i quantitativi dei pasti potranno variare sia in difetto che in eccesso, senza che ciò autorizzi l'aggiudicatario a richieste di risarcimento o indennizzi.

Il servizio di produzione dei pasti deve essere effettuato in base al calendario scolastico che indica i periodi di attività delle scuole e sulla scorta delle effettive giornate di mensa previste



per le suddette scuole, decise dall'Amministrazione Comunale, autonomamente o su richiesta dei Dirigenti degli Istituti Scolastici. L'esatto calendario sarà comunicato dall'ufficio Servizi Educativi del Comune di Jesi, per il tramite della società Jesiservizi, almeno 7 giorni prima dell'inizio del servizio; per eventuali sospensioni la comunicazione sarà effettuata con n.3 giorni di anticipo, salvo casi eccezionali.

Si provvederà a comunicare quotidianamente, entro le ore 9,30, i pasti necessari per la giornata, indicando: - il numero dei pasti per i bambini - il numero dei pasti per gli adulti - le eventuali diete speciali.

I pasti andranno prodotti nelle quantità richieste e somministrati nelle ore prestabilite secondo le modalità indicate dal Direttore dell'esecuzione dell'appalto.

A titolo indicativo si specifica che nell'anno scolastico 2012/2013 si sta procedendo con l'effettuazione di orari differenziati ed anche di doppi turni in alcune scuole, come di seguito dettagliato. Molto probabilmente si procederà in questo modo anche negli anni seguenti.

Si specifica inoltre che la somministrazione dei pasti per i bambini degli asili nido è effettuata dal solo personale comunale.

Di seguito il dettaglio dei pasti attualmente da preparare per le varie strutture:

Asili nido comunali (cucina interna), 196 giorni di apertura annuale del servizio. Inoltre un solo asilo nido resterà aperto anche nel periodo estivo per 3 settimane (n°15 giornate effettive di mensa)

(Tabella dietetica allegato a)

Asilo nido	Iscritti a mensa	Tipologia pasti	Orario pranzo	Giorni servizio
OASI	15	Lattanti	11,00	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
	18	Semidivezzi	11,30	
	27	Divezzi	11,30	
	8	Adulti	13,00	
TOTALE	68			

Asilo nido	Iscritti a mensa	Tipologia pasti	Orario pranzo	Giorni servizio
ROMERO	18	Lattanti	11,00	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
	21	Semidivezzi	11,30	
	21	Divezzi	11,30	
	7	Adulti	13,00	
TOTALE	67			

Asili nido privati (cucina Residenza protetta Casa di Riposo), 197 giorni di apertura annuale del servizio

(Tabella dietetica allegato a)

Asili Nido PRIVATI	Iscritti a mensa	Orario consegna Pasti	Giorni servizio
Tita e Tabi	15	11,15	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Mago Merlino	18	11,15	
TOTALE	33		

Scuole dell'infanzia (cucina Residenza protetta Casa di Riposo), 187 giorni di apertura annuale del servizio
(Tabella dietetica allegati b e c)

Scuole INFANZIA	Iscritti a colazione	Iscritti a mensa	Adulti	Refettorio	Orario Pranzo	Giorni servizio
Kipling	112	50	5	Refettorio A	12,30	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
		25	/	Refettorio B	12,30	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
		24	/	Refettorio C	12,30	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Monte Tabor	100	70	11	Unico	12,30	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Isola Felice	66	47	3	Refettorio A	12,30	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Gola della Rossa	46	41	2	Refettorio A	12,30	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Arcobaleno	44	34	2	Refettorio B	12,30	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Casali Santa	44	38	3	Unico	12,15	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
SM del Piano	44	39	3	Unico	12,00	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Sbriscia	76	65	6	Unico	12,30	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Negromanti	150	40	/	Unico (1° turno)	11,45	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
		84	8	Unico (2° turno)	12,30	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Rodari	104	77	4	Unico	12,15	Lun/Mar/MerGio/Ven
La Giraffa	151	77	6	Unico	12,30	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Anna Frank	103	64	4	Unico	12,15	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
TOTALE	1040	775	57			

Scuole Primarie (cucina Residenza protetta Casa di Riposo), 172 giorni di apertura del servizio
(Tabella dietetica allegati b e c)

Scuole PRIMARIE	Iscritti a mensa	Adulti	Refettorio	Orario Pranzo	Giorni servizio
Conti TP	60	15	Plesso A Unico (1° turno)	12,15	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
	50	/	Plesso A Unico (2° turno)	13,00	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
	80	/	Plesso B Unico (1° turno)	12,15	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
	80	/	Plesso B Unico (2° turno)	13,00	Lun/Mar/Mer Gio/Ven

Garibaldi TP	50	2	Unico	12,30	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Perchi TP	78	/	Unico (1° turno)	12,05	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
	77	10	Unico (2° turno)	13,00	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
M. Libertà TP	96	10	Refettorio A	12,15	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
Cappannini TP	114	13	Refettorio A	12,15	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
	114	/	Refettorio B	12,15	Lun/Mar/Mer Gio/Ven
TOTALE	799	50			

Scuole primarie a modulo con 35 giorni annuali di apertura del servizio

Scuola	Iscritti a mensa	refettorio	Orario pranzo	Giorni mensa
Monte Tabor classi 3	45	unico	13,00	martedì
Monte Tabor classi 4-5	90	Unico	13,00	Giovedì
Martiri della Libertà Classi 3-4-5	40	Refettorio B	12,55	Mercoledì
Totale	175			

UTENTI CASA DI RIPOSO, DEI SERVIZI SOCIALI E DIPENDENTI ASP9

Per gli ospiti della Residenza protetta Casa di Riposo deve essere prevista la giornata alimentare completa di: colazione, break, pranzo, merenda, cena e bevanda calda. Debbono inoltre essere garantite le diete speciali per patologie su prescrizione medica.

Eventuali variazioni del numero dei pranzi e delle cene degli ospiti presenti nella Residenza protetta/Casa di Riposo saranno comunicati rispettivamente entro le ore 9 e le ore 15 del giorno stesso dal referente del servizio designato dall'ASP9.

Per i pasti a domicilio degli utenti dei Servizi Sociali e per quelli della mensa aziendale ASP9 si provvederà a comunicare quotidianamente, rispettivamente entro le ore 8,30 e le ore 9, i pasti necessari per la giornata indicando il menù richiesto e le eventuali diete speciali.

I quantitativi dei pasti potranno variare, sia in difetto sia in eccesso, senza che ciò autorizzi l'aggiudicatario a richieste di risarcimento o indennizzi.

I pasti andranno prodotti nelle quantità richieste e somministrati nelle ore prestabilite secondo le modalità indicate dal Responsabile del Servizio.

L'Aggiudicatario del servizio dovrà fornire un sistema di prenotazione informatizzato dei pasti con uso dei palmari da fornire alle responsabili di nucleo.

A titolo indicativo, di seguito il dettaglio dei pasti attualmente preparati per i vari servizi:
(Tabella dietetica allegato D)

Ospiti Residenza protetta Casa di Riposo	Orario Prima colazione	Orario Break	Orario Pranzo	Orario merenda	Orario cena	Giorni servizio
140	8	10	12	15,30	18	365

Servizio	Pasti forniti	Tipologia	Orario invio	Giorni servizio
Mensa dipendenti	10	Multirazione	14	365
Pasti a domicilio	30	Monorazione	11,30	305
TOTALE	40			

E' intendimento della Amministrazione Comunale attivare, di concerto con la Società Jesiservizi e con l'ASP9, una sperimentazione finalizzata alla riduzione degli sprechi, da concretizzarsi mediante il recupero di pasti in eccedenza e/o avanzi che risultassero a conclusione della fase della distribuzione.

I pasti non consumati e gli avanzi, nel rispetto delle disposizioni igienico-sanitarie e fiscali, saranno messi a disposizione gratuitamente ad organizzazioni non lucrative che risultino operanti nel territorio ed abbiano aderito al progetto.

La Ditta aggiudicataria si impegna a collaborare alla realizzazione dell'iniziativa nelle forme che verranno concordate.

ART. 8 – DIETE SPECIALI

La Ditta Aggiudicataria, inoltre, dovrà fornire sia per la refezione scolastica che per la residenza protetta/casa di riposo:

- "diete speciali" personalizzate per particolari situazioni cliniche (utenti affetti da patologie di tipo cronico o portatori di allergie alimentari), previa richiesta scritta della società Jesiservizi corredata, nel caso delle mense scolastiche, da certificato medico e da autorizzazione dell'Azienda Sanitaria;
- "diete speciali" per esigenze religiose previa richiesta scritta della società Jesiservizi corredata da specifica richiesta da parte dell'utenza.

ART. 9 – TRASPORTO DERRATE E PASTI

Il trasporto delle derrate dovrà avvenire con veicoli idonei e nel rispetto delle condizioni di temperatura previste dalla vigente normativa.

Le confezioni dovranno essere integre, chiuse e sigillate alla produzione, con indicazione del termine di conservazione.

Il trasporto dei pasti dalla cucina della Residenza protetta Casa di Riposo ai punti di consegna deve essere effettuato con mezzi e contenitori forniti dalla ditta appaltatrice appositamente attrezzati e destinati esclusivamente a tale uso e riconosciuti idonei ai sensi della normativa vigente.

Le attrezzature devono consentire il rispetto delle condizioni di temperatura previste dalla vigente normativa, in particolare le vivande confezionate con il sistema della multirazione devono essere immesse in contenitori termici del tipo conforme alle norme igieniche vigenti e



con caratteristiche tecniche che assicurano una perfetta conservazione degli alimenti, evitando il decadimento termico del pasto trasportato, sia nel regime caldo che freddo.

Il pane, la verdura e la frutta possono essere trasportati in contenitori di plastica coperti.

La Ditta deve essere in possesso delle relative autorizzazioni sanitarie e sarà sua cura provvedere a mantenerle aggiornate.

I pasti devono essere riposti in contenitori poliporzione ed i contenitori devono essere in duplice serie, per consentire lo scambio giornaliero con quelli del giorno precedente.

È fatto obbligo alla Ditta di provvedere alla sanificazione dei mezzi di trasporto utilizzati in modo tale che dai medesimi non derivi insudiciamento o contaminazione degli alimenti trasportati.

ART. 10 – LOCALI ED ATTREZZATURE

La preparazione e la cottura dei pasti dovrà avvenire obbligatoriamente presso le cucine di cui all'ART. 1.

Le ditte che intendono partecipare alla presente gara, sono tenute a visionare i locali e le attrezzature sia della Residenza protetta Casa di Riposo che delle cucine scolastiche, ivi compresi i refettori, nonché il progetto di adeguamento dei locali approvato dalla Giunta Comunale con propria deliberazione n°73 dell'11 aprile 2013 ed eventuali aggiornamenti.

All'atto della consegna del servizio, sarà redatto un verbale ai sensi dell'art. 304 del D.P.R. 207/2010.

Qualora la ditta aggiudicataria reputi necessaria l'integrazione delle attrezzature, sarà suo onere provvedere all'acquisto e posa in opera.

La Ditta Aggiudicataria redige le necessarie certificazioni (NIA) idonee a garantire lo svolgimento del servizio con la produzione del numero dei pasti previsto in ciascuna struttura.

La Ditta Aggiudicataria assume l'onere della conservazione nonché della manutenzione ordinaria di locali e attrezzature consegnate, rispondendo di eventuali ammanchi e/o rotture per la parte eccedente il normale degrado.

Il personale della Ditta deve provvedere all'apparecchiatura dei tavoli delle scuole primarie e dell'infanzia con stoviglie e posate in dotazione delle scuole e con proprie tovaglie e tovaglioli di carta o tessuto come sopra indicato.

Per quanto riguarda i pasti destinati alla Residenza protetta Casa di Riposo, la ditta aggiudicataria dovrà provvedere al servizio di refezione nelle sale mensa degli ospiti, del personale ASP9 ed in circa 20 camere singole.

Il lavaggio delle stoviglie e delle posate va effettuato con attrezzature idonee sia nei refettori che presso il centro di cottura della Residenza protetta Casa di Riposo.

Ai sensi della L.R. 28/1999 è fatto divieto di utilizzare contenitori e stoviglie monouso ad eccezione di quelle in materia biodegradabile avviabile al compostaggio.

Alla scadenza del contratto la Ditta Aggiudicataria dovrà procedere entro 15 giorni alla riconsegna dei locali e delle attrezzature nello stato in cui sono stati ricevuti salvo il normale degrado, procedendo a tal fine alla redazione di apposito verbale in contraddittorio con Jesiservizi s.r.l. e ASP9.

Sono a carico della ditta aggiudicataria le spese di manutenzione ordinaria di attrezzature ed elettrodomestici nonché le spese per la sostituzione degli impianti, macchinari ed attrezzature da cucina.

Saranno a carico della Ditta Aggiudicataria le spese per l'acqua, l'elettricità, il gas e il riscaldamento, nonché ogni altra fonte di energia necessaria per tutte le cucine.

In caso di occasionale mancanza di fonti di energia la Ditta è tenuta a fare il possibile (mediante panini, piatti freddi, etc.) per rendere ugualmente possibili i pasti tenendo comunque conto che è disponibile in struttura un gruppo elettrogeno.

Per eventuali emergenze, l'aggiudicatario deve comunque garantire la preparazione e la somministrazione dei pasti sempre con il metodo del legume fresco-caldo presso strutture di cui abbia la disponibilità.

In mancanza di tali strutture la Stazione Appaltante può consentire il ricorso al subappalto. Rimane a carico della Ditta l'autorizzazione sanitaria per l'esercizio di mensa.



Sono a carico della Ditta aggiudicataria la fornitura dei contenitori per il trasporto dei pasti. I locali di cucina e mensa devono essere utilizzati dalla Ditta esclusivamente per lo scopo del presente capitolato e devono essere mantenuti in stato di massima cura e pulizia. L'ingresso alle cucine e dispense è rigorosamente vietato ai non addetti al servizio, fatto salvo quanto previsto dai successivi artt. da 13 a 20.

ART. 11 – MANUTENZIONE E PULITURA LOCALI

La Ditta è obbligata, con la fornitura del materiale occorrente, alla pulizia dei locali delle cucine, nonché alla pulizia dei tavoli e delle sedie dei refettori. Il materiale di pulizia utilizzato deve avere la certificazione Ecolabel o equivalente.

Lo smaltimento dei rifiuti sarà effettuato secondo le regole della raccolta differenziata. La relativa tassa è a carico dell'aggiudicatario.

ART. 12 – PERSONALE

La ditta Aggiudicataria è onerata, ai sensi e per gli effetti dell'Art. 69 del D.Lgs. n° 163/06 e s.m.i., dell'osservanza di ogni accordo pattuito in tema di risorse umane dalla Jesiservizi s.r.l., quale soggetto precedentemente preposto allo svolgimento ed alla erogazione del servizio nell'interesse del Comune di Jesi, impegnandosi, in sede di sottoscrizione del contratto di appalto a dare esecuzione ed esatto adempimento a quanto convenuto nei predetti accordi per il personale interessato, dapprima in sede collettiva e quindi nella relativa nonché conseguente sede attuativa individuale.

La medesima ditta Aggiudicataria è, altresì, onerata, ancora ai sensi e per gli effetti dell'Art. 69 del D.Lgs. n° 163/06 e s.m.i., dell'osservanza dell'obbligo di utilizzazione, in regime di distacco, così come previsto e disciplinato dall'Art. 30 del D.Lgs. n° 276/03 e s.m.i., delle unità di personale dipendente a tempo indeterminato della Jesiservizi s.r.l. con mansioni corrispondenti alla qualifica di "cuoco", individuate nell'allegato „E” al presente atto, per la durata di un biennio, prorogabile per un ulteriore biennio e per gli ulteriori rinnovi e proroghe di cui al precedente art. 2.

Il distacco di personale di cui al capoverso è effettuato con riguardo alle esigenze di prima temporanea sperimentazione delle modalità di erogazione a mezzo di appalto, le quali giustificano la presenza di personale con esperienza maturata nel previgente regime di servizio al fine di assicurare la dovuta continuità rispetto ai precedenti livelli qualitativi e quantitativi del servizio medesimo, prevedendosi, pertanto, che tale utilizzazione avverrà nella piena permanenza e perduranza della titolarità del rapporto di lavoro in capo alla Jesiservizi s.r.l. nonché nel rispetto del livello di inquadramento retributivo e delle qualifiche in odierno godimento da parte del personale in questione secondo il C.C.N.L. del Comparto Regioni ed Autonomie Locali che parimenti viene mantenuto in applicazione al predetto personale.

In ragione del vantaggio di cui beneficia la ditta Aggiudicataria in dipendenza dell'utilizzazione del personale dipendente a tempo indeterminato della Jesiservizi s.r.l., di cui al punto che precede, la medesima ditta Aggiudicataria sarà onerata di apposito rimborso in favore della predetta Jesiservizi s.r.l. in misura fissa di importo pari ad € 275.500,00 complessivi annui, da corrispondere in rate mensili uguali posticipate.

La ditta Aggiudicataria assicura, per il resto e fermi rimanendo gli oneri di cui ai quattro capoversi che precedono, che le prestazioni di cui al servizio oggetto dell'appalto verranno comunque effettuate con personale regolarmente assunto ed avente i requisiti professionali e tecnici richiesti (inclusa idoneità sanitaria e titoli di servizio), nel rispetto delle normative vigenti nel settore della ristorazione, compresa quella scolastica, i cui i nominativi e qualifica dovranno essere tempestivamente e preventivamente comunicati alla Jesiservizi s.r.l..

La produzione e la somministrazione dei pasti dovrà essere effettuata da un numero di persone



organizzate in turni di lavoro tali da garantire un servizio veloce, continuativo ed ottimizzato e, comunque, in modi e tempi tali da non pregiudicare in nessun caso le caratteristiche organolettiche del pasto (sistema del legume fresco-caldo), intendendosi, comunque, che l'organizzazione del lavoro, per ottenere gli obiettivi citati, resta sotto l'esclusiva responsabilità della ditta aggiudicataria.

La ditta Aggiudicataria deve garantire il regolare e puntuale adempimento del servizio in caso di sciopero del personale, darne preventiva comunicazione alla Jesiservizi s.r.l. in un termine non inferiore a tre giorni dalla data dello sciopero e comunicare tutte le eventuali modalità operative alternative per assicurare il servizio oggetto dell'appalto.

La ditta Aggiudicataria è tenuta ad indicare al suo interno un Responsabile del servizio, che sarà la figura di riferimento per Jesiservizi s.r.l. in ordine al regolare svolgimento del servizio oggetto dell'appalto, il quale risulterà munito e quindi disporrà dell'apposito potere direttivo per l'organizzazione e l'impiego della prestazione di lavoro del personale della medesima Aggiudicataria nonché di quello ulteriore dipendente della Jesiservizi s.r.l. ed utilizzato in regime di distacco dalla citata Aggiudicataria, ai sensi dei capoversi secondo nonché terzo e quarto del presente articolo.

La ditta Aggiudicataria si impegna ad osservare e ad applicare integralmente, in favore del proprio personale adibito al servizio oggetto dell'appalto, tutte le norme del contratto collettivo nazionale di lavoro previsto per il settore di appartenenza e degli accordi locali integrativi dello stesso, in vigore nel tempo e nelle località in cui si svolge il servizio medesimo, anche dopo la scadenza del contratto collettivo e degli accordi integrativi, pur se non aderente alle associazioni stipulanti, o receda da queste o indipendentemente dalla natura artigiana o industriale, dalla qualificazione giuridica, economica o sindacale.

La ditta Aggiudicataria dovrà altresì provvedere a propria cura e spese alle assicurazioni previdenziali, assistenziali ed infortunistiche, sollevando Jesiservizi s.r.l. da qualsiasi onere in merito.

La ditta Aggiudicataria ha l'obbligo di assumersi tutti gli oneri previsti dal D.Lgs. n° 81/2008 in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro prendendo in carico il documento di valutazione dei rischi di cui al medesimo D.Lgs. n° 81/2008 esistente e produrre, nell'immediatezza richiesta dalla legge, il proprio apposito documento di valutazione dei rischi, tenendo presente le caratteristiche specifiche dei luoghi di lavoro dove andrà ad operare e le eventuali interferenze.

L'inottemperanza ad uno qualsiasi degli obblighi precisati nel presente articolo comporta l'applicazione delle penalità e l'escussione della cauzione posta a garanzia dell'adempimento degli obblighi medesimi; lo svincolo potrà essere effettuato solo dopo che sia stato accertato che gli obblighi predetti sono stati integralmente adempiuti mediante rilascio del certificato di verifica di conformità.

ART. 13 – DIRITTO DI CONTROLLO

Jesiservizi/Comune/ASP9 si riservano il diritto di effettuare, tramite propri dipendenti o appositi incaricati e/o collaboratori, in qualsiasi momento ed anche senza preavviso, controlli presso tutti i locali di produzione e somministrazione dei pasti, per verificare:

- la corrispondenza dell'attività svolta dalla ditta Aggiudicataria alle norme stabilite nel presente capitolato;
- la corrispondenza degli alimenti a quanto previsto nel presente capitolato;
- la corrispondenza dell'organizzazione e la funzionalità del servizio rispetto all'offerta tecnica presentata in sede di gara.

Jesiservizi/Comune/ASP9 vigileranno sul servizio oggetto dell'appalto per tutta la sua durata e con le modalità discrezionalmente ritenute più idonee, senza che la ditta Aggiudicataria possa eccepire alcunché.

Al fine di garantire la funzionalità dell'attività di controllo, la ditta Aggiudicataria è tenuta a fornire al personale incaricato delle operazioni di controllo la più ampia collaborazione, esibendo e fornendo tutta l'eventuale documentazione richiesta e permettendo l'accesso presso tutti i locali, principali ed accessori, ove il servizio oggetto dell'appalto viene effettuato.

L'esito dei controlli sarà documentato mediante compilazione di specifiche schede valutative (vedi allegato G):

1. Dati del refettorio valutato;
2. Valutazione della qualità del cibo;
3. Valutazione della gestione delle diete speciali;
4. Valutazione della qualità del servizio e HACCP;
5. Valutazione della qualità dell'ambiente e degli arredi;
6. Sintesi della visita ispettiva.

Nel caso gli accertamenti di cui sopra dovessero evidenziare una difformità di una qualsiasi delle relative prescrizioni previste nel presente capitolato, la ditta Aggiudicataria sarà tenuta al rimborso, senza eccezione alcuna, di tutte le spese sostenute da Jesiservizi o ASP9 per le analisi effettuate, senza pregiudizio di ogni altra sanzione conseguente al danno procurato dalla mancata corrispondenza con il presente capitolato e fatta salva l'applicazione delle previste penali.

Uguali poteri di controllo sono riconosciuti in capo al Comune di Jesi, in quanto soggetto interessato all'appalto e al corretto svolgimento del servizio

ART. 14 – ORGANISMI PREPOSTI AL CONTROLLO

Le attività di vigilanza, controllo e verifica saranno eseguite sia a cura del personale dipendente o di appositi incaricati e/o collaboratori di Jesiservizi ovvero del Comune di Jesi e dell'ASP9, sia mediante i preposti organi dell'Azienda Sanitaria competente per territorio, il tutto congiuntamente e disgiuntamente, allo scopo di accertare l'osservanza di quanto previsto nel presente capitolato e dalla legislazione in materia.

Gli organismi preposti al controllo sono:

- a) Jesiservizi, il Comune di Jesi e l'ASP9 nonché i tecnici da questi autorizzati e segnalati alla ditta Aggiudicataria;
- b) Organi di vigilanza e ispezione dell'Azienda Sanitaria per tutti gli aspetti di sua competenza;
- c) Organi di vigilanza e ispezione dei NAS;
- d) Commissione Mensa, con compiti stabiliti al successivo articolo;
- e) Comitato Parenti degli ospiti della Residenza protetta Casa di Riposo.

La ditta Aggiudicataria dovrà mettere a disposizione degli organismi sopra citati l'eventuale abbigliamento monouso, per l'accesso alle strutture nelle quali viene effettuata l'attività inerente al servizio oggetto dell'appalto.

E' preciso obbligo della ditta Aggiudicataria intervenire alle riunioni della Commissione Mensa e del Comitato Parenti per fornire indicazioni e chiarimenti sullo svolgimento del servizio oggetto dell'appalto.

ART. 15 – COMMISSIONE MENSA E COMITATO PARENTI

La Commissione Mensa e il Comitato Parenti possono procedere a rilevare:

- mancato rispetto del menù;
- controllo della corrispondenza delle derrate a quanto indicato dal contratto;
- temperature di stoccaggio delle derrate;
- difetto di grammatura da farsi almeno su dieci campioni;
- modalità di stoccaggio delle derrate;
- date di scadenza dei prodotti;



- controllo a vista delle derrate;
- pulizia degli ambienti;
- rilevazione del gradimento o percentuale di scarto.

La Commissione Mensa e il Comitato Parenti potranno proporre a Jesiservizi modifiche:

- al servizio mensa in genere, anche concordando dette modifiche con la ditta Aggiudicataria;
- ai menù, previo parere favorevole dell'Azienda Sanitaria competente per territorio.

I componenti la Commissione Mensa e il Comitato Parenti, in forma collettiva o individuale su delega, previa comunicazione telefonica alla direzione scolastica di competenza (per le scuole statali), al comune (per gli asili nido) e all'Asp (per la casa di riposo), potranno compiere sopralluoghi nei luoghi di produzione e di refezione al fine di effettuare i controlli sopra specificati.

I nominativi delle persone autorizzate ad effettuare i controlli verranno preventivamente comunicati alla Ditta Aggiudicataria da parte della Società Jesiservizi.

Le persone designate agiranno sulla base di un protocollo concordato con Jesiservizi e l'Asp. Nel corso di tali ispezioni, i componenti della Commissione Mensa e/o del Comitato Parenti potranno effettuare degli assaggi di piccole porzioni del pasto.

Di ogni ispezione effettuata dovrà essere redatto apposito resoconto utilizzando le schede di cui all'allegato g) da inviare a Jesiservizi, al Comune e all'ASP9, quest'ultima limitatamente a quelli relativi alla residenza protetta/casa di riposo. Copia dello stesso resoconto dovrà essere conservata negli atti della Commissione Mensa o del Comitato Parenti.

ART. 16 – INTERVENTI DA PARTE DI JESISERVIZI/COMUNE/ASP9

Jesiservizi/Comune/ASP9 si riservano la possibilità di far intervenire propri tecnici specializzati per controllare che l'esecuzione del servizio oggetto dell'appalto avvenga secondo le norme previste nel presente capitolato e, comunque, nel rispetto della vigente normativa.

Detto intervento può avvenire, in qualsiasi momento e senza preavviso, e può riguardare tutte le fasi del processo produttivo e di distribuzione dei pasti, il rispetto delle norme in materia di igiene della produzione e somministrazione di alimenti nonché delle regole che la ditta Aggiudicataria si è data attraverso gli strumenti di autocontrollo aziendale e delle regole fissate dal presente capitolato.

I tecnici effettueranno i prelievi nel modo che riterranno più opportuno.

L'ispezione non dovrà comportare interferenze nello svolgimento della produzione ed i tecnici sono tenuti a non muovere nessun rilievo al personale addetto al servizio oggetto dell'appalto.

Il personale della ditta Aggiudicataria non deve interferire sulle procedure di controllo dei tecnici incaricati.

ART. 17 – CONTROLLO TECNICO-ISPETTIVO

Viene svolto dal Direttore dell'esecuzione che può avvalersi di dipendenti o di appositi incaricati e/o collaboratori di Jesiservizi e dell'ASP9 e comprende:

- la corrispondenza qualitativa e quantitativa delle derrate e dei pasti consegnati rispetto a quanto previsto dal presente capitolato;
- il rispetto delle norme igieniche in tutte le fasi di esecuzione del servizio;
- il rispetto dei tempi e delle modalità stabilite per la preparazione e la somministrazione dei pasti, in tutte le loro fasi.

In tale tipo di controllo rientra anche il sopralluogo presso le cucine utilizzate, sopralluogo che la ditta Aggiudicataria dovrà consentire, senza riserva alcuna, anche ai rappresentanti dei genitori della Commissione Mensa e dei rappresentanti del Comitato Parenti.

ART. 18 – CONTROLLO IGIENICO-SANITARIO

Viene svolto dalla competente Azienda Sanitaria relativamente al rispetto della normativa igienico-sanitaria, al controllo dei pasti e delle derrate fornite ed all'idoneità delle strutture e dei mezzi utilizzati dalla ditta Aggiudicataria.

ART. 19 – CONTROLLO DERRATE E ACCERTAMENTO

Nel caso in cui i soggetti preposti ai controlli, al momento dell'ispezione, riscontrino alimenti crudi, semilavorati, cotti, che a loro giudizio non presentino, all'esame a vista le condizioni previste dal capitolato, informeranno, con il mezzo più rapido ma con successivo obbligo di relazione dettagliata scritta e controfirmata dai componenti che hanno partecipato all'ispezione stessa, la figura responsabile di Jesiservizi o dell'ASP9.

Gli alimenti in questione verranno confezionati e conservati in cella frigorifera, se deperibili, o in un magazzino, con l'applicazione di un cartellino con la scritta "in attesa di accertamento".

Jesiservizi per mezzo di tecnici di fiducia, provvederà senza ritardo e, comunque, entro 2 giorni a fare accertare le condizioni igieniche e merceologiche dell'alimento sottoposto all'accertamento e ne daranno tempestiva comunicazione alla ditta Aggiudicataria.

Nel caso in cui i responsi diano esito positivo, alla ditta Aggiudicataria verranno addebitate le spese di analisi, fermo restando le eventuali applicazioni di penali previste dal presente capitolato.

ART. 20 – CONTROLLO SULL'ANDAMENTO COMPLESSIVO DEL SERVIZIO

Viene svolto da parte dei componenti della Commissione Mensa/ Comitato Parenti e presso ogni singola struttura servita, ivi comprese le strutture adibite a cucina e quelle accessorie; i rappresentanti della Commissione Mensa/ Comitato Parenti potranno effettuare verifiche sulla conformità dei pasti al menù e su elementi quali aspetto, temperature, gusto, servizio ed altri, sul rispetto del capitolato ed, in generale sull'andamento complessivo del servizio oggetto dell'appalto.

Ai fini del controllo igienico-sanitario la ditta Aggiudicataria dovrà obbligatoriamente effettuare a propria cura e spese, per l'intera durata dell'appalto n. 1 campionatura mensile sul prodotto fornito e n. 1 tampone mensile sulle attrezzature utilizzate.

Sarà inoltre lasciata alle figure responsabili di Jesiservizi/Comune/ASP9, appositamente preposte al compito e la cui nomina verrà comunicata alla ditta Aggiudicataria, la facoltà di procedere a verifiche, controlli, sondaggi anche mediante questionari o rendiconti giornalieri, finalizzati al controllo dell'osservanza di quanto previsto nel presente capitolato ed, in modo particolare, dei menù, delle quantità e della qualità dei pasti serviti.

ART. 21 – PENALITÀ PER SOSPENSIONE DEL SERVIZIO

Non sono ammesse interruzioni del servizio per alcun motivo per cause dipendenti dall'aggiudicatario. Nel caso in cui si verificassero inefficienze verrà applicata alla Ditta Aggiudicataria una penale corrispondente al doppio dell'intera quota dovuta per la prestazione interrotta oggetto del disservizio.

ART. 22 – PENALITÀ PER NON RISPONDENZA AGLI STANDARD IGIENICO-SANITARI

Ricorrendo le condizioni, vengono applicate le seguenti penalità:

- 1) Utilizzo di alimenti contaminati batteriologicamente e/o fornitura di alimenti contaminati batteriologicamente: € 1.000,00 per ogni pasto contaminato;
- 2) Utilizzo di alimenti o fornitura di derrate o pasti contaminati chimicamente, tali da essere inadatti all'alimentazione umana: € 1.000,00 per ogni pasto contaminato;
- 3) Somministrazione di alimenti contaminati parassitologicamente: € 10.000,00 per ogni infrazione riferita alla giornata;
- 4) Mancato o non corretto prelievo dei campioni rappresentativi del pasto completo e di quello alternativo: € 2.000,00 per ciascuna infrazione;
- 5) Rinvenimento di corpi estranei, sia organici che inorganici, nelle derrate, stoccate in centro cottura o nelle cucine interne, o nei pasti veicolati consegnati alle singole sedi di ristorazione: € da 500,00 a 3.000,00 per ciascuna infrazione;
- 6) Mancato rispetto del piano di pulizia e sanificazione previsto per il centro cottura, le cucine gestite e le singole sedi di ristorazione: € da 1.000,00 a 5.000,00 per ogni infrazione;

- 7) Inadeguata igiene degli utensili e delle attrezzature utilizzate nelle fasi di produzione e di distribuzione nei plessi periferici: € 1.000,00 per ogni infrazione;
- 8) Inadeguata igiene degli automezzi che veicolano i pasti e dei contenitori portavivande: € 1.000,00 per ogni infrazione;
- 9) Mancato rispetto delle norme igienico sanitarie da parte del personale operante nel centro cottura, addetto al trasporto di derrate e pasti, addetto alla porzionatura, distribuzione e rigoverno dei locali di refezione: € da 500,00 a 2.000,00 per ogni infrazione;
- 10) Mancata corrispondenza delle temperature indicate o registrate all'atto dello stoccaggio, della preparazione e del trasporto del pasto veicolato: € 1.000,00 per ogni derrata/ tipo di piatto;
- 11) Mancato rispetto delle temperature al momento della distribuzione: € da 500,00 a 1.000,00 per ogni rilevazione;
- 12) Mancata/parziale o non corretta compilazione schede HACCP: € 200,00 per ogni inadempienza.

ART. 23 – PENALITÀ PER NON RISPONDENZA AGLI STANDARD MERCEOLOGICI

Ricorrendo le condizioni, vengono applicate le seguenti penalità:

- 1) Utilizzo di derrate non conformi a quanto richiesto nelle tabelle merceologiche e dichiarato in sede di gara: € 600,00 per ogni caratteristica merceologica violata;
- 2) Non rispondenza tra la merce consegnata e la denominazione riportata sulla bolla di consegna: € 500,00 per ogni infrazione;
- 3) Conservazione delle derrate non conforme alla normativa vigente; rinvenimento di prodotti alimentari scaduti nei centri cottura in gestione: € 1.000,00 per ogni infrazione;
- 4) Etichettatura mancante o non conforme alla vigente normativa e a quanto dettato dal presente capitolato: € 500,00 per ogni etichettatura non conforme;
- 5) Mancata comunicazione della non fornitura di prodotti BIO, a lotta integrata, a filiera corta: € 500,00 per ogni comunicazione mancata;
- 6) Mancato utilizzo delle derrate Bio, a lotta integrata, a filiera corta e prodotti ortofruttilicoli ordinati secondo la tabella della stagionalità: € 300,00 per ogni mancato utilizzo.

ART. 24 – PENALITÀ PER NON RISPONDENZA MENU BASE E DIETETICI

Ricorrendo le condizioni, vengono applicate le seguenti penalità:

- 1) Mancata produzione o consegna di dieta speciale: € 3.000,00 per ogni infrazione;
- 2) Mancato rispetto delle prescrizioni dietetico-sanitarie: € 3.000,00 per ogni infrazione;
- 3) Errata somministrazione di dieta speciale: € 5.000,00 per ogni caso di errata somministrazione;
- 4) Mancato rispetto della procedura di rintracciabilità delle diete: € 3.000,00 per ogni infrazione;
- 5) Fornitura non rispondente a quanto previsto nelle tabelle dietetiche: € 500,00 per ogni infrazione;
- 6) Mancato rispetto del menù previsto – primo piatto- presso ciascun plesso scolastico: € 500,00 per ogni giornata di irregolarità;
- 7) Mancato rispetto del menù previsto – secondo piatto – per ciascun plesso scolastico: € 500,00 per ogni giornata di irregolarità;
- 8) Mancato rispetto del menù previsto – contorno- presso ciascun plesso scolastico: € 300,00 per ogni giornata di irregolarità;
- 9) Mancato rispetto del menù previsto –spuntino/dessert/merenda - presso ciascun plesso scolastico: € 300,00 per ogni giornata di irregolarità.

ART. 25 – PROCEDURA DI CONTESTAZIONE

Jesiservizi e ASP9 ciascuna per quanto di competenza proporranno le osservazioni e le contestazioni rilevate in fase di controllo al responsabile unico del procedimento il quale le farà pervenire alla ditta aggiudicataria per iscritto e senza ritardo.

Se entro 5 giorni lavorativi dalla data della comunicazione la ditta Aggiudicataria non fornirà, sempre per iscritto, valide giustificazioni idonee ad escludere ogni responsabilità per l'inadempienza contrattuale contestata, alla medesima ditta aggiudicataria verranno applicate le sanzioni e le penali previste dal presente capitolato con ritenute sui pagamenti e, in caso di incapienza, con escussione parziale della cauzione.

In proposito, a favore di Jesiservizi s.r.l. viene riconosciuto il diritto potestativo in merito all'applicazione delle norme e delle penali previste dal presente capitolato e l'impresa aggiudicataria dovrà accettare tale riconoscimento del diritto impegnandosi a non opporre eccezioni all'atto della stipula del contratto d'appalto.

ART. 26 – RISOLUZIONE DEL CONTRATTO

In caso di grave inadempienza o qualora la Ditta aggiudicataria incorra nell'applicazione di più penalità nell'arco di 12 mesi, è facoltà della stazione appaltante richiedere la risoluzione anticipata del contratto, riservandosi di agire per ulteriori danni derivanti dall'interruzione del servizio e dal successivo affidamento ad altra ditta. Per l'applicazione di quanto sopra riportato, l'appaltante potrà rivalersi su eventuali crediti della ditta nonché sulla cauzione, senza necessità di diffide o formalità di sorta.

Jesiservizi dichiarerà comunque la risoluzione del contratto nel modo e nelle forme di Legge e senza pregiudizio per ogni azione finalizzata alla rivalsa dei danni nei seguenti casi:

- per arbitrario abbandono del servizio;
- in caso di fallimento e/o frode;
- per falsità delle dichiarazioni autocertificate in sede di gara d'appalto;
- per accertati casi di intossicazione alimentare;
- Per ogni altra inadempienza e per ogni altra evenienza che renda impossibile la prosecuzione del servizio, ai sensi dell'articolo 1456 del codice civile.

ART. 27 – CAUZIONE DEFINITIVA

L'appaltatore, quale esecutore del contratto, è obbligato a costituire, prima della stipula del contratto e comunque prima dell'avvio dell'esecuzione in caso di consegna anticipata del servizio, una garanzia fideiussoria nell'importo e nei modi previsti dall'art. 113 del D. Lgs. N.163/2006 e successive modificazioni.

La garanzia copre gli oneri per il mancato od inesatto adempimento e cessa di avere effetto solo alla data del certificato di verifica di conformità del servizio che sarà emesso dal Direttore dell'esecuzione dell'appalto, appositamente designato dalla stazione appaltante, entro 60 giorni dalla scadenza del contratto. E' fatto comunque salvo il risarcimento del maggior danno accertato.

La garanzia deve essere immediatamente reintegrata qualora, in fase di esecuzione del contratto, essa sia escussa parzialmente a seguito di ritardi o altre inadempienze da parte dell'aggiudicatario.

Nel caso di inadempienza anche di una sola delle obbligazioni assunte dall'impresa aggiudicataria e, fatti salvi i maggiori diritti della Stazione Appaltante, la stessa procederà all'escussione della cauzione suddetta con semplice richiesta.

In proposito, a favore di Jesiservizi s.r.l. viene riconosciuto il diritto potestativo di incameramento della cauzione e l'impresa aggiudicataria dovrà accettare tale riconoscimento del diritto impegnandosi a non opporre eccezioni all'atto della stipula del contratto d'appalto.

ART. 28 – CORRISPETTIVI DEL CONTRATTO E CONDIZIONI DI PAGAMENTO

La Ditta Aggiudicataria, produrrà giornalmente una bolla di produzione dei pasti forniti a ciascun punto di consumo con consegna in duplice copia riportante: l'indicazione del numero degli spuntini, del numero dei pasti distinti per bambini degli asili nido, alunni della scuola



d'infanzia, alunni della scuola primaria, personale scolastico, ospiti casa di riposo, pasti a domicilio ed eventuali diete speciali e la data. Mensilmente l'originale della bolla dovrà essere inoltrata a Jesiservizi e all'ASP9 unitamente alle relative fatture, per gli adempimenti contabili necessari alla liquidazione del prospetto mensile.

Il pagamento dei corrispettivi avverrà mensilmente, previa ricezione delle relative fatture; la Ditta Aggiudicataria dovrà fatturare separatamente per Jesiservizi ed Asp, all'inizio di ogni mese, i pasti e gli spuntini consegnati nel mese precedente. I pagamenti avverranno nei termini di legge, con responsabilità individuale e distinta di Jesiservizi ed Asp sulla base delle rispettive competenze. L'importo relativo al Duvri dovrà essere fatturato interamente a Jesiservizi.

L'adeguamento del prezzo contrattuale è ammissibile nei limiti di quanto previsto dall'art. 115 del D.Lgs. 163/2006. Il prezzo si intende fisso per tutto il primo anno dell'appalto. A partire dal secondo anno il prezzo del pasto potrà essere oggetto di revisione, su istanza della ditta aggiudicataria da presentarsi entro il mese di agosto per l'anno scolastico successivo, allo scopo di aggiornare i prezzi unitari in base all'andamento dell'indice ISTAT nazionale dei prezzi al consumo senza tabacchi per le famiglie di operai e impiegati (FOI) su base annua, in base all'ultima rilevazione ISTAT disponibile.

ART. 29 – RESPONSABILITÀ DELL'AGGIUDICATARIO E OBBLIGHI ASSICURATIVI

La gestione dei servizi oggetto del presente capitolato viene effettuata dalla ditta aggiudicataria a proprio nome, per proprio conto ed a proprio rischio e pericolo in qualità di titolare dell'attività a tutti gli effetti di legge.

La ditta è obbligata a tenere sollevata Jesiservizi da ogni danno, diretto ed indiretto, causato ai suoi dipendenti od ai suoi beni, mobili, immobili ed attrezzature, derivanti da comportamenti di chiunque compresi terzi estranei all'organico scolastico, nonché da danni di qualsiasi natura che possano derivare a persone o a cose dall'attività del proprio personale. Jesiservizi ed i suoi obbligati saranno così esenti da ogni azione, sia in via giudiziale, che stragiudiziale, da chiunque intentata.

La ditta si assume le responsabilità derivanti da avvelenamenti e tossinfezioni e dagli eventuali danni che possano derivarne all'utenza, anche in conseguenza all'ingerimento di cibi comunque inadatti per regimi dietetici particolari o contenenti corpi estranei organici ed inorganici.

E' inoltre a carico della ditta l'adozione, nell'esecuzione dei servizi affidati, dei procedimenti e delle cautele necessarie per garantire l'incolumità di tutto il personale, degli utenti e dei terzi. La ditta dovrà stipulare una polizza di assicurazione per R.C.T., con un massimale non inferiore ad € . 5.000.000,00 per sinistro a copertura di qualsiasi rischio derivante dall'espletamento del servizio nonché per i rischi derivanti a Jesiservizi in conseguenza dell'appalto.

La stazione appaltante è esonerata da ogni responsabilità per danni, infortuni od altro che dovesse accadere al personale dipendente dell'impresa durante l'esecuzione del servizio. A tale riguardo la ditta dovrà stipulare polizza RCO con adeguato massimale.

L'esistenza di tale polizze non libera l'impresa dalle proprie responsabilità avendo esse solo lo scopo di ulteriore garanzia. Prima della stipula del contratto l'impresa aggiudicataria dovrà presentare copia autentica delle suddette polizze assicurative.

ART. 30 – CONTROVERSIE CONTRATTUALI

Per qualsiasi controversia che dovesse insorgere tra Jesiservizi e Ditta Aggiudicataria in ordine all'applicazione o all'interpretazione del presente capitolato e del conseguente contratto è competente a decidere il tribunale di Ancona.

ART. 31 – STIPULA DEL CONTRATTO

La stipula del contratto tra Jesiservizi e Asp 9 da una parte e la Ditta aggiudicataria dall'altra dovrà avvenire per atto pubblico solo successivamente all'acquisizione delle certificazioni previste dalla legge.



Qualsiasi spesa inerente al contratto, bolli, copie, registrazione, diritti di segreteria, pubblicazioni del bando, esito di gara ecc. è a completo ed esclusivo carico dell'appaltatore, senza diritto di rivalsa.

ART. 32 – RINVIO

Per quanto non espressamente previsto nel presente capitolato d'oneri, si rinvia al bando e al disciplinare di gara e, in quanto applicabili, alle norme vigenti.

Si precisa che, ai sensi dell'art. 20 del Codice dei contratti, le disposizioni del Codice trovano applicazione per la procedura di aggiudicazione se ed in quanto richiamate nel presente capitolato, nel bando e nel disciplinare di gara.

Per l'esecuzione del contratto si applicano il Codice dei Contratti (DLGS. 163/2006) e il relativo Regolamento attuativo (D.P.R. 207/2010).



ALLEGATO A



Dipartimento di Prevenzione Jesi
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Guerri 9-11 Jesi - Tel: 0731 534619 - Fax: 0731 534660

TABELLA DIETETICA

per i Bambini degli Asili Nido

(15-36 mesi)

Versione dedicata agli operatori di cucina

*A cura del Servizio Igiene Alimenti e della Nutrizione Jesi
Area Vasta n. 2 ASUR Marche
con la collaborazione del Dr. Sandro Conti, pediatra degli Asili Nido di Jesi.*

SOMMARIO

SOMMARIO	5
PREMESSA	7
INFORMAZIONI PER L'USO CORRETTO DELLA TABELLA	9
Calendario degli ortaggi e della frutta	11
SUGGERIMENTI PER FAVORIRE UN MIGLIORE APPROCCIO ALLE VERDURE.....	13
VARIAZIONI ALLA TABELLA.....	14
PRODOTTI ALIMENTARI DA UTILIZZARE	15
Caratteristiche qualitative per alcuni alimenti di maggior consumo	16
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI	18
ALTRE RACCOMANDAZIONI.....	20
MENÙ AUTUNNO – INVERNO	21
1 ^a settimana	21
2 ^a settimana	26
3 ^a settimana	31
4 ^a settimana.....	36
MENÙ PRIMAVERA - ESTATE	41
1 ^a settimana	41
2 ^a settimana.....	46
3 ^a settimana	51
4 ^a settimana.....	56
MENÙ ALTERNATIVI.....	61
Menù n° 1	61
Menù n° 2	62
Menù n° 3	63
Menù n° 4	64
Menù n° 5	65
RICETTARIO	66
Salse.....	67
Primi Piatti	68
Secondi a base di uova e di formaggio	73
Secondi di carne.....	75
Secondi di pesce	77
Contorni.....	79
Merende	81

PREMESSA

La corretta alimentazione di un bambino è fondamentale non solo per l'ottimale sviluppo psicofisico, ma anche per la sua salute futura, in quanto le abitudini alimentari apprese nell'infanzia spesso durano tutta la vita. È importante, quindi, favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari in età precoce, quando il bambino è più recettivo.

La famiglia in questo ha un ruolo fondamentale, ma anche l'asilo nido rappresenta un momento importante nel percorso educativo. E' indubbio, infatti, che mangiare in un contesto sociale più ampio di quello familiare è un'esperienza che favorisce il consumo, o almeno l'assaggio, di cibi che altrimenti non verrebbero accettati (cibi nuovi e a volte accettati con difficoltà, ma importanti per la salute, come il pesce e le verdure).

La refezione al nido assume quindi particolare significato per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e offrire un orientamento per le famiglie.

La presente tabella dietetica viene proposta per garantire ai bambini degli asili nido un'alimentazione sana, attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi e la promozione di alimenti protettivi.

La tabella è stata formulata secondo le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana)¹ e delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'Istituto Nazionale della Nutrizione².

Tra le indicazioni delle Linee Guida troviamo un invito a:

Privilegiare gli alimenti di origine vegetale (più cereali, legumi, ortaggi e frutta).

Moderare la quantità di grassi. In particolare, per i condimenti, limitare il consumo dei grassi animali e preferire i grassi vegetali, soprattutto l'olio extra vergine di oliva. Tra le carni scegliere quelle magre, eliminando il grasso visibile e incentivare il consumo del pesce.

Moderare il consumo di zuccheri semplici.

Ridurre il consumo di sale.

Variare le scelte a tavola.

I menù proposti si ispirano al modello della dieta mediterranea, per cui viene valorizzato il consumo di cereali, legumi, verdura, frutta, pesce ed olio di oliva, integrato con le giuste quantità di carne, uova e formaggi.

La tabella prevede menù stagionali, più alcuni menù alternativi, assicurando un'ampia variabilità alimentare, considerata elemento fondamentale per una sana alimentazione.

¹ Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana. Revisione 1996. A cura di Società Italiana di Nutrizione Umana <http://www.sinu.it/publicazioni.asp>

² INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione). Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'Istituto Nazionale della Nutrizione. Revisione 2003. <http://www.inran.it/>

Cambiando di frequente gli ingredienti del menù non solo si garantisce un adeguato apporto di tutti gli elementi necessari, ma si riduce anche il rischio di assumere continuamente le stesse sostanze nocive, eventualmente presenti nei cibi.

I bambini al nido vengono quindi abituati a consumare vari alimenti nell'arco della settimana con combinazioni diverse a seconda delle stagioni, permettendo loro maggiori esperienze di sapori, odori, colori e consistenze, e stimolando non solo i sensi e la masticazione, ma anche curiosità verso i cibi stessi.

Si realizzano così i primi passi per un'educazione al gusto, ponendo le basi per un buon rapporto con il cibo stesso.

I menù proposti prevedono preparazioni semplici e varie; è stata posta particolare attenzione alle cotture ed ai condimenti in modo da garantire cibi sani e digeribili (non sono previsti alimenti fritti).

