



RISTORAZIONE SCOLASTICA SINTESI DELLE INDICAZIONI NUTRIZIONALI

Frequenza alimenti	Frequenza di consumo settimanale
1.Cereali in chicchi (orzo, riso, farro ecc)	1-2 volte
2.Passati, zuppe, brodi (menù INVERNALE)	1-2 volte
3.Pasta in bianco (olio e parmigiano)	0-1 volta
4.Piatto unico (privilegiando associazione legumi e cereali)	1-2 volte
5.Salse con ingredienti di origine animali (carne, latticini, uova ecc.)	0-1 volta
6.Pasta all'uovo / pasta all'uovo ripiena	0-2 volte
7.Verdura cruda (menù INVERNALE)	2-5 volte
8.Verdura cruda (menù ESTIVO)	3-5 volte
9.Verdura cotta (menù INVERNALE ed ESTIVO)	1-2 volte
10.Patate (lessate, al forno, purè)	0-1 volta
11.Secondo piatto FREDDO (menù INVERNALE)	0-1 volta
12.Secondo piatto FREDDO (menù ESTIVO)	1-2 volte
13.Frutta fresca di stagione A PRANZO	Consumo quotidiano
14.Frutta secca oleosa (escluso nido)	1-2 volta
15.Pane comune / toscano (senza grassi aggiunti)	Consumo quotidiano
16.Olio extra vergine d'oliva	Condimento quotidiano
17.Burro a crudo (se non sostituibile)	0-2 al MESE
18.Sale iodato	Condimento quotidiano

Frequenza degli alimenti proteici nel Menù della Ristorazione Scolastica (5 pranzi)		
Alimenti	MINIMO da prevedere sempre	MASSIMO
Legumi	1 volta	2 volte
Pesce fresco/surgelato	1 volta	2 volte (raccomandato)
Carne	1 volta • a rotazione carne bianca e carne rossa	2 volte
Carni trasformate (prosciutto crudo, cotto, bresaola, lonzino magro)	0 volte	1 volta ogni 15 giorni
Uova (preparazioni con uova)	0 volte	1 volta
Formaggio	0 volte Il Parmigiano Reggiano o il Grana Padano sono aggiunti quotidianamente per il del condimento del primo piatto	1 volta

ABBINAMENTI PRIMI E SECONDI PIATTI PER RISPETTARE IL CORRETTO APPORTO PROTEICO

PRIMI PIATTI A "BASSO CONTENUTO PROTEICO" cereali e/o loro derivati con sughi a base di verdura o brodi (es. pasta al pomodoro, risotto all'ortolana, passato di verdura con cous-cous, brodo di carne magra con pastina...)	SECONDI PIATTI A "ELEVATO CONTENUTO PROTEICO" legumi, pesce, carne, uova, formaggio in tutte le preparazioni
PRIMI PIATTI A "MEDIO CONTENUTO PROTEICO" ■ passati o minestra di legumi con cereali e derivati o pasta all'uovo (es. pasta e fagioli, zuppa di legumi misti con orzo...) ■ cereali e loro derivati con sughi ricchi in proteine cioè a base di: legumi, carne, pesce o latticini (es. pasta al ragù di carne, risotto al sugo di pesce, straciatella...)	SECONDI PIATTI A "MEDIO CONTENUTO PROTEICO" ricette a base "di verdura e formaggio o uova" e "di cereali, verdura e formaggio o uova" (es. crocchette/hamburger di verdura o patate o ricotta, torta salata, crescioni, crostini...)
PRIMI PIATTI AD "ELEVATO CONTENUTO PROTEICO": il PIATTO UNICO cereali, pasta di semola all'uovo, combinati con ingredienti ad elevato contenuto proteico (es. tagliatelle con ragù di carne, lasagne, maccheroni pasticciati, tortelli, cappelletti, passatelli in brodo). Il piatto unico è costituito sia da carboidrati che da proteine animali o vegetali. Essendo un piatto sostanzioso richiede di essere accompagnato solo da un abbondante contorno a base di verdura, cruda e/o cotta. Nei menù scolastici il piatto unico è previsto in media una volta a settimana.	

SPUNTINO DI METÀ MATTINA: - Frutta fresca di stagione intera, a pezzi, frullata, spremuta.

SPUNTINO POMERIDIANO (alimenti)	Frequenza di consumo settimanale
Frutta fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata, spremuta)	1-2 volte
Frutta secca oleosa (dai tre anni)	1 volta
Pane	0-1 volta
Cereali in fiocchi	0-1 volta
Prodotti da forno salati (fette biscottate, crackers privi di olii vegetali di palme e palmisti)	0-1 volta
Prodotti freschi da forno dolci o gelato nel periodo estivo	0-1 volta
Latte (eventualmente dolcificato con miele)	1-2 volte
Yogurt	1-2 volte
Polpa al 100% di frutta	0-1 volta
Caffè d'orzo o Karkadè (eventualmente dolcificati con miele)	1 volta

Fonti:

- Ausl Bologna U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione
“Indicazioni nutrizionali per il pasto a scuola”

- Contributi 56 Regione Emilia Romagna

“Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna”

www.saluter.it/wcm/saluter/pubblicazioni/tutte_le_pubblicazioni/contributi/contributi.htm