

# PILLOLE DI ALIMENTAZIONE

SANI STILI DI VITA E CORRETTE ABITUDINI ALIMENTARI FIN DA BAMBINI  
PER UN ADULTO IN SALUTE



A cura del Servizio Dietetico di **Matilde Ristorazione**

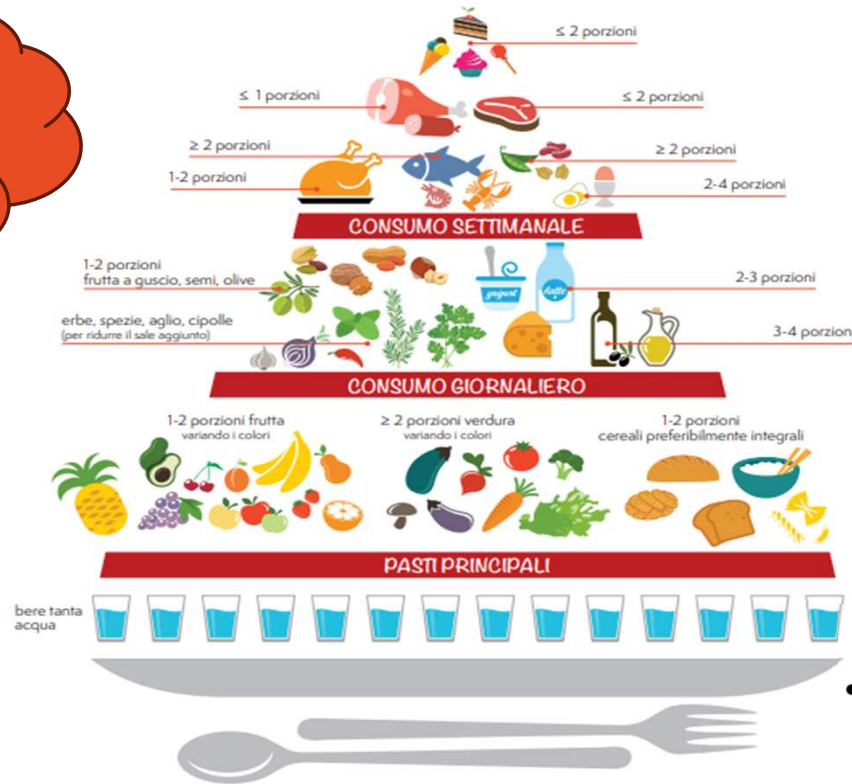
# PIRAMIDE ALIMENTARE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

## Piramide

della sana alimentazione



SEGUE LA DIETA  
MEDITERRANEA

ATTIVITA' FISICA E  
RIPOSO ADEGUATO

FONTE SIAN MODENA (modificata)

# COME NASCE UN MENU' SCOLASTICO?

## FONTI NAZIONALI

- ▶ **Linee Guida per una Sana Alimentazione**  
(CREA ex INRAN – revisione anno 2018);
- ▶ **Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica**  
(Ministero della Salute - anno 2010);
- ▶ **Nuovi LARN - Livelli di Assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana** (SINU - Rev. anno 2024);

## FONTI REGIONALI

- ▶ **Linee Strategiche per la Ristorazione Scolastica in Emilia Romagna**  
(Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna - anno 2023);
- ▶ **Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo**  
(ultima revisione 2023).



I menù sono preparati con **rotazione** di **almeno 4 settimane** per garantire una maggiore varietà di piatti proposti

MENU' SCUOLA PRIMARIA AUTUNNO-INVERNO 2025/26					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° SETTIMANA	ZUPPA CREMOSA DI FAGIOLI CON FARRO	SEDANINI ALLE ZUCCHINE	PIZZA MARGHERITA	RISO ALLO ZAFFERANO	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI PESCE AL POMODORO E CAROTE E PISELLI ALL'OLIO
	FRITTATA AL FORMAGGIO	MEDAGLIONE DI TACCHINO	PROSCIUTTO COTTO	BASTONCINI DI VERDURA	
	CAROTE JULIENNE	BROCCOLI ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	INSALATA MISTA	
2° SETTIMANA	MEZZI SEDANI CON OLIO E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	STROZZAPRETI ALLE VERDURE	RISO ALLA ZUCCA	PENNE AL POMODORO
	HAMBURGER DI MANZO CON SALSА "TOMATO" (SALSА VEGETALE)	MOZZARELLINE (1/2 PORZIONE)	MERLUZZO AGLI ODORI	POLPETTONE DI CARNE BIANCA	CROCCHETTE DI CECI O BURGER DI LENTICCHIE
	INSALATA MISTA (PANE AL SESAMO)	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PURE' DI PATATE	BROCCOLI OLIO (PANE INTEGRALE)	CAROTE JULIENNE
3° SETTIMANA	PIATTO UNICO: COUS COUS CON POLPETTE DI CARNE BIANCA AL POMODORO E CAROTE E PISELLI ALL'OLIO	MEZZI SEDANI OLIO E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO	FUSILLI INTEGRALI POMODORO E ZUCCHINE	PASSATO DI FAGIOLI CON ORZO
		FILETTI DI PLATESSA GRATINATI AL FORNO	FRITTATA AGLI SPINACI	ARROSTO DI MAIALE	GRANA PADANO
		VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE JULIENNE	PATATE ARROSTO	INSALATA MISTA
4° SETTIMANA	PIATTO UNICO:GRAMIGNA ALL'UOVO CON RAGU' DI CARNE BOVINA PASTICCIATA	PIZZA ROSSA	CREMA DI CECI CON RISO	MEZZE PENNE OLIO E PARMIGIANO	FARFALLINE AI BROCCOLI
		MOZZARELLINE	TORTINO DI PATATE	ANCHETTE DI POLLO	FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE
	FAGIOLINI ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE JULIENNE	INSALATA MISTA CON LEGUMI (PANE INTEGRALE)	PURE' DI PATATE
5° SETTIMANA	CREMA DI PISELLI CON CROSTINI	SPAGHETTI AL RAGU' DI PESCE	MEZZI SEDANI OLIO E PARMIGIANO	PIATTO UNICO:SEDANI PASTICCIATI AL FORNO O LASAGNE AL FORNO	RISO AGLI ASPARAGI
	CASATELLA	TORTINO DI VERDURE	STRACCETTI DI CARNE BIANCA IMPANATI		MEDAGLIONI DI MERLUZZO
	CAROTE JULIENNE	INSALATA MISTA	CAVOLFIORE ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE CON LEGUMI	FAGIOLINI ALL'OLIO
TUTTI I GIORNI PANE FRESCO E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE					