La tabella dietetica prevede per ciascuna giornata menù comprensivi del pranzo e della merenda pomeridiana. Gli apporti calorici medi dei due pasti consumati al nido sono pari a 500 calorie per il pranzo e 130 calorie per la merenda. Tali valori rappresentano circa il 40% e il 10% del fabbisogno calorico giornaliero indicato dai LARN³ per bambini di 1-3 anni (valori range di riferimento, puramente indicativi).

Il pasto è anche un momento di relazione e comunicazione per cui, oltre agli aspetti nutrizionali e quelli relativi alla sicurezza igienica, ci sono altri elementi legati all'alimentazione, che allo stesso modo contribuiscono a creare un buon rapporto del bambino con la tavola e a far sì che si instaurino corrette abitudini, come ad esempio un clima sereno ed accogliente. A tale proposito, anche la cura nelle modalità di presentazione e somministrazione dei cibi può avere un ruolo importante.

L'auspicio è di rendere l'alimentazione al Nido un'esperienza serena di refezione valida sul piano educativo, nutrizionale e gastronomico.

³ Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana. Revisione 1996. A cura di Società Italiana di Nutrizione Umana <http://www.sinu.it/pubblicazioni.asp>

INFORMAZIONI PER L'USO CORRETTO DELLA TABELLA

La tabella dietetica prevede menù per bambini dai 15 ai 36 mesi.

È opportuno precisare che per i bambini di età inferiore all'anno è osservata la dieta consigliata dal pediatra di famiglia, introducendo gli alimenti consentiti dopo che il genitore li ha proposti prima a casa.

Dal 12° al 15° mese di vita è previsto un periodo di adattamento ai menù del nido. Il bambino può seguire un'alimentazione individualizzata che lo porti gradualmente ad adattarsi agli alimenti previsti da questa tabella dietetica (dieta di transizione). La forma e la consistenza degli stessi saranno adattate alle capacità di masticazione (puree, frullati, pastine micron, ecc.) per garantire una buona digeribilità dei cibi e un'assunzione adeguata.

La tabella dietetica si articola in due gruppi di menù: autunno-inverno e primavera-estate, ciascuno di quattro settimane. Inoltre sono previsti cinque menù alternativi da utilizzare sempre in base alla stagionalità delle portate proposte.

Indicativamente, i menù autunno-inverno potranno essere applicati dalla metà di ottobre alla metà di maggio, mentre i menù relativi al periodo primavera-estate potranno essere applicati dalla metà di maggio fino alla metà di ottobre. Naturalmente il passaggio da un menù all'altro può essere anticipato o posticipato di qualche giorno, in base all'andamento climatico.

Le quantità indicate per ogni alimento sono da considerare tutte al crudo ed al netto (private degli scarti) e si riferiscono al singolo bambino. Per il pesce surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato.

Le grammature sono indicative, in quanto possono variare un po' in base alla resa del prodotto. La resa dell'alimento dipende, infatti, da diverse variabili connesse alla produzione del pasto, quali la scelta della materia prima, le modalità di stoccaggio, di preparazione e di cottura, ecc..

Inoltre si può prevedere una maggiorazione del 10 – 15% circa per ogni alimento, per eventuali inconvenienti nella fase di distribuzione o di trasporto oppure dovuti allo spreco durante l'assunzione di cibo, che in una fascia di età così piccola può facilmente verificarsi.

Durante il pasto è importante rispettare le indicazioni di sazietà che il bambino esprime. Si consiglia di non "forzare" il bambino a completare la porzione offerta o a consumare un cibo non gradito.

Scendendo nel dettaglio dei menù, vengono spesso presentati due tipi di verdura per contorno, diversi anche nel colore, in quanto ad ogni colore corrisponde un elemento nutrizionale protettivo per l'organismo (ad esempio la verdura di colore giallo arancio è ricca di beta-carotene, mentre quella di colore verde intenso è ricca di acido folico).

Per questo motivo, nel corso della settimana, la verdura e la frutta variano nella qualità e nel colore, sempre nell'ambito della disponibilità che la stagione offre (vedere il calendario indicativo degli ortaggi e della frutta). Tuttavia l'indicazione in tabella di un determinato tipo di verdura o frutta non è vincolante, la scelta è comunque condizionata dalla sua disponibilità. Vanno, invece, rispettate le indicazioni relative a patate, legumi e banane.

Si ricorda che le patate non possono essere considerate verdure, in quanto sono ricche di carboidrati complessi, come la pasta, il pane, la pizza. In genere sono inserite come contorno per ottimizzare l'apporto calorico, come ad esempio quando è previsto un primo piatto in brodo.

La frutta prevista per il pranzo potrà essere servita, anche in parte a metà mattina, secondo le esigenze dei bambini.

È possibile aumentare le quantità di verdura e frutta se gradite dai bambini, mentre per i primi si invita a rispettarne la quantità indicata in modo che il bambino possa consumare un pasto completo, senza avvertire precocemente il senso di sazietà.

Si fa presente che è opportuno esporre sempre il menù del giorno, specificando anche la tipologia di verdura e frutta distribuite, per permettere alle famiglie di regolarsi per il pasto serale.

Infine, si precisa che la tabella dietetica potrà essere oggetto di modifiche sulla base delle esigenze delle varie realtà locali (vedere capitolo "Variazioni alla tabella").

Calendario degli ortaggi e della frutta⁴

<i>Le verdure di stagione</i>	AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE		
	Set	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago
<i>Asparagi</i>							•	•	•	•		
<i>Bietole</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Broccoli</i>	•	•	•	•	•	•	•					
<i>Carciofi</i>		•	•	•	•	•	•	•		•		
<i>Carote</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Cavolfiori</i>		•	•	•	•	•	•	•				
<i>Cavoli</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Cetrioli</i>	•									•	•	•
<i>Cicoria</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Cime di rapa</i>				•	•	•						
<i>Cipolline</i>							•	•	•			
<i>Fagiolini</i>	•								•	•	•	•
<i>Finocchi</i>		•	•	•	•	•	•	•	•			
<i>Insalate</i>	•	•	•				•	•	•	•	•	•
<i>Melanzane</i>	•	•								•	•	•
<i>Patate</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Peperoni</i>	•	•								•	•	•
<i>Pomodori</i>	•								•	•	•	•
<i>Porri</i>	•	•	•	•	•	•	•	•				
<i>Radicchi</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>Ravanelli</i>	•						•	•	•	•	•	•
<i>Rucola</i>								•	•	•	•	•
<i>Spinaci</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
<i>Zucca</i>	•	•	•	•	•	•						•
<i>Zucchine</i>	•									•	•	•

⁴ http://www.comune.cremona.it/PostCE-CE_Browser-cat_id-271.phtml

La frutta di stagione	AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE		
	Set	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago
<i>Albicocche</i>										•	•	
<i>Angurie</i>											•	•
<i>Arance</i>			•	•	•	•	•	•	•			
<i>Cachi</i>		•	•									
<i>Castagne</i>		•	•									
<i>Ciliegie</i>									•	•	•	
<i>Fichi</i>	•										•	•
<i>Fragola</i>								•	•	•	•	•
<i>Kiwi</i>			•	•	•	•	•	•	•			
<i>Limoni</i>	•	•	•	•	•	•				•	•	•
<i>Mandaranci</i>			•	•	•	•						
<i>Mandarini</i>			•	•	•	•	•					
<i>Mele</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•
<i>Meloni</i>	•										•	•
<i>Pere</i>	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•
<i>Pesche</i>	•									•	•	•
<i>Susine</i>	•									•	•	•
<i>Uva</i>	•	•										•

SUGGERIMENTI PER FAVORIRE UN MIGLIORE APPROCCIO ALLE VERDURE

Per l'inserimento di nuovi tipi di verdura (o per quelli meno abituali), si suggerisce un approccio graduale tramite piccoli assaggi, accanto a qualità di verdura già gradite.

Anche il modo di disporre le verdure nel piatto, l'abbinamento di colori diversi, l'opportunità di servirsi da soli (per favorire l'autonomia del bambino), possono stimolarne l'assaggio.

Comunque anche in caso di rifiuto, conviene riproporle successivamente, perché i bambini imparino a conoscerle ed apprezzarle.

VARIAZIONI ALLA TABELLA

Per esigenze di servizio (esempio la fornitura di alcuni alimenti), il menù di un giorno può essere scambiato per intero con quello di un altro qualsiasi della settimana (es. il lunedì con il mercoledì).

Pertanto ogni asilo nido può organizzare il proprio menù settimanale in base alle forniture, avendo però l'accortezza di modificare lo schema informativo sui pasti destinato ai genitori.

Nel caso di utilizzo dei menù alternativi, occorre rispettare, per quanto possibile, l'alternanza dei piatti, come indicato nei menù di base. Si raccomanda che il menù alternativo vada a sostituire un menù di base con la stessa tipologia di alimenti (es. pesce con pesce).

Sono consentite preparazioni degli alimenti diverse da quelle proposte in tabella (es. roast-beef al posto delle fettine di vitellone alla pizzaiola o pasta con le verdure in sostituzione della pasta al pomodoro), purché risultino comunque semplici e di facile digeribilità.

E' consigliabile incentivare il consumo del pesce, che, se gradito, può sostituire un secondo di carne e comparire due volte nel menù settimanale, modificando sempre lo schema informativo per i genitori.

Eventuali modifiche sostanziali, ai menù proposti nel presente documento, vanno concordate con il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione della Zona Territoriale n. 5 dell'ASUR.

Per quanto riguarda invece variazioni per il menù di un singolo bambino, sono consentite soltanto:

- variazioni dovute a problemi di salute, autorizzate dal Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione, dietro presentazione di certificato medico;
- variazioni per motivi religiosi, con sostituzione di alcuni alimenti (esempio carne di maiale) su richiesta scritta del genitore;
- menù leggero (dieta in bianco) per massimo tre giorni, su richiesta del genitore, nei casi di lieve indisposizione del bambino, secondo il seguente schema:
 - *pasta o riso all'olio*, con eventuale aggiunta di poco parmigiano ben stagionato;
 - *carne bianca*, al vapore, lessata, o al forno;
 - *patate e/o carote*, al vapore o lessate;
 - *frutta fresca*, preferibilmente mela;
 - *pane comune*, preferibilmente tostato;
 - *l'olio* dovrà essere usato naturalmente a crudo, senza eccedere nelle quantità, in quanto l'alimentazione deve essere particolarmente leggera. Oltre all'olio, può essere aggiunto come condimento il succo di limone, se gradito.

PRODOTTI ALIMENTARI DA UTILIZZARE

Le materie prime ed i prodotti finiti, utilizzati per la preparazione dei pasti, devono essere conformi alle vigenti normative in materia. Si ricordano in particolare:

- il DPR 7 aprile 1999 n. 128 e successive modifiche, che fissa la concentrazione di residui di antiparassitari e vieta l'utilizzo di OGM negli alimenti destinati ai lattanti e ai bambini nella prima infanzia (1- 3 anni);
- le leggi regionali n. 9 del 23 febbraio 2000 e n. 5 del 3 marzo 2004, che vietano l'utilizzo di cibi transgenici nelle mense pubbliche.

E' preferibile scegliere fornitori che possano certificare la qualità dei prodotti.

Si invita ad effettuare i rifornimenti dei generi alimentari in base alla reale potenzialità del locale adibito al deposito e comunque al massimo per una settimana. In particolare per i cibi deperibili è necessario prevedere più rifornimenti alla settimana, in modo da garantire i requisiti di freschezza.

E' opportuno anche evitare di acquistare confezioni "maxi", se il contenuto è superiore alle necessità giornaliere, in modo da escludere avanzi di confezioni già aperte.

La scelta dei prodotti alimentari deve essere orientata preferibilmente verso quelli freschi.

In linea di massima i prodotti pastorizzati sono preferibili a quelli sterilizzati, quelli secchi o surgelati a quelli inscatolati (ad esempio i legumi).

Si raccomanda che la verdura e la frutta siano di stagione. La stagionalità, infatti, garantisce maggiore contenuto in nutrienti e minore necessità di intervento chimico con pesticidi. Le verdure surgelate possono essere utilizzate occasionalmente; l'uso dei vegetali in scatola va limitato ai soli pomodori pelati. E' comunque preferibile, quando la stagione lo consente, usare i pomodori freschi, in sostituzione dei pomodori pelati in scatola.

Per la fornitura del pesce, in caso di difficoltà nel reperire pesce fresco, la scelta potrà cadere su quello surgelato.

In ogni caso, è opportuno scegliere, quando possibile, prodotti privi di additivi (coloranti, conservanti, ecc.). Non sono consigliati neanche i prodotti a base di glutammato monosodico, come i dadi, gli estratti per brodo, ecc.

La scelta di prodotti biologici (regolarmente certificati) o di quelli provenienti da colture a basso impatto ambientale, accresce sicuramente l'aspetto qualitativo del pasto; è pertanto una scelta da privilegiare nella ristorazione per bambini.

Oltre ai prodotti biologici, sono da privilegiare anche i prodotti tipici con marchio D.O.P e I.G.P.

Caratteristiche qualitative per alcuni alimenti di maggior consumo

Si riporta un elenco non esaustivo degli alimenti da privilegiare per garantire la qualità dei pasti.

Olio: extravergine d'oliva.

Riso: varietà diverse a seconda della preparazione, il tipo parboiled è da preferire al riso completamente raffinato.

Cereali minori: orzo e farro possono essere inseriti nelle preparazioni di minestre e passati di verdura.

Pasta: di semola di grano duro (alternare e adattare i formati anche in base all'età dei bambini).

Pane: comune, scondito senza grassi aggiunti e senza sale, come ad esempio il pane tipo "toscano". Il pane dovrà essere fresco di giornata.

Pane grattugiato: tale prodotto (recante le stesse caratteristiche del pane comune, di cui sopra) deve essere acquistato in confezioni originali sigillate.

Farine: tipo grano tenero (tipo "0" per gnocchi e pizza e "00" per dolci) e mais per la polenta.

Fiocchi di cereali: avena, riso, mais.

Semolino: semola di grano duro.

Biscotti: possibilmente senza grassi idrogenati ed edulcoranti artificiali; sono da preferire i biscotti secchi, tipo *marie*.

Crackers: non salati, all'olio extra vergine d'oliva e comunque senza grassi idrogenati.

Fette biscottate: senza grassi idrogenati.

Legumi: preferibilmente freschi (nel periodo primaverile - estivo) o secchi, non in scatola.

Latte: preferibilmente fresco intero pastorizzato per il consumo diretto o a lunga conservazione intero se il latte è impiegato come ingrediente.

Yogurt: intero al naturale e alla frutta senza conservanti.

Formaggi: freschi (promuovere l'utilizzo di mozzarella, crescenza, ricotta di mucca; prevedere un uso saltuario per stracchino e robiola), semistagionati (promuovere l'utilizzo di fontina, ecc.), stagionati (promuovere l'utilizzo di *Parmigiano Reggiano* e *Trentingrana*. In merito all'uso del *Grana Padano* si ricorda la necessità di escluderlo in caso di allergia/intolleranza a uovo per presenza di lisozima derivato da uovo.) Preferire formaggi senza polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti. Sono sconsigliati i formaggi fusi (come ad esempio i formaggini e le sottilette) e i formaggi al latte crudo, (ad esempio pecorini) che sono stati stagionati per un periodo inferiore ai 60 giorni. Preferire prodotti D.O.P..

Gelato: tipo fiordilatte o alla frutta, preferibilmente con minore numero di additivi e senza grassi idrogenati (meglio se in coppette monouso).

Uova: categoria A extra e prodotti di uova pastorizzate, preferibilmente di provenienza da allevamenti italiani, che utilizzano solo mangimi vegetali.

Salumi: prosciutto crudo tipo dolce, prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti. Preferire prodotti D.O.P. e I.G.P..

Carni: fresche (vitellone, pollo, tacchino, maiale, coniglio) preferibilmente di animali allevati e macellati in Italia o comunque di origine comunitaria.

Pesce: fresco e/o surgelato. Sono da preferire merluzzo o nasello, sogliola, coda di rospo, calamari, seppie, platessa; per un uso saltuario anche palombo e pesce persico. Si sconsiglia l'uso di bastoncini di pesce prefritti e di pesce salato, bagnato e congelato (es. baccalà congelato).

Succhi di frutta: possibilmente al naturale senza zuccheri aggiunti.

Spremute di arance al 100% in confezione: nel caso in cui non sia possibile la preparazione della spremuta nella struttura, reperibili nei banchi espositori refrigerati.

Tisane: a base di camomilla, tiglio, menta, melissa, tisane alla frutta, Karkadè, senza additivi aggiunti.

Infuso d'orzo: orzo in grani o macinato.

Tè deteinato: per un uso saltuario. Evitare il tè classico per il contenuto in teina.

Acqua: oligominerale naturale o acqua potabile di rubinetto (dall'anno). L'acqua è la bevanda da privilegiare in ogni occasione.

Agrumi: non trattati, in particolare quando si prevede l'utilizzo della buccia.

Frutta e verdura: di stagione, preferibilmente di produzione nazionale e/o locale, per quanto possibile. Si sconsigliano prodotti provenienti dai paesi extracomunitari (ad esclusione delle banane). Si sconsiglia l'uso di primizie e produzioni tardive. In particolare gli ortaggi a bulbo (cipolle e aglio) e a tubero non devono essere trattati con anti germoglianti, inoltre le patate non devono presentare tracce di verde (presenza di solanina) e di germogliazione incipiente. Per la frutta, si sconsiglia l'uso di quella in scatola.

Conserve di frutta: confettura extra, preferibilmente nei tipi con più frutta e meno zucchero aggiunto.

Miele di fiori o miele di nettare: preferibilmente di origine e produzione nazionale, sono sconsigliate le miscele di mieli. Il miele è da preferirsi allo zucchero, quando possibile.

Sale: iodato.

Gnocchi di semolino: vanno preparati, ove possibile, direttamente nel centro di cottura; in caso contrario, la scelta dovrà cadere su quelli freschi in confezioni originali in atmosfera protettiva, in un quantitativo tale da soddisfare le necessità giornaliere, senza avanzi di parte del prodotto sfuso. Per le piccole realtà, gli gnocchi potranno essere acquistati presso esercizi di produzione e vendita di paste fresche. In ogni caso dovranno essere mantenuti a temperatura secondo la normativa vigente, sia in fase di trasporto che di conservazione in frigorifero.

Nota: per i bambini che necessitano di una dieta speciale si dovrà prevedere l'acquisto di alimenti consentiti dalla dietoterapia, come ad esempio alimenti privi di glutine, prosciutto cotto senza proteine del latte, della soia, glutine, ecc.

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

Le proposte culinarie adatte ai bambini piccoli devono essere molto semplici per non confondere il gusto, per far apprezzare i sapori originari degli alimenti utilizzati e per non creare difficoltà all'apparato digerente; nello stesso tempo, devono far sì che i cibi siano graditi.

È importante diversificare **le modalità di preparazione** dei cibi, utilizzando verdure, ortaggi ed erbe aromatiche proprie del periodo dell'anno, come pure è importante cambiare le tecniche di cottura, per accrescere l'appetibilità ed evitare un'eccessiva monotonia del pasto.

Si ricorda che sono proprio i sapori, i colori e i profumi dei cibi a stimolare l'appetito e ad invogliare il bambino ad assaggiare e scoprire nuovi alimenti.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi; naturalmente i tempi di cottura devono essere tali da garantirne l'igienicità.

Le cotture più indicate sono al vapore, al forno e stufate, che richiedono minimi quantitativi di grassi. I soffritti e le frittiture di qualsiasi tipo non sono consentiti.

L'uso di carta da forno e di teglie antiaderenti è particolarmente indicato perché consente di limitare i grassi di condimento, soprattutto nella cottura al forno di alimenti impanati, di frittate, sformati e dolci.

In alcune cotture, in particolare delle carni, può essere utile l'aggiunta di modiche quantità di liquidi quali brodo vegetale, latte, succo di limone, salsa di pomodoro, a seconda della preparazione da realizzare.

Le carni di qualsiasi tipo vanno ripulite da eventuale grasso visibile, prima della cottura e delle preparazioni previste. Per la carne tritata, si raccomanda di macinarla nella struttura dopo averla pulita accuratamente oppure farla macinare presso il punto vendita al momento dell'acquisto.

La frutta, accuratamente lavata, va servita sbucciata a piccoli pezzi o grattugiata, frullata, spremuta a seconda della capacità di masticazione e di deglutizione del bambino.

Le verdure è preferibile che siano cotte al vapore oppure in poca acqua bollente per tempi brevi, salandole dopo la cottura. Si ricorda che si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti.

Per la preparazione di passati di verdure è preferibile utilizzare un passaverdura rispetto al frullatore ad immersione, prevenendo così la formazione d'aria, che potrebbe causare meteorismo nell'intestino dei bambini più piccoli.

Il condimento da privilegiare, come già detto, è l'olio extra vergine di oliva, utilizzato preferibilmente a crudo, aggiungendolo a fine cottura. Il burro, invece, è limitato alle sole ricette della tabella che lo prevedono espressamente (dolci al forno) e, eccezionalmente, può essere aggiunto a fine cottura, esclusivamente a crudo.

Si raccomanda di non superare il quantitativo totale di olio previsto per l'intero pasto, pur essendo possibile una distribuzione diversa per ogni portata, a seconda della ricetta.

Inoltre la grammatura dell'olio potrà variare in difetto a seconda del numero di porzioni preparate.

Infine è importante che le pietanze, a cottura ultimata, risultino di consistenza adeguata (piuttosto morbida) per facilitarne l'assunzione.

Per la preparazione di diete speciali, si raccomanda di adottare tutti gli accorgimenti necessari a minimizzare il rischio connesso agli ingredienti nascosti o alle contaminazioni involontarie. In particolare, per la preparazione di alimenti senza glutine, si raccomanda una zona della cucina ben identificata e separata dalle altre, utilizzando piani di lavoro, attrezzature (forno non ventilato) e utensili appositi e ben identificabili (ad esempio di diverso colore). Eventuali attrezzature o utensili ad uso comune, devono essere attentamente sanificati prima dell'impiego per le diete speciali. Ugualmente gli alimenti devono essere riposti in contenitori appositi e ben identificabili (con etichetta) e distribuiti con utensili dedicati solo per quell'utilizzo. Si sottolinea che per la preparazione dei pasti per celiaci non sono consentiti i forni ventilati se ad uso promiscuo. In caso di asporto delle diete speciali, queste devono essere veicolate ai centri di distribuzione in confezioni monoporzioni, ermeticamente chiuse recanti il nominativo e la sede del piccolo destinatario, al fine di escludere la possibilità di scambi di contenitori. Infine il personale addetto alla somministrazione deve accertarsi di consegnare il pasto al bambino a cui è destinato.

ALTRE RACCOMANDAZIONI

- Preparare i pasti nello stesso giorno del consumo, prevedendo il momento della cottura il più vicino possibile a quello della somministrazione, per evitare inconvenienti di tipo igienico e per non alterare le caratteristiche organolettiche. I cibi tritati, grattugiati o frullati devono essere preparati immediatamente prima della somministrazione; la stessa operazione di grattugiare il parmigiano è meglio effettuarla poco tempo prima dell'utilizzo e così anche la preparazione della spremuta, della macedonia, il taglio del prosciutto e del formaggio.
- Non riciclare i cibi preparati e non consumati il giorno precedente.
- Scongelare i cibi a temperatura di frigorifero o nel forno a microonde.
- Utilizzare solo brodo vegetale appositamente preparato e non i preparati per brodo.
- Non utilizzare margarina o panna.
- Salare poco i cibi, per non indurre errate abitudini a gusti eccessivamente salati, che potrebbero predisporre a patologie in età adulta. E' meglio insaporire i piatti con erbe aromatiche fresche ed ortaggi, succo di limone e brodo vegetale.
- Tenere sempre a disposizione dei bambini l'acqua, per l'importanza di un'adeguata idratazione; quindi anche a merenda non dovrà mai mancare.
- Condire le verdure da consumare crude solo al momento della distribuzione.
- Attenersi scrupolosamente alle procedure di buona prassi igienica, tra cui il lavaggio delle mani, in particolare nelle fasi di preparazione a maggior rischio come ad esempio la sgusciatura delle uova.
- Curare le norme igieniche durante la conservazione; in particolare osservare sempre le modalità di conservazione riportate in etichetta e riporre gli alimenti in base alla data di scadenza.
- Evitare la somministrazione di alimenti di origine animale non completamente cotti, come ad esempio la carne e le uova (evitare uova alla coque o in camicia).
- A titolo precauzionale, si sconsiglia la preparazione di prodotti a base di crema pasticcera, in quanto possono rappresentare veicoli di tossinfezioni alimentari; è anche da evitare il consumo dei residui di confezioni già aperte di uova pastorizzate e latte fresco.
- I pasti per asporto oltre a garantire la massima sicurezza alimentare in base alla normativa vigente, dovranno salvaguardare anche l'appetibilità (sapore, consistenza, ecc.), per offrire un'alta qualità complessiva del prodotto.

MENÙ AUTUNNO – INVERNO

1^a settimana

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Risotto con la zucca</i>	Riso	50
	Zucca gialla	35
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Bocconcini di tacchino al latte</i>	Tacchino	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Latte, salvia, alloro, aglio, brodo vegetale, sale	q. b.
<i>Verdura stufata</i>	Carote	60
	Olio extravergine di oliva	5
	Brodo vegetale, rosmarino, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Banana e latte</i>	Banana	100
	Latte	100

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
Passato di legumi con pastina	Pasta	25
	Fagioli cannellini secchi (o borlotti o lenticchie o ceci)	20
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	3
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, alloro, rosmarino, prezzemolo, sale	q. b.
Tortino di verdure al forno	Spinaci o biette	70
	Ricotta di vacca	25
	Parmigiano	3
	Olio extravergine d'oliva	2
	Pangrattato, sale	q. b.
Verdura cruda mista	Carote	20
	Finocchi	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone o d'arancia (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
Pane		30
Frutta fresca mista	Frutta di stagione (tra cui possibilmente agrumi o kiwi)	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
Spremuta d'arancia e fette biscottate	Spremuta d'arancia (*)	120
	Miele	5
	Fette biscottate	20

(*) Si fa presente che l'arancia rossa del tipo sanguinella è più facilmente gradita ai bambini perché ha un gusto particolarmente dolce. Inoltre, qualora non fosse possibile preparare nella struttura la spremuta d'arancia fresca, si ricorda la possibilità di acquistare la spremuta al 100% in confezione nei banchi espositori refrigerati (come indicato a pagina 9).

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al pomodoro</i>	Pasta	50
	Pomodori pelati	30
	Olio extravergine d'oliva	4
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale, cipolla, prezzemolo (o basilico), sale	q. b.
<i>Pesce al vapore o lessato</i>	Merluzzo (o sogliola)	55
	Alloro, ortaggi, succo di limone per lessare il pesce	q. b.
	Olio extravergine d'oliva	3
	Prezzemolo, succo di limone, sale	q. b.
<i>Tris di verdure cotte</i>	Patate	30
	Spinaci (o biette)	30
	Carote	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Yogurt</i>	Yogurt alla frutta	125

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta agli aromi</i>	Pasta	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Erbe aromatiche fresche miste, sale	q. b.
<i>Fettine di vitellone alla pizzaiola</i>	Vitellone	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Pomodori pelati, prezzemolo (od origano), aglio, brodo vegetale, sale	q. b.
<i>Verdura cruda</i>	Insalata verde	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Dolce al forno, tisana</i>	Torta di mele	40
	Tisana alla frutta	q.b.
	Zucchero o miele	5

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Crema di finocchi e patate con pastina o orzo perlato</i>	Pasta o orzo perlato	25
	Finocchi	50
	Patate	30
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Porro (o cipolla), prezzemolo, sale	q. b.
<i>Prosciutto cotto o crudo</i>	Prosciutto (cotto o crudo tipo dolce) privato del grasso visibile	30
<i>Patate al vapore o lessate</i>	Patate	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frappè e cornflakes</i>	Yogurt al naturale	50
	Succo di albicocca	60
	Latte	60
	Cornflakes	10

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta pomodoro e piselli</i>	Pasta	50
	Pomodori pelati	20
	Piselli freschi (*)	10
	Olio extravergine d'oliva	4
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale, cipolla, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Formaggi misti</i>	Mozzarella di vacca	20
	Ricotta di mucca	20
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Macedonia di frutta fresca e biscotti</i>	Frutta mista di stagione	70
	Banana	30
	Zucchero	3
	Succo di limone (o arancia)	q.b.
	Biscotti secchi	15

(*) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Passato di verdure con pastina o farro</i>	Pasta o farro	25
	Verdure miste di stagione	65
	Patate	15
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sale	q. b.
<i>Pesce dorato al forno</i>	Sogliola (o filetti di merluzzo)	55
	Parmigiano	4
	Olio extravergine di oliva	3
	Farina, pangrattato, succo di limone, sale	q. b.
<i>Tris di verdure cotte</i>	Carote	30
	Patate	30
	Biete	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Latte, orzo e biscotti</i>	Latte	100
	Biscotti secchi	15
	Infuso d'orzo	q. b.

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Riso al ragù vegetale</i>	Riso	50
	Pomodori pelati	30
	Olio extra vergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, sedano, carota, brodo vegetale, prezzemolo (o basilico se di stagione), sale	q. b.
<i>Vitellone tritato</i>	Vitellone (*)	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Brodo vegetale, prezzemolo, succo di limone, sale	q. b.
<i>Verdura cruda</i>	Finocchi a fili	20
	Cavolo cappuccio a fili (o altra verdura cruda)	10
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone o arancia (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Yogurt</i>	Yogurt alla frutta	125

(*) Parte della carne (5-10 grammi) può essere aggiunta al ragù vegetale.

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Minestra in brodo vegetale</i>	Pasta	30
	Olio extra vergine di oliva	3
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale	q. b.
<i>Rotolo di coniglio agli aromi (*)</i>	Coniglio disossato (**)	50
	Olio extravergine di oliva	3
	Aglio, brodo vegetale, salvia, rosmarino, succo di limone, sale	q. b.
<i>Purea di patate</i>	Patate	80
	Latte	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	3
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Spremuta d'arancia e crackers</i>	Spremuta d'arancia (***)	120
	Miele	5
	Crackers non salati	15

(*) Si consiglia di servire il coniglio con la purea di patate unitamente a qualche bastoncino di verdura cruda da sgranocchiare (carota e/o finocchio).

(**) In alternativa al coniglio disossato, è preferibile utilizzare solo la parte posteriore del coniglio.

(***) Si fa presente che l'arancia rossa del tipo sanguinella è più facilmente gradita ai bambini perché ha un gusto particolarmente dolce. Inoltre, qualora non fosse possibile preparare nella struttura la spremuta d'arancia fresca, si ricorda la possibilità di acquistare la spremuta al 100% in confezione nei banchi espositori refrigerati (come indicato a pagina 9).

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta olio e prezzemolo</i>	Pasta	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Prezzemolo e sale	q. b.
<i>Uova al forno con salsa di pomodoro</i>	Uova	53 (*)
	Per la salsa di pomodoro:	
	Pomodori pelati	20
	Olio extravergine di oliva	2
	Cipolla, sedano, brodo vegetale, basilico (o prezzemolo), sale	q. b.
<i>Verdura cruda e piselli stufati</i>	Carote a fili	20
	Piselli freschi (**)	25
	Olio extravergine di oliva	5
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	70
	Banana	30

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e marmellata, tisana</i>	Pane	30
	Marmellata	10 -15
	Tisana alla frutta	q. b.
	Zucchero o miele	5

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi prevedere un uovo per bambino.

(**) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Minestra in brodo vegetale</i>	Pasta	30
	Olio extravergine di oliva	3
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale	q. b.
<i>Scaloppine di pollo all'arancia (*)</i>	Petto di pollo	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Farina, succo d'arancia, salvia, brodo vegetale, sale	q. b.
<i>Patate al forno</i>	Patate	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Rosmarino, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Yogurt</i>	Yogurt alla frutta	125

(*) Si consiglia di servire il pollo con le patate unitamente a qualche bastoncino di verdura cruda da sgranocchiare (carota e/o finocchio).

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al pomodoro</i>	Pasta	50
	Pomodori pelati	30
	Olio extravergine d'oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, sale	q. b.
<i>Crocchette di pesce e verdure</i>	Merluzzo	35
	Sedano, carota, cipolla, alloro, succo di limone (per lessare il pesce)	q. b.
	Uova	5 (*)
	Spinaci	40
	Patate	15
	Olio extravergine di oliva	2
	Pangrattato, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote a fili	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane, olio e maggiorana e frutta fresca</i>	Pane	30
	Olio	5
	Maggiorana	q. b.
	Frutta di stagione	60

(*)Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità. Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi all'incirca un uovo ogni 11 bambini.

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Riso olio e parmigiano</i>	Riso	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Sale	q. b.
<i>Arista di maiale al forno</i>	Maiale	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Sedano, carota, cipolla, rosmarino, salvia, aglio, brodo vegetale, latte, sale	q. b.
<i>Verdura cruda e zucca al forno</i>	Finocchi (*)	20
	Zucca gialla	40
	Olio extravergine di oliva	5
	Rosmarino per la zucca	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Macedonia di frutta fresca e biscotti</i>	Frutta mista di stagione	70
	Banana	30
	Zucchero	3
	Succo d'arancia o limone	q.b.
	Biscotti secchi	15

(*) I finocchi si possono condire anche con dadini d'arancia o per i bambini più piccoli, con un po' di succo.

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al sugo di spinaci e carote</i>	Pasta	50
	Spinaci (o altra verdura)	20
	Carote	10
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, sale	q. b.
<i>Formaggi misti</i>	Crescenza (*)	20
	Parmigiano (scaglie)	10
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
	Mela tagliata a julienne e succo di limone (facoltativi)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e marmellata, tisana</i>	Pane	30
	Marmellata	10 -15
	Tisana alla frutta	q. b.
	Zucchero o miele	5

(*) Nel caso in cui si voglia servire soltanto crescenza la quantità è di 40 grammi.

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Passato di legumi con orzo o pastina</i>	Orzo perlato (o pasta)	25
	Ceci o/e altri legumi secchi	20
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	3
	Carota, sedano, cipolla, pomodori pelati, rosmarino, alloro, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pesce olio e limone con verdure</i>	Seppia (o altra tipologia di pesce)	55
	Alloro, ortaggi, succo di limone per lessare il pesce	q. b.
	Carote e sedano a fili	15
	Olio extravergine di oliva	3
	Prezzemolo, succo di limone, sale	q. b.
	<i>Purea di patate e verdure</i>	Patate
Zucca gialla (o altre verdure)		15
Olio extravergine di oliva		5
Latte		30
Sale		q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Latte, orzo e biscotti</i>	Latte	100
	Biscotti secchi	15
	Infuso d'orzo	q. b.

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta pomodoro e maggiorana</i>	Pasta	50
	Pomodori pelati	30
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, maggiorana, sale	q. b.
<i>Frittata bianca al forno</i>	Uova	53 (*)
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	2
	Latte, pangrattato, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote a fili (o cavolo cappuccio)	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frutta fresca mista (o spremuta) e biscotti</i>	Frutta di stagione es. mele e mandaranci, possibilmente senza semi	130
	(o spremuta d'arancia)(**)	200
	Biscotti secchi	15

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi prevedere un uovo per bambino.

(**) Si fa presente che l'arancia rossa del tipo sanguinella è più facilmente gradita ai bambini perché ha un gusto particolarmente dolce. Inoltre, qualora non fosse possibile preparare nella struttura la spremuta d'arancia fresca, si ricorda la possibilità di acquistare la spremuta al 100% in confezione nei banchi espositori refrigerati (come indicato a pagina 9).

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta gratinata al ragù di carne (*)</i>	Pasta (di piccolo formato, tipo sedanini)	50
	Vitellone macinato	30
	Pomodori pelati	25-30
	Cipolla, sedano, carota, brodo vegetale, (alloro se gradito) e sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Per la besciamella:	
	Latte	50
	Farina e sale	q. b.
	<i>Verdura mista in casseruola</i>	Carciofi
Carote		30
Olio extravergine di oliva		5
Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale		q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Latte, pane e marmellata</i>	Latte	100
	Pane	20
	Marmellata	10

(*) Se i bambini non la gradissero, gli ingredienti della ricetta possono essere scorporati. In alternativa al piatto unico si può, quindi, preparare una pasta gratinata al pomodoro e besciamella e la carne tritata per secondo. Oppure una pasta al pomodoro con aggiunta di un po' di latte nel sugo e la carne servita a parte.

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Risotto con le mele (*)</i>	Riso	50
	Mele golden	60
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Petto di pollo alla pizzaiola</i>	Petto di pollo	45
	Pomodori pelati, prezzemolo (od origano), aglio, brodo vegetale, sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	3
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde (o cavolo cappuccio)	10
	Finocchi	20
	Olio extra vergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane, olio e maggiorana e spremuta d'arancia</i>	Pane	30
	Olio	5
	Maggiorana	q. b.
	Spremuta d'arancia (da diluire eventualmente con acqua) (**)	60

(*) Qualora il risotto alle mele non fosse gradito, servire un risotto alle verdure o alla parmigiana.

(**) Si fa presente che l'arancia rossa del tipo sanguinella è più facilmente gradita ai bambini perché ha un gusto particolarmente dolce. Inoltre, qualora non fosse possibile preparare nella struttura la spremuta d'arancia fresca, si ricorda la possibilità di acquistare la spremuta al 100% in confezione nei banchi espositori refrigerati (come indicato a pagina 9).

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta spinaci e ricotta</i>	Pasta	50
	Spinaci	10
	Ricotta di vacca	5
	Olio extravergine d'oliva	4
	Parmigiano	4
	Sale	q. b.
<i>Pesce al forno</i>	Sogliola (o filetti di merluzzo o coda di rospo)	55
	Olio extravergine di oliva	3
	Pangrattato, prezzemolo (o rosmarino), succo limone, aglio, sale	q. b.
<i>Verdura cruda</i>	Carote a fili (o verdura cruda mista)	40
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Macedonia di frutta fresca e cornflakes</i>	Frutta mista di stagione	80
	Banana	40
	Zucchero	3
	Succo d'arancia (o limone)	q.b.
	Cornflakes	15

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Crema di zucca, patate e carote con pastina</i>	Pasta	25
	Zucca	30
	Patate	25
	Carote	20
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Porro (o cipolla), brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
	<i>Prosciutto cotto o crudo</i>	Prosciutto (cotto o crudo tipo dolce) privato del grasso visibile
<i>Patate al vapore o lessate</i>	Patate	80
	Olio extra vergine di oliva	5
	Prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Dolce al forno e latte</i>	Torta all'arancia	40
	Latte	60

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

1^a settimana

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Risotto all'ortolana</i>	Riso	50
	Verdure varie (cipolla, carota, sedano, zucchine o melanzane o altre verdure di stagione, pomodori freschi o pomodori pelati)	40
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
	<i>Formaggio</i>	Mozzarella di vacca
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote a fili	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e marmellata, tisana</i>	Pane	30
	Marmellata	10 - 15
	Tisana alla frutta	q. b.
	Zucchero o miele	5

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Crema di porri e carote con pastina o orzo perlato</i>	Pasta o orzo perlato	25
	Carote	50
	Patate	25
	Porro (o cipolla), prezzemolo, sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
<i>Pesce al forno</i>	Sogliola (o filetti di merluzzo)	55
	Olio extravergine di oliva	3
	Pangrattato, prezzemolo, succo limone, aglio (se gradito), sale	q. b.
<i>Patate al vapore o lessate</i>	Patate	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frutta fresca mista e yogurt al naturale</i>	Frutta di stagione	60
	Banana	50
	Yogurt al naturale	100

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta all'olio e basilico</i>	Pasta (es. capellini)	50
	Olio extra vergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Basilico e sale	q. b.
<i>Petto di pollo al pomodoro</i>	Petto di pollo	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Pomodori freschi (o pomodori pelati), brodo vegetale, aglio, cipolla, basilico, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Cetrioli	10
	Carote	15
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Dolce al forno</i>	Crostata con marmellata	40

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al ragù vegetale</i>	Pasta	50
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	30
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, basilico o prezzemolo, sale	q. b.
<i>Arrosto di vitellone</i>	Vitellone	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Brodo vegetale, aglio, salvia, rosmarino, sale	q. b.
<i>Verdura cotta</i>	Biete (o altra verdura di stagione)	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Latte, orzo e biscotti</i>	Latte	100
	Biscotti secchi	15
	Infuso d'orzo	q. b.

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Minestra in brodo vegetale</i>	Pasta	30
	Olio extravergine di oliva	3
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale	q. b.
<i>Frittata al forno con verdure miste</i>	Uova	53 (*)
	Patate e carote	10
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	2
	Latte, pangrattato, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Tris di verdure cotte</i>	Patate	40
	Carote	30
	Piselli (**)	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane, olio e maggiorana e frutta fresca</i>	Pane	30
	Olio	5
	Maggiorana	q. b.
	Frutta di stagione	60

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi prevedere un uovo per bambino.

(**) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Gnocchi di semolino al ragù vegetale (*)</i>	Semolino	50
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale, sedano, carota, cipolla, basilico, sale	q. b.
<i>Prosciutto cotto o crudo</i>	Prosciutto (cotto o crudo tipo dolce) privato del grasso visibile	30
<i>Verdura cotta al parmigiano</i>	Spinaci (o carote o zucchine)	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	2
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	70
	Banana (oppure uva)	30

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Gelato fior di latte e biscotti</i>	Gelato fior di latte	40-50
	Biscotti secchi	10

(*) E' possibile sostituire il semolino con la farina di mais. Gli gnocchi di semolino, se non graditi, si possono sostituire con la pasta al ragù vegetale.

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al verde</i>	Pasta (tipo capellini)	50
	Basilico, prezzemolo, aglio, sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
<i>Coniglio al forno</i>	Coniglio (coscio)	50 (*)
	Olio extravergine di oliva	3
	Sedano, carota, cipolla, aglio, brodo vegetale, rosmarino, salvia, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e marmellata, tisana</i>	Pane	30
	Marmellata	10 -15
	Tisana alla frutta	q. b.
	Zucchero o miele	5

(*) La quantità del coniglio è riferita alla sola polpa, senza il peso dell'osso.

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Crema di piselli con orzo perlato o pastina</i>	Orzo perlato o pasta	25
	Piselli freschi (*)	50
	Latte	8
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, porro, lattuga, brodo vegetale, prezzemolo (o erba cipollina), sale	q. b.
<i>Crocchette di patate e ricotta al forno</i>	Patate	50
	Ricotta di vacca	25
	Parmigiano	3
	Uova	6 (**)
	Olio extravergine di oliva	2
	Pangrattato, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Pomodori	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frullato di frutta e biscotti (***)</i>	Frutta fresca di stagione	100
	Latte	80
	Biscotti secchi	10

(*) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

(**) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità. Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi all'incirca un uovo ogni 9 bambini.

(***) E' possibile servire gli ingredienti separatamente.

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta gratinata al ragù di carne (*)</i>	Pasta (di piccolo formato, tipo sedanini)	50
	Vitellone macinato	30
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	25-30
	Cipolla, sedano, carota, brodo vegetale, alloro (se gradito) e sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Per la besciamella:	
	Latte	50
	Farina e sale	q. b.
	<i>Verdura mista in casseruola</i>	Zucchine
Carote		30
Olio extravergine di oliva		5
Brodo vegetale, prezzemolo, sale		q. b.
<i>Pane</i>		
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e pomodoro, succo di frutta senza zuccheri aggiunti</i>	Pane	30
	Olio	5
	Pomodoro, origano	q. b.
	Succo d'arancia senza zuccheri aggiunti	60

(*) Se i bambini non la gradissero, gli ingredienti della ricetta possono essere scorporati. In alternativa al piatto unico si può, quindi, preparare una pasta gratinata al pomodoro e besciamella e la carne tritata per secondo. Oppure una pasta al pomodoro con aggiunta di un po' di latte nel sugo e la carne servita a parte.

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Risotto allo zafferano</i>	Riso	50
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale, cipolla, zafferano, sale	q. b.
<i>Polpette di pesce al pomodoro</i>	Merluzzo (o altra tipologia di pesce)	35
	Sedano, carota, cipolla, alloro, succo di limone per lessare il pesce	q. b.
	Patata	15
	Uova	5 (*)
	Parmigiano	3
	Pangrattato, prezzemolo, aglio, brodo vegetale, sale	q. b.
	Per la salsa di pomodoro:	
	pomodori pelati, cipolla, sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	3
	<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde
Cetrioli		10
Carote		15
Olio extravergine di oliva		5
Succo di limone (facoltativo)		q. b.
Sale		q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Yogurt</i>	Yogurt alla frutta	125

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi un uovo ogni 11 bambini.

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI	
<i>Pasta al sugo di legumi freschi (*)</i>	Pasta	50	
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	20	
	Fagioli borlotti freschi (**)	10	
	Alloro e rosmarino per lessare i fagioli	q. b.	
	Olio extravergine di oliva	4	
	Parmigiano	2	
	Sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.	
	<i>Formaggio</i>	Parmigiano (scaglie o cubetti)	20
	<i>Verdura cruda mista</i>	Carote a fili	20
		Pomodori (o altra verdura)	30
Olio extravergine di oliva		5	
Succo di limone per le carote (facoltativo)		q. b.	
Sale		q. b.	
<i>Pane</i>		30	
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100	

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Fette biscottate e miele, tè</i>	Fette biscottate	20
	Miele (o marmellata)	10
	Tè deteinato (o tisana alla frutta)	q. b.
	Zucchero	5

(*) Se i bambini non gradissero questo piatto, è possibile scorporare gli ingredienti.

(**) In mancanza dei fagioli freschi, è possibile utilizzare i fagioli surgelati.

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Passato di verdure con pastina o farro</i>	Pasta o farro	25
	Verdure miste di stagione	65
	Patate	15
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sale	q. b.
<i>Polpettine di carne</i>	Vitellone	35
	Uova	5 (*)
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	3
	Pangrattato, brodo vegetale, prezzemolo, aglio, sale	q. b.
	<i>Patate e verdure al gratin</i>	Patate
Zucchine (o altra verdura)		40
Olio extravergine di oliva		5
Pangrattato, rosmarino, sale		q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Latte, cornflakes e frutta fresca (**)</i>	Latte	100
	Corflakes	10
	Frutta mista di stagione	100

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi un uovo ogni 11 bambini.

(**) Il latte e la frutta possono essere serviti anche sottoforma di frullato a cui poi aggiungere i cornflakes.

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Riso alla salsa di pomodoro crudo</i>	Riso	50
	Pomodori freschi (*)	40
	Basilico, prezzemolo, sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
<i>Pesce olio e limone con verdure</i>	Seppia (o merluzzo o altra tipologia di pesce)	55
	Alloro, ortaggi, succo di limone per lessare il pesce	q. b.
	Carota e sedano a fili	15
	Prezzemolo, succo di limone, sale	q. b.
	Olio extravergine d'oliva	3
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Pomodori	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	70
	Banana	30

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Gelato alla vaniglia con frutta fresca e biscotti</i>	Gelato alla vaniglia	40-50
	Frutta di stagione	50
	Biscotti secchi	10

(*) In mancanza dei pomodori freschi preparare la salsa utilizzando i pomodori pelati, aromatizzandola con le erbe aromatiche di stagione.

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta alle melanzane</i>	Pasta	50
	Melanzane	30
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	20
	Cipolla, aglio, brodo vegetale, basilico sale	q. b.
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
<i>Frittata aromatica al forno</i>	Uova	53 (*)
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	2
	Latte, prezzemolo e basilico, sale	q. b.
<i>Verdura cotta al pomodoro</i>	Fagiolini (o altra verdura)	80
	Olio extravergine di oliva	5
	Pomodori freschi (o pomodori pelati), cipolla, aglio, brodo vegetale, basilico, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pizza al rosmarino</i>	Farina	30
	Olio extravergine di oliva	2
	Acqua, lievito, rosmarino, sale	q. b.

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità. Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi prevedere un uovo per bambino.

VENERDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Minestra in brodo vegetale</i>	Pasta	30
	Olio extravergine di oliva	3
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale	q. b.
<i>Cotoletta di tacchino (*)</i>	Fesa di tacchino	45
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	3
	Farina, pangrattato, succo di limone, sale	q. b.
<i>Purea di patate</i>	Patate	80
	Latte	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	3
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Macedonia di frutta fresca e biscotti</i>	Frutta mista di stagione	70
	Banana	30
	Zucchero	3
	Succo di limone	q. b.
	Biscotti secchi	15

(*) Si consiglia di servire la cotoletta con la purea di patate unitamente a qualche listarella di verdura cruda da sgranocchiare (cetriolo e/o carota o pomodoro).

LUNEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Risotto con zucchine e carote</i>	Riso	50
	Zucchine	25
	Carote	10
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, zafferano, sale	q. b.
<i>Petto di pollo alle erbe aromatiche</i>	Petto di pollo	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Pangrattato, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q.b.
<i>Verdura cruda</i>	Insalata verde	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Gelato alla vaniglia con frutta fresca e biscotti</i>	Gelato alla vaniglia	40 - 50
	Frutta di stagione	50
	Biscotti secchi	10

MARTEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta pomodoro e ricotta</i>	Pasta	50
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	20
	Ricotta di vacca	5
	Olio extravergine d'oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, basilico, sale	q. b.
	<i>Pesce al forno</i>	Sogliola
Olio extravergine di oliva		3
Prezzemolo, aglio, pangrattato, succo di limone, sale		q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote (o altra verdura)	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pane e pomodoro, succo di frutta senza zuccheri aggiunti</i>	Pane	30
	Olio extravergine di oliva	5
	Pomodoro, origano	q. b.
	Succo d'arancia senza zuccheri aggiunti	60

MERCOLEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta al ragù vegetale</i>	Pasta	50
	Pomodori freschi (o pomodori pelati)	30
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, basilico o prezzemolo, sale	q. b.
<i>Formaggi misti</i>	Mozzarella di vacca	20
	Ricotta di vacca	20
<i>Piselli stufati</i>	Piselli freschi (*)	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Macedonia di frutta fresca e biscotti (**)</i>	Frutta mista di stagione	70
	Banana	30
	Zucchero	3
	Succo limone	q.b.
	Biscotti secchi	15

(*) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

(**) In luogo della macedonia è possibile servire la frutta sottoforma di frullato.

GIOVEDÌ

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Passato di verdure con orzo perlato o pastina</i>	Orzo perlato o pasta	25
	Verdure miste di stagione	65
	Patate	15
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sale	q. b.
<i>Vitellone tritato</i>	Vitellone	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Prezzemolo, brodo vegetale, succo di limone, sale	q. b.
<i>Patate gratinate</i>	Patate	90
	Olio extravergine di oliva	5
	Pangrattato, rosmarino, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Banana e latte</i>	Banana	100
	Latte	100

VENERDì

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta all'olio e basilico</i>	Pasta (es. capellini)	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Basilico, sale	q. b.
<i>Pesce al forno con verdure</i>	Merluzzo (o coda di rospo)	55
	Olio extravergine di oliva	3
	Farina, sedano, carota, cipolla (o porro), aglio (se gradito), latte, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Verdura cotta e cruda</i>	Fagiolini (o altra verdura)	40
	Carote a fili	20
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Yogurt</i>	Yogurt alla frutta	125

MENÙ ALTERNATIVI

Menù n° 1

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Riso al ragù vegetale</i>	Riso	50
	Pomodori pelati (o freschi),	30
	Olio extra vergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo (o basilico se di stagione), sale	q. b.
<i>Polpette di ceci</i>	Ceci secchi	20
	Patate	20
	Uova	5 (*)
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	2
	Prezzemolo o rosmarino, aglio, sale	q. b.
<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde	10
	Carote a fili	20
	Foglioline di spinaci (facoltativo)	q. b.
	Olio extravergine di oliva	5
	Sale	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca mista</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Spuma di ricotta e biscotti</i>	Ricotta di vacca	25
	Yogurt al naturale	25
	Biscotti secchi	10
	Zucchero	5

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità. Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi all'incirca un uovo ogni 11 bambini.

Menù n° 2

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta all'ortolana</i>	Pasta	50
	Verdure varie (zucchine, carote, pomodori pelati o freschi, sedano, cipolla)	40
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Prezzemolo, brodo vegetale, sale	q. b.
	<i>Frittata allo yogurt</i>	Uova
	Yogurt bianco	20
	Parmigiano	3
	Olio extravergine di oliva	2
	Farina, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
<i>Verdura cotta mista</i>	Carote	30
	Biete (o altra verdura)	40
	Olio extravergine di oliva	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frutta fresca mista e crackers</i>	Frutta di stagione	100
	Crackers non salati	20

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità. Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti. Quindi prevedere un uovo per bambino.

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta olio e prezzemolo</i>	Pasta (tipo capellini)	50
	Olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	4
	Prezzemolo, sale	q. b.
<i>Pesce in umido con piselli</i>	Seppioline (o calamari o coda di rospo)	55
	Piselli freschi (*)	15
	Olio extravergine di oliva	3
	Pomodori pelati, cipolla, sedano, carota, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Verdura cruda</i>	Finocchi (o altra verdura)	30
	Olio extra vergine di oliva	5
	Succo di limone o d'arancia (facoltativi)	q. b.
	Sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frappè e cornflakes</i>	Succo di frutta (es. albicocca)	60
	Latte	60
	Yogurt al naturale	50
	Cornflakes	10

(*) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Minestra in brodo vegetale</i>	Pasta	30
	Olio extravergine di oliva	3
	Parmigiano	4
	Brodo vegetale	q. b.
<i>Tortino di patate</i>	Patate	80
	Latte	40
	Prosciutto cotto privato del grasso visibile	20
	Parmigiano	4
	Olio extravergine di oliva	2
	Pangrattato, sale	q. b.
	<i>Verdura cruda mista</i>	Insalata verde
Pomodori (o altra verdura)	30	
Olio extravergine di oliva	5	
	Sale	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Frutta fresca mista e latte</i>	Frutta di stagione	80
	Banana	40
	Latte	100

PRANZO	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Pasta pomodoro e maggiorana</i>	Pasta	50
	Pomodori pelati (o pomodori freschi)	30
	Olio extravergine di oliva	4
	Parmigiano	4
	Cipolla, brodo vegetale, maggiorana, sale	q. b.
<i>Striscioline di vitellone</i>	Vitellone	45
	Olio extravergine di oliva	3
	Brodo vegetale, salvia, sale	q. b.
<i>Verdura cotta al rosmarino</i>	Carote	60
	Olio extravergine di oliva	5
	Brodo vegetale, rosmarino, sale	q. b.
<i>Pane</i>		30
<i>Frutta fresca</i>	Frutta di stagione	100

MERENDA POMERIDIANA	INGREDIENTI	GRAMMI
<i>Dolce al forno, tisana</i>	Dolce all'arancia	40
	Tisana alla frutta	q. b.
	Zucchero o miele	5

RICETTARIO

In questo capitolo si riportano le indicazioni in merito alle modalità di preparazione dei piatti inclusi nella presente tabella dietetica, insieme ad alcune varianti e possibili sostituzioni.

Per gli ingredienti delle ricette, ove non indicato, va fatto riferimento ai menù giornalieri.

L'operatore di cucina potrà comunque formulare preparazioni diverse nel gusto e/o nell'aspetto, utilizzando gli alimenti consentiti in qualità e quantità nel menù di base del giorno e rispettando le indicazioni generali di cottura.

Besciamella leggera (per pasta gratinata)

Mettere al fuoco i 2/3 del latte. Nel frattempo stemperare bene la farina con il resto del latte freddo, utilizzando una frusta. Versare il composto nel latte messo al fuoco, appena comincia a bollire. Mescolare velocemente e portare a cottura, continuando a mescolare. Spegnerne il fuoco e salare leggermente. Eventualmente aggiungere un filo di olio, detraendolo dalla quantità prevista per la preparazione del sugo.

Ragù vegetale

Tritare finemente gli ortaggi (sedano, carota, cipolla) e farli stufare in poco brodo vegetale. Aggiungere i pomodori pelati (o freschi, se di stagione) passati e lasciar restringere la salsa a fuoco basso. Regolare di sale e, a cottura ultimata, aggiungere l'olio ed eventualmente anche le erbe aromatiche tritate.

Minestra in brodo vegetale

Preparare il brodo vegetale facendo cuocere in acqua leggermente salata le verdure intere (carota, cipolla, sedano, patata, zucca o zucchina, biette) mondate e lavate. A cottura ultimata, eliminare le verdure e filtrare il brodo. Portare ad ebollizione e cuocere la pastina nel brodo. A fuoco spento condire con olio e parmigiano. Il brodo vegetale filtrato è la base per le varie ricette (è usato per appassire gli ortaggi, per cottura del riso, delle carni, ecc.)

Passato di legumi con pastina o riso/orzo/farro

Lessare i legumi secchi, precedentemente ammollati, unitamente alle verdure pulite e lavate, ai pomodori pelati, al rosmarino e all'alloro per circa un'ora. Ridurre in purea e rimettere sul fuoco, diluendo il passato con il brodo di cottura fino a raggiungere la consistenza voluta e salare. Portare a bollore e cuocervi la pastina o un altro cereale. Completare con olio crudo, prezzemolo tritato e parmigiano.

VARIANTE: Se il passato risultasse troppo denso, cuocere la pastina separatamente nel liquido di cottura dei legumi ed unirli al passato a cottura ultimata.

Passato di verdure con pastina o farro/orzo perlato

Dopo aver mondato e lavato le verdure, metterle a cuocere in acqua con aggiunta di sale e portare a cottura. A cottura ultimata, passare le verdure trattenendo l'acqua di cottura. Rimettere al fuoco il passato diluendolo con il brodo di cottura sino alla consistenza voluta e cuocervi la pastina (o un altro cereale). Servire aggiungendo olio e parmigiano.

Crema di porri e carote con pastina o orzo

Mondare e lavare le verdure. Tagliare a pezzetti le carote e metterle a cuocere in acqua. Aggiungere le patate tagliate e proseguire la cottura. Salare e, quasi a cottura ultimata, aggiungere i porri spezzettati. Ridurre in purea e diluire con il brodo di cottura. Rimettere al fuoco, riportare a ebollizione e cuocervi la pastina (o l'orzo perlato). Completare con olio crudo e prezzemolo tritato e servire con parmigiano.

Crema di finocchi e patate con pastina

La preparazione è simile alla precedente con la differenza che le patate vanno aggiunte unitamente ai finocchi.

Crema di piselli con orzo perlato

Portare ad ebollizione il brodo vegetale preparato in precedenza ed aggiungere i piselli, i porri e le cipolle (o i cipollotti) affettati e la lattuga spezzettata grossolanamente. Coprire e lasciar cuocere. Passare al setaccio, diluire il passato con po' di brodo di cottura fino ad ottenere la densità desiderata e regolare di sale. Rimettere la crema sul fuoco facendo sobbollire per qualche minuto, incorporarvi il latte e togliere subito dal fuoco. Cuocere a parte l'orzo perlato (o pastina) e

aggiungerlo alla crema di piselli. Condire con olio e parmigiano ed aromatizzare eventualmente con prezzemolo od erba cipollina tritati.

Crema di zucca, patate e carote con pastina

Mondare e lavare le verdure. Stufare in poco brodo vegetale il porro tritato (o la cipolla). Unire le carote tagliate a dadini, lasciando insaporire per qualche minuto. Successivamente aggiungere la zucca e le patate tagliate a pezzetti. Ricoprire con il brodo vegetale e portare a cottura le verdure. Appena cotte, togliere dal fuoco, passare il tutto e controllare il grado di salatura. Rimettere al fuoco, aggiungere altro brodo vegetale, se la crema risultasse troppo densa, e al bollore cuocervi la pastina. Completare con olio crudo, parmigiano e prezzemolo finemente tritato.

Pasta al sugo di legumi freschi

Lessare i fagioli borlotti freschi (o surgelati, in mancanza di quelli freschi) unitamente al rosmarino e all'alloro e scolarli. Preparare il ragù vegetale e poco dopo che è iniziato a bollire, aggiungervi i fagioli e protrarre la cottura (i fagioli possono essere aggiunti al sugo anche passati). Aggiustare di sale. Cuocere la pasta e condirla con il sugo di fagioli a cui sarà stato aggiunto olio a crudo e prezzemolo tritato finemente. Servire con parmigiano.

Pasta gratinata al forno

Preparare il ragù di carne: tritare finemente gli ortaggi (sedano, carota, cipolla) e farli stufare in poco brodo vegetale. Aggiungere poi la carne macinata e lasciar cuocere lentamente con altro brodo vegetale, se necessario. Unire i pelati passati, l'alloro (se gradito); regolare di sale e lasciar restringere la salsa a fuoco basso. A fuoco spento aggiungere l'olio. Preparare la besciamella con farina, latte e un pizzico di sale (come da ricetta sopra indicata). Cuocere la pasta tenendola al dente, scolarla e condirla con il ragù. Metterla in una teglia da forno antiaderente, aggiungere la besciamella ed il parmigiano e lasciare gratinare in forno.

Pasta all'olio e basilico

Lavare accuratamente le foglie di basilico ed asciugarle. Metterle per tempo a bagno nell'olio a crudo. Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio filtrato aromatizzato al basilico. Completare con parmigiano.

Pasta all'olio e prezzemolo

Procedere come sopra o se gradito aggiungere direttamente il prezzemolo tritato finemente alla pasta.

Pasta pomodoro e ricotta

Preparare il sugo di pomodoro facendo stufare la cipolla in poco brodo vegetale; aggiungere i pomodori freschi privati della buccia (o i pomodori pelati) e portare a cottura. A cottura ultimata, passare al setaccio, regolare di sale e aggiungere l'olio a crudo ed il basilico spezzettato (o il prezzemolo tritato). Unire la ricotta e amalgamare bene. Cuocere la pasta e condirla con il sugo; completare con il parmigiano.

Pasta al pomodoro e maggiorana

La preparazione è simile alla precedente.

Pasta spinaci e ricotta

Cuocere gli spinaci al vapore. Passarli al setaccio, salarli un poco e mescolarli alla ricotta. Unire l'olio e il parmigiano lavorando bene il composto. Lessare la pasta e condirla con la crema ottenuta, allungando eventualmente con un po' di acqua di cottura della pasta.

Pasta al verde

Mondare, lavare ed asciugare il prezzemolo ed il basilico. Tritare finemente le erbe aromatiche insieme a un pizzico d'aglio mondato (se gradito). Versare il trito in una ciotola ed unire l'olio, il parmigiano, poco sale e mescolare bene. Lessare la pasta. Scolarla e condirla con il pesto preparato, diluendolo eventualmente con un po' di acqua di cottura. Tritare gli ingredienti solo poco prima di cuocere la pasta per evitare fenomeni di ossidazione.

Gnocchi di semolino al ragù vegetale

Portare ad ebollizione il brodo vegetale preparato in precedenza. Fuori dal fuoco versare il semolino a pioggia mescolando continuamente. Rimettere al fuoco e lasciare sobbollire per 15 minuti circa, sempre mescolando. Quando il semolino si è addensato, levare dal fuoco e aggiungere parte del parmigiano grattugiato ed eventualmente un filo di olio. Mescolare accuratamente e regolare di sale. Versare il composto su di un tavolo di marmo o altro piano di lavoro, inumidito o leggermente oliato, spianando con una lama di coltello fino ad ottenere uno spessore di circa 1 cm. Lasciar raffreddare, quindi tagliare il composto a quadratini o a dischetti. Adagiare gli gnocchi in due o tre file in una teglia antiaderente o rivestita con carta da forno. Cospargere con il ragù vegetale precedentemente preparato e il parmigiano rimasto. Passare in forno ben caldo per circa 20 minuti.

Pasta alle melanzane

Tagliare a cubetti le melanzane sbucciate e metterle sotto sale. Stufarle in poco brodo vegetale unitamente alla cipolla tritata e all'aglio intero (che poi verrà tolto). Aggiungere i pomodori freschi maturi, spellati e spezzettati (o i pomodori pelati), regolare di sale e lasciar cuocere. A cottura ultimata, aromatizzare la salsa (eventualmente passata al setaccio) con basilico e aggiungere l'olio. Lessare la pasta, condirla con il sugo di melanzane e completare con il parmigiano.

VARIANTE: le melanzane si possono cuocere in forno, frullare e poi aggiungere alla salsa di pomodoro.

Pasta pomodoro e piselli

Far appassire la cipolla tritata in un poco brodo vegetale, unire i piselli e portare a cottura aggiungendo altro brodo. Quando i piselli sono cotti, regolare di sale e aggiungere il prezzemolo tritato. Mescolare i piselli al sugo di pomodoro (preparato a parte e passato al passaverdura) e aggiungere l'olio a crudo. Cuocere la pasta e condirla con il sugo e il parmigiano.

Pasta agli aromi

Lavare, asciugare le erbe aromatiche (maggiorana, salvia, rosmarino, prezzemolo, erba cipollina, basilico, a seconda della stagione) e legarle a mazzetto. Metterle in una ciotola unitamente all'olio per insaporirlo. Cuocere la pasta, condirla con l'olio aromatizzato (dal quale saranno state tolte le erbe) e completare con il parmigiano.

Pasta con spinaci e carote

Far appassire la cipolla tritata sottilmente in poco brodo vegetale. Unire gli spinaci spezzettati, lasciar insaporire e portare a cottura bagnando eventualmente con un poco di brodo vegetale. Regolare di sale e passare al passaverdura. Aggiungere l'olio a crudo. Cuocere al vapore le carote

tagliate a piccoli cubetti e aggiungerle alla crema. Lessare la pasta, condirla con la crema e completare con parmigiano.

Pasta all'ortolana

Per la preparazione del sugo aggiungere le verdure come indicato per il risotto all'ortolana. Ultimata la cottura condire con olio a crudo e prezzemolo tritato.

Riso alla salsa di pomodoro crudo

(per i mesi più caldi)

Lavare i pomodori, spellarli e sminuzzarne la polpa (o schiacciarla bene con una forchetta) dopo aver eliminato i semi. Lavare ed asciugare il basilico e il prezzemolo. Porre la polpa di pomodoro in una terrina unitamente alle erbe aromatiche finemente tritate, a un pizzico di sale, all'olio e mescolare. Cuocere il riso, scolarlo, condirlo con la salsina di pomodoro crudo e aggiungere il parmigiano. Preparare questa salsa solo poco prima di cuocere la pasta per evitare fenomeni di ossidazione.

Risotto allo zafferano

Far appassire la cipolla finemente tritata in poco di brodo vegetale; unire il riso e mescolare. Continuare la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A cottura quasi ultimata aggiungere lo zafferano, diluito in un poco di brodo, e amalgamarlo al riso. A fine cottura, controllare il grado di salatura e mantecare il risotto con olio e parmigiano.

Risotto all'ortolana

Pulire le verdure. Stufare in una casseruola, in poco brodo vegetale, la cipolla tritata finemente. Unire poi la carota e il sedano tagliati a dadini, le zucchine (o altra verdura), per ultimo i pomodori spellati, tagliati a cubetti (o i pomodori pelati spezzettati) e lasciar insaporire. Continuare la cottura per alcuni minuti, versare il riso e mescolarlo alle verdure (eventualmente passate al setaccio per un migliore gradimento del piatto). Portare a cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A cottura ultimata, al di fuori del fuoco, mantecare il risotto con olio, parmigiano ed eventualmente con un poco di prezzemolo tritato. Mescolare, coprire e lasciar riposare per qualche minuto.

Risotto con zucchine e carote

Pulire e tritare finemente le verdure e farle stufare in poco brodo vegetale. Unire il riso e mescolare. Proseguire la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A cottura quasi ultimata, se gradito, unire lo zafferano facendolo amalgamare bene al riso. Controllare il grado di salatura. A cottura ultimata, fuori dal fuoco, mantecare con olio e parmigiano.

Risotto alle mele

Stufare in una casseruola la cipolla tritata finemente con poco brodo vegetale; unire il riso e mescolare. Continuare la cottura aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A metà cottura unire le mele sbucciate e tagliate a dadini. A cottura ultimata, al di fuori del fuoco, mantecare il risotto con olio, parmigiano ed eventualmente con un poco di prezzemolo tritato.

Risotto con la zucca

Pulire la zucca privandola della buccia, dei semi e dei filamenti, lavarla e tagliarla a dadini. Sbucciare la cipolla, lavarla e tritarla finemente. Lavare il prezzemolo. In un tegame far appassire la cipolla con poco brodo vegetale, aggiungere poi i dadini di zucca e lasciar insaporire. Continuare la cottura per alcuni minuti con qualche cucchiaio di brodo. Versare il riso e mescolarlo alle

verdure. Portare a cottura aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. Controllare il grado di salatura. A cottura ultimata, al di fuori del fuoco, mantecare il risotto con olio, parmigiano e prezzemolo appena tritato.

VARIANTE: per conferire maggiore aroma, la zucca può essere stufata unitamente ad una foglia di alloro.

Secondi a base di uova e di formaggio

Uova al forno con salsa di pomodoro

Preparare la salsa di pomodoro. Versarla in una pirofila da forno antiaderente e adagiarvi sopra le uova. Salare appena e cuocere in forno a 180° C coprendo, se necessario, la pirofila.

VARIANTI:

- sbattere le uova con un pizzico di sale e aggiungerle, mescolando, alla salsa di pomodoro. Far rapprendere in forno.

- sbattere le uova con un pizzico di sale, versarle in una teglia antiaderente e cuocere in forno. Tagliare la frittata a strisciole e versarvi sopra la salsa di pomodoro preparata.

Tortino di patate

Lessare le patate con la buccia, dopo aver effettuato le operazioni preliminari di pulizia e lavaggio necessarie. Sbucciare le patate e passarle al setaccio. Incorporare alla purea il prosciutto cotto tagliato a dadini, il latte, il parmigiano ed insaporire con un poco di olio e sale. Mescolare bene il tutto, quindi stendere il composto in una teglia ricoperta con carta da forno, cospargere la superficie di pangrattato e cuocere a calore moderato.

VARIANTE: In alternativa alla torta si possono fare delle crocchette da passare nel pangrattato.

Tortino di verdure

Pulire, lavare le verdure e cuocerle a vapore o in pochissima acqua (per gli spinaci, in particolare, è sufficiente la sola acqua che rimane sulle foglie dopo il lavaggio). Scolarle, strizzarle bene, quindi tritarle finemente o passarle al setaccio. Aggiungere alle verdure la ricotta, il parmigiano, un poco di sale e di olio, il pangrattato. Amalgamare bene gli ingredienti, poi stendere il composto in una teglia rivestita con carta da forno ed infornare a calore medio.

VARIANTE: si può realizzare il tortino utilizzando verdure miste come ad esempio spinaci e carote passati al setaccio, mescolati insieme o disposti nella teglia a strati alternati con gli altri ingredienti (prima le carote, poi la ricotta ed infine lo strato di spinaci).

Frittata bianca al forno

Sbattere in una terrina le uova con un pizzico di sale. Aggiungere il parmigiano, un poco di latte, di pangrattato e un filo di olio (se non utilizzato per oliare la teglia). Mescolare bene gli ingredienti e versare il composto in una teglia rivestita con carta da forno (o in una teglia antiaderente). Infornare a 180° C per almeno 20-25 minuti.

Frittata al forno con verdure miste (carote e patate)

Procedere come indicato nella ricetta precedente aggiungendo alle uova sbattute un poco di patate e carote, precedentemente lessate e schiacciate, e di prezzemolo tritato.

Frittata aromatica al forno

Pulire, lavare le erbe aromatiche e tritarle finemente. Sbattere le uova, aggiungere un pizzico di sale, il parmigiano, le erbe aromatiche, un poco di latte e un filo di olio (se non utilizzato per oliare la teglia). Mescolare bene gli ingredienti e versare il composto in una teglia rivestita con carta da forno (o in una teglia antiaderente). Infornare a 180° C per almeno 20-25 minuti.

VARIANTE: alle uova sbattute, se gradita, si può aggiungere anche poca buccia grattugiata di limone non trattato.

Frittata allo yogurt

In una terrina sbattere le uova con un pizzico di sale, unire poi lo yogurt bianco, il parmigiano, la farina quanto basta, il prezzemolo tritato finemente e mescolare. In ultimo aggiungere la cipolla precedentemente stufata in poco brodo vegetale e poi condita con un filo d'olio a crudo. Versare il tutto in una teglia rivestita di carta da forno (o in una teglia antiaderente) e cuocere in forno.

Polpette di ceci

Lessare i ceci, precedentemente ammollati, e passarli al passaverdura. Unirli alle patate lessate e schiacciate, all'uovo, al parmigiano e al trito di erbe aromatiche. Aggiustare di sale ed amalgamare bene. Foggiare delle polpette, adagiarle in una teglia rivestita con carta da forno e farle dorare in forno. Prima di servire condire con olio.

VARIANTE: le polpette si possono condire anche con una salsa di pomodoro.

SOSTITUZIONE: le polpette possono essere realizzate anche con altri tipi di legumi e/o con il pangrattato che può sostituire la patata sia per legare che per cospargere le polpette.

Crocchette di patate e ricotta

Cuocere le patate al vapore. Passarle allo schiacciapatate. Incorporare la ricotta, l'uovo, il parmigiano, un poco di olio e un pizzico di sale. Amalgamare bene. Foggiare le crocchette, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia foderata con carta da forno. Cuocere in forno a calore moderato, fino al raggiungimento di un colore dorato.

VARIANTE: eventualmente aromatizzare il pangrattato con un poco di rosmarino.

Secondi di carne

Scaloppina di pollo all'arancia

Battere bene le fettine di carne, passarle nella farina e porle in una teglia rivestita con carta da forno. Far dorare appena la carne in forno, a calore medio, da entrambe le parti, quindi versare il succo d'arancia, aggiungere la salvia e poco sale. Ultimare la cottura, aggiungendo, se necessario, un goccio di brodo vegetale. Prima di servire, aggiungere olio.

Petto di pollo alle erbe aromatiche

Battere bene le fettine di carne, passarle nel pangrattato aromatizzato con prezzemolo tritato e disporle in una teglia ricoperta con carta da forno. Cuocere in forno fino a doratura bagnando, eventualmente, con un poco di brodo vegetale. A fine cottura, aggiustare di sale e aggiungere l'olio.

Coniglio al forno

Disporre i cosci di coniglio in una teglia da forno antiaderente con cipolla, sedano e carota spezzettati e l'aglio intero che poi verrà tolto. Aromatizzare con salvia e rosmarino. Salare leggermente, aggiungere brodo vegetale ed infornare. A metà cottura girare i cosci di coniglio, e bagnare eventualmente con altro brodo vegetale. Ultimata la cottura, passare il sugo di cottura al passaverdura, aggiungere l'olio e versare la salsa ottenuta sulla carne spezzettata.

Rotolo di coniglio agli aromi

Adagiare il coniglio disossato in una teglia antiaderente e insaporirlo con le erbe aromatiche tritate, sparse in superficie (precedentemente mondate e lavate) e poco sale. Bagnare con brodo vegetale ed infornare. A metà cottura girare la carne ed irrorare con succo di limone. Condire con olio a cottura ultimata.

Bocconcini di tacchino al latte

Disporre i bocconcini di carne in una teglia da forno antiaderente e versare un poco di brodo vegetale per farvi rosolare la carne. Aromatizzare poi con aglio e salvia ed eventualmente alloro. Bagnare con il latte e proseguire la cottura in forno. Aggiustare di sale. Terminata la cottura, passare in un colino il sugo di cottura, aggiungere l'olio e versare la salsina ottenuta sulla carne e servire.

Petto di pollo al pomodoro

Mondare e lavare le verdure ed il basilico. Stufare la cipolla, affettata finemente, con i pomodori freschi spellati e spezzettati (o i pomodori pelati spezzettati) e l'aglio intero, che poi verrà tolto. Disporvi sopra i petti di pollo. Bagnare con brodo vegetale, precedentemente preparato, e portare a cottura. Controllare il grado di salatura. A cottura ultimata, aggiungere l'olio a crudo e aromatizzare con foglioline di basilico stracciate con le mani.

Cotoletta di tacchino

Battere bene le fettine di carne. A parte mescolare in una terrina la farina, il pangrattato, il parmigiano, un pizzico di sale e passarvi le fettine di tacchino. Adagiare le cotolette in una teglia antiaderente (o in una teglia rivestita con carta da forno). Infornare a fuoco medio, girarle a metà cottura e bagnare con succo di limone. Servire con un filo di olio.

Striscioline di vitellone

Tagliare il vitellone a listarelle sottili e cuocerle in una casseruola con un po' di brodo vegetale. Poco prima del termine della cottura aggiungere la salvia e regolare di sale. Completare a fine cottura con olio crudo.

Arista di maiale al forno

Disporre la carne in una teglia da forno antiaderente con le verdure spezzettate (sedano, carota, cipolla), l'aglio intero che poi verrà tolto, la salvia, il rosmarino ed un poco di sale. Bagnare con brodo vegetale e cuocere in forno. A metà cottura girare la carne ed aggiungere il latte. A cottura ultimata, passare al passaverdura il sugo di cottura, condire con olio e disporre la salsa sull'arrosto affettato.

Vitellone tritato

Mettere la carne tritata a cuocere in una casseruola con qualche cucchiaino di brodo vegetale. Sbriciolare bene con una forchetta e portare a cottura rimescolando spesso e aggiungendo succo di limone. A cottura quasi ultimata controllare il grado di salatura. Completare con olio a crudo e prezzemolo tritato finemente.

VARIANTE: aromatizzare eventualmente la carne con rosmarino.

Polpettine di vitellone

In una terrina amalgamare bene la carne macinata con le uova, il parmigiano, parte del pangrattato, il prezzemolo tritato e un pizzico di sale (eventualmente, se graditi, aggiungere anche un poco d'aglio e buccia grattugiata di limone non trattato). Amalgamare bene il tutto e foggare delle polpettine da passare nel pangrattato rimasto. Disporle in una teglia antiaderente e cuocere in forno, bagnando, se necessario, durante la cottura con un po' di brodo vegetale per evitare che si asciughino troppo. A cottura ultimata condire con olio.

SOSTITUZIONE: per rendere più morbida la polpetta si può aggiungere all'impasto di carne la patata lessata o pane ammorbidito nel latte invece del pane grattugiato.

Arrosto di vitellone

Disporre la carne in una teglia da forno antiaderente con l'aglio intero, la salvia, il rosmarino ed un poco di sale. Bagnare con brodo vegetale e cuocere in forno. A cottura ultimata, condire con olio.

VARIANTI:

- se gradito, preparare un arrosto alle mele, cuocendo la carne con gli stessi aromi sopra indicati e le mele golden tagliate a fettine, aggiunte a metà cottura della carne.

- Cuocere il pezzo di carne a fuoco libero in casseruola con le verdure (ad esempio cipolla, aglio, alloro, rosmarino, sedano e carota o finocchi a seconda della stagione) oppure come spezzatino.

Fettine di vitellone (o petto di pollo) alla pizzaiola

In una padella mettere i pomodori pelati spezzettati e l'aglio intero (che poi verrà tolto) ed avviare la cottura. Aggiungere le fettine di carne e un pizzico di sale. Portare a cottura servendosi, eventualmente, di un poco di brodo vegetale. A cottura ultimata condire con olio e prezzemolo tritato (o origano).

Secondi di pesce

Pesce dorato al forno

Mettere in una terrina il pangrattato, la farina, il parmigiano, un pizzico di sale e mescolare. Impanarvi il pesce e disporlo su una teglia ricoperta da carta da forno. Cuocere in forno caldo fino ad ottenere la completa doratura. Condire con un filo di olio e con qualche goccia di limone.

Pesce al forno con verdure

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Passarlo leggermente nella farina e disporlo in una teglia antiaderente o in una teglia rivestita con carta da forno. Preparare un trito di cipolla, carota, sedano ed eventualmente di un poco d'aglio (o aggiungerlo intero in modo poi da poterlo togliere); porlo sopra il pesce ed infornare. A metà cottura salare, aggiungere un poco di latte e proseguire la cottura. A cottura ultimata condire con olio, spolverare con prezzemolo tritato e porzionare.

Pesce in umido con piselli

In una casseruola far stufare in poco brodo vegetale sedano, carota, cipolla tritati. Aggiungervi le seppioline pulite, lavate e tagliate (o utilizzare un'altra tipologia di pesce); far insaporire e continuare la cottura con poco brodo vegetale. Unire poi i pomodori pelati passati e i piselli aggiungendo eventualmente ancora un po' di brodo durante la cottura. Cuocere lentamente finché le seppioline risulteranno tenere. Aggiustare di sale e a cottura ultimata aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato finemente.

Crocchette di pesce e verdure

Lessare il pesce in acqua aromatizzata con cipolla, sedano, carota, alloro e acidificata con succo di limone. Scolarlo e tritarlo finemente. Unirlo agli spinaci già cotti e tritati ed alle patate, precedentemente lessate e schiacciate. Aggiungere l'uovo, un pizzico di sale ed amalgamare bene. Foggiare le crocchette e passarle nel pangrattato. Foderare una teglia con carta da forno. Cuocere le crocchette in forno a circa 180° C per il tempo necessario. A cottura ultimata, condirle con un filo di olio.

Pesce al forno

Pulire e lavare il pesce. In una terrina mescolare il pane grattugiato con il prezzemolo (o rosmarino) tritato, un poco d'aglio (se gradito) e un pizzico di sale. Impanare il pesce, adagiarlo in una teglia rivestita con carta da forno e spruzzarlo con succo di limone. Cuocerlo in forno, fino a che non avrà assunto un bel colore dorato. A cottura ultimata condire con olio.

VARIANTE: aromatizzare il pane grattugiato anche con bucce di limone o arancia, non trattati, tagliate grossolanamente e l'aglio intero o spezzato in due nel senso della lunghezza. Passare il pane tra le mani sfregandolo così da farlo insaporire in modo uniforme con le bucce di agrumi e l'aglio che poi andranno tolti prima di impanare il pesce.

Pesce olio e limone con verdure

Lessare le seppioline (o altro pesce) in acqua aromatizzata con cipolla, sedano, carota, alloro e acidulata con succo di limone. Scolarle e tagliarle finemente. A parte, mondare e lavare il sedano e le carote, tagliarli a fili ed unirli alle seppioline. Condire in insalata con un'emulsione di olio, succo di limone, un pizzico di sale e prezzemolo tritato finemente.

VARIANTE: nei mesi invernali, il pesce bollito o al vapore si può condire con olio e succo di arancia emulsionati insieme.

Polpettine di pesce con salsa di pomodoro

Lessare il pesce in acqua aromatizzata con cipolla, sedano, carota, alloro e acidificata con succo di limone. Scolarlo e tritarlo finemente. Unirlo alle patate schiacciate, precedentemente lessare con la buccia e poi pelate. Aggiungere le uova sbattute, un pizzico di sale, il parmigiano, il pangrattato, poco aglio schiacciato (se gradito) ed il prezzemolo tritato. Mescolare bene gli ingredienti e formare delle polpettine da cuocere in forno in teglia antiaderente, bagnando eventualmente con poco brodo vegetale per evitare che asciughino troppo. A cottura ultimata, versare sulle polpettine la salsa di pomodoro, precedentemente preparata, a cui sarà stato aggiunto l'olio a crudo.

Carciofi e carote in casseruola

Far appassire la cipolla tagliata finemente in poco brodo vegetale. Aggiungere i carciofi tagliati sottili e le carote a piccoli cubetti. Cuocere coperto con qualche cucchiaio di brodo vegetale, finché le verdure non risultino tenere e il liquido non si sia assorbito. A cottura ultimata controllare il grado di salatura e aggiungere il prezzemolo tritato finemente e l'olio.

Patate e zucchine al gratin

Lessare le patate e le zucchine separatamente lasciandole un po' al dente e disporle in una teglia antiaderente o ricoperta con carta da forno. Salare un poco, cospargere di pangrattato ed infornare. A cottura quasi ultimata, aggiungere il rosmarino (o altre erbe aromatiche) e completare con un filo di olio prima di servire.

Patate gratinate al forno

Lessare le patate con la buccia, lasciarle intiepidire, pelarle e tagliarle a fettine. Disporle in una teglia ricoperta con carta da forno, salare leggermente, cospargere con pane grattugiato e lasciar gratinare in forno. Poco prima della completa doratura, aggiungere il rosmarino ed un filo di olio.

Zucca al forno

Mondare la zucca della buccia e tagliarla a fette dello spessore di circa un centimetro. Porla in una teglia ricoperta con carta da forno, condire con rosmarino un pizzico di sale e infornare a forno caldo, bagnando eventualmente con un poco di acqua. Cuocere fino a che la zucca diventa dorata. Poco prima del termine della cottura aggiungere un poco di olio.

Fagiolini al pomodoro

Cuocere i fagiolini al vapore (o in poca acqua) tenendoli leggermente al dente. In una casseruola far appassire la cipolla finemente affettata in poco brodo vegetale. Unire i pomodori freschi spellati, privati dei semi e tagliati a pezzettini (o i pomodori pelati spezzettati) unitamente all'aglio intero, lasciando insaporire; infine aggiungere i fagiolini. Coprire la casseruola con il coperchio e completare la cottura. A cottura ultimata, aggiustare di sale, eliminare l'aglio e aggiungere l'olio a crudo e il basilico spezzettato.

Carote stufate al rosmarino

Lavare, raschiare le carote e tagliarle a pezzettini. Metterle in una casseruola con il rosmarino e qualche cucchiaio di brodo vegetale già preparato.

Coprire e lasciar cuocere a fiamma bassa finché le carote risultino morbide. A fine cottura, controllare il grado di salatura ed aggiungere l'olio. Lasciare riposare qualche minuto, prima di servire.

Purea di patate e zucca

Lessare le patate e la zucca separatamente (o cuocerle al vapore). Passarle al passaverdura e lavorarle energicamente per qualche minuto. Aggiungere latte caldo, un poco di sale e amalgamare bene. Condire con olio e servire caldo.

Purea di patate

Lessare le patate e procedere come indicato per la purea di patate e zucca aggiungendo anche un poco di parmigiano.

Patate al forno

Sbucciare, lavare e asciugare le patate. Tagliarle a spicchietti e disporle in una teglia antiaderente con un poco d'acqua e un pizzico di sale. Infornare in forno caldo. A cottura quasi ultimata aggiungere il rosmarino ed un filo di olio.

Piselli stufati

Far appassire la cipolla finemente tritata in poco brodo vegetale. Unire i piselli e portare a cottura con il brodo vegetale necessario. A cottura ultimata, controllare il grado di salatura, aggiungere l'olio e il prezzemolo finemente tritato.

Zucchine e carote in casseruola

Tagliare le zucchine e le carote a cubetti (i cubetti di carote devono essere un poco più piccoli di quelli delle zucchine, avendo le prime un tempo di cottura maggiore) e porle in una casseruola. Cuocere coperto, con qualche cucchiaio di brodo vegetale. A fine cottura aggiustare di sale ed aggiungere prezzemolo tritato ed olio.

Spinaci al parmigiano

Disporre gli spinaci, cotti al vapore e successivamente tritati, in una teglia antiaderente, condirli con un pizzico di sale, olio e una spolverata di parmigiano. Passarli in forno.

Merende

Frappé all'albicocca

Frullare lo yogurt al naturale con il succo di albicocca ed il latte. Versare nel bicchiere e servire.

Spuma di ricotta e biscotti

Sbattere la ricotta con lo zucchero, unire lo yogurt e mescolare fino ad ottenere una crema omogenea. Servire con biscotti secchi spezzettati.

Pane olio e pomodoro

Sfregare il pomodoro tagliato a metà sulle fette di pane (eventualmente private della crosta), condire con un filo di olio e un pizzico di origano, se gradito.

VARIANTE: in mancanza dei pomodori freschi servire il pane condito con olio e un poco maggiorana se gradita.

Torta all'arancia

Ingredienti (*): farina 300 gr. - zucchero 170 gr. - burro 75 gr. - uova n. 3 - arance n. 3 (non trattate) - una bustina di lievito per dolci - un pizzico di sale

Preparazione: lavorare a spuma i tuorli con lo zucchero, aggiungere il burro fuso a bagnomaria, la farina setacciata, il sale, il succo di due arance e la buccia grattugiata della terza arancia ed infine il lievito. Montare a neve gli albumi ed amalgamarli delicatamente all'impasto. Foderare una teglia con carta da forno, versare l'impasto e cuocere in forno per circa 50 minuti. Decorare eventualmente con zucchero a velo.

VARIANTE PER TORTA AL LIMONE: utilizzare succo e buccia di limoni (non trattati).

Torta di mele

Ingredienti (*): farina 500 gr. - zucchero 200 gr. - burro 100 gr. - latte 100 gr. - uova n. 4 - mele golden 500 gr. - una bustina di lievito per dolci - buccia grattugiata di limone (non trattato) - un pizzico di sale

Preparazione: lavorare le uova intere con lo zucchero, aggiungere la farina setacciata e la buccia di limone grattugiata. Sciogliere il burro nel latte tiepido ed unirlo all'impasto. Amalgamare bene aggiungendo il lievito. Sbucciare le mele e tagliarle a fettine. Versare il composto in una teglia foderata con carta da forno e ricoprire con le mele. Infornare lasciando cuocere per il tempo necessario.

Crostata di marmellata

Ingredienti (*): farina 300 gr. - zucchero 120 gr. - burro 120 gr. - 1 uovo intero più un tuorlo - marmellata 150gr. - un cucchiaino di lievito per dolci (facoltativo) - buccia di limone (non trattato) - sale

Preparazione: su un piano di lavoro mettere la farina a fontana; al centro unire le uova (appena tolte dal frigorifero), il burro a pezzettini, lo zucchero, un pizzico di sale, la buccia grattugiata del limone, ed il lievito a piacere. Impastare velocemente e lasciar riposare l'impasto in frigorifero, coperto, per circa 30 minuti. Stenderlo col mattarello e adagiarlo in una teglia ricoperta

con carta da forno. Spalmarvi sopra la marmellata e decorare con striscioline di pasta, spennellate di tuorlo sbattuto. Cuocere a 180° C per il tempo necessario.

VARIANTE: la crostata si può preparare anche utilizzando l'olio al posto del burro.

*Torta alla ricotta (**)*

Ingredienti (*): farina 300 gr. - zucchero 200 gr. – ricotta di vacca 300 gr. - uova n. 3 - buccia di limone grattugiata (non trattato) - una bustina di lievito per dolci - un pizzico di sale

Preparazione: lavorare a spuma i tuorli con lo zucchero, aggiungere la ricotta setacciata e tutti gli altri ingredienti. In ultimo amalgamare delicatamente all'impasto gli albumi montati a neve. Foderare una teglia con carta da forno, versare l'impasto e cuocere in forno a 180° per circa 45 minuti. Decorare eventualmente con zucchero a velo.

*Torta allo yogurt (**)*

Ingredienti (*): 1 vasetto da 125 gr. di yogurt al naturale o alla frutta - farina 270 gr. - olio di arachide gr. 40 - zucchero 150 gr. - uova n. 2 - buccia grattugiata di limone (non trattato) - lievito per dolci, circa 3/4 di una bustina

Preparazione: lavorare a spuma i tuorli con lo zucchero, aggiungere gli altri ingredienti amalgamandoli al composto uno alla volta. In ultimo unire gli albumi montati a neve, che andranno mescolati delicatamente. Versare il composto in una teglia ricoperta con carta da forno, infornare a calore moderato e lasciar cuocere per il tempo necessario. Prima di servire si può cospargere il dolce con zucchero a velo.

(*) Le ricette dei dolci al forno sono riferite al formato standard delle teglie da famiglia.

(**) **Dolci che non figurano nei menù, ma che possono costituire delle alternative.**

Nota: si ricorda che i suddetti dolci al forno sono indicati anche per festeggiare i compleanni dei bambini, utilizzando i menù delle tabelle dietetiche in cui sia prevista la somministrazione della torta (come da Regolamento igienico - sanitario per la ristorazione scolastica).



ALLEGATO B



Dipartimento di Prevenzione Jesi
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Guerri 9-11 Jesi - Tel: 0731 534619 - Fax: 0731 534660

***TABELLA DIETETICA
PER I BAMBINI DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA
E PRIMARIE***

PER GLI OPERATORI DI CUCINA

INDICE

Premessa	pag. 2
Informazioni per l'uso corretto della tabella	pag. 4
Suggerimenti per favorire un miglior approccio alle verdure	pag. 5
Variazioni alla tabella	pag. 6
Prodotti alimentari da utilizzare	pag. 7
Indicazioni per la preparazione e la cottura degli alimenti	pag. 10
Altre raccomandazioni	pag. 11
Menù autunno - inverno	pag. 12
Menù alternativi autunno - inverno	pag. 32
Menù primavera - estate	pag. 37
Menù alternativi primavera - estate	pag. 57
Ricettario	pag. 62

PREMESSA

La corretta alimentazione di un bambino è fondamentale non solo per l'ottimale sviluppo psicofisico, ma anche per la sua salute futura, in quanto le abitudini alimentari apprese nell'infanzia spesso durano tutta la vita. È importante quindi favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari in età precoce, quando il bambino è più recettivo.

La famiglia in questo ha un ruolo fondamentale, ma anche la refezione scolastica rappresenta un momento importante di questo percorso educativo. E' indubbio, infatti, che mangiare in un contesto sociale più ampio di quello familiare è un'esperienza che favorisce il consumo, o almeno l'assaggio, di cibi, che altrimenti non verrebbero accettati (cibi non abituali oppure cibi non sempre amati, ma importanti per la salute, come il pesce e le verdure).

La refezione scolastica assume quindi particolare significato per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e, talora, anche delle famiglie.

Questa presente tabella dietetica viene proposta per garantire ai bambini in età prescolare e scolare un'alimentazione sana, attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi e la promozione di alimenti protettivi.

La tabella è stata formulata secondo le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana) e delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'Istituto Nazionale della Nutrizione.

Tra le indicazioni delle Linee Guida troviamo un invito a:

- **privilegiare gli alimenti di origine vegetale** (più cereali, legumi, ortaggi e frutta)
- **moderare la quantità di grassi, soprattutto animali.** In particolare, preferire condimenti vegetali, come l'olio extra vergine di oliva; consumare meno carne rossa (poche volte al mese) e tra le carni scegliere quelle magre sempre nelle giuste quantità, eliminando il grasso visibile; incentivare il consumo del pesce
- **moderare il consumo di zuccheri semplici**
- **ridurre** quanto più possibile **il consumo di sale**
- **variare le scelte a tavola.**

I menù proposti si ispirano al modello della dieta mediterranea, per cui viene valorizzato il consumo di cereali, legumi, verdura, frutta, pesce ed olio di oliva, integrato con le giuste quantità di carne, uova e formaggi.

La tabella prevede menù stagionali, più alcuni menù alternativi, assicurando un'ampia variabilità alimentare, considerata elemento fondamentale per una sana alimentazione.

Cambiando di frequente gli ingredienti del menù non solo si garantisce un adeguato apporto di tutti gli elementi necessari, ma si riduce anche il rischio di assumere continuamente le stesse sostanze nocive, eventualmente presenti nei cibi. Inoltre la diversificazione dei menù (alimenti vari nell'arco della settimana con combinazioni diverse, a seconda delle stagioni) consente, non solo una maggiore appetibilità, ma anche di educare il palato a riconoscere ed apprezzare sapori e consistenze diverse, facendo sì che si mangi un po' di tutto e si stimoli curiosità verso il cibo.

Nei menù sono presenti spesso piatti con le verdure; è una strategia per promuoverne il consumo ed aumentarne la quantità introdotta giornalmente, con il

risultato di tenere sotto controllo anche il peso corporeo, essendo alimenti a bassa densità energetica. Il problema del sovrappeso infatti interessa una buona parte dei bambini, anche nella nostra regione.

Particolare attenzione viene posta alle cotture ed ai condimenti, che devono garantire cibi sani e digeribili (nessun alimento viene fritto).

I piatti proposti per le due fasce di età considerata sono gli stessi, perché un bambino sano della scuola dell'infanzia può mangiare di tutto. L'unica differenza è costituita dal dosaggio di alcuni ingredienti (come ad esempio il sale e gli aromi), che deve essere tale da far acquisire ai piatti destinati ai bambini della Scuola dell'Infanzia un gusto meno deciso.

L'apporto calorico medio del pasto in mensa è 636 calorie per la scuola d'infanzia e 768 per la scuola primaria; corrisponde circa al 40% del dispendio medio giornaliero indicato dai LARN.

Per la Scuola Secondaria di primo grado, non si è ritenuto opportuno stilare una tabella apposita, data la bassa frequenza settimanale con cui i ragazzi di questa età usufruiscono del servizio refezione scolastica. Per l'esecuzione dei menù, in questa fascia di età, si deve far riferimento alla tabella della Scuola Primaria, maggiorando di circa il 14% le quantità indicate.

Nonostante le difficoltà ed i limiti oggettivi delle singole realtà scolastiche, l'auspicio è di rendere progressivamente il pranzo a scuola una pausa piacevole: un'esperienza serena, valida anche sul piano educativo, nutrizionale e gastronomico.

Pertanto, l'atteggiamento di partecipazione e di fiducia di tutte le figure che ruotano attorno al bambino (insegnanti, genitori, addetti al servizio di refezione) è fondamentale per concorrere alla buona riuscita di tale obiettivo.

INFORMAZIONI PER L'USO CORRETTO DELLA TABELLA

La tabella dietetica si articola in due gruppi di menù: autunno-inverno e primavera-estate, ciascuno di quattro settimane; inoltre sono previsti cinque menù alternativi per ogni periodo stagionale.

Il menù autunno-inverno, indicativamente, potrà decorrere dalla metà di ottobre alla metà di maggio. Il menù relativo al periodo primavera-estate potrà decorrere, indicativamente, dalla metà di maggio fino alla metà di ottobre. Naturalmente il passaggio da un menù all'altro può essere anticipato o posticipato di qualche giorno, in base all'andamento climatico.

Le quantità indicate per ogni alimento sono da considerare tutte al crudo ed al netto (private degli scarti) e si riferiscono al singolo bambino.

Le grammature sono indicative, in quanto possono variare un po' in base alla resa del prodotto. La resa dell'alimento dipende infatti da diverse variabili connesse alla produzione del pasto, quali la scelta della materia prima, le modalità di stoccaggio, di preparazione e di cottura, ecc..

Come già accennato nella premessa, le grammature per la Scuola Secondaria di primo grado sono circa il 14% in più di quelle previste per la Scuola Primaria.

Inoltre si può prevedere una maggiorazione del 10% circa per ogni alimento, per eventuali inconvenienti nella fase di distribuzione o di trasporto.

La sequenza dei menù giornalieri può essere modificata (ad esempio, facendo scorrere di un giorno la sequenza dei menù della settimana) in modo che anche i bambini, che usufruiscono della mensa 1-2 giorni alla settimana, possano assaggiare il menù completo. Si precisa che la tabella dietetica potrà essere oggetto di modifiche sulla base delle esigenze delle varie realtà locali (vedere capitolo "Variazioni alla tabella").

Scendendo nel dettaglio dei menù, vengono spesso presentati due tipi di verdura per contorno, diversi anche nel colore, in quanto ad ogni colore corrisponde un elemento nutrizionale protettivo per l'organismo (esempio la verdura di colore giallo arancio è ricca di beta-carotene, mentre quella di colore verde intenso è ricca di acido folico).

Per questo motivo, nel corso della settimana, la verdura e la frutta variano nella qualità e nel colore, sempre nell'ambito della disponibilità che la stagione offre. L'indicazione in tabella di un determinato tipo di verdura o frutta non è pertanto vincolante, in quanto la scelta è comunque condizionata dalla sua disponibilità. Vanno, invece, rispettate le indicazioni relative a patate, legumi e banane.

Si ricorda che le patate non possono essere considerate verdure, in quanto sono ricche di carboidrati complessi, come la pasta, il pane, la pizza. In genere sono inserite come contorno per ottimizzare l'apporto calorico, come ad esempio quando è previsto un primo piatto in brodo.

La frutta prevista per il pranzo potrà essere servita, anche in parte, come spuntino a metà mattina.

Il parmigiano (ove previsto) è preferibile che venga servito direttamente in tavola, in modo da essere aggiunto solo se gradito.

Infine si fa presente che è opportuno esporre sempre il menù del giorno, completandolo magari anche con il tipo di verdura e frutta distribuito, per permettere alle famiglie di regolarsi per il pasto serale.

SUGGERIMENTI PER FAVORIRE UN MIGLIORE APPROCCIO ALLE VERDURE

Per l'inserimento di tipi di verdura meno abituali, si suggerisce un approccio graduale tramite piccoli assaggi, accanto a qualità di verdura già gradite.

In particolare, per le verdure ad aroma forte, quali asparagi, cavolfiori, verze, ecc., si consiglia l'introduzione ad anno scolastico inoltrato, quando il bambino si è abituato ai pasti della scuola.

Comunque anche in caso di rifiuto, conviene riproporle successivamente, perché i bambini imparino a conoscerle ed apprezzarle.

Inoltre si possono proporre:

- se la struttura lo consente, *dei buffet di verdure* (sia crude che cotte), una volta a settimana, offrendo, di volta in volta, diverse tipologie di verdure, variate anche nella presentazione (ad esempio, carote intere o a bastoncino o a rondelle, finocchi a spicchi, cuori di sedano, falde di peperone dolce, foglie di varie qualità, ecc.) per stimolarne l'assaggio, anche giocando sull'effetto colore e consistenza, e favorire l'autonomia del bambino nella scelta e composizione del piatto.

- *le verdure all'inizio del pasto*, possibilmente con almeno due verdure a portata. L'insalata mista e le verdure in pinzimonio sono particolarmente indicate.

In questo modo i bambini mangeranno la pasta con meno avidità, evitando magari di richiedere il bis e aumenteranno il consumo di verdure.

Se la proposta di servire le verdure all'inizio del pasto non venisse accettata, le verdure saranno consumate come contorno al secondo piatto, servite preferibilmente in piatti separati per evitare accostamenti di sapori, che spesso risultano poco graditi.

VARIAZIONI ALLA TABELLA

Per esigenze di servizio (esempio la fornitura di alcuni alimenti), il menù di un giorno può essere scambiato per intero con quello di un altro qualsiasi della settimana (es. il lunedì con il mercoledì).

Pertanto ogni scuola può organizzare il proprio menù settimanale in base alle forniture, avendo però l'accortezza di modificare lo schema informativo sui pasti destinato ai genitori.

Nel caso di utilizzo dei menù alternativi, occorre comunque rispettare l'alternanza dei secondi piatti, così come presentata nei menù di base.

Sono consentite manipolazioni degli alimenti diverse da quelle proposte in tabella (es. roast-beef al posto delle fettine di vitellone alla pizzaiola o pasta con le verdure in sostituzione della pasta al pomodoro), purché le preparazioni risultino comunque semplici e di facile digeribilità.

E' consigliabile incentivare il consumo del pesce, che, se gradito, può sostituire un secondo di carne e comparire due volte nel menù settimanale, modificando sempre lo schema informativo per i genitori.

In occasione del Carnevale, anche se non sono inclusi nella tabella dietetica, si possono realizzare dolci tipici della tradizione, purché cotti al forno e non fritti. Tali dolci andranno preparati in un giorno in cui è già previsto il dolce, come alternativa e non come aggiunta.

Per quanto riguarda invece variazioni per il menù di un singolo bambino, sono consentite soltanto:

- variazioni dovute a problemi di salute, autorizzate dal Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione, dietro presentazione di certificato medico;
- variazioni per motivi religiosi, con sostituzione di alcuni alimenti (esempio carne di maiale) su richiesta scritta del genitore;
- menù leggero (dieta in bianco) per massimo tre giorni, su richiesta del genitore, nei casi di lieve indisposizione del bambino, secondo il seguente schema:

pasta o riso all'olio, con eventuale aggiunta di poco parmigiano ben stagionato;
carne bianca, al vapore, lessata, o al forno;
patate e/o carote, al vapore o lessate;
frutta fresca, preferibilmente mela;
pane comune, preferibilmente tostato.

L'olio dovrà essere usato naturalmente a crudo, senza eccedere nelle quantità, in quanto l'alimentazione deve essere particolarmente leggera. Oltre all'olio, può essere aggiunto come condimento il succo di limone, se gradito.

PRODOTTI ALIMENTARI DA UTILIZZARE

Le materie prime ed i prodotti finiti, utilizzati per la preparazione dei pasti, devono essere conformi alle vigenti normative in materia. Si ricorda che le leggi regionali n. 9 del 23 febbraio 2000 e n. 5 del 3 marzo 2004 vietano l'utilizzo di cibi transgenici nelle mense pubbliche.

Si raccomanda di scegliere fornitori che possano certificare la qualità dei prodotti. Si invita ad effettuare i rifornimenti dei generi alimentari in base alla reale potenzialità del locale adibito allo stoccaggio e comunque al massimo per una settimana.

In particolare per i cibi deperibili è necessario prevedere più rifornimenti alla settimana, in modo da garantire i requisiti di freschezza. E' opportuno anche evitare di acquistare confezioni "maxi", se il contenuto è superiore alle necessità giornaliere, in modo da escludere avanzi di confezioni già aperte.

La scelta dei prodotti deve essere orientata preferibilmente verso quelli freschi.

In linea di massima i prodotti pastorizzati sono preferibili a quelli sterilizzati, quelli secchi o surgelati a quelli inscatolati.

La verdura e la frutta devono essere di stagione. La stagionalità garantisce maggiore contenuto in nutrienti e minore necessità di intervento chimico con pesticidi. Le verdure surgelate possono essere utilizzate occasionalmente; l'uso dei vegetali in scatola va limitato ai soli pomodori pelati. E' comunque preferibile, quando la stagione lo consente, usare i pomodori freschi, in sostituzione dei pomodori pelati in scatola.

Per la fornitura del pesce, in caso di difficoltà nel reperire pesce fresco, la scelta potrà cadere su quello surgelato.

In ogni caso, è opportuno scegliere, quando possibile, prodotti privi di additivi (coloranti, conservanti, ecc.). Non sono consigliati neanche i prodotti a base di glutammato monosodico, come i dadi, gli estratti per brodo, ecc.

La scelta di prodotti biologici, certificati dalle strutture ufficiali a ciò preposte, o provenienti da colture a basso impatto ambientale, accresce sicuramente l'aspetto qualitativo del pasto ed è pertanto da privilegiare nella ristorazione per bambini (il bambino, infatti, specialmente se piccolo, ha sistemi di disintossicazione e di difesa inferiori rispetto a quelli dell'adulto).

Oltre ai prodotti biologici, sono da privilegiare anche i prodotti tipici con marchio D.O.P e I.G.P.

Caratteristiche qualitative per alcuni alimenti di maggior consumo

Si consiglia di privilegiare:

- *olio*: extra vergine d'oliva;
- *riso*: tipo parboiled;
- *cereali minori*: orzo e farro (possono essere inseriti nelle preparazioni di minestre e passati di verdura);
- *pasta*: di semola di grano duro (alternare i formati anche in base all'età dei bambini) e pasta all'uovo secca (che è da preferirsi rispetto a quella fresca, essendo meno deperibile);

- *pane*: comune, scondito. Il pane semintegrale (meglio se di provenienza biologica certificata) può essere somministrato 1-2 volte alla settimana, solo per i bambini della scuola primaria;
- *farine*: tipo grano tenero e mais per la polenta;
- *fiocchi di cereali*: avena, riso, mais (*);
- *biscotti*: possibilmente senza grassi idrogenati ed edulcoranti artificiali; sono da preferire i biscotti secchi, tipo marie (*);
- *crostini di pane*: pane tostato al forno, senza aggiunta di grassi;
- *crackers*: non salati, all'olio extra vergine d'oliva e comunque senza grassi idrogenati (*);
- *legumi*: preferibilmente freschi (nel periodo primaverile-estivo) o secchi, non in scatola;
- *latte*: parzialmente scremato, pastorizzato o a lunga conservazione;
- *yogurt*: al naturale e alla frutta;
- *formaggi*: freschi (mozzarella, stracchino, ricotta di mucca, ecc.), semistagionati (emmenthal, fontina, ecc.), stagionati (parmigiano).
- Preferire formaggi senza polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti. Sono sconsigliati i formaggi fusi (come ad esempio i formaggini e le sottilette). Preferire prodotti D.O.P.
- *gelato*: tipo fiordilatte o alla frutta, preferibilmente con minore numero di additivi e senza grassi idrogenati (meglio se in coppette monouso);
- *uova*: categoria A extra e pastorizzate;
- *salumi*: prosciutto crudo tipo dolce, prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti. Preferire prodotti D.O.P. e I.G.P.;
- *carni*: fresche, preferibilmente di produzione nazionale (vitellone, pollo, tacchino, maiale, coniglio);
- *pesce*: fresco e/o surgelato (da preferire: merluzzo o nasello, sogliola, palombo, coda di rospo, calamari, seppie, platessa; per un uso saltuario anche pesce persico e gamberetti). Si sconsiglia l'uso di bastoncini di pesce prefritti;
- *tonno*: al naturale o all'olio di oliva, meglio se extravergine;
- *succhi di frutta*: possibilmente al naturale senza zuccheri aggiunti (*);
- *tisane*: a base di camomilla, tiglio, menta, melissa (*);
- *infuso d'orzo*: orzo in grani o macinato (*);
- *agrumi*: limoni, arance, ecc. non trattati, in particolare quando si prevede l'utilizzo della buccia;
- *frutta e verdura*: di stagione, preferibilmente di produzione nazionale e/o locale, per quanto possibile. Si sconsiglia l'uso di frutta in scatola;
- *conservenze di frutta*: confettura extra, preferibilmente nei tipi con più frutta e meno zucchero aggiunto;
- *miele*: vergine integrale, meglio se di origine e produzione nazionale, da preferirsi, quando possibile, allo zucchero (*);
- *sale*: iodato.

(*): *alimenti che non figurano nella tabella dietetica, inseriti solo per un eventuale utilizzo occasionale.*

Inoltre, le *paste ripiene o farcite* (esempio tortellini) se acquistate già pronte, dovranno essere fresche in confezioni originali in atmosfera protettiva e *in quantitativi tali da soddisfare interamente le necessità giornaliere, senza avanzi di prodotto sfuso*. Le paste ripiene e farcite devono essere prodotte senza coloranti, conservanti e additivi alimentari in genere, compresi gli esaltatori di sapidità (glutammato monosodico).

Inoltre, essendo altamente deperibili, necessitano di particolari attenzioni dall'acquisto al trasporto e successiva conservazione in frigorifero, nel rispetto della

normativa. Si fa notare che, per piccole strutture, queste paste potranno essere acquistate anche presso esercizi di produzione e vendita di paste all'uovo fresche, anche se non confezionate, purché si mantengano le temperature di conservazione previste e vengano consumate in giornata.

Gli gnocchi di patate (di pezzatura adeguata ai bambini) saranno preparati, ove possibile, direttamente nel centro di cottura; in caso contrario la scelta cadrà su quelli freschi, sempre in confezioni originali in atmosfera protettiva, in un quantitativo tale da soddisfare le necessità giornaliere, senza avanzi di parte del prodotto sfuso, come sopra menzionato. Anche in questo caso, per le piccole realtà, gli gnocchi potranno essere acquistati presso esercizi di produzione e vendita di paste fresche. In ogni caso dovranno essere mantenuti a temperatura secondo la normativa vigente, sia in fase di trasporto che di conservazione in frigorifero.

Nota: per i bambini che necessitano di una dieta speciale si dovrà prevedere l'acquisto di alimenti consentiti dalla dietoterapia, come ad esempio alimenti privi di glutine, prosciutto cotto senza proteine del latte, della soia, glutine, ecc.

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

Le proposte culinarie devono essere semplici, appetibili e facilmente digeribili.

E' importante diversificare le modalità di preparazione dei cibi, utilizzando verdure, ortaggi ed erbe aromatiche proprie del periodo dell'anno, come pure è importante cambiare le tecniche di cottura, per accrescere l'appetibilità ed evitare un'eccessiva monotonia del pasto.

Si ricorda che sono proprio i sapori, i colori e i profumi dei cibi a stimolare l'appetito e ad invogliare il bambino ad assaggiare.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi; naturalmente i tempi di cottura devono essere tali da garantirne l'igienicità.

Le cotture più indicate sono al vapore, al forno e stufate, che richiedono minimi quantitativi di grassi. I soffritti e le frittiture di qualsiasi tipo non sono consentiti.

L'uso di carta da forno e di teglie antiaderenti, particolarmente indicato nella cottura al forno di alimenti impanati, di frittate, sformati e dolci, consente di limitare i grassi di condimento.

In alcune cotture può essere utile l'aggiunta di modiche quantità di liquidi (in particolare delle carni), quali brodo vegetale, latte, succo di limone, salsa di pomodoro, a seconda della preparazione da realizzare.

Le verdure è preferibile che siano cotte al vapore oppure in poca acqua bollente per tempi brevi, salandole dopo la cottura. Si ricorda che si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti.

Il condimento da privilegiare, come già detto, è l'olio extra vergine di oliva, utilizzato preferibilmente a crudo, aggiungendolo a fine cottura (il burro, invece, è limitato alle sole ricette della tabella che lo prevedono espressamente e, ad esclusione dei dolci, va aggiunto esclusivamente a fine cottura).

ALTRE RACCOMANDAZIONI

- Preparare i pasti nello stesso giorno del consumo, prevedendo il momento della cottura il più vicino possibile a quello della somministrazione, per evitare inconvenienti di tipo igienico e per non alterare le caratteristiche organolettiche. I cibi tritati, grattugiati o frullati devono essere preparati immediatamente prima della somministrazione; la stessa operazione di grattugiare il parmigiano è meglio effettuarla poco tempo prima dell'utilizzo e così anche la preparazione della macedonia, il taglio del prosciutto e del formaggio.
- Non riciclare i cibi preparati e non consumati il giorno precedente.
- Scongelare i cibi a temperatura di frigorifero o nel forno a microonde.
- Utilizzare solo brodo vegetale appositamente preparato e non i preparati per brodo.
- Non utilizzare margarina o panna.
- Salare poco i cibi, per prevenire patologie in età adulta legate ad un uso eccessivo di sale; è meglio insaporire i piatti con erbe aromatiche fresche ed ortaggi, succo di limone e brodo vegetale.
- Condire le verdure da consumare crude solo al momento della distribuzione.
- Curare le norme igieniche durante la conservazione e preparazione dei cibi, osservare sempre le modalità di conservazione riportate in etichetta, riporre gli alimenti in base alla data di scadenza.
- Evitare la somministrazione di alimenti di origine animale non completamente cotti, come ad esempio la carne e le uova (evitare uova alla coque o in camicia).
- A titolo precauzionale si sconsiglia la preparazione di prodotti a base di crema pasticcera, in quanto possono rappresentare veicoli di tossinfezioni alimentari; è anche da evitare il consumo dei residui di confezioni già aperte di uova pastorizzate e latte fresco.
- Limitare le paste ripiene a poche occasioni, sia per l'impegno digestivo, sia perchè richiedono maggiori attenzioni sul piano igienico.
- I pasti per asporto dovranno, non solo garantire la massima sicurezza alimentare, in base alla normativa vigente, ma dovranno salvaguardare anche l'appetibilità (sapore, consistenza, ecc.), per garantire un'alta qualità complessiva del prodotto.

MENÙ AUTUNNO - INVERNO

1^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto all'ortolana	Riso	60	70
	Verdure varie (cipolla, sedano, carote, pomodori pelati)	40	45
	Piselli freschi (*)	10	15
	Brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Formaggi misti	Fontina	20	25
	Mozzarella di vacca	25	30
Verdura cruda e cotta	Carote a fili	30	40
	Spinaci	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	7
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al sugo aromatico	Pasta	60	70
	Pomodori pelati, aglio, prezzemolo, salvia, basilico (o altra erba aromatica), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Pesce al forno	Sogliola	80	90
	Pangrattato, prezzemolo, aglio, sale, succo di limone	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda mista	Lattuga	20	30
	Finocchi (*)	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Banana (o uva o kaki, a seconda del periodo)	100	130

(*) All'insalata di lattuga e finocchi si può aggiungere, se gradito, qualche cubetto di mela Smith o di arancia.

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Crema di carote con crostini di pane	Carote	60	70
	Patate	30	35
	Porro (o cipolla), prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Pane per crostini (o pastina)	30	35
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Petto di pollo al limone e salvia	Petto di pollo (*)	60	70
	Salvia, succo di limone e/o di arancia, farina, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Patate al forno (o al vapore)	Patate	100	130
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Rosmarino e sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

(*) Le carni, di qualsiasi tipo, vanno ripulite da eventuale grasso visibile, prima di sottoporle a cottura.

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al sugo di legumi	Pasta (es. mezzi rigatoni)	60	70
	Fagioli borlotti secchi (o altri legumi)	10	15
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, aglio, alloro, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano (*)	3	4
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto (privato del grasso visibile)	40	50
Verdura cruda e cotta	Finocchi in insalata	30	40
	Carote al rosmarino	50	70
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Sale, rosmarino, brodo vegetale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) Per la pasta al sugo di fagioli è prevista una quantità inferiore di parmigiano.

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Riso in brodo vegetale	Riso	35	45
	Brodo vegetale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine d'oliva	4	5
	Parmigiano	5	6
Polpettine di carne al pomodoro	Vitellone	45	55
	Prezzemolo, aglio, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	4	5
	Uova	5 (*)	6 (*)
	Patata	20	25
	Olio extra vergine di oliva	3	4
	Per la salsa: pomodori pelati, cipolla, sale	q. b.	q. b.
Piselli stufati	Piselli	70	90
	Cipolla, brodo vegetale, sale, prezzemolo	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.

Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi per la scuola dell'infanzia all'incirca un uovo ogni 11 bambini e per la scuola primaria all'incirca un uovo ogni 9 bambini.

2^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta alla pizzaiola	Pasta (es. fusilli)	60	70
	Brodo vegetale, cipolla, aglio, pomodori pelati, prezzemolo, origano, aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine d'oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Uova sode	Uova	53 (*)	66 (*)
	Olio extra vergine di oliva	2	3
	Sale	q. b.	q. b.
	Prezzemolo, aglio, basilico (per eventuale salsa)	q. b.	q. b.
Verdura cruda mista	Insalata verde	10	15
	Radicchio	10	15
	Cavolo cappuccio	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	100	120
	Uva (o banana)	50	60

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti).
Quindi per la scuola dell'infanzia 1 uovo e per la scuola primaria 1 uovo e ¼ a bambino.

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al ragù di carne	Pasta (es. pipette)	60	70
	Vitellone macinato	15	20
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, alloro, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Prosciutto crudo	Prosciutto crudo (privato del grasso visibile)	20	25
Verdura cotta al parmigiano	Spinaci	100	140
	Parmigiano	3	4
	Sale, aglio	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta cotta	Mela	150	180
	Zucchero (*)	4	5

(*) Nella preparazione della mela al forno si può aggiungere anche un cucchiaino di arancia spremuta e sostituire lo zucchero con il miele.

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Crema di zucca e spinaci con pastina	Pasta	30	35
	Zucca gialla	70	80
	Spinaci (o biette)	30	40
	Cipolla (o porro), aglio, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
	Arrosto di tacchino al latte	Fesa di tacchino	60
Latte parz. scremato		15	15
Aglio, cipolla, salvia, rosmarino, alloro, sale		q. b.	q. b.
Olio extra vergine di oliva		3	4
Patate al forno		Patate	100
	Rosmarino e sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Dolce al forno	Torta all'arancia	50	60

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Riso in bianco	Riso	60	70
	Burro	2	2
	Olio extra vergine di oliva	3	4
	Parmigiano	5	6
Pesce pomodori capperi ed olive	Merluzzo	80	90
	Prezzemolo, capperi sotto sale, aglio, pomodori pelati (o freschi), succo di limone, sale (*)	q. b.	q. b.
	Olive nere snocciolate, non piccanti (**)	10	12
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda mista	Verdura di stagione	60	80
	Sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta fresca	Banana	100	130

(*) E' necessario mettere a bagno i capperi in acqua fredda con buon anticipo e sciacquarli bene in acqua corrente, prima del loro utilizzo. Aggiungere il sale, solo se ritenuto necessario.

(**) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.
Anche le olive, come i capperi, vanno sciacquate per togliere il sale in eccesso.

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Minestra in brodo vegetale	Pasta	30	35
	Brodo vegetale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Pizza margherita	Farina	75	85
	Acqua, lievito di birra, sale, pomodori pelati, origano	q. b.	q. b.
	Mozzarella di vacca	30	35
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Verdura cruda mista	Insalata verde	15	20
	Carote	20	25
	Finocchi	20	25
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

NOTA: per questa giornata il pane non è previsto.

3^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto verde	Riso	60	70
	Spinaci	40	50
	Cipolla, carota, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Tonno	Tonno sott'olio (sgocciolato)	40	50
Verdura cruda mista	Carote a fili	30	40
	Insalata verde	20	25
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Minestra in brodo di carne	Pastina (di semola o all'uovo, da alternare)	35	45
	Brodo di carne	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
Bollito con salsa	Vitellone	60	70
	Olio extra vergine di oliva	4	5
	Per la salsa: prezzemolo, basilico (se disponibile), aglio, capperi sotto sale, sale (*)	q. b.	q. b.
Patate al vapore (o lessate)	Patate	110	140
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

(*) E' necessario mettere a bagno i capperi in acqua fredda con buon anticipo e sciacquarli bene in acqua corrente, prima del loro utilizzo. Aggiungere il sale, solo se ritenuto necessario.

VARIANTE: in alternativa alla salsa prevista, è possibile servire il bollito con salse diverse (di carote, di pomodori), come indicato nel ricettario.

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta pomodoro e ricotta	Pasta (es. gnocchetti sardi)	60	70
	Pomodori pelati, cipolla, basilico (o prezzemolo), sale	q. b.	q. b.
	Ricotta di vacca	10	15
	Olio extra vergine d'oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Pesce al rosmarino	Sogliola	80	90
	Rosmarino, aglio, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda e cotta	Insalata verde	20	25
	Cavolfiore (o altra verdura)	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta allo zafferano	Pasta (es. spaghetti)	60	70
	Prezzemolo, zafferano, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	6	7
Coniglio alla cacciatora	Coniglio (*)	70	80
	Sedano, carota, cipolla, pomodori pelati, rosmarino, salvia, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cotta	Verdura di stagione	100	140
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) La quantità del coniglio è riferita alla sola polpa, senza il peso dell'osso.
Per la scuola materna è preferibile utilizzare solo la parte posteriore del coniglio.

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Minestra di farro con legumi	Farro	30	35
	Fagioli borlotti secchi	20	25
	Patata	20	25
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, alloro, rosmarino, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano (*)	4	5
	Polpettine di verdure e ricotta	Carote	30
Patate	30	40	
Spinaci	30	40	
Ricotta di vacca	30	35	
Pangrattato, sale	q. b.	q. b.	
Parmigiano	4	5	
Olio extra vergine d'oliva	4	5	
Verdura cruda	Insalata verde	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione		
	(preferibilmente agrumi o kiwi)	150	180

(*) Per la minestra di fagioli è prevista una quantità inferiore di parmigiano.

4^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Riso al ragù vegetale	Riso	60	70
	Cipolla, sedano, carota, pomodori pelati, prezzemolo (o basilico), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Arista di maiale al forno	Maiale	60	70
	Rosmarino, salvia, aglio, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cotta	Verdura di stagione	100	140
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Gnocchi di patate al pomodoro	Patate	100	120
	Farina	40	45
	Pomodori pelati, cipolla, prezzemolo (o basilico), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Formaggio	Caciottina fresca	50	60
	(o mozzarella di vacca)	50	60
Verdura cruda mista	Insalata verde	15	20
	Carote	20	25
	Finocchi	20	25
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta olio e parmigiano	Pasta (es. sedanini)	60	70
	Sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Parmigiano	5	6
Petto di pollo alla pizzaiola	Petto di pollo	60	70
	Pomodori pelati, prezzemolo (od origano), aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cotta mista	Cavolfiore (o altra verdura)	30	40
	Carote	30	40
	Spinaci	40	60
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	MATERNA GRAMMI	ELEMENTARE GRAMMI
Pasta mediterranea	Pasta (es. farfalle)	60	70
	Pomodori pelati, capperi sotto sale, aglio, prezzemolo, sale (*)	q. b.	q. b.
	Olive snocciolate, non piccanti	10 (**)	13 (**)
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Frittata bianca al forno	Uova	53 (***)	66 (***)
	Latte parz. scremato, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda	Carote a fili	60	80
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) E' necessario mettere a bagno i capperi in acqua fredda con buon anticipo e sciacquarli bene in acqua corrente, prima del loro utilizzo. Aggiungere il sale, solo se ritenuto necessario.

(**) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.
Anche le olive, come i capperi, vanno sciacquate per togliere il sale in eccesso.

(***) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti).
Quindi per la scuola dell'infanzia, 1 uovo e per la scuola primaria 1 uovo e ¼ a bambino.

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	MATERNA GRAMMI	ELEMENTARE GRAMMI
Minestra di riso (od orzo) e lenticchie	Riso (od orzo perlato)	30	35
	Lenticchie secche	20	25
	Patate	20	25
	Sedano, cipolla, alloro, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	4	5
	Pesce con patate e pomodoro	Calamari	80
Patate	50	55	
	Pomodori pelati, brodo vegetale, aglio, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Verdura cruda	Insalata verde	30	40
	Olio extra vergine di oliva	4	5
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
	sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Dolce al forno	Torta alla ricotta	50	60

MENÙ ALTERNATIVI AUTUNNO - INVERNO

Menù n° 1

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Lasagne (o cannelloni) di ricotta e spinaci	Pasta secca all'uovo	50	60
	Ricotta di vacca	15	20
	Spinaci	30	40
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Parmigiano	5	6
	Per la besciamella:		
	- latte parz. scremato	50	60
	- farina, sale	q. b.	q. b.
Bresaola olio e limone	Bresaola	25	30
	Succo di limone	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda mista	Insalata verde	20	25
	Carote a fili	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

Menù n° 2

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al pomodoro	Pasta	60	70
	Pomodori pelati, cipolla, basilico (o prezzemolo), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Pesce al forno	Calamari	55	60
	Gamberetti	25	30
	Prezzemolo, aglio, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cotta	Verdura di stagione	100	140
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

Menù n° 3

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto ai funghi	Riso	60	70
	Funghi freschi coltivati	25	35
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Burro	2	2
	Olio extra vergine di oliva	3	4
	Parmigiano	5	6
	Formaggio	Mozzarella di vacca	50
Tris di verdure cotte	Patate	25	30
	Carote	25	40
	Fagiolini (o biette o altra verdura)	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

Menù n° 4

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta olio e parmigiano	Pasta (es. sedanini)	60	70
	Sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Parmigiano	5	6
Crocchette di pesce e verdure	Merluzzo	60	70
	Sedano, carota, cipolla, alloro, limone (per lessare il pesce)	q. b.	q. b.
	Uova	8 (*)	9 (*)
	Spinaci	70	80
	Patate	20	25
	Pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda mista	Insalata verde	20	25
	Carote a fili	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.

Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi per la scuola dell'infanzia all'incirca un uovo ogni 7 bambini e per la scuola primaria all'incirca un uovo ogni 6 bambini.

Menù n° 5

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto al basilico in rosso	Riso	60	70
	Pomodori freschi (o pelati)	40	50
	Cipolla, basilico, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Involcini di tacchino con prosciutto e salvia	Fesa di tacchino	60	70
	Prosciutto cotto (privato del grasso visibile)	7	8
	Farina, brodo vegetale, salvia, sale,	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda	Carote a fili	60	80
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

MENÙ PRIMAVERA - ESTATE

1^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Crema di piselli con pastina	Pastina	30	35
	Piselli freschi (*)	60	70
	Latte parz. scremato	10	15
	Cipolla, porro, lattuga, brodo vegetale, prezzemolo (o erba cipollina), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
	Petto di pollo al pomodoro e basilico	Petto di pollo	60
Aglio, cipolla, basilico, sale		q. b.	q. b.
Pomodorini ciliegia (o San Marzano), brodo vegetale		q. b.	q. b.
Olio extra vergine di oliva		4	5
Patate al vapore (o lessate)	Patate	110	140
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Prezzemolo od erba cipollina (facoltativi)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta pomodoro e origano	Pasta (es. farfalle)	60	70
	Pomodori pelati (o freschi), aglio, origano, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Insalata di pesce	Seppia	80	90
	Carote e sedano a fili	25	30
	Alloro ed ortaggi per lessare il pesce	q. b.	q. b.
	Prezzemolo, succo di limone, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine d'oliva	4	5
Verdura cruda	Insalata verde	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Gelato con frutta fresca	Gelato alla frutta	50	60
	Frutta di stagione	70	90

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto al rosmarino	Riso	60	70
	Cipolla, brodo vegetale, rosmarino, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
	Burro	2	2
	Parmigiano	5	6
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto (privato del grasso visibile)	40	50
Verdura gratinate	Zucchine	100	140
	Pangrattato, aglio, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	6	7
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta primavera	Pasta (es. fusilli)	60	70
	Verdure miste di stagione: punte d'asparago, porri, spinaci, carote, zucchine	50	60
	Pomodori freschi a cubetti, aglio, timo (o prezzemolo), brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Hamburger limone e salvia	Vitellone	40	45
	Fesa di tacchino	20	25
	Salvia, succo di limone, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cotta al pomodoro	Fagiolini (o biette)	100	140
	Pomodori pelati (o freschi), aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta pomodoro e tonno	Pasta (es. spaghetti)	60	70
	Pomodori pelati (o freschi), cipolla, aglio, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Tonno al naturale	15	20
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Crocchette di patate e ricotta al forno	Patate	65	75
	Ricotta di vacca	30	35
	Parmigiano	4	5
	Uova	7 (*)	8 (*)
	Pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda mista	Insalata verde	20	25
	Carote a fili	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		30 (**)	40 (**)
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.
Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi per la scuola dell'infanzia, all'incirca un uovo ogni 8 bambini e per la scuola primaria all'incirca un uovo ogni 7 bambini.

(**) Per questa giornata è prevista una minore quantità di pane, visto la notevole presenza di altri prodotti amidacei.

2ª settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta alle melanzane	Pasta (es. sedanini)	60	70
	Basilico, aglio, pomodori pelati (o freschi), brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Melanzane	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Emmenthal (tagliato a lamelle)	5	6
Arrosto di tacchino al finocchio selvatico	Fesa di tacchino	60	70
	Aglio, finocchio selvatico, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cotta al pomodoro	Verdure di stagione	100	140
	Aglio, pomodori pelati (o freschi), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta pomodoro e basilico	Pasta (es. pennette)	60	70
	Pomodori pelati (o freschi), cipolla, basilico, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Frittata con i piselli al forno	Uova	53 (*)	66 (*)
	Piselli freschi (**)	20	25
	Brodo vegetale, cipolla, prezzemolo, latte parz. scremato, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda mista	Insalata verde	15	20
	Pomodori	30	40
	Carote	20	25
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti).
Quindi per la scuola dell'infanzia 1 uovo e per la scuola primaria 1 uovo e ¼ a bambino.

(**) In mancanza dei piselli freschi, è possibile utilizzare piselli surgelati.

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Minestra in brodo vegetale	Pasta	30	35
	Brodo vegetale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Pizza margherita	Farina	75	85
	Acqua, lievito di birra, sale, pomodori pelati, origano	q. b.	q. b.
	Mozzarella di vacca	30	35
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Verdura cruda mista	Insalata verde	15	20
	Pomodori	30	40
	Cetrioli	20	25
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

NOTA: in questa giornata il pane non è previsto.

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al limone	Pasta (es. spaghetti)	60	70
	Prezzemolo, cipolla, succo e buccia di limone, sale	q. b.	q. b.
	Latte parz. scremato	30	35
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Fettine alla pizzaiola	Vitellone	60	70
	Pomodori pelati (o freschi), origano, aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cotta	Fagiolini (o altra verdura di stagione)	100	140
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone, aglio, menta (facoltativi)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	100	120
	Banana (oppure uva)	50	60

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Gnocchi di patate al ragù vegetale	Patate	100	120
	Farina	40	45
	Pomodori pelati, sedano, carota, cipolla, basilico, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Pesce al forno	Sogliola	80	90
	Rosmarino, aglio, pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda	Lattuga	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

3^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta estiva	Pasta (es. pennette)	60	70
	Pomodori pelati (o freschi), aglio, prezzemolo, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Zucchine	50	60
	Olive nere snocciolate, non piccanti (*)	8	10
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Tonno	Tonno sott'olio (sgocciolato)	40	50
Verdura cruda	Pomodori	80	100
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Basilico e sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana (o uva)	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.
Le olive vanno sciacquate per togliere il sale in eccesso.
Aggiungere il sale, solo se ritenuto necessario.

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Passato di verdure con pastina	Pastina	30	35
	Verdure miste di stagione	60	70
	Patate	20	30
	Piselli freschi (*)	10	15
	Fagioli borlotti freschi (*)	10	15
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
	Erbe aromatiche, sale	q. b.	q. b.
Coniglio stufato agli aromi	Coniglio (**)	70	80
	Rosmarino, aglio, salvia, brodo vegetale, succo di limone, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine d'oliva	4	5
Patate al forno	Patate	100	130
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Rosmarino, sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) In mancanza dei legumi freschi, è possibile utilizzare piselli e fagioli borlotti surgelati.

(**) La quantità del coniglio è riferita alla sola polpa, senza il peso dell'osso.
Per la scuola materna è preferibile utilizzare solo la parte posteriore del coniglio.

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Riso al sugo di carciofi e carote	Riso	60	70
	Carciofi (o altra verdura)	30	35
	Carote	20	25
	Scalogno, aglio, prezzemolo, timo, pomodori pelati, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
	Formaggi misti	Mozzarella di vacca	25
	Fontina	20	25
Verdura stufata	Zucchine	100	140
	Cipolla, pomodori pelati (o freschi), basilico (o prezzemolo), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Pane		40
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta alla crudaiola	Pasta (es. farfalle)	60	70
	Pomodori freschi, aglio, basilico, prezzemolo, origano, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Arista di maiale al latte	Maiale	60	70
	Carota, sedano, cipolla, latte parz. scremato, alloro, rosmarino, salvia, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Insalata tricolore di patate e verdure cotte e crude	Patate	30	40
	Fagiolini (o altra verdura)	40	50
	Pomodori da insalata	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone e basilico (facoltativi)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Trenette al verde	Pasta	60	70
	Basilico, aglio, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	7	8
	Parmigiano	5	6
Cotoletta di pesce al forno	Sogliola	80	90
	Uova	6 (*)	7 (*)
	Pangrattato, succo di limone, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	3	4
Verdura cruda mista	Insalata verde	20	25
	Carote	30	40
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

(*) Trattasi di grammi (come per tutti gli altri ingredienti) e non di unità.
Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti). Quindi per la scuola dell'infanzia all'incirca un uovo ogni 9 bambini e per la scuola primaria all'incirca un uovo ogni 8 bambini.

4^a settimana

LUNEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Risotto (o orzotto) alle verdure	Riso (od orzo perlato)	60	70
	Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Zucchine e carote (oppure altre verdure di stagione)	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
	Insalata di pollo, patate e verdure (*)	Petto di pollo	60
Ortaggi, alloro, sale (per lessare la carne)	q. b.	q. b.	
Patate	30	40	
Fagiolini	40	50	
Pomodori da insalata	30	40	
Olio extra vergine di oliva	9	10	
Succo di limone, sale	q. b.	q. b.	
Basilico o menta (facoltativi)	q. b.	q. b.	
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) E' possibile presentare gli ingredienti separatamente.

MARTEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta al sugo aromatico	Pasta (es. spaghetti)	60	70
	Pomodori pelati, prezzemolo, salvia, basilico (o altra erba aromatica), aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Pesce al forno con pomodorini	Merluzzo (o coda di rospo)	80	90
	Rosmarino, aglio, sale	q. b.	q. b.
	Pomodorini ciliegia (o San Marzano)	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cruda	Insalata verde	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Gelato con frutta fresca	Gelato alla vaniglia	50	60
	Frutta di stagione	70	90

MERCOLEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta alla crema di zucchine e porri	Pasta (es. fusilli)	60	70
	Porro, cipolla, brodo vegetale, aglio, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Zucchine	50	60
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Formaggio	Mozzarella di vacca	50	60
Verdura al gratin	Pomodori	100	130
	Pangrattato, prezzemolo (od origano), aglio, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

GIOVEDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Minestrone di verdure con pastina	Pastina	30	35
	Verdure miste di stagione	50	60
	Patate	20	30
	Piselli freschi (*)	10	15
	Fagioli borlotti freschi (*)	10	15
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
	Erbe aromatiche, sale	q. b.	q. b.
Arrosto al rosmarino	Vitellone	60	70
	Carota, cipolla, pomodoro non troppo maturo, rosmarino, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Patate al forno (o al vapore)	Patate	100	130
	Erbe aromatiche, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) In mancanza dei legumi freschi, è possibile utilizzare piselli e fagioli borlotti surgelati.

VENERDÌ

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta all'olio e basilico	Pasta (es. sedanini)	60	70
	Basilico, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	6	7
Uova al forno al pomodoro (per scuola infanzia)	Uova	53 (*)	
	Pomodori pelati (o freschi), cipolla, basilico, sale	q. b.	
	Olio extra vergine di oliva	3	
Frittata al pomodoro (per scuola primaria)	Uova		66 (*)
	Parmigiano		6
	Latte parz. scremato, pomodori pelati (o freschi), cipolla, basilico, sale		q. b.
	Olio extra vergine di oliva		4
Verdure miste in casseruola	Zucchine	50	70
	Carote	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Brodo vegetale, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana (o uva)	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

(*) Un uovo ha un peso medio lordo di 61 grammi e netto di 53 grammi (tabelle di composizione degli alimenti).

Quindi per la scuola dell'infanzia, 1 uovo e per la scuola primaria 1 uovo e ¼ a bambino.

MENÙ ALTERNATIVI PRIMAVERA - ESTATE

Menù n° 1

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Tortellini al pomodoro	Tortellini freschi (*)	80	100
	Pomodori pelati, cipolla, alloro,	q. b.	q. b.
	latte parz. scremato, sale	5	6
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano		
Scaloppine di tacchino	Fesa di tacchino	50	60
	Farina, succo di limone, salvia,	q. b.	q. b.
	sale	4	5
	Olio extra vergine di oliva		
Verdura cruda	Insalata verde	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) È preferibile scegliere un tortellino di formato ridotto per una maggiore resa nel piatto e per agevolarne il consumo nei bambini più piccoli.

Menù n° 2

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Zuppa di pomodoro con crostini di pane	Pomodori maturi	100	120
	Sedano, cipolla, aglio, alloro, basilico, brodo vegetale, sale	q. b.	q. b.
	Pane per crostini	30	35
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Sformato di patate	Patate	100	120
	Fontina	25	30
	Latte parz. scremato	50	60
	Pangrattato, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	2	3
Verdura cruda	Insalata verde	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	100	120
	Banana	50	60

Menù n° 3

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta zucchine e gamberetti	Pasta (es. pennette)	60	70
	Zucchine	30	40
	Gamberetti	10	15
	Porro, brodo vegetale, pomodori freschi, prezzemolo, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
Pesce dorato al forno	Sogliola (o filetti di merluzzo)	70	80
	Farina, pangrattato, limone, sale	q. b.	q. b.
	Parmigiano	5	6
	Olio extra vergine di oliva	4	5
Verdura cotta mista	Carote	50	70
	Fagiolini (o altra verdura)	50	70
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca mista	Frutta di stagione	150	180

Menù n° 4

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Lasagne al ragù vegetale	Pasta all'uovo secca	50	60
	Pomodori pelati, cipolla, carota, sedano, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	6	7
	Parmigiano	5	6
	Per la besciamella:		
	- latte parz. scremato	60	70
	- farina, sale	q. b.	q. b.
Prosciutto cotto e ricotta di vacca	Prosciutto cotto (privato del grasso visibile)	20	25
	Ricotta di vacca	25	30
	(o fiocchi di formaggio magro)	30	35
Verdura cruda mista	Insalata verde	15	20
	Pomodori	30	40
	Carote	20	25
	Olio di oliva extra vergine	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	100	120
	Banana	50	60
	Zucchero	4	5
	Succo di limone	q. b.	q. b.

Menù n° 5

PIATTO	INGREDIENTI	INFANZIA GRAMMI	PRIMARIA GRAMMI
Pasta con i pomodorini al forno	Pasta (es. spaghetti)	60	70
	Pomodorini	60	70
	Aglio, origano (o prezzemolo), sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Parmigiano	5	6
Tonno e fagioli freschi	Tonno sott'olio (sgocciolato)	30	35
	Fagioli borlotti freschi (*)	30	40
	Prezzemolo, erba cipollina, sale	q. b.	q. b.
	Olio extra vergine di oliva	2	2
Verdura cruda	Lattuga	40	50
	Olio extra vergine di oliva	5	6
	Sale	q. b.	q. b.
	Succo di limone (facoltativo)	q. b.	q. b.
Pane		40	50
Frutta fresca	Frutta di stagione	150	180

(*) In mancanza dei legumi freschi, è possibile utilizzare fagioli borlotti surgelati.

RICETTARIO

Si riportano in questo capitolo alcune ricette, relative alla preparazione della maggior parte dei piatti inclusi nella presente tabella dietetica, insieme ad alcune varianti delle ricette stesse e le possibili sostituzioni.

Per gli ingredienti delle ricette, ove non indicato, va fatto riferimento ai menù giornalieri.

L'operatore di cucina, utilizzando gli alimenti consentiti in qualità e quantità nel menù di base del giorno e rispettando le indicazioni generali di cottura, potrà comunque formulare preparazioni diverse nel gusto e/o nell'aspetto.

Naturalmente sarà cura dell'operatore stesso contattare preventivamente il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione di questa Zona Territoriale dell'ASUR di tali variazioni ed aggiornare di volta in volta il menù del giorno esposto all'ingresso della scuola.

SALSE

- **Salsa di carote** (per carne e pesce bolliti)

Ingredienti: carote, capperi sotto sale, prezzemolo, olio, succo di limone, sale.

Ogni 300 grammi di carote, conteggiare un cucchiaino di capperi e prezzemolo tritati, un cucchiaino di olio e due di succo di limone.

Preparazione: bollire le carote fino a metà cottura e poi passarle al setaccio.

Aggiungere i capperi ed il prezzemolo tritati finemente, l'olio ed il succo di limone, emulsionati insieme. Il sale va aggiunto solo se ritenuto necessario.

- **Salsa di pomodoro** (per carne e pesce bolliti)

Pomodoro crudo, tagliato a dadini, aglio, basilico (o prezzemolo) tritati finemente, sale ed olio.

- **Besciamella leggera** (per lasagne o cannelloni)

Mettere al fuoco i 2/3 del latte.

Nel frattempo stemperare bene la farina con il resto del latte freddo, utilizzando una frusta.

Versare il composto nel latte messo al fuoco, appena comincia a bollire.

Mescolare velocemente e portare a cottura, continuando a mescolare.

Spegnere il fuoco e salare.

Eventualmente aggiungere un filo di olio, detraendolo dalla quantità prevista per la preparazione del sugo.

PRIMI PIATTI

- **Ragù di carne**

Tritare finemente gli ortaggi (sedano, carota, cipolla) e farli stufare in poco brodo vegetale.

Aggiungere poi la carne macinata e lasciar cuocere lentamente con altro brodo vegetale, se necessario.

Unire i pelati passati (eventualmente anche un poco di latte parzialmente scremato), l'alloro (se gradito); regolare di sale e lasciar restringere la salsa a fuoco basso. A fuoco spento aggiungere l'olio.

- **Ragù vegetale**

Tritare finemente gli ortaggi (sedano, carota, cipolla) e farli stufare in poco brodo vegetale od acqua.

Aggiungere i pelati passati e lasciar restringere la salsa a fuoco basso.

Regolare di sale e, a cottura ultimata, aggiungere l'olio ed eventualmente anche le erbe aromatiche tritate.

- **Minestra riso e lenticchie**

Mondare le lenticchie, sciacquarle e metterle a bagno per alcune ore con l'alloro e il rosmarino, cambiando l'acqua di ammollo (le lenticchie non necessitano di tempi lunghi di ammollo, come i fagioli e i ceci).

Pulire le verdure e le patate, lavarle, tagliarle grossolanamente e versarle in una casseruola, unitamente alle lenticchie scolate.

Aggiungere l'acqua, portare a cottura coperto ed a fuoco lento.

Prima di ultimare la cottura, salare e versare il riso (oppure l'orzo o il farro).

Completare con olio crudo e prezzemolo tritato.

Servire con parmigiano.

VARIANTE: le lenticchie possono essere ridotte in purea, specie per i bambini più piccoli. Se il passato risultasse troppo denso, aggiungere acqua calda (o brodo vegetale) oppure cuocere il riso separatamente ed unirlo al passato, prima che la cottura sia ultimata.

- **Minestra di farro con legumi**

Procedere come indicato per la minestra di riso con le lenticchie, aggiungendo anche gli altri ingredienti previsti.

- **Crema di carote**

Mondare e lavare le verdure.

Tagliare a pezzetti le carote e metterle a cuocere in acqua.

Aggiungere le patate tagliate e proseguire la cottura.

Salare e, quasi a cottura ultimata, aggiungere i porri spezzettati.

Ridurre in purea, diluire con il brodo di cottura, fino a raggiungere la densità voluta.

Rimettere al fuoco e lasciar sobbollire ancora per qualche minuto.

Completare con olio crudo e prezzemolo tritato.

Servire con crostini, preparati con pane tagliato a dadini e tostato al forno, e con parmigiano.

- **Crema di piselli**

Portare ad ebollizione il brodo vegetale, preparato in precedenza, ed aggiungere i piselli, i porri e le cipolle fresche affettati e la lattuga spezzettata grossolanamente. Coprire e lasciar cuocere per una decina di minuti.

Passare al mixer o al setaccio.

Rimettere il passato sul fuoco, regolare di sale e lasciar restringere a fuoco basso, fino ad ottenere la densità desiderata (conservare un po' di brodo vegetale per diluire la crema, se risultasse troppo densa).

Poco prima di toglierlo dal fuoco, aggiungere il latte.

Condire con olio e parmigiano ed aromatizzare eventualmente con prezzemolo od erba cipollina tritati.

Servire con pastina cotta a parte.

- **Crema di zucca e spinaci**

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla o il porro tritati con l'aglio intero.

Unire la zucca tagliata a dadini, lasciando insaporire per qualche minuto.

Ricoprire con il brodo vegetale e cuocere per una ventina di minuti.

Unire poi gli spinaci spezzettati grossolanamente.

Appena cotti, togliere dal fuoco, passare il tutto e regolare di sale.
Rimettere al fuoco, aggiungendo brodo vegetale, se la crema risultasse troppo densa, e cuocervi la pastina.

Completare con olio crudo e parmigiano.

- **Zuppa di pomodoro**

Lavare i pomodori, scottarli e sbucciarli.

Privarli dei semi e tagliarli.

In una casseruola mettere la cipolla tritata finemente, l'aglio leggermente schiacciato, il sedano, l'alloro, precedentemente mondati e lavati, e far appassire in poco brodo vegetale, già preparato.

Unire i pomodori spezzettati, alcune foglie di basilico e lasciar insaporire.

Aggiungere altro brodo vegetale e cuocere a fiamma moderata, fino ad ottenere un composto omogeneo.

Poco prima del termine della cottura, togliere l'aglio e regolare di sale.

Aggiungere l'olio e decorare con alcune foglioline di basilico.

Servire con parmigiano e crostini di pane.

- **Pasta alla crema di zucchine e porri**

Mondare, lavare e tagliare finemente le verdure.

Farle stufare in una casseruola con poco brodo vegetale, aggiungere l'aglio e parte del prezzemolo, entrambi tritati, e portare a cottura.

Togliere dal fuoco e passare il tutto.

Aggiustare di sale ed aggiungere l'olio.

Cuocere la pasta e condirla con la crema di zucchine e porri ed il parmigiano.

Completare con il restante prezzemolo tritato.

- **Pasta con i pomodorini al forno**

Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.

Adagiarli in una teglia ricoperta con carta da forno, insieme all'aglio, l'origano o il prezzemolo tritato. Aggiungere poco sale.

Mettere la teglia nel forno precedentemente scaldato a 180° C, lasciando cuocere per 15-20 minuti.

A cottura ultimata aggiungere l'olio.

Cuocere la pasta e condirla con i pomodorini al forno ed il parmigiano grattugiato.

VARIANTE: invece dei pomodorini, si possono utilizzare pomodori maturi, ben sodi, tagliati a rondelle. Per i bambini della scuola d'infanzia è possibile condire la pasta con i pomodorini frullati, una volta tolti dal forno.

- **Pasta al sugo di legumi**

Ammollare i fagioli secchi per circa 12 ore, cambiando più volte l'acqua.

Lessarli unitamente al sedano, carota, cipolla (precedentemente mondati e lavati) e all'alloro.

Scolarli a cottura non proprio ultimata e farli insaporire per qualche minuto in una casseruola con l'aglio tritato, il sale e un poco di acqua di cottura, lasciata da parte.

Aggiungere i pomodori pelati passati e completare la cottura.

Ultimare con prezzemolo tritato, se gradito, ed olio.

Lessare la pasta, scolarla e condirla con il sugo di fagioli, di cui una metà possono essere frullati. Completare con parmigiano.

- **Pasta alla crudaiola** (per i mesi più caldi)

Tuffare in acqua bollente per un paio di minuti i pomodori ben maturi e sodi, scolarli, spellarli, privarli dei semi e sminuzzarli.

Porli in una terrina unitamente alle erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, origano, aglio ecc.), al sale e all'olio.

Lasciar riposare in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Cuocere la pasta, condirla con il pomodoro crudo ed aggiungere il parmigiano.

VARIANTE: la salsa alla crudaiola è indicata anche per condire l'orzo perlato, che può essere servito anche freddo in insalata.

- **Pasta primavera**

Pulire le verdure, tritare il porro e gli spinaci, ridurre a dadini le zucchine e le carote, lasciando da parte le punte d'asparago.

Stufare le verdure in poco brodo vegetale, con l'aglio intero ed eventualmente un rametto di timo, aggiungendo per ultimo il pomodoro tagliato a cubetti (o a filetti). Portare a cottura, aggiungendo, se necessario, altro brodo vegetale e regolare di sale.

Cuocere la pasta, sbollentare le punte d'asparago nell'acqua di cottura ed aggiungerle al sugo di verdure, dopo avere tolto l'aglio e il rametto di timo. Completare il sugo con l'olio e servire la pasta con parmigiano.

- **Pasta al limone**

Lavare il limone (non trattato) e grattugiarne finemente parte della buccia. Mondare e lavare la cipolla (o lo scalogno) ed il prezzemolo.

Affettare la cipolla e farla appassire in un tegame, unitamente alla buccia di limone ed al latte, sino a raggiungere una consistenza cremosa.

Aggiungere sale, olio, poco succo di limone e prezzemolo tritato. Cuocere la pasta, condirla con la salsa e servire con parmigiano.

SOSTITUZIONE: la pasta al limone può essere sostituita, eventualmente, con pasta all'olio e parmigiano.

- **Trenette al verde**

Mondare, lavare ed asciugare il prezzemolo ed il basilico.

Mondare l'aglio e tritarlo insieme alle erbe aromatiche.

Versare il trito in una ciotola ed unire l'olio, il sale, il parmigiano e mescolare bene. Lessare la pasta.

Scolarla e condire con il pesto preparato, diluendolo eventualmente con un po' di acqua di cottura.

- **Pasta all'olio e basilico**

Lavare accuratamente le foglie di basilico ed asciugarle.

Metterle per tempo a bagno nell'olio a crudo.

Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aromatizzato dal basilico.

Completare con parmigiano.

- **Pasta allo zafferano**

Mondare, lavare ed asciugare bene il prezzemolo e tritarlo finemente.

Lessare la pasta e, nel frattempo, sciogliere lo zafferano in una ciotola con poca acqua di cottura della pasta.

Unire il prezzemolo, l'olio e regolare di sale. Mescolare bene il tutto.

Scolare la pasta e condirla con la salsa.

Servire con parmigiano.

SOSTITUZIONE: eventualmente lo zafferano si può omettere, in modo da servire una pasta all'olio e prezzemolo.

- **Pasta alla pizzaiola**

Far stufare la cipolla in poco brodo vegetale, aggiungere i pelati, l'aglio.
Portare a cottura e regolare di sale.
A cottura ultimata aggiungere origano, prezzemolo tritato ed olio.
Servire con parmigiano.

- **Pasta mediterranea**

Pelare l'aglio. Mondare il prezzemolo, lavarlo e tritarlo finemente.
Lasciare i capperi a bagno in acqua fredda e, successivamente, sciacquarli bene.
Stufare l'aglio insieme ai pomodori pelati spezzettati e lasciar restringere il sugo a fuoco basso.
Poco prima di togliere la salsa dal fuoco, eliminare l'aglio e aggiungere le olive (precedentemente sciacquate) ed i capperi tritati. Regolare di sale.
Ultimare con olio crudo e prezzemolo tritato.

- **Pasta zucchine e gamberetti**

Tritare il porro e farlo stufare in poco brodo vegetale, aggiungere le zucchine a tocchetti e lasciar cuocere, aggiungendo, se necessario, altro brodo vegetale.
Aggiungere i gamberetti e, poco prima del termine della cottura, unire i pomodori a cubetti o qualche pomodorino intero.
Lasciar insaporire e regolare di sale.
Alla fine condire con olio a crudo e prezzemolo tritato.

VARIANTE: per rendere il piatto più gradito ai bambini più piccoli, è possibile frullare parte delle zucchine.

- **Pasta pomodoro e ricotta**

Preparare il sugo di pomodoro, facendo stufare la cipolla in poco brodo vegetale; aggiungere i pelati, salare e portare a cottura.
Passare al setaccio ed aggiungere l'olio a crudo ed il basilico (o il prezzemolo).
Aggiungere la ricotta, stemperata con un poco di acqua di cottura della pasta.
Cuocere la pasta e condirla con il sugo, completare con parmigiano.

- **Pasta estiva**

Mondare e lavare le zucchine ed il prezzemolo.
Pelare l'aglio e farlo stufare a fuoco medio, insieme alle zucchine tagliate a rondelle, bagnando con poco brodo vegetale.
Aggiungere i pelati spezzettati (o i pomodori freschi spellati, privati dei semi e tritati) e proseguire la cottura, unendo alla fine le olive sciacquate e tritate.
Regolare di sale e, al di fuori del fuoco, aggiungere olio e prezzemolo tritato.
Cuocere la pasta e condirla con il sugo.

- **Pasta alle melanzane**

Procedere, più o meno, come indicato nella ricetta precedente, facendo stufare le melanzane sbucciate in poco brodo vegetale ed aggiungendo poi gli altri ingredienti previsti.

VARIANTE: le melanzane si possono cuocere in forno, frullare e poi aggiungere alla salsa di pomodoro.

- **Lasagne (o cannelloni) di ricotta e spinaci**

Lessare gli spinaci, scolarli bene e tritarli.
Unirli alla ricotta, a parte del parmigiano e ad un poco di sale.
Amalgamare bene.
Preparare la besciamella ed il ragù vegetale, come indicato sopra.

Coprire il fondo di una teglia antiaderente con un po' di besciamella, quindi mettere i rettangoli di pasta (precedentemente lessati) e poi l'impasto di ricotta ed il ragù vegetale. Continuare a strati.

Tra uno strato e l'altro aggiungere il restante parmigiano e la restante besciamella. Coprire con carta da forno, per mantenere morbide le lasagne e cuocere in forno. In ultimo scoprire per gratinare.

Nel caso dei cannelloni, farcire i rettangoli di pasta con l'impasto di ricotta (come sopra indicato) ed arrotolarli. Coprire il fondo di una teglia (foderata con carta da forno) con parte della besciamella, adagiarvi i cannelloni in un solo strato, cospargerli con altra besciamella e ragù vegetale e completare con il restante parmigiano. Infornare.

- **Tortellini al pomodoro**

SOSTITUZIONE: invece della salsa di pomodoro, i tortellini si possono condire con un sugo bianco di verdure, a base di porri e cipollotti freschi. Ad esempio, facendo stufare i porri spezzettati in poco brodo vegetale, unitamente ai cipollotti, ad un po' di sedano ed aglio tritati.

Frullare il tutto. Regolare di sale ed aggiungere olio a crudo e prezzemolo tritato.

- **Risotto al rosmarino**

In una casseruola mettere la cipolla tritata finemente e lasciar stufare con poco brodo vegetale, aromatizzato con un rametto di rosmarino fresco.

Versare il riso, mescolarlo al condimento e portare a cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo.

Togliere dal fuoco, regolare di sale e completare con l'olio, aghi di rosmarino tritati e parmigiano. Mescolare, coprire e lasciar mantecare per qualche minuto.

VARIANTE 1: poco prima del termine della cottura, si può aggiungere una parte del prosciutto cotto (al massimo 10 grammi) previsto per lo stesso giorno come secondo piatto.

VARIANTE 2: se l'aroma del rosmarino risultasse troppo deciso, si può preparare un riso bollito, aromatizzato con olio alle erbe aromatiche (vedi ricetta successiva).

- **Riso (o pasta) alle erbe aromatiche**

Mettere in una casseruola le erbe aromatiche (maggiorana, salvia, rosmarino, prezzemolo, erba cipollina oppure menta, basilico, a seconda della stagione) lavate, asciugate e tritate finemente.

Aggiungere l'aglio mondato e spezzettato, l'olio ed il sale, mescolando bene il tutto. Cuocere il riso, condirlo con l'olio profumato alle erbe e completare con il parmigiano.

VARIANTE 1: per conferire maggiore aroma, si può scaldare l'olio con le erbe a bagnomaria, qualche minuto prima di scolare la pasta.

VARIANTE 2: la pasta può essere condita con gli aromi frullati con un poco di brodo vegetale ed olio.

- **Risotto al basilico in rosso**

Tritare la cipolla e farla stufare in una casseruola con poco brodo vegetale, a fiamma bassa.

Unire il riso, mescolarlo al condimento e portare a cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo.

Quando il risotto è cotto al dente, aggiungere il pomodoro, privato dei semi e tagliato a dadini (o i pelati spezzettati).
Togliere il riso dal fuoco, regolare di sale e completare con l'olio, il basilico (frullato con una piccola quantità di brodo) ed il parmigiano.
Mescolare e lasciar riposare per qualche minuto.

- **Riso al sugo di carciofi e carote**

Tritare sottilmente lo scalogno, tagliare a rondelle sottili le carote.
Pulire i carciofi fino a ricavarne il cuore e tagliarli a spicchietti.
In un tegame far stufare, in poco brodo vegetale, lo scalogno tritato e poco aglio.
Aggiungere i carciofi e le carote, bagnare con poco brodo vegetale e continuare la cottura a fuoco basso, fin quando il brodo non si sarà assorbito e le carote e i carciofi non saranno cotti (prestando attenzione a non spappolarli).
Regolare di sale e completare con olio.
Unire alle verdure la salsa di pomodoro preparata precedentemente ed un trito di prezzemolo e timo.
Lessare il riso e condirlo con il sugo di verdure, completando con parmigiano.

- **Risotto all'ortolana**

Pulire le verdure. Scottare i piselli in acqua bollente per pochi minuti.
Stufare in una casseruola la cipolla tritata finemente con poco brodo vegetale; unire il sedano e la carota e lasciar insaporire.
Unire i pomodori pelati spezzettati, versare il riso e mescolarlo alle verdure.
Portare a cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo, precedentemente preparato.
Prima di completare la cottura del riso, aggiungere i piselli.
A cottura ultimata, al di fuori del fuoco, mantecare il risotto con olio, parmigiano ed eventualmente con un poco di prezzemolo tritato.
Mescolare, coprire e lasciar riposare per qualche minuto.

SECONDI PIATTI

- **Uova al forno con salsa di pomodoro**

Preparare una salsa di pomodoro a base di cipolla, pomodori pelati, olio a crudo, basilico (o prezzemolo) e sale.
Versare la salsa in una pirofila da forno e adagiarvi sopra le uova.
Salare appena e cuocere in forno a 180°C, coprendo, se necessario, la pirofila.

- **Sformato di patate**

Lavare le patate e lessarle con la buccia.
Sbucciarle e tagliarle a fette di circa mezzo centimetro.
Sistemarle in una teglia ricoperta con carta da forno, a strati alternati con cubetti di fontina.
Aggiungere il latte parzialmente scremato, un poco di sale e l'olio.
Cospargere la superficie di pangrattato e cuocere in forno, fino alla doratura in superficie.

VARIANTE 1: le patate possono essere anche passate al setaccio.

VARIANTE 2: eventualmente si può aromatizzare il pangrattato con rosmarino tritato finemente.

- **Frittata bianca al forno**

Sbattere in una terrina le uova con il sale.
Aggiungere il parmigiano, un poco di latte e di pangrattato.

Mescolare bene gli ingredienti e versare il composto in una teglia da forno antiaderente, leggermente oliata con un pennello e cosparsa di pangrattato (o foderata con carta da forno).

Infornare a 180° C per almeno 20-25 minuti.

- **Frittata con i piselli al forno**

Stufare i piselli, unitamente alla cipolla tritata, in una casseruola con del brodo vegetale.

Aggiustare di sale e unire l'olio a fine cottura.

Sbattere le uova, aggiungere il latte, il parmigiano, i piselli, un poco di prezzemolo e di sale.

Versare il tutto in una teglia antiaderente appena unta e cosparsa di pangrattato (o ricoperta con carta da forno).

Cuocere nel forno già caldo a 180°, per circa 20 minuti.

- **Polpettine di verdure e ricotta**

Mondare e lavare le verdure e lessarle separatamente.

A cottura ultimata, passarle al setaccio, metterle in una ciotola, unitamente alla ricotta, al parmigiano e a un poco di pangrattato (quanto basta per raggiungere la giusta consistenza).

Condire con un poco di sale ed olio; amalgamare bene il tutto.

Formare delle polpettine, da passare nel restante pangrattato.

Rivestire una teglia con carta da forno e disporvi le polpette.

Cuocere in forno a calore moderato, fino al raggiungimento di un colore dorato.

VARIANTE: si può preparare un salsa di pomodoro da servire con le polpettine.

- **Crocchette di patate e ricotta**

Il procedimento è simile a quello indicato nella ricetta precedente.

Dopo aver setacciato le patate, unirle alla ricotta, all'uovo e al parmigiano, aggiungendo anche un poco di olio. Amalgamare bene.

Foggiare le crocchette, passarle nel pangrattato e disporle in una teglia foderata con carta da forno.

Cuocere in forno a calore moderato, fino al raggiungimento di un colore dorato.

VARIANTE: eventualmente aromatizzare il pangrattato con un poco rosmarino ed aglio.

- **Scaloppina di tacchino**

Battere bene le fettine di carne, passarle nella farina e porle in una teglia antiaderente leggermente oliata (o in una teglia rivestita con carta da forno).

Far dorare appena la carne in forno, a calore medio, da entrambe le parti, quindi versare il succo di limone, aggiungere la salvia e salare. Ultimare la cottura, aggiungendo, se necessario, poco brodo vegetale.

Prima di servire, aggiungere olio.

- **Insalata di pollo, patate e verdure**

Lessare il petto di pollo, unitamente agli ortaggi (sedano, carota, cipolla) e all'alloro. Ultimata la cottura, tagliare la carne a listarelle ed aggiungere patate e fagiolini bolliti e pomodori crudi.

Condire con un'emulsione di olio, sale e succo di limone.

Aromatizzare eventualmente con qualche fogliolina di basilico e menta.

VARIANTE: per un gusto più deciso, il petto di pollo si può cuocere anche in forno ed unirlo successivamente alle verdure.

- **Involtini di tacchino con prosciutto e salvia**

Battere le fettine di carne e mettere al centro il prosciutto cotto.

Arrotolarle ad involtino (o a metà come un portafoglio), evitando l'uso dello stecchino.

Infarinare e disporre gli involtini in una teglia antiaderente leggermente oliata (o in una teglia rivestita con carta da forno).

Salare appena ed infornare.

Portare a cottura utilizzando, eventualmente, un po' di brodo vegetale, precedentemente preparato.

A metà cottura girarli ed aggiungere la salvia, qualora questa non risulti gradita all'interno dell'involtino.

A fine cottura aggiungere un filo di olio.

- **Arrosto di tacchino al latte**

Disporre la carne in una teglia antiaderente; aromatizzare con aglio, cipolla, alloro, rosmarino e salvia.

Bagnare con il latte, salare e cuocere in forno.

Terminata la cottura, passare al setaccio il sugo di cottura e far restringere, se necessario. Aggiungere l'olio e servire.

- **Arrosto al rosmarino**

Sistemare la carne in una casseruola, rosolarla senza condimenti, con poco brodo vegetale preparato in precedenza.

Aggiungere la carota e la cipolla a dadini, il rosmarino ed il sale, lasciando insaporire.

Unire i pomodori a pezzettini o i pomodorini interi.

Portare a cottura, bagnando con brodo vegetale caldo, aggiunto poco per volta.

A cottura ultimata, aggiungere l'olio.

- **Arista di maiale al forno**

Insaporire la carne con gli aromi freschi ed il sale.

Cuocere in forno, aggiungendo del brodo vegetale.

A cottura ultimata, condire con olio ed eventualmente con succo di limone.

- **Arista di maiale al latte**

SOSTITUZIONE: limitatamente alle giornate più calde, invece dell'arista di maiale è possibile servire prosciutto crudo, secondo la quantità già indicata in tabella, accompagnato da cubetti di melone.

- **Coniglio stufato agli aromi**

Adagiare il coniglio, tagliato a piccoli pezzi, in una casseruola antiaderente con le erbe aromatiche lavate e tritate.

Lasciare insaporire a fuoco medio.

Aggiungere poco brodo vegetale, precedentemente preparato, coprire e proseguire la cottura in forno.

A metà cottura salare ed irrorare con succo di limone.

Prima di servire condire con olio.

- **Petto di pollo al pomodoro e basilico**

Mondare e lavare le verdure ed il basilico.

Stufare la cipolla, affettata finemente, con i pomodorini interi (o tagliati a metà) e l'aglio.

Disporre i petti di pollo sopra i pomodorini.

Bagnare con brodo vegetale caldo già preparato e portare a cottura.

Regolare di sale.

A cottura ultimata aggiungere le foglioline di basilico, stracciate con le mani e l'olio a crudo.

- **Pesce dorato al forno**

Mettere in una terrina il pangrattato, la farina, il parmigiano, il sale e mescolare. Impanarvi il pesce e disporlo su una teglia ricoperta da carta da forno.

Cuocere in forno caldo a 150° per circa 15-20 minuti, fino ad ottenere la completa doratura.

Condire con un filo di olio e servire con fettine di limone.

- **Pesce al forno**

Pulire e lavare il pesce.

Condire il pane grattugiato con sale, prezzemolo (o rosmarino) ed aglio tritati.

Passare il pesce nel composto, adagiarlo in una teglia foderata con carta da forno e spruzzarlo con succo di limone.

Cuocerlo in forno, fino a che non avrà assunto un bel colore dorato.

A cottura ultimata condire con olio.

- **Cotoletta di pesce**

Passare il pesce nell'uovo, a cui sarà stato aggiunto succo di limone, un filo di olio ed il sale, quindi nel pane grattugiato.

Cuocere in forno.

- **Crocchette di pesce e verdure**

Lessare il pesce in acqua aromatizzata con cipolla, sedano, carota, alloro e succo di limone.

Scolarlo e tritarlo finemente.

Unirlo agli spinaci già cotti e tritati ed alle patate, precedentemente lessate e schiacciate.

Aggiungere l'uovo, regolare di sale ed amalgamare bene.

Foggiare le crocchette e passarle nel pangrattato.

Foderare una teglia con carta da forno.

Cuocere le crocchette in forno a circa 180° per il tempo necessario.

A cottura ultimata, condirle con un filo di olio.

- **Pesce con patate e pomodoro**

Pulire e lavare i calamari.

Tritare grossolanamente i tentacoli e tagliare le sacche a rondelle.

Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a tocchetti.

Porre in un tegame i calamari, unitamente all'aglio e lasciar insaporire.

Quando l'acqua che emettono, sarà evaporata, aggiungere i pomodori schiacciati finemente (o passati), del brodo vegetale caldo e mescolare, lasciando riprendere il bollore.

Unire poi le patate, abbassare la fiamma e lasciare cuocere, finché le patate risulteranno morbide, ma non disfatte.

Togliere l'aglio e regolare di sale, a metà cottura.

A fuoco spento, aggiungere l'olio ed il prezzemolo tritato.

- **Pesce pomodori capperi e olive**

Pulire e lavare il pesce.

Adagiarlo in una teglia antiaderente, leggermente oliata (o in una teglia ricoperta da carta da forno) e passarlo in forno per alcuni minuti, per togliere l'acqua in eccesso.

Spruzzare con succo di limone.

Aggiungere i pomodori a pezzetti e l'aglio tritato; salare appena e proseguire la cottura.

Aggiungere le olive snocciolate ed i capperi, opportunamente sciacquati.
A cottura ultimata, completare con olio e prezzemolo tritato.

CONTORNI

- **Verdure miste in casseruola**

Tagliare le zucchine e le carote a cubetti (i cubetti di carote devono essere un poco più piccoli di quelli delle zucchine, avendo le prime un tempo di cottura maggiore) e porle in un tegame.

Cuocere coperto, con qualche cucchiaio di brodo vegetale.

A fine cottura le verdure devono rimanere piuttosto consistenti; aggiustare di sale ed aggiungere prezzemolo tritato ed olio.

- **Carote al rosmarino**

Lavare, raschiare le carote e tagliarle a pezzettini. Metterle in una casseruola con il rosmarino e qualche cucchiaio di brodo vegetale già preparato.

Coprire e lasciar cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti (le carote devono risultare morbide, ma conservare ancora una certa consistenza).

A fine cottura, regolare di sale ed aggiungere l'olio.

Lasciare riposare qualche minuto, prima di servire.

- **Verdura cotta al parmigiano**

Mettere gli spinaci già lessati in una teglia, con uno spicchio d'aglio ed il sale.

Lasciar insaporire per qualche minuto.

Aggiungere l'olio e completare con il parmigiano.

Togliere l'aglio, prima di portare in tavola.

DOLCI

- **Torta all'arancia**

Ingredienti: farina 300 gr. - zucchero 170 gr. - burro 75 gr. - uova n. 3 - arance n. 3 (non trattate) - una bustina di lievito per dolci - un pizzico di sale (*)

Preparazione: lavorare a spuma i tuorli con lo zucchero, aggiungere il burro fuso a bagnomaria, la farina setacciata, il sale, il lievito, il succo di due arance e la buccia grattugiata dell'altra.

Montare a neve gli albumi ed amalgamarli delicatamente all'impasto.

Foderare una teglia con carta da forno, versare l'impasto e cuocere in forno per circa 50 minuti. Decorare eventualmente con zucchero a velo.

- **Torta alla ricotta**

Ingredienti: farina 300 gr. - zucchero 200 gr. - ricotta di vacca 300 gr. - uova n. 3 - buccia di limone grattugiata (non trattato) - una bustina di lievito per dolci - un pizzico di sale (*)

Preparazione: lavorare a spuma i tuorli con lo zucchero, aggiungere la ricotta setacciata e tutti gli altri ingredienti.

In ultimo amalgamare delicatamente all'impasto gli albumi montati a neve. Foderare una teglia con carta da forno, versare l'impasto e cuocere in forno a 180° per circa 45 minuti. Decorare eventualmente con zucchero a velo.

(*) Le ricette sono riferite al formato standard delle teglie da famiglia.

Le ricette successive riguardano dolci non presenti nei menù, ma che possono essere prese in considerazione quali sostituzioni.

- **Torta allo yogurt**

Ingredienti: 1 vasetto da 125 gr. di yogurt al naturale o alla frutta - farina 270 gr. - olio di arachide gr. 40 - zucchero 150 gr. - uova n. 2 - buccia grattugiata di limone (non trattato) - lievito per dolci, circa 3/4 di una bustina (*)

Preparazione: lavorare a spuma i tuorli con lo zucchero, aggiungere gli altri ingredienti amalgamandoli al composto uno alla volta.

In ultimo unire gli albumi montati a neve, che andranno mescolati delicatamente. Versare il composto in una teglia ricoperta con carta da forno, infornare a calore moderato e lasciar cuocere per il tempo necessario.

Prima di servire si può cospargere il dolce con zucchero a velo.

- **Crostata di marmellata**

Ingredienti: farina 300 gr. - zucchero 120 gr. - burro 120 gr. - 1 uovo intero più un tuorlo - sale - buccia di limone (non trattato) - marmellata 150gr. - un cucchiaino di lievito per dolci (facoltativo) (*)

Preparazione: su un piano di lavoro mettere la farina a fontana; al centro unire le uova (appena tolte dal frigorifero), il burro a pezzettini, lo zucchero, la buccia grattugiata del limone, un pizzico di sale ed il lievito a piacere.

Impastare velocemente e lasciar riposare l'impasto in frigorifero, coperto, per circa 30 minuti.

Stenderlo col mattarello e adagiarlo in una teglia ricoperta con carta da forno. Spalmarvi sopra la marmellata e decorare con striscioline di pasta, spennellate di tuorlo sbattuto. Cuocere a 180° C per il tempo necessario.

VARIANTE: la crostata si può preparare anche utilizzando l'olio al posto del burro.

(*) Le ricette sono riferite al formato standard delle teglie da famiglia.

A cura del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento Prevenzione Jesi
Area Vasta 2 ASUR Marche



ALLEGATO C



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE JESI
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
VIA GUERRI 9-11 JESI - TEL: 0731 534619 - FAX: 0731 534660

INTEGRAZIONE ALLA TABELLA DIETETICA PER I BAMBINI DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE

Documento rivolto agli operatori di cucina

Il presente documento viene proposto ad integrazione della tabella dietetica per i bambini delle scuole dell'infanzia e primarie attualmente in uso presso le mense scolastiche dell'Area Vasta 2, ex Zona Territoriale 5 di Jesi. Il documento, rivolto agli operatori di cucina, riporta per intero il capitolo relativo alle indicazioni per la preparazione e cottura degli alimenti, rivisto ed integrato con alcune informazioni per l'allestimento delle diete speciali.

Inoltre contiene alcune ricette alternative da proporre per accrescere il livello di accettazione e di gradibilità del pasto.

Indicazioni per la preparazione e la cottura degli alimenti

Le proposte culinarie devono essere **semplici, appetibili e facilmente digeribili**.

E' importante **diversificare** le modalità di preparazione dei cibi, utilizzando verdure, ortaggi ed erbe aromatiche proprie del periodo dell'anno, come pure è importante cambiare le tecniche di cottura, per accrescere l'appetibilità ed evitare un'eccessiva monotonia del pasto.

Si ricorda che sono proprio **i sapori, i colori e i profumi** dei cibi a stimolare l'appetito e ad invogliare il bambino ad assaggiare.

I metodi di cottura da utilizzare devono consentire il più possibile il mantenimento del valore nutritivo ed organolettico dei cibi; naturalmente i tempi di cottura devono essere tali da garantirne l'igienicità. Le cotture più indicate sono al vapore, al forno e stufate, che richiedono minimi quantitativi di grassi. I soffritti e le frittiture di qualsiasi tipo non sono consentiti. L'uso di carta da forno e di teglie antiaderenti, particolarmente indicato nella cottura al forno di alimenti impanati, di frittate, sformati e dolci, consente di limitare i grassi di condimento. In alcune cotture, in particolare delle carni, può essere utile l'aggiunta di modiche quantità di liquidi quali brodo vegetale, latte, succo di limone o salsa di pomodoro, a seconda della preparazione da realizzare.

Le carni di qualsiasi tipo vanno ripulite da eventuale grasso visibile, prima della cottura e delle preparazioni previste. Per la carne tritata, si raccomanda di macinarla nella struttura dopo averla pulita accuratamente oppure farla macinare presso il punto vendita al momento dell'acquisto.

Le verdure di stagione è preferibile che siano cotte al vapore oppure in poca acqua bollente per tempi brevi, salandole dopo la cottura. Si ricorda che si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti.

Il condimento da privilegiare è l'olio extra vergine di oliva, utilizzato preferibilmente a crudo, aggiungendolo a fine cottura (il burro, invece, è limitato alle sole ricette della tabella che lo prevedono espressamente e, ad eccezione dei dolci, va aggiunto esclusivamente a crudo, a fine cottura). Si raccomanda di non superare il

quantitativo totale di olio previsto per l'intero pasto, pur essendo possibile una distribuzione diversa per ogni portata, a seconda della ricetta. Inoltre la grammatura dell'olio potrà variare in difetto a seconda del numero di porzioni preparate.

È possibile aumentare **le quantità** di verdura e frutta, se gradite dai bambini, mentre si invita a rispettare la quantità indicata per gli altri piatti, in particolare per i primi, in modo che il bambino possa consumare un pasto completo, senza avvertire precocemente il senso di sazietà.

In merito alle **bevande**, si consiglia di tenere sempre a disposizione dei bambini l'acqua, per l'importanza di un'adeguata idratazione; quindi anche nelle merende non dovrà mai mancare. Oltre all'acqua che è la bevanda da privilegiare in ogni occasione, si possono offrire infuso d'orzo, tisane alla frutta o karkadè senza additivi aggiunti. Anche le spremute di arance fresche possono essere servite al posto della frutta e nel caso in cui non sia possibile la preparazione della spremuta nella struttura, si consigliano spremute di arance al 100% in confezione, reperibili nei banchi espositori refrigerati.

Infine si raccomanda di attenersi scrupolosamente alle procedure di **buona prassi igienica**, tra cui il lavaggio delle mani, in particolare nelle fasi di preparazione a maggior rischio come ad esempio la sgusciatura delle uova o la manipolazione di alimenti che non prevedono una successiva fase di cottura.

Per la preparazione e distribuzione di diete speciali, si raccomanda di adottare tutti gli accorgimenti necessari a minimizzare il rischio connesso agli ingredienti nascosti o alle contaminazioni involontarie; pertanto occorre che tutto il personale impiegato in queste operazioni sia adeguatamente formato. Si ricorda di tenere ben visibili le prescrizioni delle diete speciali, di rileggerle attentamente e di dare la precedenza alla preparazione del pasto speciale rispetto alle altre preparazioni.

Si raccomanda di individuare una zona della cucina ben identificata e separata dalle altre, utilizzando piani di lavoro, attrezzature e utensili appositi e ben identificabili (ad esempio di diverso colore). Eventuali attrezzature o utensili ad uso comune, devono essere attentamente sanificati prima dell'impiego per le diete speciali. In particolare, si sottolinea che, per la preparazione di alimenti senza glutine, non sono consentiti i forni ventilati se ad uso promiscuo.

Si ribadisce l'importanza di una lettura attenta delle etichette e, per le diete senza glutine, si ricorda di consultare il prontuario AIC degli alimenti consentiti e di porre attenzione anche ai derivati dei cereali naturalmente privi di glutine, come ad esempio il riso e il mais. Qualora si utilizzino farine di tali cereali, per confezionare dolci o per panature, si dovrà controllare che le confezioni abbiano l'apposito marchio di garanzia al riguardo. Inoltre si fa presente che per i soggetti intolleranti o allergici alle uova non può essere somministrato il formaggio Grana padano, per la presenza di lisozima ottenuto da uovo.

Gli alimenti per le diete speciali devono essere riposti in contenitori appositi e ben identificabili (con etichetta) e distribuiti con utensili dedicati solo per quell'utilizzo.

In caso di asporto, le preparazioni speciali devono essere veicolate ai centri di distribuzione in confezioni monoporzioni, ermeticamente chiuse recanti il nominativo e la sede del piccolo destinatario, al fine di escludere la possibilità di scambi di contenitori.

Il personale addetto alla somministrazione deve accertarsi di consegnare il pasto al bambino a cui è destinato. A tal fine si consiglia di fornire una copia della dieta anche agli addetti allo sporzionamento.

Anche nella fase di distribuzione si ricorda di dare la precedenza al pasto speciale e di lavarsi le mani in caso di contatto con gli allergeni, ad esempio servire prima il pane senza glutine evitando di porgere il pane comune ai bambini celiaci.

Si raccomanda di descrivere le procedure in piano di autocontrollo e verificare la corretta applicazione da parte del personale.

Calendario degli ortaggi e della frutta¹

Le verdure di stagione	AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE		
	Set	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago
Asparagi							•	•	•	•		
Bietole	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Broccoli	•	•	•	•	•	•	•					
Carciofi		•	•	•	•	•	•	•		•		
Carote	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cavolfiori		•	•	•	•	•	•	•				
Cavoli	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cetrioli	•									•	•	•
Cicoria	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cime di rapa				•	•	•						
Cipolline							•	•	•			
Fagiolini	•								•	•	•	•
Finocchi		•	•	•	•	•	•	•	•			
Insalate	•	•	•				•	•	•	•	•	•
Melanzane	•	•								•	•	•
Patate	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Peperoni	•	•								•	•	•
Pomodori	•								•	•	•	•
Porri	•	•	•	•	•	•	•	•				
Radicchi	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ravanelli	•						•	•	•	•	•	•
Rucola								•	•	•	•	•
Spinaci	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
Zucca	•	•	•	•	•	•						•
Zucchine	•									•	•	•

¹ http://www.comune.cremona.it/PostCE-CE_Browser-cat_id-271.phtml

Preparazioni alternative ai piatti del menù di base

Le ricette alternative vengono riportate per consentire una maggiore possibilità di scelta nel rendere le preparazioni offerte ancora più variate ed appetibili. Le proposte, che seguono, costituiscono quindi degli spunti da adattare alle varie realtà scolastiche, per cucinare in modo diverso alcuni piatti della tabella stessa, lasciando pressoché inalterato l'apporto nutrizionale medio del pasto in calorie e nutrienti.

Nelle ricette vengono riportati solamente gli ingredienti di base e le modalità di esecuzione, in quanto, per le relative grammature, si rimanda alle quantità consigliate nella tabella dietetica, riferite al singolo bambino, se non diversamente indicato.

Nell'apportare le eventuali varianti, si ricorda di tener conto della stagionalità dei prodotti impiegati (a tal proposito vedere il calendario indicativo degli ortaggi e della frutta) e dell'alternanza dei piatti all'interno della settimana scolastica, come indicato nei menù di base.

Per operare scelte idonee, si raccomanda di prendere in considerazione preparazioni simili ai piatti del menù di base che si intendono cambiare, mantenendo la stessa tipologia della portata (ad esempio primo asciutto con primo asciutto, pesce con pesce, verdura con verdura. Si ricorda a tal proposito che le patate non sono considerate verdure).

Naturalmente sarà cura degli operatori di cucina aggiornare di volta in volta, secondo le suddette preparazioni, il menù del giorno ed esporlo all'ingresso della scuola.

Le preparazioni suggerite, possono risultare utili anche ai genitori per indirizzare il bambino ad un'alimentazione salutare anche a casa.

Nota: dato che la maggior parte delle ricette prevede l'uso del brodo vegetale, si consiglia di regolare di sale alla fine della preparazione, solo dopo aver controllato il grado di salatura.

Primi piatti

N.B. A seconda dell'età del bambino, nella preparazione dei sughi, le verdure potranno essere anche passate (completamente o solo in parte) per migliorarne l'accettazione.

Pasta olio limone e basilico

Ingredienti: pasta, basilico, succo di limone, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Mondare, lavare ed asciugare le foglie di basilico. In una ciotola unire il succo di limone ad un pizzico di sale. Poco alla volta, mescolando, aggiungere l'olio. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsetta e il basilico precedentemente tritato. Servire con parmigiano.

Penne con salsa di carciofi

Ingredienti: pasta, carciofi, cipolla, pomodori pelati, brodo vegetale, parmigiano, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale.

Mondare e lavare le verdure. Far appassire la cipolla affettata in poco brodo vegetale, aggiungere i carciofi tagliati a fettine sottili (solo la parte più tenera) e lasciar insaporire. Unire i pomodori pelati spezzettati, salare e lasciar cuocere per il tempo necessario. A cottura ultimata completare con l'olio e il prezzemolo tritato. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con la salsa di carciofi. Servire con parmigiano.

Pasta zucca e zafferano

Ingredienti: pasta, zucca, cipolla (o porro), brodo vegetale, alloro, zafferano, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Tagliare la zucca a cubetti. In una casseruola stufare la cipolla (o porro) in poco brodo vegetale. Unire i cubetti di zucca, mescolare e lasciar cuocere unendo brodo vegetale. Aggiungere l'alloro e lo zafferano e proseguire la cottura fino a quando la zucca non risulterà ben cotta. Togliere la foglia di alloro e passare al passaverdura. Regolare di sale e aggiungere l'olio. Cuocere la pasta e condirla con la crema di zucca. Servire con parmigiano.

Variante: eventualmente si può diluire la crema di zucca con un poco di latte parzialmente scremato.

Pasta alla boscaiola

Ingredienti: pasta, funghi freschi coltivati, sedano, carota, cipolla, aglio, brodo vegetale, prezzemolo, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Pulire e lavare i funghi. Appassire in poco brodo vegetale la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio, precedentemente mondati e tritati. Aggiungervi i funghi sminuzzati e lasciare insaporire alcuni minuti. Portare a cottura aggiungendo altro brodo vegetale se necessario. A cottura ultimata, regolare di sale, aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato. Servire con parmigiano.

Pasta alla crema di porri e peperoni

Ingredienti: pasta, peperoni dolci, porri, cipolla, aglio, brodo vegetale, prezzemolo, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Stufare in una casseruola, in poco brodo vegetale, i porri affettati, la cipolla e l'aglio tritati. Aggiungere i peperoni in piccoli pezzi e lasciar insaporire, mescolando. Portare a cottura lentamente con un po' di brodo vegetale. Togliere dal fuoco e passare il tutto. Aggiustare di sale ed aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato. Cuocere la pasta e condirla con la crema di porri e peperoni. Completare con parmigiano.

Variante: invece dei peperoni si possono utilizzare verdure diverse come ad esempio carciofi, zucchine, o spinaci, seguendo lo stesso procedimento per la preparazione della crema.

Pasta (tipo spaghetti) pomodoro e zucchine

Ingredienti: pasta, pomodorini a ciliegia, zucchine, pomodori pelati (o pomodori freschi), aglio, origano, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Tagliare i pomodorini a metà (in alternativa utilizzare dei pomodori San Marzano maturi, ben sodi, tagliati a rondelle o in pezzi non troppo piccoli) e le zucchine a rondelle e disporli in un solo strato in una teglia ricoperta con carta da forno. Salare appena, cospargere con origano e cuocere in forno. A fine cottura aggiungere un filo di olio (utilizzandone solo una parte). Nel frattempo con i pelati (o con i pomodori freschi) e l'aglio preparare un sugo leggero. Regolare di sale e aggiungere, a fine cottura, il rimanente olio. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo preparato, le zucchine e i pomodorini cotti al forno ed eventualmente frullati. Servire con parmigiano.

Variante: al posto dell'origano, se preferito, si può usare il basilico fresco; in questo caso aggiungerlo solo alla fine, prima di portare in tavola.

Pasta (bavette) agli asparagi

Ingredienti: pasta, asparagi freschi (o surgelati in mancanza di quelli freschi), pomodori freschi (indicativamente un po' meno della metà della grammatura degli asparagi), cipolla, aglio, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata e l'aglio. Aggiungere gli asparagi già puliti e tagliati a rondelle e lasciar cuocere bagnando, eventualmente, con altro brodo vegetale. Unire i pomodori a cubetti e lasciar cuocere per il tempo necessario. Aggiustare di sale. A fine cottura, aggiungere l'olio. Cuocere la pasta e condirla con il sugo. Completare con parmigiano.

Variante: gli asparagi stufati possono essere frullati ed aggiunti al pomodoro fresco.

Pasta al ragù bianco di verdure

Ingredienti: pasta, sedano, carota, cipolla, due verdure di stagione come ad esempio asparagi e carciofi, brodo vegetale, prezzemolo (o maggiorana), parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Tritare la cipolla e farla appassire in una padella con poco brodo vegetale. Aggiungere le verdure tagliate finemente, mescolare e lasciar cuocere, bagnando con il brodo vegetale necessario. Aggiustare di sale. A cottura ultimata aggiungere l'olio, il prezzemolo o la maggiorana e servire con parmigiano.

Riso al sugo di carote e funghi

Ingredienti: riso, carote, funghi freschi coltivati, cipolla (o porro), scalogno, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo e sale.

Far appassire in poco brodo vegetale lo scalogno e la cipolla tritati. Aggiungere le carote tagliate a dadini e far insaporire mescolando. Bagnare con brodo vegetale e continuare la cottura. Unire i funghi freschi spezzettati, lasciar insaporire per alcuni minuti e proseguire la cottura a fuoco basso. A cottura ultimata, regolare di sale e aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato. Lessare il riso, condirlo con il sugo di verdure e servire con parmigiano.

Variante: nella preparazione del sugo si può aggiungere anche un poco di piselli, da stufare unitamente alle carote.

Riso agli asparagi

Ingredienti: riso, asparagi freschi (o surgelati in mancanza di quelli freschi), cipolla (o porro), brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Mettere a stufare con brodo vegetale gli asparagi, mondati e tagliati a pezzettini, unitamente alla cipolla tritata. A cottura ultimata, passarli, regolare di sale e aggiungere l'olio. Lessare il riso e condirlo con la salsa di asparagi e il parmigiano.

Variante: per i bambini più grandi, prima di ridurre gli asparagi in purea, lasciare da parte le punte e aggiungerle al riso alla fine, prima di servire.

Riso e lenticchie

Ingredienti: riso, lenticchie secche, sedano, carota, cipolla, aglio, pomodori pelati, brodo vegetale, alloro, prezzemolo, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Lasciare le lenticchie a bagno per qualche ora, cambiando ogni tanto l'acqua. Scolarle e lessarle con l'alloro, l'aglio, il sedano, la carota e metà della cipolla. A parte stufare la rimanente cipolla in poco brodo vegetale, unire il pomodoro passato, le lenticchie scolate, ancora un poco "al dente", e lasciar insaporire. Completare la cottura e regolare di sale. Ultimare con olio e prezzemolo tritato. Lessare il riso. Scolarlo, unirvi il sugo di lenticchie (secondo la preferenza dei bambini una parte delle lenticchie può essere passata al passaverdura) e aggiungere il parmigiano.

Variante per risotto alle lenticchie: sono previsti gli stessi ingredienti tranne il pomodoro. Cuocere le lenticchie con le verdure tritate sopra indicate, l'aglio intero e l'alloro (che a fine cottura andranno tolti). Passare le

lenticchie al passaverdura e unire la purea a metà cottura del risotto. A cottura ultimata, mantecare con olio, parmigiano e prezzemolo tritato.

Risotto al limone e rosmarino

Ingredienti: riso, porri, scalogno, buccia grattugiata di limone non trattato, brodo vegetale, parmigiano, rosmarino, olio extra vergine d'oliva, burro, sale.

In una capiente padella far stufare a fuoco basso lo scalogno tritato e i porri a rondelle in poco brodo vegetale. Unire il riso e mescolare, facendolo tostare leggermente. Portare a cottura aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. Poco prima del termine della cottura unire, in piccola quantità, la buccia di limone grattugiata ed il rosmarino tritato finemente. A cottura ultimata, togliere il riso dal fuoco, regolare di sale e mantecare con olio, burro e parmigiano.

Variante: invece di aggiungere le foglioline di rosmarino, si può aromatizzarne l'olio a freddo.

Risotto alla parmigiana

Ingredienti: riso, cipolla, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, burro, sale.

Far appassire la cipolla finemente tritata in poco brodo vegetale; unire il riso e mescolare, facendolo tostare leggermente. Continuare la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A fine cottura regolare di sale e mantecare il risotto con olio, burro e parmigiano.

Risotto all'arancia

Ingredienti: riso, cipolla, arancia non trattata, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, burro, sale.

Far stufare la cipolla tritata in poco brodo vegetale. Aggiungere il riso e mescolare, facendolo tostare leggermente. Continuare la cottura, unendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A cottura ultimata, fuori dal fuoco, aggiungere il succo di arancia (indicativamente 1 arancia per 160 grammi di riso), regolare di sale e aggiungere olio e burro. Servire con parmigiano.

Variante: per un sapore più deciso, si può aggiungere durante la cottura, in piccola quantità, anche la parte gialla della buccia dell'arancia, finemente tritata, magari per i bambini più grandi.

Risotto alle mele

Ingredienti: riso, cipolla (o scalogno), mele golden, brodo vegetale, parmigiano, prezzemolo (se gradito), olio extra vergine d'oliva, sale.

Stufare in una casseruola la cipolla tritata finemente con poco brodo vegetale; unire il riso e mescolare facendolo tostare leggermente. Continuare la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A metà cottura unire le mele sbucciate e tagliate a cubetti molto piccoli o affettate sottilmente (per la scuola materna ad esempio, occorrono indicativamente 50 grammi di mela per 60 grammi di riso). A cottura ultimata, togliere il riso dal fuoco, regolare di sale e mantecare con olio, parmigiano e con un pizzico di prezzemolo tritato, se gradito.

Variante 1: per un colore più deciso, si può aggiungere anche dello zafferano.

Variante 2: si può preparare il risotto anche con 3 varietà di mele: golden, stark e renette e ultimare con parmigiano insieme ad un poco di radicchio, tagliato sottile.

Risotto zucca e radicchio

Ingredienti: riso, zucca, radicchio, cipolla, aglio, brodo vegetale, parmigiano, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale.

Pulire la zucca privandola della buccia, dei semi e dei filamenti, lavarla e tagliarla a dadini. Pulire poi il radicchio privandolo delle foglie deteriorate, lavarlo, scolarlo e tagliarlo a listarelle. Sbucciare la cipolla e l'aglio, lavarli e tritarli finemente; lavare il prezzemolo e tritarlo. In un tegame far appassire la cipolla tritata con poco brodo vegetale, aggiungere poi i dadini di zucca e lasciar insaporire. Versare il riso e mescolarlo alle verdure, facendolo tostare leggermente. Portare a cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. Pochi minuti prima del termine della cottura, unire le listarelle di radicchio. A cottura ultimata, togliere il riso dal fuoco, regolare di sale e mantecare con olio, parmigiano e prezzemolo tritato.

Risotto ai funghi

Ingredienti: riso, funghi freschi coltivati, cipolla, brodo vegetale, parmigiano, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, burro, sale.

In una casseruola stufare la cipolla finemente tritata in poco brodo vegetale. Aggiungere i funghi puliti ed affettati sottilmente e lasciar insaporire. Unire il riso e procedere come di consueto per la preparazione del risotto con le verdure. In ultimo, regolare di sale e condire con olio, burro, parmigiano e prezzemolo tritato.

Variante per risotto zucca gialla e funghi: diversamente dalla ricetta sopra indicata, utilizzare il porro al posto della cipolla e cubetti di zucca in aggiunta ai funghi. Inoltre per rendere il piatto più colorato, prima di servire in tavola, si consiglia di aggiungere qualche dadino di pomodoro.

Risotto ai finocchi

Ingredienti: riso, cipolla (o scalogno), finocchi, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Stufare la cipolla tritata con poco brodo vegetale, unire i finocchi spezzettati e lasciar insaporire. Versare il riso e procedere come di consueto per la preparazione del risotto.

Risotto carote e zucchine

Ingredienti: riso, zucchine, carote, cipolla, brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, zafferano (se gradito), sale.

Pulire e tritare le verdure e farle stufare in poco brodo vegetale. Unire il riso e mescolare, facendolo tostare leggermente. Proseguire la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. A metà cottura, se gradito, unire lo zafferano, facendolo amalgamare bene al riso. A cottura ultimata, togliere il riso dal fuoco, regolare di sale e mantecare con olio e parmigiano.

Risotto fresco al melone

Ingredienti: riso, polpa di melone (per la scuola d'infanzia occorrono indicativamente gr. 55 di polpa di melone per 60 grammi di riso), cipolla (o porro o scalogno), brodo vegetale, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Tagliare a spicchi un melone maturo, mondarlo dalla buccia e dai semi e tagliare la polpa a piccoli cubetti. Stufare la cipolla tritata in poco brodo vegetale, aggiungere il melone con il suo liquido, mescolare e lasciar insaporire. Versare il riso e mescolare, facendolo tostare leggermente. Continuare la cottura, aggiungendo, poco alla volta, brodo vegetale caldo. Ultimata la cottura, togliere il recipiente dal fuoco, regolare di sale e mantecare il riso con olio e parmigiano.

Altre versioni per preparare questo risotto:

- frullare metà della polpa del melone e tenerla da parte. Tagliare a dadini l'altra metà procedendo poi come sopra indicato. Poco prima del termine della cottura del riso aggiungere il melone frullato e ultimare la cottura.

- cuocere a parte con un po' di brodo vegetale il melone tagliato a dadini fino a quando non sarà così tenero da poterlo schiacciare con la forchetta. Portare a cottura il riso con il brodo vegetale, aggiungendo il purè di melone alcuni minuti prima della fine della cottura.

Variante1: si può completare il risotto con mentuccia tritata (o prezzemolo) aggiunta a cottura ultimata, fuori dal fuoco, per intensificare il gusto.

Variante 2: se è previsto prosciutto cotto come secondo, se ne può detrarre una parte (al massimo 10 grammi), per aggiungerlo a pezzettini al risotto, poco prima del termine della cottura.

Secondi piatti a base di uova

Frittata allo yogurt

Ingredienti: uova, yogurt bianco, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, farina, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

In una terrina sbattere le uova con un pizzico di sale, unire poi lo yogurt bianco (20 grammi per un uovo), il parmigiano, la farina quanto basta, il prezzemolo tritato finemente e mescolare. In ultimo aggiungere la cipolla precedentemente stufata in poco brodo vegetale e poi condita con un filo di olio a crudo. Versare il tutto in una teglia ricoperta con carta da forno (o in una teglia antiaderente) e cuocere in forno.

Frittata aromatica al forno

Ingredienti: uova, menta, prezzemolo, latte parzialmente scremato, pangrattato, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Pulire, lavare, asciugare le erbe aromatiche. Sbattere in una terrina le uova con un pizzico di sale. Aggiungere il parmigiano, una piccola quantità di menta e prezzemolo precedentemente tritati, un poco di latte e pangrattato e un filo di olio (se non utilizzato per oliare la teglia). Mescolare bene gli ingredienti e versare il composto in una teglia rivestita con carta da forno (o in una teglia antiaderente). Infornare a 180°C per almeno 20-25 minuti.

Variante: per la preparazione di questa frittata, si possono utilizzare erbe aromatiche diverse, sempre in piccole quantità, a seconda del gradimento e della stagionalità, mescolandone anche più tipi insieme, come ad esempio basilico, prezzemolo, maggiorana, timo oppure basilico menta, maggiorana, erba cipollina.

Quadrotti di frittata con salsa di pomodoro

Ingredienti per la frittata: uova, parmigiano, prezzemolo e sale.

Ingredienti per la salsa di pomodoro: pomodori pelati, cipolla, brodo vegetale, basilico, olio extra vergine d'oliva, sale.

In una terrina sbattere le uova con il parmigiano, un pizzico di sale e il prezzemolo tritato. Versare il composto in una teglia ricoperta con carta da forno e cuocere in forno fino a doratura. Preparare nel frattempo la salsa di pomodoro come di consueto. Sforare la frittata, lasciarla un poco raffreddare e tagliarla a quadrotti. Servire la frittata con la salsa di pomodoro calda.

Variante 1: Versare sopra i quadrotti di frittata la salsa di pomodoro, cospargere con un poco di parmigiano lasciato da parte e passare in forno caldo per 10 minuti circa.

Variante 2: nella preparazione della frittata si può aggiungere, invece del prezzemolo, un ciuffetto di spinaci lessati.

Secondi a base di carne

Petto di pollo in cotoletta

Ingredienti: petto di pollo tagliato a fettine, pangrattato, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, succo di limone, sale.

Battere le fettine in modo che abbiano tutte lo stesso spessore. Passarle nel pangrattato, a cui è stato aggiunto un poco di sale, e adagiarle in una teglia ricoperta con carta da forno. Infornare a fuoco medio. A metà cottura, girarle e bagnarle con succo di limone. Completare la cottura sino a quando non saranno dorate. Condire con olio e prezzemolo tritato.

Scaloppina di maiale agli agrumi

Ingredienti: fettine di lonza di maiale, arancia e limone, farina, prezzemolo, (brodo vegetale se occorre), olio extra vergine d'oliva, sale.

Procedere come indicato nella ricetta della scaloppina di tacchino nella tabella dietetica, con la differenza di aggiungere sulle fettine di maiale, succo di limone e arancia, fatto ridurre a parte sul fuoco per qualche minuto. Servire con prezzemolo tritato.

Involtini di tacchino alla salvia al forno

Ingredienti: fettine di tacchino, farina, salvia, rosmarino, latte, olio extra vergine d'oliva, sale.

Procedere come indicato nella ricetta degli involtini con prosciutto e salvia della tabella dietetica con la differenza di inserire su ogni fettina una fogliolina di salvia (se gradita) e di portare a cottura unendo il latte, il sale e il rosmarino, aggiungendo brodo vegetale, se occorre.

Variante: invece delle fettine per gli involtini, tagliare la carne di tacchino a cubetti da passare nella farina, proseguendo poi come sopra indicato.

Rotolini di tacchino alle verdure

Ingredienti: fettine di tacchino, zucchine, sedano, carota, cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, cubetti di pomodoro, olio extra vergine d'oliva, sale.

In una padella stufare sedano, carota e cipolla tritati in poco brodo vegetale. Battere le fettine di carne e adagiare su ciascuna una listarella di zuccina e arrotolarle delicatamente. Unire i rotolini di tacchino alle verdure stufate, lasciando insaporire. Portare a cottura bagnando, eventualmente, con poco brodo vegetale. Regolare di sale. Poco prima del termine della cottura, unire qualche cubetto di pomodoro. Servire con olio crudo e prezzemolo tritato.

Fettine di maiale al limone

Ingredienti: fettine di lonza di maiale, limone, rosmarino, aglio, olio extra vergine d'oliva, sale.

In una fondina emulsionare l'olio (utilizzandone solo una parte) con il succo di limone, l'aglio tagliato grossolanamente, le foglie di rosmarino e un pizzico di sale. Immergervi le fettine e riporle coperte in frigorifero, per almeno 20 minuti, rigirandole ogni tanto. Adagiare le fettine di maiale in una teglia rivestita con carta da forno (o in una teglia antiaderente) e cuocere in forno a calore moderato per il tempo necessario. A fine cottura, completare con l'olio rimasto per mantenere la carne morbida.

Polpettine di vitellone senza uova e senza parmigiano (in luogo di fettine o hamburger)

Ingredienti: vitellone, patate lessate, pangrattato, limone non trattato, prezzemolo, aglio, (brodo vegetale se occorre), olio extra vergine d'oliva, sale.

Alla carne macinata aggiungere le patate lessate, l'aglio e il prezzemolo tritati, la buccia grattugiata del limone, in piccola quantità, e un poco di sale. Amalgamare bene il tutto e foggiate delle polpettine da passare nel pangrattato. Disponerle in una teglia rivestita con carta da forno (o in una teglia antiaderente) e cuocere in forno. Irrorare, durante la cottura, con un po' di brodo vegetale, se necessario. A cottura ultimata condire con olio.

Variante: le polpettine si possono preparare anche con carne macinata mista, ad esempio vitellone e tacchino e aromatizzare con rosmarino, in luogo del prezzemolo.

Arrosto di coniglio arrotolato

Ingredienti: coniglio disossato, cipolla, maggiorana, finocchietto selvatico (se gradito), brodo vegetale, olio extra vergine d'oliva, sale.

Distribuire sul fondo di una teglia ricoperta con carta da forno, la cipolla a pezzettoni e qualche rametto di finocchietto. Porvi sopra il rotolo di coniglio cosparso con un poco di maggiorana e sale. Infornare a 170 °C e portare a cottura, bagnando con brodo vegetale. A cottura ultimata condire con olio. Servire con il fondo di cottura passato al passaverdura, dopo aver tolto i rametti di finocchietto.

Variante: a seconda del gradimento dei bambini, la ricetta può prevedere l'utilizzo di erbe aromatiche diverse da quelle sopra indicate e l'aggiunta di sedano, carota e aglio.

Secondi a base di pesce

Merluzzo al forno con verdure

Ingredienti: merluzzo, carote, sedano, aglio, cipolla, farina, latte parzialmente scremato, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale.

Passare leggermente il pesce nella farina e disporlo in una teglia ricoperta con carta da forno (o in una teglia antiaderente). Preparare un trito di aglio, cipolla, carote e sedano; porlo sopra il pesce ed infornare. A metà cottura salare, aggiungere un poco di latte e proseguire la cottura. A cottura ultimata condire con olio, spolverare con prezzemolo tritato e porzionare.

Pesce al forno con cipolla

Ingredienti: pesce (es. sogliola), cipolla, fette di pomodoro, prezzemolo, capperi, olio extra vergine d'oliva, sale.

In una teglia, ricoperta con carta da forno, fare uno strato di cipolle affettate sottilmente, adagiarvi il pesce e salare leggermente. Ricoprire con fette di pomodoro o con cubetti di pomodori pelati e alcuni capperi precedentemente tenuti a bagno nell'acqua e sciacquati. Cuocere in forno e a cottura ultimata condire con olio a crudo e prezzemolo tritato.

Finti bastoncini di pesce

Ingredienti: merluzzo, pangrattato, farina di mais macinata grossa, succo di limone, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale.

Tagliare i filetti di pesce a bastoncini. In una fondina emulsionare l'olio (utilizzandone solo una parte) con il succo di limone, il sale e il prezzemolo tritato finemente. Passare ogni bastoncino di pesce nell'emulsione e poi nel pangrattato mescolato con farina di mais. Disporre i bastoncini di pesce in una teglia foderata con carta da forno (o in una teglia antiaderente) e infornare. A cottura ultimata completare con l'olio rimasto.

Pesce alla marinara

Ingredienti: filetti di pesce (nasello o altra varietà di pesce), pomodori freschi da sugo o pomodori pelati, poche olive nere snocciolate, pangrattato, prezzemolo (basilico), olio extra vergine d'oliva, sale.

Adagiare i filetti di pesce in una pirofila antiaderente (o rivestita con carta da forno). Pelare i pomodori dopo averli scottati in acqua bollente, tagliarli a metà, liberarli dai semi e ridurli a cubetti (o schiacciarli con la forchetta). Spezzettare le olive snocciolate, precedentemente sciacquate; tritare il prezzemolo. Condire i filetti di pesce con un pizzico di sale e cospargerli di pangrattato, prezzemolo, pomodori e olive. Cuocere in forno a calore medio. A cottura ultimata, condire con olio.

Pesce al vapore

Ingredienti: sogliola (o rana pescatrice, nasello o altro tipo di pesce), verdure assortite (carota, sedano finocchio, aglio), finocchio selvatico (se gradito), succo di limone, olio di oliva extra vergine d'oliva, sale.

Disporre sul fondo del cestello il finocchio selvatico (o l'alloro o il rosmarino a piacere), poi le verdure spezzettate e in ultimo il pesce. Coprire e cuocere al vapore. Condire con un pizzico di sale, olio e succo di limone.

Contorni

Patate alla pizzaiola

Ingredienti: patate, passata di pomodoro (o cubetti di pomodoro), origano, olio extra vergine d'oliva, sale.

Lavare le patate e sbollentarle con la buccia per circa venti minuti; passato il tempo, scolarle, pelarle ed affettarle. Prendere una teglia, stendere della carta da forno e disporvi le fette di patate ben vicine le une alle altre, cospargere con poca passata di pomodoro o cubetti di pomodoro, spolverare con l'origano ed un pizzico di sale. Cuocere in forno caldo a 180°C per circa mezz'ora. A cottura ultimata aggiungere l'olio.

Carciofi stufati

Ingredienti: carciofi, aglio, prezzemolo, brodo vegetale, olio extra vergine d'oliva, sale.

Pulire i carciofi, tagliarli finemente e stufarli in pentola coperta con aglio e brodo vegetale. A metà cottura togliere l'aglio. In ultimo, regolare di sale, aggiungere l'olio e cospargere di prezzemolo tritato.

Zucca al forno al rosmarino

Ingredienti: zucca, rosmarino, olio extra vergine d'oliva, sale.

Mondare la zucca della buccia e tagliarla a fette dello spessore di circa un centimetro. Porla in una teglia ricoperta con carta da forno, condire con rosmarino e sale e infornare a forno caldo. Cuocere per il tempo necessario, bagnando eventualmente, a seconda della varietà di zucca, con un poco di acqua. Poco prima del termine della cottura, aggiungere l'olio.

Finocchi al forno

Ingredienti: finocchi, pangrattato, olio extra vergine d'oliva, sale.

Lessare i finocchi tagliati a quarti. Scolarli e passarli nel pangrattato. Adagiarli in una teglia ricoperta con carta da forno, salarli e passarli in forno. Prima di completare la doratura, aggiungere l'olio.

Verdure miste gratinate

Ingredienti: zucchine, carote (o finocchi e carote) pangrattato, rosmarino, olio extra vergine d'oliva, sale.

Lessare le verdure separatamente lasciandole un po' al dente e adagiarle in una teglia ricoperta con carta da forno. Salare un poco, cospargere di pane grattugiato ed infornare. Poco prima del termine della cottura aggiungere il rosmarino e completare con l'olio.

Variante: è possibile cospargere le verdure di pangrattato unitamente ad un pizzico di parmigiano, sottraendolo dalla quantità prevista per il primo piatto.

Insalata di carote e mele

Ingredienti: carote, mele, finocchio, succo di limone, foglioline di menta (se gradita), olio extra vergine d'oliva, sale.

Grattugiare le carote dopo averle lavate e raschiate e raccoglierle in un'insalatiera. Aggiungere il finocchio mondato e tagliato finemente e infine le mele sbucciate, tagliate a bastoncini. Condire con un'emulsione di olio, succo di limone e un pizzico di sale. Mescolare ed aggiungere alcune foglioline di menta, se gradita. Questa insalata va preparata poco tempo prima del consumo.

Peperonata

Ingredienti: peperoni dolci rossi e gialli, pomodori freschi, cipolla, aglio (se gradito), brodo vegetale, olio extra vergine d'oliva, basilico e sale.

Affettare la cipolla e farla stufare in poco brodo vegetale. Aggiungere le falde dei peperoni, l'aglio (se gradito) e i pomodori spezzettati. Lasciar cuocere a fuoco medio a pentola semicoperta, aggiungendo, se occorre, un poco di brodo vegetale. A cottura ultimata, regolare di sale, condire con olio e aggiungere il basilico spezzettato.

Variante: i peperoni possono essere spellati, passandoli prima in forno.

Misto di verdura estiva

Ingredienti: melanzane, zucchine, peperoni, pomodori freschi, cipolla, aglio, brodo vegetale, olio extra vergine d'oliva, basilico e sale.

Procedere come indicato per la peperonata.

Melanzane al vapore

Ingredienti: melanzane, aglio, menta o basilico (se graditi), prezzemolo, succo di limone, olio extra vergine di oliva, sale.

Sbucciare le melanzane, tagliarle a dadini di mezzo centimetro e metterle in un colapasta con un po' di sale grosso, lasciandole riposare per una decina di minuti (così perdono l'acqua). Sciacquarle sotto l'acqua corrente per eliminare il sale e cuocerle al vapore finché non risultino tenere. Condire le melanzane con una salsina a base di aglio, prezzemolo, menta (o basilico) tritati, olio, succo di limone e un pizzico di sale.

Zucchine al vapore

Ingredienti: zucchine, aglio, prezzemolo, menta (se gradita), succo di limone, olio extra vergine d'oliva e sale.

Tagliare le zucchine a fettine sottili nel senso della lunghezza e cuocerle al vapore, lasciandole un po' al dente. Farle freddare e condirle in insalata con una salsina a base di aglio, prezzemolo e menta (se gradita) tritati, olio, succo di limone e un pizzico di sale.

Altri modi di proporre la frutta

Bastoncini di mela e pera

Ingredienti: mele, pere, arance e limoni non trattati.

Tagliare la frutta, già lavata e sbucciata, a bastoncini. Disporla in un piatto e cospargerla di succo d'arancia e limone in parti uguali, in modo che non annerisca. Decorare con fettine d'arancia e servire.

N.B.: l'arancia rossa del tipo sanguinella, ha un gusto particolarmente dolce e risulta più facilmente gradita ai bambini.

Coppette di melone e cocomero

Ingredienti: melone a polpa gialla, melone a polpa bianca, cocomero, menta (se gradita).

Tagliare la frutta a cubetti e disporla in coppette. Decorare con foglioline di menta, se gradita, e servire.



ALLEGATO D



INDICAZIONI PER LA RISTORAZIONE NELLE CASE DI RIPOSO

Dipartimento di Prevenzione Jesi
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Guerri 9-11 Jesi - Tel: 0731 534619 - Fax: 0731 534660

INDICE

Premessa	pag. 3
Criteri per la progettazione del menù	pag. 4
Frequenze di consumo relative ai secondi piatti	pag. 9
Ulteriori accorgimenti	pag. 11
Prodotti alimentari da utilizzare	pag. 11
Indicazioni per la preparazione e la cottura degli alimenti	pag. 13
Altre raccomandazioni	pag. 14
Appendice	pag. 15

PREMESSA

Il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ha ritenuto opportuno stilare delle linee guida per la ristorazione nelle case di riposo, quale supporto operativo per il personale di cucina. Questi indirizzi di orientamento, non vincolanti, consentono di essere adattati alle diverse esigenze delle strutture, in relazione ad esempio alle attrezzature in dotazione, all'organizzazione interna del servizio ed alla particolare tipologia di utenza (autosufficienti, parzialmente autosufficienti...).

Le indicazioni riguardano l'aspetto quantitativo e qualitativo del pasto, oltreché quello igienico.

Per quanto riguarda l'aspetto quantitativo e qualitativo, i riferimenti sono i Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana (LARN) e le Linee Guida per una Sana Alimentazione dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Di queste linee guida riportiamo i concetti fondamentali in appendice.

CRITERI PER LA PROGETTAZIONE DEL MENÙ

Nella formulazione di un menù per gli ospiti delle case di riposo, uno degli elementi da considerare è certamente la funzione che un buon pasto assolve come momento gratificante e socializzante della giornata per la persona anziana istituzionalizzata.

Sostanzialmente gli alimenti proposti saranno semplici e facilmente digeribili, in considerazione delle difficoltà di masticazione e di una diminuita funzionalità digestiva, ma allo stesso tempo vari e appetitosi, per garantire comunque una dieta equilibrata e completa nei principi nutritivi.

Sarà opportuno predisporre un menù in funzione delle stagioni, articolato di preferenza con cadenza mensile: quattro settimane relative al menù autunno-inverno e quattro relative al menù primavera-estate. Oppure il menù potrà ruotare, se non con una frequenza mensile, almeno su due settimane per ogni periodo stagionale, prestando attenzione, in ogni caso, che non vi siano ripetizioni ravvicinate dello stesso piatto, soprattutto fra il termine dell'ultima settimana e l'inizio della prima.

La diversificazione dei menù, infatti, consente non solo una maggiore appetibilità, ma garantisce anche l'apporto di tutti i nutrienti necessari.

Il menù dovrà proporre scelte alimentari nutrizionalmente valide, come ad esempio il consumo del pesce più volte alla settimana, dei legumi, nonché di alimenti solitamente poco utilizzati, come alcune verdure tipo zucca gialla, porro, broccoletti ed i cereali minori quali orzo, farro, che rappresentano buone fonti di fibra alimentare. Come pure è importante che siano previsti piatti tipici regionali, ad esempio il classico pancotto o i maltagliati con i ceci.

Si dovrà tenere conto di scelte alternative fisse, come indicato più avanti e, quando possibile, la presentazione del piatto dovrà essere parimenti curata.

Circa la distribuzione dei pasti, sarà opportuno prevedere tre pasti principali, più una merenda pomeridiana ed una bevanda calda dopo cena. Quest'ultima è utile anche per incrementare l'apporto di liquidi e compensare in parte la fisiologica riduzione della sensazione di sete dell'anziano.

È opportuno inoltre che il menù del giorno venga esposto in maniera ben visibile agli ospiti e ai familiari e che i pasti siano serviti in orari rispettosi delle comuni abitudini delle famiglie, compatibilmente con l'organizzazione del servizio (esempio colazione intorno alle 7.30; pranzo intorno alle 12.30; merenda alle 16 circa; cena intorno alle 19.30; la bevanda calda intorno alle 21).

Per consentire all'anziano il mantenimento di buone condizioni di salute, è importante fornire un apporto energetico adeguato alle proprie necessità. Tale apporto risulta di non facile quantificazione per gli ospiti delle case di riposo, visto le differenze per età, attività e sesso. Si è ritenuto opportuno allora prendere in considerazione gli apporti energetici medi relativi ad ospiti autosufficienti di entrambi i sessi, in base ai riferimenti LARN, che hanno un valore puramente indicativo.

Quindi sono stati calcolati, rispettivamente per le fasce di età 60 - 74 anni e al di sopra dei 75 anni, degli schemi dietetici per apporti energetici giornalieri intorno alle 1930 e 1750 calorie, nel rispetto, per quanto possibile, di una corretta ripartizione delle occasioni alimentari della giornata e dei nutrienti.

Viene qui di seguito riportata una tabella quantitativa, a cui fare riferimento per l'allestimento dei pasti.

Va precisato che, nei casi in cui l'anziano debba seguire una dieta personalizzata, le indicazioni dietetiche dovranno essere stabilite dal medico curante o della struttura.

TABELLA QUANTITATIVA: grammature indicative dei principali alimenti riferite alle due fasce di età considerate.

Tipologia di alimento	60-74 anni	Sopra i 75 anni	Equivalenze	Note
A colazione, tutti i giorni				
Latte parzialmente scremato	200	150	Un bicchiere da vino equivale a circa 130 g.	Oppure yogurt da latte parzialmente scremato
Caffè d'orzo	q.b.	q.b.		Oppure tè leggero, eventualmente decaffeinato
Fette biscottate	25	30		Oppure pane 40-45 g. per le rispettive fasce di età
Biscotti secchi	10	-		Oppure cereali in fiocchi in pari quantità
Zucchero	5	5	Pari all'incirca a mezzo cucchiaino da tavola raso	Oppure miele
Marmellata	15	15	Pari all'incirca ad un cucchiaino da tavola raso	Da alternare nei gusti
Succo di frutta	200	200		Senza zuccheri aggiunti. Da servire eventualmente anche a metà mattina, secondo le esigenze degli ospiti. Oppure: spremuta d'arancia fresca, nel periodo invernale
A merenda, tutti i giorni				
Yogurt da latte parzialmente scremato	125	125	Pari ad un vasetto	Oppure come merenda alternativa:
Biscotti secchi	20	20	Pari a circa n° 3-4 biscotti secchi	frutta fresca gr. 150 + biscotti secchi (o cereali in fiocchi) g.15
Primi piatti a pranzo				
Pasta di semola	80	70		Da condire preferibilmente con salsa di pomodoro o con sugo di verdure
Riso bollito	80	70		
Riso per risotto con verdure	70	60		
Pasta secca all'uovo tipo tagliatelle	70	60		
Pastina o riso in brodo	40	35		
Minestra di pasta e legumi: pasta	35	30		Grammature alle quali deve seguire un secondo piatto. (Nel caso in cui la combinazione cereali e legumi costituisca un piatto unico, la porzione sarà adeguata all'unica portata, aumentando il quantitativo della pasta)
legumi (esempio fagioli secchi)	35	30		

Polenta	75	65		
Tortellini o ravioli freschi, da servire asciutti	120	100		Quantità inferiori alle comuni razioni, dato che solitamente gli ospiti gradiscono anche il secondo piatto. Per una maggiore resa nel piatto è meglio sceglierli di formato piccolo
Gnocchi di patate	200	180		Idem come sopra
Primi piatti a cena				
Riso o pastina in brodo vegetale	30	30		
Pastina o riso in passato di verdura	25	25		
Capellini asciutti	35	35		All'olio o al pomodoro
Secondi piatti				
Carni: pollo, tacchino, coniglio, maiale, vitellone	90	80		Le carni devono essere sgrassate prima della cottura. La carne di agnello potrà essere servita occasionalmente
Pesci: sogliola, merluzzo, calamari, seppie, coda di rospo, palombo ed altre varietà facilmente deliscabili	120	110		
Uova	n.1	n.1		Da cuocere al forno o sode
Formaggi freschi: - crescenza, mozzarella, - caciottina fresca - ricotta di mucca	70 120	60 100		Da servire, ove possibile, a fettine non sovrapposte, per una migliore immagine del piatto
Formaggi semistagionati: fontina	50	45		
Formaggi stagionati: parmigiano	40-45	35-40		Da servire a scaglie (o da solo o come ingrediente di un'insalata mista)
Salumi: prosciutto crudo e/o cotto sgrassati bresaola	50 45	40 35		E' preferibile che l'affettatura dei salumi avvenga il più possibile vicino al consumo
Tonno al naturale (sgocciolato)	80-90	70-80	Una scatoletta piccola pesa 80 g. (peso sgocciolato circa 56 g.)	Il tonno all'olio di oliva andrà usato saltuariamente, nelle quantità di circa 50-45 g. (sgocciolato) per le rispettive fasce di età
Contorni				
Insalata	70	70		
Verdura cruda mista	100	100		
Verdura da cuocere	170-180	170		A seconda della tipologia delle verdure, si potranno prevedere quantitativi anche più alti
Verdura cotta e patate: - verdura da cuocere - patate	100 100	100 90		
Patate	180-200	170		

Pane			
Pane a pranzo	60	50	Tipo comune, sciapo
Pane a cena, semintegrale	50	40	Da servire almeno 3 volte alla settimana
Frutta			
Frutta fresca di stagione	180	150	Cruda o cotta senza aggiunta di zucchero
Frutta mista per macedonia	180	150	
Zucchero	5	4	
Dolce			
Dolci da forno tipo torta all'arancia, allo yogurt, ciambellone, torta di mele, ecc.	70	70	O gelato tipo fior di latte oppure alla frutta, alla vaniglia. In ogni caso il dolce va servito non più di una volta alla settimana
Condimenti			
Olio extra vergine di oliva	30	30	La quantità di olio indicata potrà diminuire in base alla tipologia delle portate e al numero delle porzioni da condire (più è alto il numero delle porzioni, minore è la quantità di condimento da utilizzare per persona) ed è da distribuire tra i vari piatti previsti per il pranzo e la cena
Carne bovina magra, per il ragù	10	10	Per eventuali maggiorazioni attingere alla dose di carne, eventualmente prevista per il secondo piatto
Sedano, carota, cipolla, pelati ed erbe aromatiche	q.b.	q.b.	
Sale			In quantità misurata, poco
Parmigiano	10	7	Pari rispettivamente ad un cucchiaino da tavola colmo e ad uno raso
Succo di limone o aceto	q.b.	q.b.	
Bevande			
Caffè d'orzo, camomilla o altre tisane zucchero	q.b. 5	q.b. 5	Da servire dopo cena O miele

NOTE ALLA TABELLA

Le quantità indicate per ogni alimento sono da considerare tutte al crudo e al netto (private degli scarti) e si riferiscono al singolo ospite.

Le grammature vanno interpretate in maniera indicativa, sia perché la resa dell'alimento dipende da diverse variabili connesse al sistema di produzione del pasto (scelta della materia prima, modalità di stoccaggio, di preparazione e cottura ecc.), sia per l'estrema eterogeneità degli ospiti per sesso, età e condizioni fisiche, come già evidenziato.

Inoltre è opportuno prevedere una maggiorazione del 10% circa per ogni alimento, per eventuali inconvenienti nella fase di distribuzione o di trasporto o per soddisfare le diverse esigenze di consumo tra le persone.

Nel caso di ospiti allettati non più autosufficienti, le grammature saranno inferiori, dato che non svolgono attività fisica di alcun genere.

Le varietà di verdura e frutta devono essere alternate nel corso della settimana, sempre nell'ambito della stagionalità, che garantisce un maggior contenuto in sostanze nutritive e minore necessità di intervento chimico con i pesticidi. Si consiglia di abbinare, quando possibile, anche due tipi di verdure di diverso colore, per il loro differente contenuto vitaminico. Alcune verdure solitamente consumate cotte, quali ad esempio spinaci, cuori di carciofo, cimette di cavolfiore, ecc., possono rappresentare sulla tavola anche ottimi contorni crudi, da servire in insalata, in tagli molto sottili. Da tenere presente che anche la frutta può essere un contorno, tipo le arance in insalata ed altro. Per la frutta vale lo stesso discorso di diversificare il colore, possibilmente all'interno della stessa giornata.

Il parmigiano sarà servito direttamente in tavola, ove le condizioni di salute degli ospiti lo consentano.

Tra *le bevande* non viene considerato il vino, che sarà offerto solo a coloro che non presentino controindicazioni e che naturalmente lo gradiscano. Il vino non è stato compreso nelle quote caloriche sopra indicate, ma si può considerare accettabile l'aggiunta di 1 bicchiere al giorno, massimo 2 (un bicchiere piccolo di vino corrisponde a 125 ml), tenendo conto che nella persona anziana i sistemi di metabolizzazione dell'alcool sono meno efficienti.

In realtà le ultime linee guida per una sana alimentazione indicano come dose consigliabile per gli anziani un solo bicchiere al giorno, ma è un quantitativo difficilmente applicabile alla nostra realtà marchigiana.

Infine, tra le *bevande calde* da servire dopo cena, si potrà includere eventualmente, secondo le necessità o le richieste specifiche degli ospiti, anche un bicchiere di latte tiepido, in sostituzione dell'infuso d'orzo o della tisana zuccherati.

FREQUENZE DI CONSUMO RELATIVE AI SECONDI PIATTI

Nell'ottica della varietà dei pasti e di un'adeguata rotazione delle fonti proteiche, si riporta la cadenza settimanale consigliata per i secondi piatti. Pur riconoscendo la sua difficile attuazione, considerate l'organizzazione interna della cucina e la particolare tipologia di utenza, si consiglia di tendere per quanto possibile all'alternanza prevista per i suddetti piatti. In ogni caso si raccomanda di non limitare la scelta a poche opzioni, per esempio solo bovino tra le carni o solo merluzzo o sogliola tra i pesci, ma di variare il più possibile anche all'interno della stessa categoria di alimenti, come pure di evitare di servire a cena troppo spesso piatti freddi (formaggi e/o salumi), che invece andrebbero alternati a pietanze calde. È bene inoltre presentare, nelle realtà in cui sono graditi ed accettati, anche piatti unici, cioè piatti sostanziosi che combinano in una sola portata gli elementi nutritivi del primo e del secondo piatto, quali: cereali abbinati ai legumi o cereali abbinati a modiche quantità di proteine animali, tipo pizza margherita, risotto con il pesce, ecc. Naturalmente in questo caso un contorno, il pane e la frutta completeranno il pasto.

FREQUENZE DI CONSUMO CONSIGLIATE NELL'ARCO DELLA SETTIMANA, RELATIVE AI SECONDI PIATTI

Alimento	Frequenza	Note
CARNE (dando la preferenza alle carni bianche: pollo, tacchino e coniglio)	3-4 VOLTE	
PESCE	2-3 VOLTE	
FORMAGGI (preferire latticini e formaggi a minor contenuto in grassi)	2-3 VOLTE	non è consigliabile una frequenza maggiore, dato il contenuto in acidi grassi saturi
UOVA	2-4 VOLTE	per un consumo massimo di 4 uova, da distribuire in 4 giorni non consecutivi (tener presente comunque anche quando si utilizzano le uova come ingredienti, esempio pasta all'uovo, dolci, ecc.)
SALUMI (con preferenza per prosciutto crudo o cotto e bresaola)	1-2 VOLTE	eliminare il grasso visibile
PIATTO UNICO (CEREALI+LEGUMI)	1-2 VOLTE	esempi: riso e piselli, pasta e ceci, farro e fagioli

Per mettere in pratica quanto finora detto e vedere cosa scegliere e come alternare gli alimenti tra il pranzo e la cena, si ritiene utile riportare, a titolo esemplificativo, una lista di menù.

In questa lista non compaiono portate uniche e pertanto presenta, relativamente ad alcuni alimenti, una maggiore frequenza di consumo rispetto a quanto indicato nella pagina precedente.

<i>Menù n°1</i>	<i>Menù n°2</i>	<i>Menù n°3</i>	<i>Menù n°4</i>	<i>Menù n°5</i>	<i>Menù n°6</i>	<i>Menù n°7</i>
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

PRANZO						
Pasta al ragù vegetale	Minestra di pasta e fagioli	Pasta olio e prezzemolo	Risotto con le verdure	Pasta al pomodoro ed erbe aromatiche miste	Minestra in brodo di carne	Tagliatelle al ragù di carne
Roast-beef di vitellone	Pesce lesso in insalata	Petto di pollo alla pizzaiola	Insalata verde con tonno al naturale	Frittata al forno	Bollito in salsa verde	Arista di maiale
Verdura cruda	Verdura cruda mista	Verdura cruda	Carote bollite prezzemolate	Verdura cruda mista	Patate in insalata	Verdura cruda mista
Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco	Pane bianco
Frutta	Frutta	Frutta	Dolce al forno	Frutta	Frutta	Macedonia di frutta fresca

CENA						
Riso in brodo vegetale	Capellini al pomodoro	Pastina in brodo vegetale	Passato di verdure con pastina	Riso in brodo vegetale	Capellini al pomodoro	Pastina in brodo vegetale
Uova al forno o sode	Prosciutto crudo sgrassato	Crocchette o sformato di patate e formaggio	Coniglio stufato	Pesce al forno	Formaggio (crescenza)	Bresaola con rucola
Verdura cotta e patate bollite	Verdura cotta mista	Verdure stufate al pomodoro	Verdura cruda mista	Verdura cotta all'agro	Verdura cotta	Verdura cotta mista
Pane semiintegrale	Pane semiintegrale	Pane semiintegrale	Pane semiintegrale	Pane semiintegrale	Pane semiintegrale	Pane semiintegrale
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

A fronte di questi abbinamenti, che si possono ritenere validi da un punto di vista nutrizionale, si riportano anche alcuni esempi di **combinazioni alimentari non corrette**:

- aggiungere il formaggio a fine pasto, dopo un secondo di carne o di pesce o di uova;
- abbinare, ad una frittura di carne o di pesce, un contorno di verdure fritte;
- far seguire ad un piatto di lasagne, un secondo di carne farcita con uova o formaggi.

ULTERIORI ACCORGIMENTI

In occasione di particolari festività (Natale, Pasqua, Carnevale) è buona norma rispettare le tradizioni culinarie e realizzare piatti tipici, per soddisfare le aspettative dell'ospite, prestando attenzione sia a selezionare e dosare bene gli ingredienti (per esempio sostituendo i grassi animali con l'olio extra vergine di oliva, usato in modica quantità e scegliendo carni magre per la preparazione del ragù) sia alla scelta della tecnica di cottura più adeguata (per esempio la frittata si può cuocere al forno, ugualmente alcuni dolci di carnevale si possono fare al forno anziché fritti, ecc.).

Al di fuori delle suddette ricorrenze, nel corso dell'anno è indicato servire il dolce il giovedì, invece della domenica, in considerazione del fatto che il pasto domenicale è solitamente più carico in nutrienti. La domenica, invece, potrà essere servita la macedonia di frutta fresca. L'utilizzo di frutta sciropata dovrà essere solo occasionale.

E' opportuno predisporre, in aggiunta ai piatti del giorno variabili, delle **alternative fisse uguali per tutti i giorni**, quali ad esempio:

- * minestra in brodo vegetale, pasta o riso all'olio per i primi piatti
- * carne bovina o di pollo o di tacchino (lessata o al vapore), prosciutto, formaggio per i secondi piatti
- * verdura cruda e cotta, patate lesse o in purea per contorni
- * frutta cotta
- * latte, orzo, fette biscottate (o pane) in sostituzione del pasto serale

PRODOTTI ALIMENTARI DA UTILIZZARE

Le materie prime ed i prodotti finiti, utilizzati per la preparazione dei pasti, devono essere conformi alle vigenti normative in materia. Si ricorda che la legge regionale n° 9 del 23 febbraio 2000 vieta l'utilizzo dei cibi contenenti organismi geneticamente modificati nelle mense pubbliche.

Si raccomanda di scegliere fornitori che possano certificare la qualità dei prodotti.

La scelta di prodotti biologici, certificati dalle strutture ufficiali a ciò preposte, o provenienti da colture a basso impatto ambientale, accresce sicuramente l'aspetto qualitativo dei pasti all'interno della struttura.

Si raccomanda di effettuare i rifornimenti dei generi alimentari in base alla reale potenzialità del locale adibito allo stoccaggio e comunque al massimo per una settimana. In particolare per i cibi deperibili è necessario prevedere più rifornimenti alla settimana, in modo da garantire i requisiti di freschezza. E' opportuno anche evitare di acquistare confezioni "maxi", se il contenuto è superiore alle necessità giornaliere, in modo da escludere avanzi di confezioni già aperte.

La scelta dei prodotti deve essere orientata preferibilmente verso i prodotti freschi.

In linea di massima i prodotti pastorizzati sono preferibili a quelli sterilizzati, quelli secchi o surgelati a quelli inscatolati. Le verdure surgelate possono essere utilizzate occasionalmente; l'uso dei vegetali in scatola va limitato ai soli pomodori pelati. E' comunque preferibile usare i pomodori freschi, in sostituzione dei pomodori pelati in scatola, quando la stagione lo consente.

Per la fornitura del pesce, in caso di difficoltà nel reperire pesce fresco, la scelta potrà cadere su quello surgelato.

In ogni caso è opportuno scegliere, quando possibile, prodotti privi di additivi (coloranti, conservanti, ecc.). Non sono consigliati neanche i prodotti a base di glutammato monosodico, come i dadi, gli estratti per brodo, ecc.

CARATTERISTICHE QUALITATIVE PER ALCUNI ALIMENTI DI MAGGIOR CONSUMO

Si consiglia di privilegiare:

- *olio*: extra vergine d'oliva;
- *riso*: tipo parboiled;
- *pasta*: di grano duro e pasta all'uovo secca (alternare i formati);
- *pane*: comune, scondito e pane semintegrale (quest'ultimo meglio se di provenienza biologica certificata);
- *farine*: di grano tenero e di mais per la polenta;
- *fiocchi di cereali*: di avena, riso, mais ed ecc.;
- *biscotti*: possibilmente senza grassi idrogenati ed edulcoranti artificiali. I biscotti secchi (tipo marie) sono da preferire;
- *crostini di pane*: pane tostato al forno, senza aggiunta di grassi;
- *legumi*: preferibilmente secchi o freschi, no in scatola;
- *latte*: parzialmente scremato, fresco o a lunga conservazione;
- *yogurt*: da latte parzialmente scremato, al naturale e alla frutta;
- *formaggi*: freschi (mozzarella, crescenza, ricotta di mucca, ecc.), semistagionati (fontina), stagionati (parmigiano). I formaggini non sono solitamente consigliati, tuttavia eccezionalmente potranno essere utilizzati solo quelli senza polifosfati aggiunti;
- *gelato*: tipo fiordilatte, alla vaniglia o alla frutta, preferibilmente con minore numero di additivi necessari alla buona tecnica industriale (meglio se in coppette monouso);
- *uova*: categoria A extra e pastorizzate;
- *salumi*: prosciutto crudo tipo dolce, prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti, bresaola;
- *carni*: fresche, preferibilmente di produzione nazionale (vitellone, pollo, tacchino, maiale, agnello, coniglio);
- *pesce*: fresco e/o surgelato;
- *tonno*: al naturale, saltuariamente all'olio di oliva;
- *frutta secca*: prugne snocciolate, senza conservanti e noci, per un uso occasionale;
- *succhi di frutta*: al naturale senza zuccheri aggiunti;
- *tisane*: a base di camomilla, finocchio, tiglio, menta, melissa;
- *infuso d'orzo*: orzo in grani o macinato;
- *agrumi*: limoni, arance, ecc. non trattati in superficie, in particolare quando si prevede l'utilizzo della buccia;
- *frutta e verdura*: di stagione, preferibilmente di produzione nazionale e locale per quanto possibile;
- *conservenze di frutta*: confettura extra, preferibilmente nei tipi con più frutta e meno zucchero aggiunto;
- *miele*: vergine integrale, meglio se di origine e produzione nazionale;
- *sale*: iodato.

Inoltre, per entrare nel dettaglio:

- le paste ripiene o farcite (esempio tortellini) dovranno essere in confezioni originali sottovuoto o atmosfera protettiva, *in quantitativi tali da soddisfare interamente le necessità giornaliere, senza avanzi di prodotto sfuso*. Le paste ripiene e farcite devono essere prodotte senza coloranti, conservanti e additivi alimentari in genere, compresi gli esaltatori di sapidità (glutammato monosodico).

Inoltre, essendo altamente deperibili, necessitano di particolari attenzioni dall'acquisto al trasporto e successiva conservazione in frigorifero, nel rispetto della normativa. Si fa notare che, per piccole strutture, queste paste potranno essere acquistate anche presso esercizi di produzione e vendita di paste fresche, purché si mantengano le temperature di conservazione previste;

- gli gnocchi, ove possibile, saranno preparati direttamente nel centro di cottura; in caso contrario la scelta cadrà su quelli freschi, sempre in confezioni originali sottovuoto o in atmosfera protettiva, in un quantitativo tale da soddisfare le necessità giornaliere, senza avanzi di parte del prodotto sfuso, come sopra menzionato. Anche in questo caso, per le piccole realtà, vale quanto sopra specificato, ovvero potranno essere acquistati presso esercizi di produzione e vendita di paste fresche.

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

Per evitare la monotonia dei gusti e accrescere l'appetibilità, è importante diversificare le modalità di preparazione dei cibi, utilizzando verdure, ortaggi ed erbe aromatiche proprie del periodo dell'anno, nonché variare le tecniche di cottura.

Uno stesso alimento, aromatizzato al prezzemolo, al basilico o alla menta, assumerà un sapore completamente diverso.

Si è già detto che le preparazioni devono risultare semplici e di facile digeribilità; per questo motivo i condimenti sono da usare preferibilmente a crudo e a fine cottura. Tra questi preferire l'olio extra vergine di oliva. Il burro, usato in minime quantità, va limitato a pochissime occasioni. Panna e besciamella andranno limitate a 1-2 volte al mese. Da tenere presente che validi leganti in cucina sono anche yogurt scremato, ricotta magra e besciamella vegetale da preparare con brodo vegetale (in luogo del latte), farina, olio, sale, con aggiunta eventualmente di un trito erbe aromatiche, a seconda della stagione e della preparazione da realizzare.

I primi asciutti saranno conditi prevalentemente con salsa di pomodoro o sughi a base di verdure, evitando il soffritto. Il ragù di carne, preparato con sola carne magra ed aggiunta di olio a fine cottura, sarà previsto non più di 1 volta alla settimana. Non dovranno mancare, nella formulazione dei menù settimanali, minestrone, minestre vegetali e di legumi.

Non meno importante è la scelta dei metodi di cottura idonei a preservare il più possibile il valore nutritivo ed organolettico dei cibi, oltretutto a garantirne l'igienicità. Le cotture più indicate sono al vapore, al forno e stufate, che richiedono minimi quantitativi di grassi.

Può essere utile l'aggiunta di modiche quantità di liquidi (in particolare nella cottura delle carni) quali brodo vegetale, latte parzialmente scremato, succo di limone, salsa di pomodoro, a seconda della preparazione da realizzare. Per le verdure è importante, ai fini del valore nutritivo, cuocerle al vapore oppure in poca acqua bollente per tempi brevi, salandole dopo la cottura. Inoltre si può riutilizzare l'acqua stessa di cottura, ricca di sali e vitamine, per la preparazione di minestre e risotti.

Le frittiture solitamente non sono consentite nelle ristorazioni collettive, tuttavia data la particolare importanza per gli anziani del rispetto di certe tradizioni gastronomiche, si indicano 3-4 frittiture all'anno, prestando attenzione a tutti quegli accorgimenti necessari per una buona frittura:

- asciugare bene l'alimento da friggere
- utilizzare olio di oliva o di arachide sempre nuovo ed in quantità abbondante
- utilizzare un recipiente di piccolo diametro, stretto ed alto
- rinnovare l'olio di frequente durante la frittura, controllando l'eventuale modificazione del colore, viscosità e presenza di fumi
- sgrondare bene l'alimento dall'olio a cottura ultimata, posarlo su carta assorbente e salarlo.

In caso di utilizzo delle friggitrici, filtrare l'olio di volta in volta ed evitare l'aggiunta di olio nuovo a quello già usato.

L'uso di carta da forno e di teglie antiaderenti consente di limitare i grassi di condimento: è particolarmente indicato nella cottura al forno di alimenti impanati, di frittate, sformati e dolci.

Infine è importante che le pietanze, a cottura ultimata, risultino di consistenza adeguata (piuttosto morbida) per facilitarne l'assunzione.

ALTRE RACCOMANDAZIONI

- Preparare i pasti nello stesso giorno del consumo, prevedendo il momento della cottura più vicino possibile a quello della somministrazione, per evitare inconvenienti di tipo igienico e per non alterare le caratteristiche organolettiche.
I cibi tritati, grattugiati o frullati (per gli ospiti che presentano difficoltà di masticazione) devono essere preparati immediatamente prima della somministrazione. La stessa operazione di grattugiare il parmigiano è meglio effettuarla poco tempo prima dell'utilizzo.
- Non riciclare i cibi preparati e non consumati il giorno precedente.
- Scongelare i cibi a temperatura di frigorifero o nel forno a microonde.
- Utilizzare, in luogo dei preparati per brodo, del brodo vegetale appositamente preparato.
- Usare il sale sempre con moderazione (è preferibile comunque insaporire i piatti con erbe aromatiche fresche ed ortaggi. Può essere usato in modica quantità anche il peperoncino, salvo intolleranze individuali).
- Curare le norme igieniche durante la conservazione e preparazione dei cibi; osservare sempre le modalità di conservazione riportate in etichetta; riporre gli alimenti in base alla data di scadenza.
- Evitare la somministrazione di alimenti di origine animale crudi o poco cotti, come ad esempio la carne al sangue, uova alla coque o in camicia, preparazioni a base di uovo crudo (maionese casalinga e soprattutto dolci, tipo tiramisù e zabaione).
- A titolo precauzionale si sconsiglia la preparazione di prodotti a base di crema pasticcera, in quanto possono rappresentare veicoli di tossinfezioni alimentari. E' anche da evitare il consumo dei residui di confezioni già aperte di uova pastorizzate e latte fresco, qualora ne sia previsto l'utilizzo.
- I pasti per asporto dovranno essere garantiti in base alla normativa vigente; le preparazioni di cucina, in questo caso, dovranno essere scelte in modo da salvaguardare, oltre all'aspetto igienico, anche la palatabilità (sapore, consistenza, ecc.) per garantire comunque la qualità totale del prodotto.

APPENDICE

NORME PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

tratte da LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, edizione 2003

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo.

Sia quantità eccessive di grasso corporeo che eccessive magrezze costituiscono un rischio per la salute; per mantenere un buono stato di salute è necessario conservare un peso stabile, nei limiti della norma, attraverso un'alimentazione equilibrata e varia ed uno stile di vita fisicamente attivo.

Come comportarsi

- Pesati almeno una volta al mese, controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.
- Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti:
 - in caso di *sovrappeso*, consulta il medico, riduci le entrate energetiche, mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, aumenta le uscite energetiche, svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisci opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata, a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.
 - in caso di *sottopeso*, consulta il medico e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti ad orari abituali.
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

Calcola il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) in base alla seguente formula:
peso (Kg) : statura (m) al quadrato

Categorie di IMC	IMC
Magrezza grave	inferiore a 16,0
Magrezza moderata	16,0 - 17,0
Sottopeso	17,0 - 18,5
Normopeso	18,5 - 25,0
Sovrappeso	25,0 - 30,0
Obesità moderata	30,0 - 40,0
Obesità grave	superiore a 40,0

Più' cereali, legumi, ortaggi e frutta.

Questi alimenti sono importanti per l'apporto di carboidrati (soprattutto amido e fibra), ma anche minerali, vitamine e altre sostanze di grande interesse per la salute. Inoltre i cereali e soprattutto i legumi, sono anche buone fonti di proteine.

Come comportarsi

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca e aumenta il consumo di legumi sia crudi che cotti, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.
- Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).

Grassi: scegli la qualità e limita la quantità.

Una adeguata quantità di grassi è necessaria per stare bene, ma deve essere una quantità controllata.

Come comportarsi

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, panna, strutto, lardo, ecc.).
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extra vergine di oliva e oli di semi.
- Usa i grassi di condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.
- Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).
- Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.
- Se ti piacciono le uova, ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.
- Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.
- Tutti i formaggi contengono quantità elevati di grassi: scegli comunque quelli più magri oppure consumane porzioni più piccole.
- Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.

Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti

Il consumo di questi alimenti va controllato attentamente nel quadro della dieta complessiva giornaliera, tenendo conto del loro apporto calorico e nutritivo.

Come comportarsi

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
- Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio i biscotti, torte non farcite ecc.
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme).
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.
- Se vuoi consumare alimenti o bevande dolci ipocalorici, dolcificati con edulcoranti sostitutivi, controlla sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Mantenere un giusto equilibrio del nostro "bilancio idrico" (rapporto tra le "entrate" e le "uscite" di acqua) è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.

Come comportarsi

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno.
- Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.
- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che

sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.

- E' sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

Il sale? meglio poco.

Il consumo di sale tra la popolazione italiana è più alto di quello fisiologicamente necessario con possibile rischio di sviluppo dell'ipertensione, soprattutto nelle persone predisposte, ma anche di maggiore rischio di tumore allo stomaco.

Come comportarsi

- Riduci progressivamente l'uso del sale sia a tavola che in cucina.
- Preferisci al sale comune, il sale arricchito con iodio (sale iodato).
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, Ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Scegli, quando sono disponibili, le linee dei prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati, ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).

Bevande alcoliche: se si, solo in quantità controllata.

Come comportarsi

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana, o in ogni caso immediatamente prima o dopo mangiato.
- Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).
- Evita del tutto l'assunzione di alcool durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento e riducila se sei anziano.
- Se assumi farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica), evita o riduci il consumo di alcool, a meno che tu non abbia ottenuto esplicita autorizzazione da parte del medico curante.
- Riduci o elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc.

Varia spesso le tue scelte a tavola.

Il modo più semplice e sicuro per garantire l'apporto in misura adeguata di tutti i nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti. Da un punto di vista pratico gli alimenti vengono classificati in 5 grandi gruppi, (frutta, ortaggi e legumi freschi - cereali, loro derivati e tuberi - latte e derivati - carne, pesce, uova e legumi secchi - grassi da condimento) secondo le loro caratteristiche nutritive principali. Per realizzare una dieta completa e adeguata sarà sufficiente fare in modo che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che ne fanno parte, avendo cura di variare abitualmente le scelte nell'ambito di ciascun singolo gruppo.

Come comportarsi

Scegli quantità adeguate (porzioni) di cibi appartenenti ai diversi gruppi di alimenti, alternandoli nei vari pasti della giornata.

Gruppo di Alimenti	Alimenti		Peso in (G)
Cereali e tuberi	Pane	1rosetta piccola/1fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso*	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo*	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
Ortaggi e Frutta	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arance, mele) 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
Carne, Pesce, Uova e Legumi	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	n.1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
Latte e derivati	Latte	1 bicchiere	125 (1 bicchiere)
	Yogurt	1 confezione piccola	125 (1vasetto)
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
Grassi da condimento	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(*) in minestra metà porzione

Le porzioni (al netto) sopra riportate sono quelle generalmente utilizzate di cibi più diffusi. Sono ricavate sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana e delle grammature di alcuni prodotti confezionati.

La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Come comportarsi

- Varia le scelte di alimenti, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose.
- In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi.
- Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie sott'olio e in salamoia). Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.
- Non lasciare raffreddare un alimento già cotto, fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo. Andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (un'ora l'estate). Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano caldi anche al loro interno.
- Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.

- Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d'origine, ecc.
- Non avere un'eccessiva fiducia nelle capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i tuoi cibi: non svolge nessuna azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti.

Consigli speciali per persone speciali

DONNE IN MENOPAUSA

Come comportarsi

- Non esagerare con latte e formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio; se del caso, preferisci il latte scremato e, tra i formaggi, scegli quelli a minor contenuto in grassi e di sale.
- Consuma tutti i giorni e in abbondanza frutta fresca e ortaggi. Usa preferibilmente l'olio di oliva extravergine.
- Tieni sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso di alcool rappresentano importanti fattori di rischio.

ANZIANI

Come comportarsi

- Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata ed appetibile.
- Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.
- Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti e preparali in modo adeguato come ad esempio: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.
- Evita pasti pesanti e fraziona l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata.
- Fai una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt.
- Conserva un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria ed evitando di abusare di condimenti grassi e di dolci.
- Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerare con i formaggi.
- Consuma spesso legumi, frutta e ortaggi freschi.
- Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta di sale da cucina.

A cura del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Jesi



Allegato E

PERSONALE DI CUCINA ATTUALMENTE UTILIZZATO
(CUOCO E AIUTO CUOCO)

N° 9 CUOCHI per N° 36 ore settimanali assunti a TEMPO INDETERMINATO

N° 16 AIUTO CUOCHI per N°30 ore settimanali assunti in forma STAGIONALE

N° 2 AIUTO CUOCHI per N°25 ore settimanali assunti in forma STAGIONALE

N° 1 AIUTO CUOCO per N°20 ore settimanali assunti in forma STAGIONALE

N° 2 AIUTO CUOCHI per N°15 ore settimanali assunti in forma STAGIONALE



Allegato F

PERSONALE ATTUALMENTE UTILIZZATO
(ADDETTI SERVIZIO MENSA E AUTISTI TRASPORTO PASTI)

N° 45 ASM per N° 14 ore settimanali Dipendenti Cooperativa appalto in essere
(scodellamento e sguatteria solo pranzo)

N° 2 AUTISTI per N° 20 ore settimanali Dipendenti Cooperativa appalto in essere

N° 1 AUTISTA per N° 17 ore settimanali Dipendente Cooperativa appalto in essere



Allegato G

SCHEDE DI VALUTAZIONE DEL SERVIZIO DI MENSA SCOLASTICA

1. Dati del refettorio valutato
2. Valutazione della qualità del cibo
3. Valutazione della gestione delle diete speciali
4. Valutazione della qualità del servizio e HACCP
5. Valutazione della qualità dell'ambiente e degli arredi
6. Sintesi della visita ispettiva

ALLEGATO N. 1

SCHEDA n. 1		
DATI DEL REFETTORIO VALUTATO		
n° progressivo o codice dell'ispezione:		
SCUOLA.....	VIA.....	TEL.....
Tipologia della scuola ¹ :		
Sistema di distribuzione ²		
Pasti preparati dal Centro Cottura:		
Pasti a crudo forniti dall'Impresa:		
LOTTO DI ASSEGNAZIONE (riferito alla gara d'Appalto):		
DATA ISPEZIONE..... ORA ISPEZIONE dalle..... alle.....		
NOMINATIVO VALUTATORE:		
NOMINATIVO REFERENTE: Cognome, Nome, ruolo nella scuola, telefono		
.....		
Menu programmato:		
1° Piatto.....		
2° Piatto.....		
Contorno.....		
Frutta/dessert.....		
Merenda.....		
Variazioni rispetto al menu programmato:		
1°Piatto.....		
2°Piatto.....		
Contorno.....		
Frutta/dessert.....		
Merenda.....		
La variazione è stata preventivamente comunicata alla scuola Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		

FIRMA VALUTATORE/ISPETTORE.....DATA.....

¹ Per la tipologia di scuola riportare il numero come segue

- 1 - Asilo Nido
- 2 - Scuola Infanzia
- 3 - Scuola Primaria
- 4 - Scuola Secondaria

² Per il sistema di distribuzione riportare il numero come segue:

- 1 - tradizionale
- 2 - legume fresco
- 3 - legume caldo in differita
- 4 - self service
- 4 - altro (specificare)

ALLEGATO N. 2

SCHEDA n. 2	
VALUTAZIONE DELLA QUALITA' DEL CIBO	
PRIMO PIATTO	
Temperatura alla consegna*:	
Temperatura alla somministrazione:	
Stima della vivanda avanzata rispetto a quella servita: <i>(fornire questa indicazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita; fornire l'indicazione con la seguente approssimazione: 1/3 o 2/3 o 3/3)</i>	
Valutazione sensoriale: <i>(fornire questa valutazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita)</i>	
<input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> I	
Quantità insufficiente o porzioni mancanti	<input type="checkbox"/>
OSSERVAZIONI: In caso di quantità insufficiente specificare se gli utenti hanno atteso l'arrivo del piatto in menu oppure hanno ricevuto un pasto sostitutivo e quali sono stati i tempi di attesa. Nel caso che il giudizio sulla qualità sensoriale sia insufficiente (I) descrivere le carenze sensoriali più rilevanti	
SECONDO PIATTO	
Temperatura alla consegna*:	
Temperatura alla somministrazione:	
Stima della vivanda avanzata rispetto a quella servita: <i>(fornire questa indicazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita; fornire l'indicazione con la seguente approssimazione: 1/3 o 2/3 o 3/3)</i>	
Valutazione sensoriale: <i>(fornire questa valutazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita)</i>	
<input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> I	
Quantità insufficiente o porzioni mancanti	<input type="checkbox"/>

OSSERVAZIONI:

In caso di quantità insufficiente specificare se gli utenti hanno atteso l'arrivo del piatto in menu oppure hanno ricevuto un pasto sostitutivo e quali sono stati i tempi di attesa. Nel caso che il giudizio sulla qualità sensoriale sia insufficiente (I) descrivere le carenze sensoriali più rilevanti

.....
.....

CONTORNO

Temperatura alla consegna*:

Temperatura alla somministrazione:

Stima della vivanda avanzata rispetto a quella servita:

(fornire questa indicazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita; fornire l'indicazione con la seguente approssimazione: 1/3 o 2/3 o 3/3)

Valutazione sensoriale:

(fornire questa valutazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita)

B A I

Quantità insufficiente o porzioni mancanti

OSSERVAZIONI:

In caso di quantità insufficiente specificare se gli utenti hanno atteso l'arrivo del piatto in menu oppure hanno ricevuto un pasto sostitutivo e quali sono stati i tempi di attesa. Nel caso che il giudizio sulla Qualità sensoriale sia insufficiente (I) descrivere le carenze sensoriali più rilevanti

.....
.....

PANE

Stima della vivanda avanzata rispetto a quella servita:

(fornire questa indicazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita; fornire l'indicazione con la seguente approssimazione: 1/3 o 2/3 o 3/3)

Valutazione sensoriale:

(fornire questa valutazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita)

B A I

Quantità insufficiente o porzioni mancanti

OSSERVAZIONI:

In caso di quantità insufficiente specificare se gli utenti hanno atteso l'arrivo del piatto in menu oppure hanno ricevuto un pasto sostitutivo e quali sono stati i tempi di attesa. Nel caso che il giudizio sulla qualità sensoriale sia insufficiente (I) descrivere le carenze sensoriali più rilevanti

.....
.....

FRUTTA/DESSERT

Stima della vivanda avanzata rispetto a quella servita:

(fornire questa indicazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita; fornire l'indicazione con la seguente approssimazione: 1/3 o 2/3 o 3/3)

Valutazione sensoriale:

(fornire questa valutazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita)

B A I

Quantità insufficiente o porzioni mancanti

OSSERVAZIONI:

In caso di quantità insufficiente specificare se gli utenti hanno atteso l'arrivo del piatto in menu oppure hanno ricevuto un pasto sostitutivo e quali sono stati i tempi di attesa. Nel caso che il giudizio sulla qualità sensoriale sia insufficiente (I) descrivere le carenze sensoriali più rilevanti

.....
.....

MERENDA

Stima della vivanda avanzata rispetto a quella servita:

(fornire questa indicazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita; fornire l'indicazione con la seguente approssimazione: 1/3 o 2/3 o 3/3)

Valutazione sensoriale:

(fornire questa valutazione soltanto se la vivanda avanzata (o rifiutata) è almeno 1/3 della vivanda servita)

B A I

Quantità insufficiente o porzioni mancanti

OSSERVAZIONI:

In caso di quantità insufficiente specificare se gli utenti hanno atteso l'arrivo del piatto in menu oppure hanno ricevuto un pasto sostitutivo e quali sono stati i tempi di attesa. Nel caso che il giudizio sulla qualità sensoriale sia insufficiente (I) descrivere le carenze sensoriali più rilevanti

.....

.....

* il valutatore misura, alla consegna ed alla somministrazione, la temperatura di ogni vivanda scegliendo a caso un contenitore termico ed effettuando la misura al cuore del prodotto alla consegna ed alla superficie dell'alimento alla somministrazione. *La valutazione della temperatura deve essere effettuata basandosi sulle considerazioni riportate nella istruzione operativa dell'allegato 9.*

Nell'ambito di questo controllo viene compiuta una comparazione tra il termometro dei valutatori ed il termometro in dotazione alla scuola. Quando la differenza di temperatura registrata dal termometro in dotazione alla scuola è maggiore di $\pm 2^{\circ}\text{C}$ rispetto al termometro dei valutatori, deve essere registrata sul verbale la taratura non conforme dello strumento ed avviata una procedura di taratura o di sostituzione del termometro starato.

SCHEDA RIASSUNTIVA DELLE NON CONFORMITA' DEL CIBO

	Temperatura non conforme alla consegna	Temperatura non conforme alla somministrazione	Rifiuto (%)	Motivi del rifiuto		Presenza di corpi estranei	Quantità insufficiente
				Difetti sensoriali	non graditi		
Primi piatti							
Secondi piatti							
Contorni							
Pane							
Frutta							
Merenda							

VALUTAZIONE COMPLESSIVA DELLA QUALITA' DEL CIBO:**Buono****Accettabile****Insufficiente**

FIRMA VALUTATORE/ISPETTORE.....DATA.....

ALLEGATO N. 3**SCHEDA n. 3****VALUTAZIONE DELLA GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI**

N. diete speciali richieste..... di cui sanitarie n.....
etico - religiose n.....

DIETE SANITARIE

Dopo aver preso in esame la procedura delle diete speciali attuata dall'Azienda fornitrice del pasto, l'ispettore effettua le seguenti valutazioni:

Consegna diete (numero e tipo)

 C **NC****Osservazioni**

indicare con precisione quante e quali diete sanitarie previste non sono state consegnate; annotare anche il tempo intercorso fra la segnalazione e la consegna delle diete mancanti

.....
.....

Corrispondenza al menu prestabilito

 C **NC**

Al momento del ricevimento e della apertura della confezione, l'operatore deve verificare che il pasto corrisponda a quanto previsto dal menù del bambino servito. L'operatore potrebbe anche rendersi conto dalla osservazione dei piatti che è stato consegnato un piatto inadatto al bambino con una specifica allergia o intolleranza o patologia.

Osservazioni

Indicare con precisione gli errori commessi

.....
.....

Identificazione del destinatario

Si considera come non conformità la mancata o incompleta o illeggibile indicazione del destinatario, tale da rendere incerta la destinazione del pasto

Osservazioni

.....
.....

Temperature

La temperatura è un punto debole delle diete speciali poiché, essendo confezionate in pasti singoli, hanno una modesta inerzia termica e pertanto si raffreddano (i piatti caldi) o si riscaldano (i piatti freddi) molto più rapidamente delle vivande che sono trasportate in masse multiporzioni. Inoltre le confezioni delle diete sanitarie devono essere aperte soltanto al momento del consumo e pertanto la misura della temperatura non può essere fatta perforando la confezione con un termometro normale. E' talora necessario utilizzare termometri ad infrarossi.

Osservazioni

.....
.....

Documentazione presso il refettorio

Presso il refettorio deve essere consultabile una documentazione completa e aggiornata contenente il nome dei bambini a dieta speciale ed il menù corrispondente a ciascuna dieta

Osservazioni

.....
.....

Manipolazione delle diete speciali

C

NC

Gli operatori devono aprire ogni confezione delle diete speciali con posate pulite ed evitando qualunque possibilità di contaminazione crociata con le altre diete e con i cibi del pasto normale

Osservazioni

.....
.....

Formazione e consapevolezza del personale

C

NC

Osservazioni

.....
.....

Accettabilità (o gradimento) secondo la valutazione del bambino

C

NC

Osservazioni

.....
.....

Gestione della procedura da parte dell'Azienda fornitrice

C

NC

Il valutatore deve rendersi conto attraverso l'osservazione e le domande rivolte al personale addetto alla somministrazione o al referente scolastico se la Gestione delle diete avviene con lo scrupolo, la puntualità e il rigore necessari; se c'è una attenzione, una consapevolezza e una organizzazione adeguata nel centro cucina che fornisce la mensa, se il personale scolastico è sensibile e informato. In questa sezione si deve indicare se esiste fra gli operatori della somministrazione una persona specificamente incaricata alla gestione delle diete speciali

Osservazioni

.....
.....

DIETE ETICO RELIGIOSE

C

NC

Consegna diete (numero e tipo).....

Osservazioni

.....

.....

ALTRE NOTE ED OSSERVAZIONI

.....
.....
.....
.....
.....

**VALUTAZIONE COMPLESSIVA DELLA GESTIONE
DELLE DIETE SPECIALI:**

Buono

Accettabile

Insufficiente

FIRMA VALUTATORE/ISPETTORE.....DATA.....

ALLEGATO N. 4

SCHEDA n. 4			
VALUTAZIONE DELLA QUALITA' DEL SERVIZIO E HACCP			
Addetti alla distribuzione pasti			
Atteggiamento verso gli utenti e gestione della distribuzione dei pasti, attenzione, puntualità, premura, disponibilità, capacità educativa dei bambini	B	A	I
Osservazioni			
Formazione, consapevolezza e in particolare conoscenza e capacità di gestire l'autocontrollo dell'igiene	B	A	I
Osservazioni			
Igiene personale (abbigliamento, comportamenti, ecc.)	B	A	I
Osservazioni			
Congruenze organizzative			
<p><i>Con l'espressione "congruenze organizzative" intendiamo tutti quegli aspetti organizzativi del servizio che permettono al personale di svolgere correttamente le proprie mansioni e ai bambini di usufruire serenamente, efficacemente, ordinatamente, del pasto. Si deve perciò notare se i tempi di consegna, di somministrazione e di consumo dei pasti sono adeguati, se esiste un buon coordinamento fra il servizio di refezione e la scuola, se il numero di persone addette alla somministrazione dei pasti è adeguato oppure insufficiente o impreparato o frequentemente spostato di luogo e di ruolo, ecc. Tutti gli errori che si commettono in questa area (e che vengono definiti "incongruenze organizzative") costituiscono la causa più frequente di molte non conformità</i></p>			

Registrazione di tempi e turni

	Ora	N. Addetti 1° turno	N. Addetti 2° turno
Inizio preparazione del refettorio			
Consegna del pasto			
Inizio somministrazione			
Termine somministrazione			
Inizio pulizia e rigoverno			
Fine del servizio			

In caso di self -service:

A) durata dell'attesa in coda (da valutare su una o più classi prese come campione)

classe	Arrivo nel refettorio	Ritiro del pasto da parte dell'ultimo bambino

B) durata effettiva del pasto (da valutare su una o più classi prese come campione)

classe	Inizio pasto	Fine pasto	Durata del pasto

Giudizio sulla tempistica ed organizzazione della distribuzione

 B

 A

 I

Osservazioni

.....

.....

.....

Giudizio sulla tempistica ed organizzazione delle fasi preliminari e successive ai pasti

 B

 A

 I

Osservazioni

.....

.....

.....

Numero Pasti Distribuiti (Bambini + Adulti) per addetto alla somministrazione:

Si deve inserire qui il rapporto fra il numero complessivo di pasti distribuiti e il numero di persone addette alla somministrazione e all'assistenza durante i pasti. Il valore convenzionalmente considerato come massimo per un servizio appena sufficiente è 55. Oltre questo valore il servizio deve essere considerato inadeguato.

Numero di pasti serviti (bambini + adulti):

Numero di persone addette alla somministrazione:

Rapporto a/b:

Questo calcolo può essere mediato su tutti i pasti serviti nel refettorio oppure separatamente per i vari turni di servizio pasti. Per ottenere dati ancor più precisi e significativi il calcolo potrebbe anche essere effettuato per il solo momento della distribuzione, che di solito è il più impegnativo e caotico oppure per la fase del rigoverno che di solito è quella alla quale viene riservato il minor numero di persone, ecc.

Numero Pasti Distribuiti (Bambini + Adulti) per ore di servizio degli addetti alla somministrazione:

Si deve inserire qui il rapporto fra il numero complessivo di pasti distribuiti e il numero di ore fornite dalle persone addette alla somministrazione e all'assistenza durante i pasti, questo ultimo ottenuto sommando le ore di impegno effettivo (e pagato) di ciascun addetto. Il valore convenzionalmente considerato come massimo per un servizio sufficiente è 18. Oltre questo valore il servizio deve essere considerato inadeguato.

a. Numero di pasti serviti (bambini + adulti):

b. Numero di ore delle persone addette alla somministrazione:

Rapporto a/b:

Personale scolastico ed utenti

Qualità dell'assistenza ai pasti da parte del personale scolastico

B

A

I

Osservazioni

.....

.....

.....

Comportamento dei bambini durante il consumo dei pasti

B

A

I

Osservazioni

.....

.....

.....

4. Documentazione

Completezza, chiarezza, aggiornamento della documentazione dell'autocontrollo

B

A

I

Osservazioni

.....

.....

.....

5. Attrezzature

Disponibilità ed idoneità di stoviglie ed utensili

B

A

I

Osservazioni

.....

.....

.....

Disponibilità ed idoneità dei contenitori termici per il trasporto

B

A

I

Osservazioni

.....

.....

6. Procedure

Rilevazione della temperatura del cibo ed idoneità del termometro

B

A

I

Osservazioni

.....

.....

.....

Pulizia degli utensili, delle stoviglie e dei tavoli

B

A

I

Osservazioni

.....

.....

.....

Pulizia dei refettori	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> I
Osservazioni		
Pulizia dei locali accessori	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> I
Osservazioni		
Gestione dei rifiuti	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> I
Osservazioni		
Gestione del trasporto vivande dal centro cottura al refettorio	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> I
Osservazioni		
VALUTAZIONE COMPLESSIVA DELLA QUALITA' DEL SERVIZIO E HACCP:			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Buono	Accettabile	Insufficiente	

FIRMA

VALUTATORE/ISPETTORE.....DATA.....

ALLEGATO N. 5

SCHEDA n. 5		
VALUTAZIONE DELLA QUALITA' DELL'AMBIENTE E DEGLI ARREDI		
Strutture edilizie		
Congruenze logistiche	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> I
<i>Chiamiamo "congruenze logistiche" tutti quegli elementi che contribuiscono a rendere logico e sicuro lo svolgimento delle operazioni del refettorio. Per esempio il refettorio non è attraversato durante i pasti da persone che svolgono altre mansioni o si recano in posti diversi; il refettorio non comunica direttamente con aree sporche come i servizi igienici o l'esterno; l'entrata del cibo è su un lato e l'uscita delle stoviglie sporche dal lato opposto; gli spazi sono ben suddivisi; le classi non si sovrappongono e non si incrociano andando in mensa, ecc.</i>		
Osservazioni	
Idoneità dei locali ad uso di refettorio	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> I
<i>Valutare sia l'idoneità in termini di spazio disponibile, sia di igiene e manutenzione delle strutture edilizie, degli infissi, ecc.</i>		
Osservazioni	
Idoneità dei locali di rigoverno	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> I
Osservazioni	
Idoneità dei locali di servizio	<input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> I
Osservazioni	

.....

Sgabelli e sedie dei refettori C NC

Osservazioni

.....

.....

.....

Condizionamento ambientale

temperatura* :	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> NC	
grado idrometrico* :	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> NC	
luminosità* :	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> NC	
rumorosità* :	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> NC	

** Riportare i dati misurati strumentalmente se disponibili oppure valutare la conformità con riferimento alla percezione degli ospiti del refettorio e dei bambini*

Osservazioni

.....

.....

.....

VALUTAZIONE COMPLESSIVA DELLA QUALITA' DELL'AMBIENTE:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buono	Accettabile	Insufficiente

FIRMA VALUTATORE/ISPETTORE.....DATA.....

ALLEGATO N. 6

SCHEDA n. 6	
SINTESI DELLA VISITA ISPETTIVA	
SCUOLA.....VIA.....TEL..... Asilo Nido <input type="checkbox"/> Scuola Infanzia <input type="checkbox"/> Scuola Primaria <input type="checkbox"/> Scuola Secondaria <input type="checkbox"/>	
Valutazione complessiva della qualità del cibo: <input type="checkbox"/> buono <input type="checkbox"/> accettabile <input type="checkbox"/> insufficiente	
Non conformità riscontrate:	
1	
2	
3	
4	
Valutazione complessiva della qualità della gestione delle diete speciali: <input type="checkbox"/> buono <input type="checkbox"/> accettabile <input type="checkbox"/> insufficiente	
Non conformità riscontrate:	
1	
2	
3	
4	
Valutazione complessiva della qualità del servizio e del sistema di autocontrollo: <input type="checkbox"/> buono <input type="checkbox"/> accettabile <input type="checkbox"/> insufficiente	
Non conformità riscontrate:	
1	
2	
3	

4

Valutazione complessiva della qualità dell'ambiente:

buono accettabile insufficiente

Non conformità riscontrate:

1

2

3

4

Raccomandazioni e richiami:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reclami e suggerimenti dalle scuole e dagli utenti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Osservazioni relative al menu o al manuale di autocontrollo o alla procedura di gestione delle diete speciali

.....

.....

.....

.....

.....

Visto di chiusura del rapporto

VALUTATORE.....FIRMA.....DATA.....



ALLEGATO H

COMUNE DI JESI

DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA COMUNALE

Atto n. **72** del **11 Aprile 2013**

OGGETTO: RIORGANIZZAZIONE SERVIZIO DI REFEZIONE - TAVOLO DI CONFRONTO PRESSO LA DIREZIONE TERRITORIALE DEL LAVORO - AUTORIZZAZIONE ALLA SOTTOSCRIZIONE DELL'ACCORDO TRANSATTIVO

Il giorno 11 Aprile 2013 alle ore 10:00 nella Sede Municipale di Jesi, convocata nei modi di legge, si è riunita la Giunta Comunale.

Alla discussione del presente punto all'ordine del giorno, risultano presenti i signori:

N.	COMPONENTE	QUALIFICA	PRESENTE
1	BACCI MASSIMO	Sindaco	S
2	BUCCI MARIO	Assessore	S
3	BUTINI LUCA	Assessore	S
4	COLTORTI UGO	Assessore	S
5	GAROFOLI SERGIO	Assessore	S
6	NAPOLITANO CINZIA	Assessore	S
7	RONCARELLI ROLANDO	Assessore	N

Partecipa alla seduta il VICE SEGRETARIO GENERALE **TORELLI MAURO**.

OGGETTO: RIORGANIZZAZIONE SERVIZIO DI REFEZIONE – TAVOLO DI CONFRONTO PRESSO LA DIREZIONE TERRITORIALE DEL LAVORO – AUTORIZZAZIONE ALLA SOTTOSCRIZIONE DELL'ACCORDO TRANSATTIVO

LA GIUNTA COMUNALE

VISTO e fatto proprio il documento istruttorio, riportato in calce alla seguente deliberazione, predisposto dall'AREA SERVIZI AL CITTADINO E ALLE IMPRESE da cui risulta la necessità di autorizzare la sottoscrizione dell'accordo transattivo della riorganizzazione del servizio di refezione per un tavolo di confronto presso la direzione territoriale del lavoro;

RITENUTO per i motivi riportati nel predetto documento istruttorio e che vengono condivisi, deliberare in merito;

RITENUTO che la presente deliberazione costituisce, ai sensi dell'art. 107 - comma 1 e 2 - del D.Lgs. 18.08.2000 n. 267, atto amministrativo contenente indirizzi, programmi ed obiettivi e precisamente: "Autorizzazione alla sottoscrizione dell'accordo transattivo della riorganizzazione del servizio di refezione - Tavolo di confronto presso la direzione territoriale del lavoro" e che alla competente AREA SERVIZI AL CITTADINO E ALLE IMPRESE ai sensi dell'art. 107 - comma 1 del D.Lgs. 18.08.2000 n. 267 sono attribuite le conseguenti procedure esecutive e gestionali;

VISTO il PARERE FAVOREVOLE del RESPONSABILE dell'AREA SERVIZI AL CITTADINO E ALLE IMPRESE per la regolarità tecnica espresso sulla proposta della presente deliberazione ai sensi dell'art. 49, comma 1, del D.Lgs. 18.08.2000 n. 267 ed inserito all'originale del presente atto;

DATO ATTO che sulla proposta non è stato acquisito il PARERE FAVOREVOLE del RESPONSABILE DEL SERVIZIO FINANZIARIO ai sensi dell'art. 49 comma 1, del D.Lgs. n. 267/2000 in quanto la stessa non comporta riflessi diretti o indiretti sulla situazione economico-finanziaria o sul patrimonio dell'Ente e che lo stesso è inserito all'originale del presente atto;

VISTO l'art. 48 del D.Lgs. n. 267 del 18.08.2000;

CON VOTAZIONE UNANIME E FAVOREVOLE, resa nei modi e forme di Legge;

D E L I B E R A

- 1) la premessa narrativa forma parte integrante e sostanziale del presente atto e si intende qui richiamata;
- 2) di approvare il preaccordo tra Comune di Jesi, Società Jesiservizi e CGIL Jesi - discusso in data 10 aprile 2013 presso la Direzione Territoriale del Lavoro e sintetizzato nell'allegato documento istruttorio - concernente il reimpiego di aiuto-cuoche nell'ambito del nuovo assetto organizzativo del servizio di refezione, in vigore dal 1 settembre 2013 a seguito di gara d'appalto;

- 3) di autorizzare il Dott. Mauro Torelli, Dirigente dell'Area Servizi al Cittadino e alle Imprese del Comune di Jesi - alla sottoscrizione dell'accordo transattivo presso la DTL di Ancona, ai sensi dell'art. 107 del T.U.E.L;
- 4) di dare atto che la presente deliberazione costituisce, ai sensi dell'art. 107 - comma 1 e 2 - del D.Lgs. 18.08.2000 n. 267, atto amministrativo contenente indirizzi, programmi ed obiettivi e precisamente: .autorizzarzione alla sottoscrizione dell'accordo transattivo della riorganizzazione del servizio di refezione - tavolo di confronto presso la direzione territoriale del lavoro" e che alla competente AREA SERVIZI AL CITTADINO E ALLE IMPRESE ai sensi dell'art. 107 - comma 1 del D.Lgs. 18.08.2000 n. 267 sono attribuite le conseguenti procedure esecutive e gestionali;
- 5) di dare atto che ai sensi della legge n. 241/1990 e ss.mm.ii. il Responsabile del Procedimento è il Dott. Mauro Torelli;
- 6) di dare atto che della presente deliberazione sarà data comunicazione ai capigruppo ai sensi dell'art. 125 del TUEL n. 267 del 18.08.2000;

INFINE stante l'urgenza a provvedere in merito;

CON SUCCESSIVA VOTAZIONE UNANIME E FAVOREVOLE, resa nei modi e forme di Legge;

D E L I B E R A

Di dichiarare la presente deliberazione immediatamente eseguibile, ai sensi e per gli effetti dell'art. 134 - 4[^] comma del D.Lgs. n. 267/2000.

DOCUMENTO ISTRUTTORIO

Oggetto: Riorganizzazione servizio di refezione – Tavolo di confronto presso la Direzione Territoriale del Lavoro – Autorizzazione alla sottoscrizione dell'accordo transattivo

Richiamata la deliberazione consiliare n. 10 del 28 gennaio 2013 con la quale sono state approvate le seguenti linee di indirizzo concernenti la gestione del servizio di refezione scolastica con riferimento alle annualità 2013/2014 e 2014/2015:

- *superamento dell'attuale sistema organizzativo caratterizzato da un doppio regime gestionale e conseguente passaggio ad un regime unitario, da realizzarsi mediante appalto a Ditta esterna della produzione, trasporto e distribuzione dell'intero fabbisogno di pasti a partire da settembre 2013*
- *revisione del sistema di compartecipazione tariffaria con previsione di un numero di fasce di reddito ISEE inferiore rispetto al sistema vigente*
- *contenimento della spesa a carico del Comune, al fine di rendere possibile la liberazione di risorse da impiegare per interventi di edilizia scolastica*
- *conferma dell'affidamento del servizio di refezione scolastica alla Società Jesiservizi s.r.l. per gli anni scolastici 2013/2014 e 2014/2015*
- *conferimento del mandato alla Società Jesiservizi s.r.l., in collaborazione con gli Uffici Comunali e previo confronto con la II Commissione Consiliare ed il Comitato ristretto dei genitori:*
 - *per predisporre entro il 31 marzo 2013 la procedura di gara per l'appalto a Ditta esterna della produzione, trasporto e distribuzione dei pasti necessari a garantire il fabbisogno delle scuole cittadine per gli anni scolastici 2013/2014 e 2014/2015;*
 - *prevedere, all'interno del capitolato d'appalto, standard qualitativi elevati ai sensi di quanto sancito dalla deliberazione consiliare n. 141 dell'8 novembre 2012;*
 - *prevedere, per la durata dell'appalto, il distacco funzionale presso la Ditta aggiudicataria delle cuoche di Jesiservizi assunte a tempo indeterminato;*
 - *incentivare, mediante l'assegnazione di punteggi progressivi in sede di gara, l'assunzione da parte della Ditta aggiudicataria, delle aiuto-cuoche di Jesiservizi assunte a tempo determinato.*

Vista, altresì, la deliberazione della Giunta Comunale n. 58 del 27 marzo 2013 con la quale, in attuazione del citato atto di indirizzo consiliare, sono stati individuati tre centri di produzione pasti da collocarsi presso le seguenti strutture comunali:

- Casa di Riposo "Vittorio Emanuele II", per la produzione di pasti da destinare alle Scuole Cittadine, alla Residenza Protetta e ai servizi assistenziali collaterali gestiti dall'Azienda Pubblica dei Servizi alla Persona Asp Ambito 9
- Asilo Nido Oasi per la produzione di pasti destinati al consumo interno
- Asilo Nido Romero, per la produzione di pasti destinati al consumo interno

Atteso che in data 14 febbraio 2013 n. 21 aiuto-cuoche, dipendenti a tempo determinato della Società Jesiservizi, hanno avanzato, per il tramite della CGIL di Jesi, richiesta di stabilizzazione ai sensi dell'art. 5 comma 2 del D.Lgs. n. 368/2001, come modificato dall'art. 1, comma 9 della Legge n. 92/2012;

Rilevato che il Comune di Jesi e la Società Jesiservizi hanno respinto la richiesta, in considerazione dell'insussistenza dei presupposti per la stabilizzazione;

Considerato che, con nota prot. n. 7471 del 21 marzo 2013, la Direzione Territoriale del Lavoro di Ancona, su richiesta della CGIL di Jesi, ha indetto un tavolo di confronto per il raffreddamento della controversia tra le parti;

Atteso che nelle sedute del 3 e 10 aprile 2013, presso la DTL di Ancona si sono svolte due riunioni del tavolo di confronto con la partecipazione dei rappresentanti di Comune di Jesi, Jesiservizi e CGIL per approfondire la questione in oggetto;

Preso atto, in particolare, che nella riunione della DTL in data 10 aprile 2013 è stato raggiunto un preaccordo tra le parti, di cui si sintetizza il contenuto:

l'Amministrazione Comunale e la Società Jesiservizi s.r.l., per quanto di rispettiva competenza, si impegnano ad inserire nel capitolato speciale d'appalto una clausola sociale ex art 69 del D.Lgs. 163/2006 finalizzata a salvaguardare i livelli occupazionali di 19 aiuto-cuoche attualmente in servizio, salva la facoltà della ditta aggiudicatrice di applicare un diverso inquadramento contrattuale nell'ambito della libertà di organizzazione imprenditoriale.

Soltanto per i seguenti casi, viene previsto il riconoscimento, a favore dei lavoratori, di un'indennità risarcitoria nella misura di € 6000,00 con conseguente rinuncia a qualsiasi rivendicazione nei confronti della Società Jesiservizi:

- mancata riassunzione
- riduzione dell'orario di lavoro in misura superiore al 30% rispetto alla situazione contrattuale odierna
- inquadramento contrattuale di oltre due livelli inferiori rispetto alla situazione contrattuale odierna

Ravvisata l'opportunità di approvare il citato preaccordo sulla base delle seguenti considerazioni:

- eliminazione del pericolo di un'azione legale contro la Società Jesiservizi da parte di 19 aiuto-cuoche, dalla quale, in caso di soccombenza, potrebbe sorgere un onere risarcitorio quantificabile in misura non inferiore ad € 10.000,00 per ogni dipendente;
- effettiva esigenza di reimpiego di personale, dotato di esperienza, nell'ambito del nuovo assetto organizzativo del servizio di refezione, in base al quale è prevista una produzione di circa 2250 pasti giornalieri da distribuire in 19 refettori della città.
- legittimità dell'introduzione nel capitolato d'appalto, attualmente in fase di predisposizione, di una clausola sociale ai sensi dell'art. 69 del D.Lgs. 163/2006, in forza del quale " *Le stazioni appaltanti possono esigere condizioni particolari per l'esecuzione del contratto, purchè siano compatibili con il diritto comunitario e, tra l'altro, con i principi di parità di*

trattamento, non discriminazione, trasparenza, proporzionalità, e purchè siano precisate nel bando di gara (...) o nel capitolato d'onori. Dette condizioni possono attere, in particolare, a esigenze sociali o ambientali. (...) In sede di offerta, gli operatori economici dichiarano di accettare le condizioni particolari, per l'ipotesi in cui risulteranno aggiudicatari".

Verificata, conseguentemente, la necessità di autorizzare un Dirigente del Comune di Jesi alla sottoscrizione dell'atto transattivo presso la DTL di Ancona;

Visto, in tal senso, l'art. 107 del Testo Unico degli Enti Locali in materia di competenza dirigenziale, con particolare riferimento ai commi 2 e 3:

2. Spettano ai dirigenti tutti i compiti, compresa l'adozione degli atti e provvedimenti amministrativi che impegnano l'amministrazione verso l'esterno, non ricompresi espressamente dalla legge o dallo statuto tra le funzioni di indirizzo e controllo politico-amministrativo degli organi di governo dell'ente o non rientranti tra le funzioni del segretario o del direttore generale, di cui rispettivamente agli articoli 97 e 108.

3. Sono attribuiti ai dirigenti tutti i compiti di attuazione degli obiettivi e dei programmi definiti con gli atti di indirizzo adottati dai medesimi organi, tra i quali in particolare, secondo le modalità stabilite dallo statuto o dai regolamenti dell'ente:

a) la presidenza delle commissioni di gara e di concorso;

b) la responsabilità delle procedure d'appalto e di concorso;

c) la stipulazione dei contratti;

d) gli atti di gestione finanziaria, ivi compresa l'assunzione di impegni di spesa;

e) gli atti di amministrazione e gestione del personale;

f) i provvedimenti di autorizzazione, concessione o analoghi, il cui rilascio presupponga accertamenti e valutazioni, anche di natura discrezionale, nel rispetto di criteri predeterminati dalla legge, dai regolamenti, da atti generali di indirizzo, ivi comprese le autorizzazioni e le concessioni edilizie;

g) tutti i provvedimenti di sospensione dei lavori, abbattimento e riduzione in pristino di competenza comunale, nonché i poteri di vigilanza edilizia e di irrogazione delle sanzioni amministrative previsti dalla vigente legislazione statale e regionale in materia di prevenzione e repressione dell'abusivismo edilizio e paesaggistico-ambientale;

h) le attestazioni, certificazioni, comunicazioni, diffide, verbali, autenticazioni, legalizzazioni ed ogni altro atto costituente manifestazione di giudizio e di conoscenza;

i) gli atti ad essi attribuiti dallo statuto e dai regolamenti o, in base a questi, delegati dal sindaco.

Tutto ciò premesso, si propone di adottare la seguente deliberazione:

- 1) di approvare il preaccordo tra Comune di Jesi, Società Jesiservizi e CGIL Jesi - discusso in data 10 aprile 2013 presso la Direzione Territoriale del Lavoro e sintetizzato nell'allegato documento istruttorio - concernente il reimpiego di aiuto-cuoche nell'ambito del nuovo assetto organizzativo del servizio di refezione, in vigore dal 1 settembre 2013 a seguito di gara d'appalto;

- 2) di autorizzare un Dirigente del Comune di Jesi alla sottoscrizione dell'accordo transattivo presso la DTL di Ancona, ai sensi dell'art. 107 del T.U.E.L.

Jesi, 11 aprile 2013

IL DIRIGENTE
F.to (dr. Mauro TORELLI)

DELIBERAZIONE GIUNTA COMUNALE N. 72 DELL'11.04.2013

Deliberazione avente per oggetto:

**RIORGANIZZAZIONE SERVIZIO DI REFEZIONE – TAVOLO DI CONFRONTO
PRESSO LA DIREZIONE TERRITORIALE DEL LAVORO – AUTORIZZAZIONE ALLA
SOTTOSCRIZIONE DELL'ACCORDO TRANSATTIVO**

UFFICIO PROPONENTE: Servizi al Cittadino e alle Imprese

RESP. PROCEDIMENTO (Firma) F.to dott. Mauro Torelli

PARERE DI REGOLARITA' TECNICA

Il sottoscritto dott. Mauro Torelli, nella sua qualità di Responsabile dell'Area Servizi al Cittadino e alle Imprese, ai sensi dell'art. 49, comma 1, del T.U.E.L. n.267 del 18.08.2000, esprime il proprio parere FAVOREVOLE in ordine alla regolarità tecnica della deliberazione

Jesi, li 11.04.2013

**IL DIRIGENTE DELL'AREA
SERVIZI AL CITTADINO E ALLE IMPRESE
F.to dott. Mauro Torelli**

PARERE DI REGOLARITA' CONTABILE

Il sottoscritto _____/_____ Responsabile del Servizio Finanziario ai sensi dell'art. 49, comma 1°, del T.U.E.L. 267 del 18.08.2000, esprime il proprio parere FAVOREVOLE in ordine alla regolarità contabile

Jesi, li _____/_____

IL DIRIGENTE SERVIZIO FINANZIARIO
_____ / _____

Il presente verbale viene letto, approvato e sottoscritto.

IL PRESIDENTE
F.to Dott. BACCI MASSIMO

IL VICE SEGRETARIO GENERALE
F.to Dott. TORELLI MAURO

PUBBLICAZIONE

N. _____ Registro di Pubblicazione.

La presente deliberazione viene pubblicata oggi all'Albo on-line del Comune di Jesi sul sito www.comune.jesi.an.it e vi rimarrà per 15 giorni consecutivi.

Jesi, lì

L'IMPIEGATA DELEGATA
F.to Ciuffolotti Elisiana



ALLEGATO I



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

DOCUMENTO UNICO DI VALUTAZIONE DEI RISCHI DA INTERFERENZE

ai sensi dell'art. 26, comma 1, lettera b e comma 3 del D.Lgs. 81/2008 e s.m.i.

"Il datore di lavoro committente deve promuovere la cooperazione ed il coordinamento elaborando un unico documento di valutazione dei rischi che indichi le misure adottate per eliminare o, ove ciò non è possibile, ridurre al minimo i rischi da interferenze"

Firme:

Il Committente (Direttore)	Impresa Appaltatrice (Datore di Lavoro)	Data	Emesso da Sereco s.r.l.
		15.04.2013	SERECO s.r.l. Via Bellagamba - 60035 JESI (AN) Tel. 0731.200349 - Fax 0731.207964 C.F. / P. IVA 01194030423





JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

INDICE

1. INTRODUZIONE	3
2. NORMATIVA DI RIFERIMENTO	4
3. RUOLI E COMPETENZE	6
3.1 Committente	6
3.2 Impresa Appaltatrice, Prestatore d'opera	6
4. ATTIVITÀ DI COOPERAZIONE E COORDINAMENTO	7
5. IL COMMITTENTE	8
5.1 Il Committente	8
5.2 Altre imprese coinvolte	8
6. DESCRIZIONE INTERVENTI	10
6.1 Modalità di esecuzione dell'opera	10
6.2 Descrizione della prestazione	10
7. IDENTIFICAZIONE DEI RISCHI DA INTERFERENZE	12
8. VALUTAZIONE DEI RISCHI DA INTERFERENZE E RELATIVE MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE	17
8.1 Criteri utilizzati per la valutazione dei rischi da interferenze	17
9. ALTRE MISURE DI SICUREZZA ADOTTATE PER ELIMINARE RIDURRE I RISCHI DI INTERFERENZE	22
10. GESTIONE DELLE EMERGENZE	23
10.1 Comportamento da adottare in caso di incendio	23
10.1.1 Incendio controllabile	23
10.1.2 Incendio non controllabile	23
10.2 Comportamento da adottare in caso di fuga di metano	24
10.2.1 Fuga di metano senza incendio o esplosione	24
10.2.2 Fuga di metano con incendio	24
10.2.3 Fuga di metano con esplosione	24
10.3 Comportamento da adottare in caso di terremoto	25
10.4 Emergenze dovute ad allagamenti, inondazioni e danni da acqua in genere	25
10.5 Comportamento da adottare in caso di emergenze mediche	26
10.5.1 Procedure rivolte a tutti i lavoratori	26
10.5.2 Procedure rivolte agli addetti al primo soccorso	26
10.5.3 Primo soccorso in caso di incendio che interessa la persona	27
11. DUVRI ED I RELATIVI COSTI PER LA SICUREZZA	28
11.1 Stima dei costi relativi alla sicurezza	28
12. AGGIORNAMENTO DELLA VALUTAZIONE DEI RISCHI DA INTERFERENZE	29



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

1. INTRODUZIONE

Il presente documento di valutazione dei rischi delle interferenze (DUVRI) costituisce adempimento alle disposizioni di cui all'articolo 26 comma 1 lettera b e comma 3 del D.Lgs. 81/2008.

In particolare il DUVRI affronta l'analisi preliminare dei rischi da interferenze con riferimento all'attività di servizio in oggetto e le correlate misure di prevenzione e protezione a tutela della sicurezza sui luoghi di lavoro ai fini dell'eliminazione, laddove possibile, e in ogni caso della riduzione al minimo dei rischi da interferenze.

Il Decreto correttivo n. 106/2009 ha introdotto una modifica sostanziale, il comma 3-bis, stabilendo che, ferme restando le disposizioni di cui ai commi 1 e 2, l'obbligo del DUVRI non si applica ai servizi di natura intellettuale, alle mere forniture di materiali o attrezzature, nonché ai lavori o servizi la cui durata non sia superiore ai due giorni, sempre che essi non comportino rischi derivanti dalla presenza di agenti cancerogeni, biologici, atmosfere esplosive o dalla presenza dei rischi particolari di cui all'allegato XI.

Il DUVRI deve essere messo a disposizione ai fini della formulazione dell'offerta all'impresa appaltatrice, che sarà chiamata ad esaminare il DUVRI con la massima cura ed attenzione e a far pervenire alla committente le relative eventuali considerazioni, integrazioni o commenti, sin dalla fase di gara, prima dall'assegnazione dell'incarico.

L'impresa aggiudicataria può presentare proposte di integrazione al DUVRI, ove ritenga di poter meglio garantire la sicurezza del lavoro, sulla base della propria esperienza. In nessun caso le eventuali integrazioni possono giustificare modifiche o adeguamento dei costi della sicurezza.

L'impresa appaltatrice è comunque tenuta al più rigoroso rispetto delle normative vigenti sulla prevenzione degli infortuni, sull'igiene del lavoro e sul miglioramento della sicurezza e della salute dei lavoratori sul luogo di lavoro, impegnandosi all'adozione delle più aggiornate tecnologie e dei criteri di buona tecnica nell'esecuzione dei lavori e/o delle opere ad essi affidate.

A titolo esemplificativo, sono rischi interferenti, per il quale occorre redigere il DUVRI:

- rischi derivanti da sovrapposizioni di più attività svolte ad opera di appaltatori diversi;
- rischi immessi nel luogo di lavoro del committente dalle lavorazioni dell'appaltatore;
- rischi esistenti nel luogo di lavoro del committente, ove è previsto che debba operare l'appaltatore, ulteriori rispetto a quelli specifici dell'attività propria dell'appaltatore;
- rischi derivanti da modalità di esecuzione particolari (che comportano rischi ulteriori rispetto a quelli specifici dell'attività appaltata), richieste esplicitamente dal committente.

Nel DUVRI, non devono essere riportate le misure per eliminare i rischi propri derivanti dall'attività delle singole imprese appaltatrici o dei singoli lavoratori autonomi, ma solo i rischi derivanti dalle interferenze presenti nell'effettuazione della prestazione.



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

2. NORMATIVA DI RIFERIMENTO

- Cod. Civ. artt. 1559, 1655, 1656, 1677, 2222 e segg.;
- Decreto Legislativo 9 aprile 2008, n. 81; in particolare Art. 26 "Obblighi connessi ai contratti d'appalto o d'opera o di somministrazione":

1. Il datore di lavoro, in caso di affidamento di lavori, servizi e forniture all'impresa appaltatrice o a lavoratori autonomi all'interno della propria azienda, o di una singola unità produttiva della stessa, nonché nell'ambito dell'intero ciclo produttivo dell'azienda medesima sempre che abbia la disponibilità giuridica dei luoghi in cui si svolge l'appalto o la prestazione di lavoro autonomo:

a) verifica, con le modalità previste dal decreto di cui all'articolo 6, comma 8, lettera g), l'idoneità tecnico professionale delle imprese appaltatrici o dei lavoratori autonomi in relazione ai lavori, ai servizi e forniture da affidare in appalto o mediante contratto d'opera o di somministrazione. Fino alla data di entrata in vigore del decreto di cui al periodo che precede, la verifica è eseguita attraverso le seguenti modalità:

1) acquisizione del certificato di iscrizione alla camera di commercio, industria e artigianato;

2) acquisizione dell'autocertificazione dell'impresa appaltatrice o dei lavoratori autonomi del possesso dei requisiti di idoneità tecnico professionale, ai sensi dell'art. 47 del testo unico delle disposizioni legislative e regolamentari in materia di documentazione amministrativa, di cui al decreto del Presidente della Repubblica del 28 dicembre 2000, n. 445;

b) fornisce agli stessi soggetti dettagliate informazioni sui rischi specifici esistenti nell'ambiente in cui sono destinati ad operare e sulle misure di prevenzione e di emergenza adottate in relazione alla propria attività.

2. Nell'ipotesi di cui al comma 1, i datori di lavoro, ivi compresi i subappaltatori:

a) cooperano all'attuazione delle misure di prevenzione e protezione dai rischi sul lavoro incidenti sull'attività lavorativa oggetto dell'appalto;

b) coordinano gli interventi di protezione e prevenzione dai rischi cui sono esposti i lavoratori, informandosi reciprocamente anche al fine di eliminare rischi dovuti alle interferenze tra i lavori delle diverse imprese coinvolte nell'esecuzione dell'opera complessiva.

3. Il datore di lavoro committente promuove la cooperazione ed il coordinamento di cui al comma 2, elaborando un unico documento di valutazione dei rischi che indichi le misure adottate per eliminare o, ove ciò non è possibile, ridurre al minimo i rischi da interferenze. Tale documento è allegato al contratto di appalto o di opera e va adeguato in funzione dell'evoluzione dei lavori, servizi e forniture. Ai contratti stipulati anteriormente al 25 agosto 2007 ed ancora in corso alla data del 31 dicembre 2008, il documento di cui al precedente periodo deve essere allegato entro tale ultima data. Le disposizioni del presente comma non si applicano ai rischi specifici propri dell'attività delle imprese appaltatrici o dei singoli lavoratori autonomi. Nel campo di applicazione del decreto legislativo 12 aprile 2006, n. 163, e successive modificazioni, tale documento è redatto, ai fini dell'affidamento del contratto, dal soggetto titolare del potere decisionale e di spesa relativo alla gestione dello specifico appalto.

3-bis. Ferme restando le disposizioni di cui ai commi 1 e 2, l'obbligo di cui al comma 3 non si applica ai servizi di natura intellettuale, alle mere forniture di materiali o attrezzature, nonché ai lavori o servizi la cui durata non sia superiore ai due giorni, sempre che essi non comportino rischi derivanti dalla presenza di agenti cancerogeni, biologici, atmosfere esplosive o dalla presenza dei rischi particolari di cui all'allegato XI.



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

3-ter. Nei casi in cui il contratto sia affidato dai soggetti di cui all'articolo 3, comma 34, del decreto legislativo 12 aprile 2006, n. 163, o in tutti i casi in cui il datore di lavoro non coincide con il committente, il soggetto che affida il contratto redige il documento di valutazione dei rischi da interferenze recante una valutazione ricognitiva dei rischi standard relativi alla tipologia della prestazione che potrebbero potenzialmente derivare dall'esecuzione del contratto. Il soggetto presso il quale deve essere eseguito il contratto, prima dell'inizio dell'esecuzione, integra il predetto documento riferendolo ai rischi specifici da interferenza presenti nei luoghi in cui verrà espletato l'appalto; l'integrazione, sottoscritta per accettazione dall'esecutore, integra gli atti contrattuali.

4. Ferme restando le disposizioni di legge vigenti in materia di responsabilità solidale per il mancato pagamento delle retribuzioni e dei contributi previdenziali e assicurativi, l'imprenditore committente risponde in solido con l'appaltatore, nonché con ciascuno degli eventuali subappaltatori, per tutti i danni per i quali il lavoratore, dipendente dall'appaltatore o dal subappaltatore, non risulti indennizzato ad opera dell'Istituto nazionale per l'assicurazione contro gli infortuni sul lavoro (INAIL) o dell'Istituto di previdenza per il settore marittimo (IPSEMA). Le disposizioni del presente comma non si applicano ai danni conseguenza dei rischi specifici propri dell'attività delle imprese appaltatrici o subappaltatrici.

5. Nei singoli contratti di subappalto, di appalto e di somministrazione, anche qualora in essere al momento della data di entrata in vigore del presente decreto, di cui agli articoli 1559, ad esclusione dei contratti di somministrazione di beni e servizi essenziali, 1655, 1656 e 1677 del codice civile, devono essere specificamente indicati i costi delle misure adottate per eliminare o, ove ciò non sia possibile, ridurre al minimo i rischi in materia di salute e sicurezza sul lavoro derivanti dalle interferenze delle lavorazioni a pena di nullità ai sensi dell'articolo 1418 del codice civile costi delle misure adottate per eliminare o, ove ciò non sia possibile, ridurre al minimo i rischi in materia di salute e sicurezza sul lavoro derivanti dalle interferenze delle lavorazioni". Con riferimento ai contratti di cui al precedente periodo stipulati prima del 25 agosto 2007 i costi della sicurezza del lavoro devono essere indicati entro il 31 dicembre 2008, qualora gli stessi contratti siano ancora in corso a tale data. A tali dati possono accedere, su richiesta, il rappresentante dei lavoratori per la sicurezza e gli organismi locali delle organizzazioni sindacali dei lavoratori comparativamente più rappresentative a livello nazionale.

6. Nella predisposizione delle gare di appalto e nella valutazione dell'anomalia delle offerte nelle procedure di affidamento di appalti di lavori pubblici, di servizi e di forniture, gli enti aggiudicatori sono tenuti a valutare che il valore economico sia adeguato e sufficiente rispetto al costo del lavoro e al costo relativo alla sicurezza, il quale deve essere specificamente indicato e risultare congruo rispetto all'entità e alle caratteristiche dei lavori, dei servizi o delle forniture. Ai fini del presente comma il costo del lavoro e' determinato periodicamente, in apposite tabelle, dal Ministro del lavoro, della salute e delle politiche sociali, sulla base dei valori economici previsti dalla contrattazione collettiva stipulata dai sindacati comparativamente più rappresentativi, delle norme in materia previdenziale ed assistenziale, dei diversi settori merceologici e delle differenti aree territoriali. In mancanza di contratto collettivo applicabile, il costo del lavoro e' determinato in relazione al contratto collettivo del settore merceologico più vicino a quello preso in considerazione.

7. Per quanto non diversamente disposto dal decreto legislativo 12 aprile 2006 n. 163, come da ultimo modificate dall'articolo 8, comma 1, della legge 3 agosto 2007, n. 123, trovano applicazione in materia di appalti pubblici le disposizioni del presente decreto.

8. Nell'ambito dello svolgimento di attività in regime di appalto o subappalto, il personale occupato dall'impresa appaltatrice o subappaltatrice deve essere munito di apposita tessera di riconoscimento corredata di fotografia, contenente le generalità del lavoratore e l'indicazione del datore di lavoro.



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

3. RUOLI E COMPETENZE

3.1 Committente

Il Datore di Lavoro e/o il Dirigente della ditta committente, ovvero in questo caso Ente appaltante, procedono in via preventiva all'identificazione dell'attività e degli operatori, con la stipula di opportuno contratto scritto, e previa verifica dell'idoneità tecnico-professionale dell'impresa appaltatrice come disposto dall'art. 26, comma 1.

Ai sensi del D.Lgs. 81/2008, prima dell'avvio dell'esecuzione del contratto, la stazione appaltante indirà una riunione di coordinamento con il soggetto aggiudicatario, al fine di fornire dettagliate informazioni sui rischi esistenti nell'ambiente in cui il soggetto stesso è destinato ad operare e sulle misure di prevenzione e di emergenza. Il soggetto aggiudicatario è tenuto alla totale e precisa osservanza delle disposizioni di cui al D.Lgs.81/2008; in particolare la ditta aggiudicataria dovrà ottemperare alle disposizioni contenute al Titolo I, capo III, sezione VI "Gestione delle emergenze" del suddetto decreto.

Come regola generale, l'attività viene preceduta da uno specifico sopralluogo congiunto nell'area interessata (infrastrutture comunali e punti di dislocazione degli impianti), per la definizione di tutti gli aspetti operativi e le implicazioni di sicurezza conseguenti, compresi gli eventuali rischi di interferenza.

In ottemperanza all'art. 26 dal D.Lgs. n. 81 del 9 Aprile 2008, il Datore di Lavoro o il Dirigente assicura che alla ditta esterna siano fornite dettagliate informazioni su:

- rischi specifici esistenti all'interno dell'ambiente di lavoro in cui sono chiamati ad operare
- misure di prevenzione ed emergenza adottate.

Il Preposto della Committente (ove individuato) riceve copia delle istruzioni ed informazioni fornite alle aziende appaltatrici e sovrintende, per quanto di sua competenza, alla loro corretta applicazione, assicurando l'aggiornamento del presente documento.

Il Preposto richiede e verifica l'attuazione delle misure individuate per eliminare, laddove possibile, e in ogni caso ridurre al minimo il rischio connesso alle interferenze delle imprese operanti nella medesima area di lavoro.

3.2 Impresa Appaltatrice, Prestatore d'opera

L'espletamento delle attività da parte dell'impresa appaltatrice, richiede l'utilizzo di personale abilitato a svolgere l'attività in conformità alla normativa vigente.

L'impresa appaltatrice e/o il prestatore d'opera, incaricato per l'esecuzione dell'attività e/o dei lavori, preliminarmente all'inizio degli stessi, garantisce che tutti i lavoratori impegnati nelle attività, siano a conoscenza dei rischi (comprese quelli da interferenze), delle misure di prevenzione e protezione che dovranno essere adottate, nonché delle procedure di emergenza, regolamenti e norme di sicurezza nei luoghi di lavoro.

L'impresa appaltatrice e/o il prestatore d'opera è responsabile dei rischi specifici propri (soggetti al proprio controllo) dell'attività dell'impresa.



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

L'impresa appaltatrice e/o il prestatore d'opera partecipa ad una riunione di inizio attività con il committente per poter predisporre, preliminarmente all'inizio dei lavori e se del caso adeguano nel tempo, le misure di sicurezza per quanto di propria competenza. Adeguano e mantengono le attività operative in atto ed in corso in modo da evitare il verificarsi di incidenti a causa della concomitanza o possibile interferenza dei lavori con le altre attività e con il lavoro di altre ditte eventualmente operanti nei luoghi da lavoro del committente.

I Preposti degli appaltatori/lavoratori autonomi delle imprese esecutrici sono tenuti a:

- attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dal Committente per promuovere la cooperazione e il coordinamento;
- divulgare il presente documento di valutazione dei rischi presso il proprio personale;
- vigilare sulla sovrapposizione di attività sviluppate dalla impresa stessa;
- curare la cooperazione con le altre imprese e lavoratori autonomi presenti sull'Area di lavoro;
- comunicare alla Committente eventuali ulteriori variazioni che potrebbero causare interferenze.

4. ATTIVITÀ DI COOPERAZIONE E COORDINAMENTO

Per eliminare o ridurre i rischi dovuti alle interferenze tra i lavoratori delle diverse ditte esterne, i principali criteri seguiti sono quelli di delimitare fisicamente le aree di lavoro specifiche (ove possibile), programmare la realizzazione delle fasi di lavoro in tempi differenti, informazione sulle varie tipologie di attività che si svolgono contemporaneamente e sui rischi interferenziali che sorgono di conseguenza.

All'avvio del rapporto contrattuale, prima dell'inizio delle attività, eventualmente in seguito a sopralluogo nell'area, la Committente indirà appunto una riunione di cooperazione e di coordinamento con i responsabili (preposti) dell'impresa appaltatrice al fine di:

- fornire a tutti i partecipanti dettagliate informazioni sui rischi specifici esistenti nell'ambiente in cui sono destinati ad operare e sulle misure di prevenzione e di emergenza adottate in relazione alla propria attività;
- illustrare i contenuti del presente documento (documento unico di valutazione dei rischi) condividendo con tutte le imprese le misure da adottare per eliminare e/o ridurre al minimo i rischi delle interferenze non eliminabili;
- discutere delle interferenze individuate e delle prescrizioni operative per lo sfasamento spaziale o temporale delle lavorazioni interferenti;
- stabilire le modalità di attuazione del coordinamento tra le varie attività e le modalità di verifica del rispetto delle prescrizioni.

A seguito della riunione dovrà essere redatto e sottoscritto un verbale di riunione di coordinamento come per le successive riunioni di coordinamento che saranno convocate dal committente, anche su richiesta dell'impresa appaltatrice, ogni qualvolta siano modificati i tempi di esecuzione delle attività e/o le misure di coordinamento precedentemente concordate.



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

5. SOGGETTI CONVOLTI

5.1 Il Committente

JESISERVIZI s.r.l.	
PRESIDENTE della Soc. Jesi Servizi s.r.l.	Dott. Gianluca Della Bella
INDIRIZZO	Via Mura Occidentali, 5/b Jesi (An)
Telefono	0731 538233
Fax	0731 204380

5.2 Altre imprese coinvolte

Negli asili nido gli unici soggetti interferenti con gli addetti alla gestione del servizio mensa sono principalmente gli addetti interni, ossia il personale docente e non docente ed i bambini.

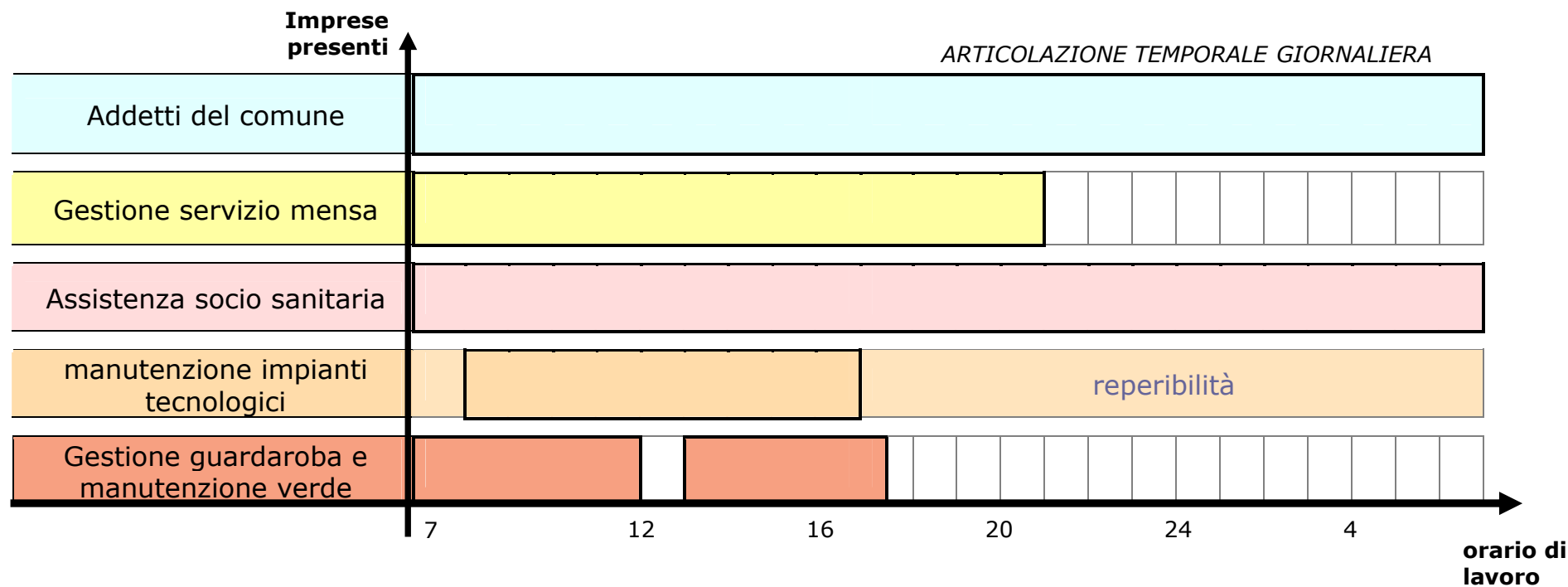
Presso la Casa di Riposo, i soggetti interferenti con gli addetti alla gestione del servizio mensa, oltre agli addetti del comune, sono presenti durante tutta la giornata diverse imprese esterne con le seguenti funzioni:

- servizio di assistenza socio sanitaria, infermieri, animazione;
- manutenzione degli impianti tecnologici e manutenzione ordinaria dell'involucro edilizio;
- gestione guardaroba e manutenzione del verde;
- fornitura della biancheria.

Di seguito è stato elaborato il diagramma di Gantt per avere una migliore visione dei momenti di possibile interferenza tra tutti gli operatori presenti all'interno della Casa di Riposo. La scansione temporale riportata in tabella è indicativa e non necessariamente specchiante la realtà.

Cronoprogramma

Ogni impresa è collocata in ordine temporale, in funzione dell'esecuzione dell'attività in appalto. Il diagramma di Gantt rappresenta, appunto, la sequenza delle lavorazioni distribuite nell'arco dell'intera giornata di 24 ore.



Come evidenziato dal diagramma di Gantt, alcune lavorazioni sono collocate nel tempo in modo da interferire tra loro, ossia tali da richiedere la presenza contemporanea di lavoratori addetti all'esecuzione di attività diverse.

D'altro canto non è presente nel diagramma la ditta addetta alla gestione del guardaroba, poiché è risultato che non presenta rischi da interferenze e comunque non ha un orario di lavoro giornaliero, ma svolge la sua attività periodicamente al bisogno.

JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi**SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI****6. DESCRIZIONE INTERVENTI****6.1 Modalità di esecuzione dell'opera**

Il presente capitolato ha lo scopo di disciplinare il servizio di mensa nel comune di Jesi:

- per i bambini frequentanti gli asili nido comunali;
- per i bambini frequentanti gli asili nido privati convenzionati;
- per gli alunni delle scuole dell'infanzia statali;
- per gli alunni delle scuole primarie statali;
- per gli ospiti della Casa di Riposo Vittorio Emanuele II;
- per la comunità socio-educativa riabilitativa (Co.s.e.r.) Albachiara;
- per gli utenti dell'assessorato ai servizi sociali.

Il servizio di preparazione dei pasti è espletato mediante produzione dei pasti e degli spuntini per le scuole primarie e d'infanzia nei centri di produzione del comune di Jesi, come di seguito elencati:

- 1) Cucina asilo nido Oasi
- 2) Cucina asilo nido Romero
- 3) Cucina Casa di Riposo Vittorio Emanuele II

Le cucine degli asili nido "Oasi" e "Romero" serviranno esclusivamente le medesime strutture con preparazione dei pasti da parte della ditta affidataria e somministrazione effettuata dal solo personale comunale. Mentre quella della Casa di Riposo "Vittorio Emanuele II", oltre a servire gli ospiti interni per la pensione completa, fornirà spuntini e pasti veicolati anche per i suddetti enti, da parte del personale della ditta aggiudicataria.

6.2 Descrizione della prestazione

L'attività in oggetto del contratto è descritta nella seguente tabella:

GESTIONE DEL SERVIZIO MENSE SCOLASTICHE	
FASE	DESCRIZIONE
1.	Fornitura materie prime e trasporto dei generi alimentari La ditta aggiudicataria provvede all'acquisto ed alla fornitura delle materie prime secondo i requisiti stabiliti dal capitolato, utilizzando i propri mezzi di trasporto dotati delle specifiche autorizzazione e che mantengano i requisiti tecnici e di igiene richiesti.
2.	Preparazione dei pasti e degli spuntini La preparazione dei pasti avviene presso la cucina dell'asilo nido Oasi, dell'asilo nido Romero, nella cucina della Casa di Riposo Vittorio Emanuele II e nei refettori. La ditta aggiudicataria utilizza le attrezzature già presenti, previa visione dei locali e redige le necessarie certificazioni e provvedere alla conservazione ed alla manutenzione ordinaria dei locali e delle attrezzature.



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

GESTIONE DEL SERVIZIO MENSE SCOLASTICHE

3.	<p>Trasporto dei pasti e degli spuntini e ritiro e lavaggio dei contenitori per il trasporto dei pasti</p> <p>Al termine della preparazione del pasto, la ditta aggiudicataria deve trasportare i pasti pronti presso le sedi stabilite e negli orari indicati nel capitolato.</p> <p>Successivamente i contenitori per il trasporto vengono ripresi e lavati.</p>
4.	<p>Allestimento e preparazione refettorio, distribuzione pasti, sparecchiamento, pulizia e lavaggio delle attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">- allestimento tavoli dei refettori delle scuole dell'infanzia e primarie statali, con fornitura di tovaglie e tovaglioli di carta (riconducibili al gruppo di prodotti tessuto-carta, che comprende fogli o rotoli idonei all'uso per l'igiene personale, l'assorbimento di liquidi e/o la pulitura di superfici); quanto agli asili nido l'impresa aggiudicataria dovrà unicamente fornire tovaglie e tovaglioli in tessuto in quanto l'allestimento sarà effettuato da personale ausiliario del Comune; lo stovigliame sarà ornito dalla Jesiservizi/Comune nella quantità necessaria a garantire l'erogazione del servizio e via via reintegrato per le eventuali rotture dalla ditta aggiudicataria;- riempimento caraffe d'acqua e disposizione sui tavoli;- distribuzione con scodellamento degli spuntini e dei pasti agli utenti delle scuole dell'infanzia;- distribuzione con scodellamento dei pasti agli utenti delle scuole primarie;- sparecchiamento e pulizia dei tavoli dei refettori delle scuole dell'infanzia e primarie con posizionamento e pulizia delle sedie sopra i tavoli;- lavaggio delle stoviglie e delle attrezzature per la distribuzione.
5.	<p>Pulizia dei centri di cottura e dei refettori</p> <ul style="list-style-type: none">- fornitura dei prodotti per la pulizia dei contenitori e delle stoviglie e per la pulizia dei locali cucina e dei servizi annessi che debbono essere certificati Ecolabel o equivalenti;- pulizia dei centri di cottura;- monitoraggio costante di insetti e roditori e disinfestazione almeno annuale con prodotti conformi alla normativa Ecolabel o equivalenti;- smaltimento rifiuti.

JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

7. IDENTIFICAZIONE DEI RISCHI DA INTERFERENZE

I rischi di sito descritti nel Documento di Valutazione dei rischi dei Committente (di cui all'art. 19 dei D.Lgs. n. 81/2008) sono comunicati alle imprese appaltatrici e/o lavoratori autonomi che operano nel luogo di lavoro dei Committente.

I rischi specifici propri dell'attività delle imprese appaltatrici e/o dei singoli lavoratori autonomi sono riportati nei rispettivi documenti di valutazione dei rischi.

Nella seguente tabella sono indicati i rischi da interferenze identificati sulla base delle informazioni disponibili riferiti all'area di esecuzione dell'opera (e per ogni eventuale fase in cui l'opera è stata suddivisa).

FASE N.1	FORNITURA MATERIE PRIME E TRASPORTO DEI GENERI ALIMENTARI	
IMPRESE COINVOLTE	Impresa appaltatrice: ■ Addetti al servizio preparazione pasti.	
RISCHI INTERFERENZIALI		
Ambiente di lavoro e strutture (cucina, refettorio / mensa, camere degli ospiti, ecc.)	N O N P R E S E N T I	
apparecchi di sollevamento (sollevatore meccanico)		
immagazzinamento degli oggetti		
impianti elettrici (elettrocuzione)		
rischio di contatto, rischio biologico		
rischi di incendio ed esplosione		
esposizione a polveri e ad agenti chimici		
movimentazione manuale dei carichi, carico di lavoro fisico		
lavoratrici gestanti		
stress da lavoro-correlato		
organizzazione del lavoro, norme e procedimenti di lavoro		

JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

FASE N. 2	PREPARAZIONE DEI PASTI PRESSO LA CUCINA DELLA CASA DI RIPOSO
IMPRESE COINVOLTE	Impresa appaltatrice: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addetti al servizio preparazione pasti. Committente: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Direttore dell'esecuzione, dipendenti, appositi incaricati e/o collaboratori di Jesiservizi o del Comune di Jesi per il controllo del servizio. ▪ Preposti organi dell'Azienda Sanitaria competente per territorio per il controllo del servizio. ▪ Componenti / Rappresentanti del Comitato Mensa e del Comitato Parenti per il controllo del servizio.
FASE N. 2	PREPARAZIONE DEI PASTI PRESSO LE CUCINE DEGLI ASILI NIDO
IMPRESE COINVOLTE	Impresa appaltatrice: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addetti al servizio preparazione pasti. Committente: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Direttore dell'esecuzione, dipendenti, appositi incaricati e/o collaboratori di Jesiservizi o del Comune di Jesi per il controllo del servizio. ▪ Preposti organi dell'Azienda Sanitaria competente per territorio per il controllo del servizio. ▪ Componenti / Rappresentanti del Comitato Mensa e del Comitato Parenti per il controllo del servizio.
RISCHI INTERFERENZIALI	
Ambiente di lavoro e strutture (cucina, refettorio / mensa, camere degli ospiti, ecc.)	X
apparecchi di sollevamento (sollevatore meccanico)	
immagazzinamento degli oggetti	
impianti elettrici (elettrocuzione)	X
rischio di contatto, rischio biologico	X
rischi di incendio ed esplosione	X
esposizione a polveri e ad agenti chimici	
movimentazione manuale dei carichi, carico di lavoro fisico	
lavoratrici gestanti	
stress da lavoro-correlato	
organizzazione del lavoro, norme e procedimenti di lavoro	X



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

FASE N. 3	TRASPORTO DEI PASTI
IMPRESE COINVOLTE	Impresa appaltatrice: ▪ Addetti al servizio preparazione pasti.
RISCHI INTERFERENZIALI	
Ambiente di lavoro e strutture (cucina, refettorio / mensa, camere degli ospiti, ecc.)	N O N P R E S E N T I
apparecchi di sollevamento (sollevatore meccanico)	
immagazzinamento degli oggetti	
impianti elettrici (elettrocuzione)	
rischio di contatto, rischio biologico	
rischi di incendio ed esplosione	
esposizione a polveri e ad agenti chimici	
movimentazione manuale dei carichi, carico di lavoro fisico	
lavoratrici gestanti	
stress da lavoro-correlato	
organizzazione del lavoro, norme e procedimenti di lavoro	

JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi**SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI**

FASE N. 4	DISTRIBUZIONE / SOMMINISTRAZIONE PASTI PRESSO LA CASA DI RIPOSO E REFETTORI	
IMPRESE COINVOLTE	<p>Impresa appaltatrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addetti al servizio preparazione pasti. <p>Committente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addetti del comune di Jesi. ▪ Direttore dell'esecuzione, dipendenti, appositi incaricati e/o collaboratori di Jesiservizi o del Comune di Jesi per il controllo del servizio. ▪ Preposti organi dell'Azienda Sanitaria competente per territorio per il controllo del servizio. ▪ Componenti / Rappresentanti del Comitato Mensa e del Comitato Parenti per il controllo del servizio. <p>Altre imprese esterne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addetti al servizio di assistenza socio sanitaria, infermieri, animazione ▪ Addetti alla manutenzione degli impianti tecnologici e dell'involucro edilizio ▪ Addetti al guardaroba e manutenzione del verde 	
RISCHI INTERFERENZIALI		
Ambiente di lavoro e strutture (cucina, refettorio / mensa, camere degli ospiti, ecc.)		X
apparecchi di sollevamento (sollevatore meccanico)		
immagazzinamento degli oggetti		
impianti elettrici (elettrocuzione)		X
rischio di contatto, rischio biologico		X
rischi di incendio ed esplosione		X
esposizione a polveri e ad agenti chimici		
movimentazione manuale dei carichi, carico di lavoro fisico		
lavoratrici gestanti		
stress da lavoro-correlato		
organizzazione del lavoro, norme e procedimenti di lavoro		X



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

FASE N. 5	PULIZIA DEL CENTRO DI COTTURA E DEI REFETTORI PRESSO LA CASA DI RIPOSO
IMPRESE COINVOLTE	<p>Impresa appaltatrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addetti al servizio preparazione pasti. <p>Committente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addetti del comune di Jesi nei refettori. ▪ Direttore dell'esecuzione, dipendenti, appositi incaricati e/o collaboratori di Jesiservizi o del Comune di Jesi per il controllo del servizio. ▪ Preposti organi dell'Azienda Sanitaria competente per territorio per il controllo del servizio. ▪ Componenti / Rappresentanti del Comitato Mensa e del Comitato Parenti per il controllo del servizio.
FASE N. 5	PULIZIA DEI CENTRI DI COTTURA E DEI REFETTORI PRESSO GLI ASILI NIDO
IMPRESE COINVOLTE	<p>Impresa appaltatrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addetti al servizio preparazione pasti. <p>Committente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addetti del comune di Jesi nei refettori (docente, personale non docente). ▪ Direttore dell'esecuzione, dipendenti, appositi incaricati e/o collaboratori di Jesiservizi o del Comune di Jesi per il controllo del servizio. ▪ Preposti organi dell'Azienda Sanitaria competente per territorio per il controllo del servizio. ▪ Componenti / Rappresentanti del Comitato Mensa e del Comitato Parenti per il controllo del servizio.
RISCHI INTERFERENZIALI	
Ambiente di lavoro e strutture (cucina, refettorio / mensa, camere degli ospiti, ecc.)	X
apparecchi di sollevamento (sollevatore meccanico)	
immagazzinamento degli oggetti	
impianti elettrici (elettrocuzione)	X
rischio di contatto, rischio biologico	X
rischi di incendio ed esplosione	X
esposizione a polveri e ad agenti chimici	
movimentazione manuale dei carichi, carico di lavoro fisico	
lavoratrici gestanti	
stress da lavoro-correlato	
organizzazione del lavoro, norme e procedimenti di lavoro	X



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

8. VALUTAZIONE DEI RISCHI DA INTERFERENZE E RELATIVE MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

Per ciascun rischio da interferenze conosciuto e individuato alla data di stipula del contratto, sono indicate le relative misure di prevenzione o protezione idonee alla eliminazione, ove possibile, e in ogni caso alla riduzione al minimo dei suddetti rischi.

Qualora prima dell'inizio dei lavori e/o in fase di esecuzione del contratto siano identificate nuove fonti di rischio, non conosciute e non conoscibili al momento della stipula del contratto, il presente documento dovrà essere aggiornato.

8.1 Criteri utilizzati per la valutazione dei rischi da interferenze

La valutazione del rischio associato ai potenziali rischi derivanti da interferenze tra attività svolte da imprese appaltatrici/lavoratori autonomi è condotta mediante un criterio di valutazione qualitativo. All'esito, viene espresso un giudizio qualitativo del rischio associato alle interferenze identificate, rischio che può essere classificato come: basso; medio; alto. Nel presente documento la valutazione dei rischi viene esplicitata in forma tabellare, così da sintetizzare le considerazioni a supporto della valutazione effettuata, ivi comprese le specifiche misure di prevenzione e protezione. A tale scopo nella tabella è indicato quanto segue:

- Nella colonna "Rischi interferenziali" si elencano le tipologie di pericolo al quale il personale può essere esposto.
- Nella colonna "Fase" si indica il numero della fase di lavoro quindi si identificano le circostanze di esposizione a ciascuna tipologia di rischio.
- Nella colonna "Giudizio Qualitativo del rischio" viene espresso il giudizio finale qualitativo.
- Nella colonna "Misure di Prevenzione e Protezione" si riportano le misure aggiuntive per il personale conseguenti alla valutazione dei rischi effettuata.



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

RISCHI INTERFERENZIALI	FASE N.	GIUDIZIO QUALITATIVO DEL RISCHIO	MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE
Ambiente di lavoro e strutture (cucina, refettorio / mensa, camere degli ospiti)	2 - 4- 5	Basso	<p>In Committente ha il compito di garantire lo stato di manutenzione degli ambienti di lavoro, ed il rispetto delle certificazioni e delle normative vigenti. La Ditta Aggiudicataria redige le necessarie certificazioni (NIA) idonee a garantire lo svolgimento del servizio con la produzione del numero dei pasti previsto in ciascuna struttura.</p> <p>Durante l'attività di gestione, l'impresa aggiudicataria accetta i locali e le attrezzature e si impegna a mantenerli in buono stato di conservazione. La Ditta Aggiudicataria assume quindi l'onere della conservazione nonché della manutenzione ordinaria di locali e attrezzature consegnate, rispondendo di eventuali ammanchi e/o rotture per la parte eccedente il normale degrado. Sono carico della ditta aggiudicataria le spese di manutenzione ordinaria di attrezzature ed elettrodomestici nonché le spese per la sostituzione degli impianti, macchinari ed attrezzature da cucina.</p> <p>Infine chiunque ravvisasse una situazione di pericolo, deve comunicarla al Responsabile che provvederà a prendere le relative misure di sicurezza, per evitare che le persone possano essere soggette a rischi.</p>



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

RISCHI INTERFERENZIALI	FASE N.	GIUDIZIO QUALITATIVO DEL RISCHIO	MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE
Impianti elettrici (elettrocuzione)	2 - 4- 5	Basso	<p>Il Committente garantisce che ogni impianto elettrico della struttura è dotato delle certificazioni di Conformità a norma di legge (L.46/90 – D.M. 37/2008) e che gli impianti di messa a terra sono sottoposti alle verifiche periodiche come stabilito dal D.P.R. 462/2001.</p> <p>L'impianto elettrico potrebbe essere soggetto a malfunzionamento; chiunque ravvisasse una situazione di pericolo (cavi elettrici non idoneamente protetti, cavi elettrici volanti non fissati a muro o scatole di derivazione non chiuse, ecc.), deve comunicarla ai preposti che provvederanno a prendere le relative misure di sicurezza, per evitare che nessuno possa essere soggetto a rischi.</p> <p>Da parte della ditta prestatrice d'opera devono essere rispettate le indicazioni dei cartelli monitori affissi: avviso di pericolo, divieto di utilizzare acqua per spegnere incendi in presenza di impianti in tensione, utilizzo delle sole prese indicate e messe a disposizione dal committente.</p>
Urti, tagli e abrasioni	2 - 4- 5	Basso	<p>Durante il normale svolgimento dell'attività da parte dell'impresa appaltatrice, i diversi operatori, gli utenti e le altre persone si trovano nelle medesime aree con conseguente contatto tra le persone.</p> <p>Gli addetti della ditta aggiudicataria devono essere addestrati all'eventuale utilizzo delle dotazioni di primo soccorso, in caso di urti e abrasioni.</p>



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

RISCHI INTERFERENZIALI	FASE N.	GIUDIZIO QUALITATIVO DEL RISCHIO	MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE
Rischio incendio	2 - 4- 5	Medio	<p>Gli operatori dell'Appaltatore si trovano ad operare in un ambiente in cui è presente un gas combustibile che potrebbe incendiarsi ed esplodere, coinvolgendo gli altri operatori.</p> <p>Il Committente ha messo in evidenza il divieto di fumare in tutta la struttura, ha installato le adeguate dotazioni antincendio e ha il proprio personale addestrato all'emergenza incendio. La ditta aggiudicataria deve garantire la presenza in ogni luogo di lavoro di addetti con apposita formazione antincendio (D.M. 10.03.1998).</p> <p>Nonostante ciò esiste un rischio residuo, quindi chiunque si accorga di un principio di incendio deve informare la Squadra di Emergenza che intervenga nei primi istanti dell'incendio con le dotazioni presenti nella struttura.</p>



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

RISCHI INTERFERENZIALI	FASE N.	GIUDIZIO QUALITATIVO DEL RISCHIO	MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE
Organizzazione del lavoro	2 - 4- 5	Asili nido: Basso Casa di Riposo: Medio	<p>Il Committente, tramite il Direttore dell'esecuzione dell'appalto, stabilisce le quantità dei pasti e gli orari di somministrazione. La produzione e la somministrazione dei pasti deve essere effettuata da un numero di persone organizzate in turni di lavoro tali da garantire un servizio veloce, continuativo ed ottimizzato e, comunque, in modi e tempi tali da non pregiudicare in nessun caso le caratteristiche organolettiche del pasto (sistema del legame fresco-caldo).</p> <p>La ditta aggiudicataria è tenuta ad indicare al suo interno un Responsabile del servizio, che rappresenta la figura di riferimento per Jesiservizi/Comune in ordine al regolare svolgimento del servizio oggetto dell'appalto.</p> <p>Tramite cooperazione e coordinamento tra i responsabili, vengono concordati i criteri e le modalità di lavoro per organizzare efficacemente le varie attività e limitare il rischio di interferenze tra i vari operatori.</p> <p>Il committente infine si riserva la possibilità di far intervenire i propri tecnici per controllare l'esecuzione del servizio e procedere con verifiche e sondaggi anche mediante questionari finalizzati al controllo dell'osservanza di quanto previsto dall'appalto.</p>



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

9. ALTRE MISURE DI SICUREZZA ADOTTATE PER ELIMINARE / RIDURRE I RISCHI DI INTERFERENZE

Stabilire le norme di lavoro per le ditte esterne è indispensabile al fine di evitare incidenti e di garantire l'agibilità e la sicurezza nelle zone di attività in comune.

Le seguenti indicazioni di tipo generico sono dedicate a tutto il personale operante per l'attività in oggetto.

E' obbligatorio:

- a. Adibire, per l'esecuzione dei servizi oggetto del contratto d'appalto, esclusivamente personale professionalmente formato e preparato in materia di sicurezza e di salute, con particolare riferimento ai rischi specifici propri dell'attività svolta dall'Appaltatore, ed in condizioni di assoluta idoneità psicofisica.
- b. Garantire che i servizi erogati siano eseguiti con la diligenza richiesta dalla natura delle prestazioni, e che la fornitura sia conforme a tutte le norme vigenti in materia di prevenzione degli infortuni ed igiene del lavoro.
- c. Rispettare tutte le indicazioni impartite dal Responsabile dell'azienda committente.
- d. Comunicare al Responsabile qualsiasi problema si presenti durante lo svolgimento dell'attività.
- e. Rispettare le indicazioni ed i divieti evidenziati dall'apposita segnaletica.
- f. Garantire anche in corso d'opera, qualora necessario, scambi d'informazione con la Committente, proponendo in particolare, ove necessario e per quanto evidenziato e di propria competenza, ulteriori norme comportamentali di sicurezza e misure di prevenzione, anche al fine di eliminare i rischi dovuti ad eventuali interferenze sopravvenute.
- g. Garantire al Responsabile segnalazioni occasionali, per le variazioni settimanali relative all'organico ed all'orario di lavoro. Tali segnalazioni dovranno essere preventive rispetto al verificarsi dell'evento.
- h. Attenersi alle osservazioni, rilievi o prescrizioni impartite; in alternativa, indicare tempestivamente per iscritto al Responsabile per la Committente le motivazioni per la mancata ottemperanza.
- i. Segnalare tempestivamente a voce al Responsabile per la Committente qualsiasi infortunio al proprio personale, danneggiamento a beni della Committente, atti di indisciplina o qualsiasi situazione di pericolo di cui vengono a conoscenza.

Il Committente, in particolare si impegna a:

- Promuovere un incontro con il Responsabile delle Appaltatrici, per definire, ove ritenuto utile ai fini della sicurezza, norme comportamentali limitative delle rispettive attività, al fine di prevenire/contenere i rischi di interferenza fra i lavoratori dei vari enti.
- Segnalare ai propri operatori di non interferire per alcun motivo con le attività svolte dalle imprese Appaltatrici.
- Impartire le indicazioni necessarie, in caso di emergenza, da parte dei componenti la squadra di emergenza (vedi di seguito Gestione delle emergenze)



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

10. GESTIONE DELLE EMERGENZE

10.1 Comportamento da adottare in caso di incendio

Nei luoghi di lavoro sono presenti materiali combustibili e la negligenza nell'uso di fiamme libere rappresentata dalle sigarette che potrebbero venire consumate dagli operatori, nonostante il divieto di fumare, può provocare un principio d'incendio che normalmente si può estinguere con estintori portatili, ma che alcune volte richiedono l'intervento dei VV.F..

10.1.1 Incendio controllabile

Al segnale di allarme dato anche a voce da una persona presente nel luogo interessato, l'addetto incaricato, che per primo si renda conto della presenza di rischio incendio, qualora ritenga che l'entità dello stesso possa giustificare una sua singola azione, ha l'obbligo di tentare:

- lo spegnimento o il contenimento dell'incendio utilizzando i dispositivi antincendio presenti e segnalati da un apposito cartello,
- il soffocamento delle fiamme con stracci, coperte ignifughe, ecc.,
- l'allontanamento del materiale combustibile che si trova nelle vicinanze,
- non usare acqua o liquidi su incendi di tipo elettrico.

Immediatamente dopo cerca di far uscire il fumo dai locali interessati all'evento e chiama il Responsabile dell'emergenza e lo informa dell'accaduto.

In presenza di un incendio di modeste dimensioni e controllabile, chi lo rileva, attuata la procedura del punto precedente ed interviene usando uno degli estintori presenti nell'ambiente per cercare di spegnere il principio di incendio. Qualora tale operazione dovesse presentare incertezze è necessario procedere come previsto per gli incendi non controllabili.

10.1.2 Incendio non controllabile

Nel caso in cui non si riesce a controllare il fuoco neanche dopo l'intervento di un secondo addetto munito di estintore, siamo nel caso di incendio rilevante e si deve:

- a) Dare l'allarme; chiunque si renda conto della presenza di un principio di incendio ha l'obbligo di segnalarlo ai responsabili (Direttore, Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione (RSPP), Responsabile della Squadra di Emergenza (RSE), altri componenti della Squadra di Emergenza....);
- b) Il R.S.E. si porta sul luogo dell'incidente e si accerta che non vi siano persone in pericolo, in caso contrario ordinerà le operazioni di salvataggio;
- c) Il R.S.E ordina la chiamata dei Vigili del Fuoco;
- d) Il R.S.E, se esiste un rischio specifico per le persone presenti nell'impianto ordina l'evacuazione e l'allontanamento dalla zona interessata;
- e) Il R.S.E ordina di accompagnare i presenti in modo ordinato fino al "luogo sicuro";
- f) Attraverso gli addetti all'emergenza, il R.S.E si accerta che tutti siano presenti all'appello;
- g) Allontana eventuali sostanze combustibili e stacca l'alimentazione ad apparati elettrici, riducendo così il rischio di propagazione dell'incendio;
- h) Il R.S.E cerca di spegnere le fiamme con le dotazioni antincendio presenti senza mettere in alcun modo a rischio la propria incolumità;
- i) Il R.S.E decreta la cessione dello stato di emergenza;
- j) Il R.S.E redige un rapporto sull'accaduto a emergenza conclusa.



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

10.2 Comportamento da adottare in caso di fuga di metano

10.2.1 Fuga di metano senza incendio o esplosione

Nel caso in cui si dovessero verificare delle fughe di metano (causate da rotture di tubazioni, valvole, ecc.) ogni operatore che si viene a trovare nei pressi della zona interessata ha il compito di avvertire immediatamente il responsabile e gli addetti all'emergenza o attivare il sistema di allarme.

A questo punto gli interventi più importanti vengono messi in atto dagli incaricati, i quali:

- chiudono le valvole di intercettazione del gas,
- fermano gli impianti di ventilazione e tolgono tensione agli impianti attraverso l'interruttore elettrico generale,
- favoriscono la ventilazione dell'ambiente aprendo i serramenti per diluire il gas in modo che raggiungano livelli inferiori delle soglie di pericolosità,
- stanno pronti ad intervenire con estintori o idranti in caso di incendio.

Se con questi interventi la situazione di rischio non è stata risolta, gli incaricati proseguono con le seguenti operazioni:

- azionano il segnale d'allarme,
- avvisano i Vigili del Fuoco,
- se necessario comandano l'evacuazione delle persone secondo le procedure descritte nei capitoli seguenti,
- si pongono verso l'accesso stradale per attendere i VV.F. e per informarli della situazione e condurli sul luogo dell'incidente.

10.2.2 Fuga di metano con incendio

Nel caso in cui si dovesse verificare un principio d'incendio dovuto alla fuga di gas ogni operatore, che si viene a trovare nelle vicinanze della zona interessata, ha il compito di avvertire immediatamente il responsabile e gli addetti all'emergenza o attivare il sistema di allarme.

A questo punto gli interventi più importanti vengono messi in atto dagli incaricati, i quali:

- chiudono la valvola generale del combustibile,
- tolgono tensione agendo sull'interruttore generale normalmente installato all'esterno del locale e individuato da un cartello,
- intervengono con estintori portatili o idranti in funzione dell'entità dell'incendio, durante l'intervento è possibile soffocare le fiamme anche con stracci, coperte, ecc.

10.2.3 Fuga di metano con esplosione

Nel caso in cui si dovesse verificare un'esplosione dovuta alla fuga di gas ogni operatore, che si viene a trovare nelle vicinanze della zona interessata, ha il compito di avvertire immediatamente il responsabile e gli addetti all'emergenza o attivare il sistema di allarme.

A questo punto gli interventi più importanti vengono messi in atto dagli incaricati, i quali:

- chiudono le valvole di intercettazione del gas,
- comandano di rifugiarsi sotto un tavolo, scegliendo quello che appare più robusto e di addossarsi alle pareti perimetrali, per evitare il rischio di sprofondamento del pavimento. Ci si può anche rifugiare in un sottoscala o nel vano di una porta, che si apre in un muro maestro. Allontanarsi da finestre, specchi, vetrine, lampadari, scaffali, strumenti, apparati elettrici,
- comandano l'evacuazione delle persone secondo le procedure descritte nel capitolo precedente,



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

- raccomandano di aprire le porte con molta prudenza e di muoversi con estrema prudenza, saggiando il pavimento, le scale ed i pianerottoli, prima di avventurarsi sopra.
- raccomandano di spostarsi lungo i muri anche discendendo le scale e di scendere le scale all'indietro per non trasferire tutto il proprio peso su un gradino,
- controllano attentamente la presenza di crepe. Le crepe orizzontali sono più pericolose di quelle verticali, perché indicano che le mura sono sollecitate verso l'esterno,
- non spostano una persona traumatizzata a meno che non sia in evidente immediato pericolo di vita,
- avvisano i Vigili del Fuoco ed il Pronto Soccorso sanitario,
- fermano gli impianti di ventilazione, spengono le fiamme libere e tolgono tensione agli impianti attraverso l'interruttore elettrico generale,
- favoriscono la ventilazione dell'ambiente aprendo i serramenti per diluire i gas in modo che raggiungano livelli inferiori delle soglie di pericolosità,
- si pongono verso l'accesso stradale per attendere i VV.F. e per informarli della situazione e condurli sul luogo dell'incidente.

10.3 Comportamento da adottare in caso di terremoto

Un terremoto si manifesta con violente scosse iniziali, sussultorie od ondulatorie, seguite da alcuni momenti di pausa e da successive scosse, di solito, di intensità inferiore a quelle iniziali. Anche queste ultime sono tuttavia pericolose, per la possibilità che causino il crollo di strutture lesionate dalle scosse iniziali.

In caso di terremoto dunque:

- o Mantenere la calma.
- o Preparatevi ad affrontare la possibilità di ulteriori scosse.
- o Non usare accendini o fiamme libere perché le scosse potrebbero aver fratturato le tubazioni del gas.
- o Non contribuire a diffondere informazioni non verificate.
- o Non spostate una persona traumatizzata a meno che non sia in evidente immediato pericolo di vita. Chiamate i soccorsi, segnalando con accuratezza la posizione della persona infortunata.

10.4 Comportamento da adottare in caso di rapina

In caso di rapina, se all'improvviso un'arma da fuoco, od un coltello, vengono puntati contro di voi, cercate di mantenere la calma. Ricordatevi che i malviventi sono assoggettati ad una fortissima tensione e che bisogna ad ogni costo evitare che essi abbiano reazioni violente. Cercate di comportarvi come segue:

- o Seguite alla lettera le istruzioni, senza fretta ma neppure con troppa lentezza. Fate tutto ciò che il malvivente vi chiede, ma nulla di più. Un atteggiamento docile, ma non collaborativo, è il più appropriato ed è proprio quello che il malvivente si aspetta da voi,
- o Se per consegnare il denaro, od oggetti preziosi, dovete spostarvi dalla vostra postazione, oppure dovete compiere un qualsiasi movimento o spostamento, chiedete il permesso o preavvertite il malvivente,
- o Se il malvivente vi minaccia, ma l'arma non è visibile, partite sempre dall'assunto che l'arma ci sia. E' il comportamento più ragionevole e prudente,
- o Se durante la rapina squilla il telefono, non rispondete senza aver prima chiesto il permesso al malvivente,



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

- Mentre state eseguendo le istruzioni dei malviventi, cercate di memorizzare i tratti caratteristici della fisionomia, dell'abbigliamento e, importantissima, l'altezza, per confronto con riferimenti noti. Cercate anche di osservare le armi impugnate,
- È assai raro il caso che i malviventi si allontanino, portando un ostaggio con sé, perché un ostaggio rappresenta sempre un impaccio. Se dovesse capitarvi, non fate resistenza, ma anzi cercate di comportarvi con inerzia, sino allo svenimento, intralciando ulteriormente la fuga,
- Non ostacolate i malviventi mentre si allontanano per evitare ritorsioni,
- Telefonate subito al 113 o al 112, comunicando il nome dell'insediamento, il fatto che si è appena verificato una rapina e particolari sull'auto usata per la fuga,
- Mettetevi a disposizione delle forze dell'ordine offrendo chiarimenti che vi verranno richiesti,
- Isolate la zona ove i malviventi hanno agito, in modo da salvaguardare eventuali impronte digitali.

10.5 Comportamento da adottare in caso di emergenze mediche

10.5.1 Procedure rivolte a tutti i lavoratori

A tutti i lavoratori devono essere distribuite le seguenti informazioni di comportamento in caso di emergenza sanitaria:

- Tutti devono conoscere i nomi degli incaricati del primo soccorso.
- Il lavoratore che assiste ad un infortunio deve prima di tutto intervenire sulle cause che l'hanno prodotto, in modo che non si aggravi il danno e/o non coinvolga altre persone. Nell'effettuare questo intervento il lavoratore deve comunque, prima di tutto, proteggere se stesso.
- Dopo essere intervenuto sulle cause che hanno prodotto l'infortunio, il lavoratore deve prendere contatto il prima possibile con il personale per l'assistenza infermieristica.
- Ogni lavoratore deve mettersi a disposizione degli incaricati del primo soccorso in caso di infortunio. Infatti quando occorre l'addetto al primo soccorso è autorizzato a chiedere di altri che possano risultare utili.

10.5.2 Procedure rivolte agli addetti al primo soccorso

A tutti gli addetti al primo soccorso devono essere distribuite le seguenti procedure di comportamento in caso di emergenza sanitaria:

Proteggere se' stessi

- Intervenire sulle cause che l'hanno prodotto l'infortunio, in modo che non si aggravi il danno e/o non coinvolga altre persone. Nell'effettuare questo intervento il lavoratore deve comunque, prima di tutto, proteggere se stesso.
- Adottare, prima di effettuare l'intervento di soccorso, le misure idonee per ridurre o eliminare tutti i pericoli individuati (es. indossare guanti monouso, ecc.).

Approccio all'infortunato

- Mantenere la calma e qualificarsi subito come addetto al primo soccorso.
- Occuparsi con calma dell'infortunato.
- Verificare se necessita di altro aiuto e coinvolgere nelle operazioni di soccorso solo persone utili.
- Fare allontanare i curiosi e non permettere che si crei confusione attorno all'infortunato.



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

Proteggere l'infortunato

- Appena effettuati gli interventi di primo soccorso, chiamare il (118).
- Spostare l'infortunato dal luogo dell'incidente solo in caso di assoluta necessità o se c'è pericolo che, restando in quella posizione, il danno si aggravi.
- Non somministrare bevande, soprattutto alcoliche.
- Dopo che sono stati somministrati i primi soccorsi alla vittima, si dovrà restare a disposizione della squadra di soccorso esterna che devono ricostruire l'accaduto. Fornite, quando richieste, tutte le informazioni a vostra conoscenza, evitando di trarre conclusioni e di presentare ipotesi di cui non siete certi.

10.6.3 Primo soccorso in caso di incendio che interessa la persona

Stendere a terra la persona incendiata coprirla con coperte o indumenti (al limite rotolare per terra allo scopo di soffocare le fiamme). Non tentare di togliere le parti di indumenti che si sono attaccati alla pelle dell'infortunato, non rimuovere i vestiti bruciati e non rompere le vesciche. Non applicare lozioni o pomate, ricoprire la parte ustionata con garza sterile asciutta. Effettuare le chiamate di soccorso.

JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

11. DUVRI ED I RELATIVI COSTI PER LA SICUREZZA**11.1 Stima dei costi relativi alla sicurezza**

I costi della sicurezza, di cui all'art. 26, comma 6 del D.Ls. 81/2008 e all'art. 86, comma 3bis del D.Lgs 163/2006, si riferiscono ai costi relativi alle misure preventive e protettive necessarie ad eliminare o ridurre al minimo i rischi di interferenza.

Tutto ciò in analogia a quanto previsto per gli appalti di lavori, dal DM 145/2000 "Capitolato generale d'appalto", art.5 c.1 lettera i) e dal DPR 222/2003 art. 7.

La stima dovrà essere congrua, analitica per voci singole, a corpo o a misura, riferita ad elenchi prezzi standard o specializzati, oppure basata su prezziari o listini ufficiali vigenti nell'area interessata, o sull'elenco prezzi delle misure di sicurezza del committente; nel caso in cui un elenco prezzi non sia applicabile o non disponibile, si farà riferimento ad analisi costi complete e desunte da indagini di mercato. Le singole voci dei costi della sicurezza vanno calcolate considerando il loro costo di utilizzo per la fornitura o il servizio interessato.

MISURE PREVENTIVE E PROTETTIVE	COSTO PER LA SICUREZZA
Sopralluogo per la visione dei locali e delle attrezzature adibite alla preparazione dei pasti.	4 ore (casa di riposo) 2 ore (mensa Oasi) 2 ore (mensa Romero) € 50 / ora Subtotale: € 400,00
Riunione iniziale di Cooperazione e Coordinamento tra i Responsabili della ditta Committente e della ditta Aggiudicataria (Art. 26, comma 2, D.Lgs. 81/2008) per l'applicazione delle misure di prevenzione e protezione, al fine di evitare e/o limitare i rischi di interferenze.	4 ore € 50 / ora Subtotale: € 200,00
Poichè il contratto avrà durata di 2 anni (dal 01.09.2013 al 31.08.2015), si predispongono n. 2 riunioni all'anno tra i Responsabili della ditta Committente e della ditta Aggiudicataria.	4 ore / riunione 4 riunioni 16 ore complessive € 50 / ora Subtotale: € 800,00
Formazione e informazione ai lavoratori sulle misure di prevenzione e protezione da adottare e sugli esiti delle riunioni di coordinamento e cooperazione.	€ 5.000,00
TOTALE ONERI SPECIFICI DELLA SICUREZZA (costi non soggetti a ribasso)	€ 6.400,00



JESISERVIZI s.r.l.
Comune di Jesi

SERVIZIO DI PREPARAZIONE PASTI

12. AGGIORNAMENTO DELLA VALUTAZIONE DEI RISCHI DA INTERFERENZE

Il presente documento viene aggiornato ogniqualvolta emergono variazioni sostanziali nelle condizioni operative tali da comportare ulteriori fonti di rischio da interferenze e/o da aggravare i rischi già esistenti e individuati, o se variano i soggetti che operano nel luogo di lavoro (es. assegnazione di un nuovo contratto di appalto).