Deve essere rispettata la **stagionalità** dei prodotti proponendo un **menù autunno/inverno** e un **menù primavera/estate**





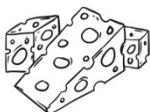
# LA SCELTA DEL PRIMO PIATTO

Per i primi piatti nell'arco della settimana le linee guida consigliano:

<i>Primi piatti (pasta di semola, riso, orzo, polenta, cous-cous, farro, ecc.)</i>	<b>1 porzione a pasto</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- cereale diverso dalla pasta di semola: almeno 1 volta a settimana e 2-3 tipologie diverse nell'arco di 4 settimane</li><li>- primo in bianco (con olio extra vergine di oliva, con parmigiano, aglio e olio, ecc.): 0-1 volta alla settimana</li><li>- passati/zuppe/brodi: 1-2 volte a settimana almeno per il menù autunno-inverno</li><li>- pasta all'uovo ripiena /passatelli: 0-1 volta ogni 15 giorni</li><li>- condimenti del primo piatto a base di carne fresca o trasformata, formaggio, tonno: 0-1 volta a settimana</li></ul>	<i>Favorire l'introduzione di pasta semi-integrale o integrale</i>
<b>Piatto unico*</b>	<b>0-1 volta alla settimana</b>	



# FREQUENZE DELLE FONTI PROTEICHE

	Frequenza settimanale	Frequenza calcolata su 5 pranzi di Refezione Scolastica
 <b>LEGUMI</b>	<b>3-4</b>	Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte
 <b>PESCE</b>	<b>3-4</b>	Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte (RACCOMANDATO)
 <b>CARNE</b>	<b>3-4</b>	Da 1 volta (minimo da prevedere SEMPRE) a 2 volte a rotazione alternata a carne bianca e carne rossa; di cui alternata alla carne rossa, 1 volta a settimana preferibilmente a frequenza quindicinale la carne trasformata (prosciutto cotto)
 <b>UOVA</b>	<b>1-2</b>	Da 0 a 1 volta
 <b>FORMAGGI</b>	<b>1-2</b>	Da 0 a 1 volta

Fonte CREA Ex INRAN



# LA SCELTA DEL CONTORNO

<b>Verdura</b>	<b>1 porzione a pasto e comunque 5 porzioni settimanali (a rotazione tra cruda e cotta)</b> - menù estivo e invernale: rispettivamente almeno 3 e 2 volte la verdura cruda	<i>Sempre fresca la verdura cruda, preferibilmente fresca la verdura cotta, nel rispetto della stagionalità</i> <i>Evitare prodotti di II, IV e V gamma escluse conserve di pomodoro</i> <i>Evitare l'uso di funghi spontanei; utilizzo occasionale solo di funghi coltivati ben cotti</i>
<b>Patate</b>	<b>0-1 volta alla settimana come contorno</b>	<i>Fresche o surgelate al naturale</i> <i>Evitare patate surgelate prefritte e/o con grassi aggiunti, fiocchi di patate e prodotti di V gamma</i>

Possono essere inserite come contorno per potenziare "primi piatti critici", oppure abbinare a verdure poco gradite.



Le verdure sono sicuramente tra gli alimenti meno graditi dai bambini per cui si consiglia di utilizzare alcuni semplici accorgimenti per aumentarne il gradimento:

- per le verdure crude: giocare sulle modalità di frazionamento (julienne, rondelle) oppure sulle verdure che compongono le insalate miste.
- le verdure cotte: possono essere rese più gradevoli, sia al palato che alla vista, mediante l'aggiunta di erbe aromatiche (es. carote al prezzemolo)

# IL SALE: MENO E' MEGLIO

- ▶ Il consumo di sale pro-capite giornaliero risulta essere il **doppio** rispetto agli standard proposti dall'OMS (**fabbisogno giornaliero raccomandato < 5 gr/die = 2 gr di Na/die**)
- ▶ **Un eccesso di sodio** è una concausa nella litiasi renale, **è dannoso** in caso di **ipertensione**, porta all'eliminazione di calcio, provocando ridotta densità ossea e favorendo quindi **l'osteoporosi**.



## NOTA BENE:

quando andiamo ad assaggiare un pasto scolastico, teniamolo in considerazione ed impariamo a **ridurre il sale anche a casa** se abbiamo avuto la sensazione che fosse insipido.



# APPORTI CALORICI

## STANDARD DI RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI

PASTI	% CALORIE sul totale delle Kcal/die
<input type="checkbox"/> Colazione	15-20%
<input type="checkbox"/> Merenda mattino	5%
<input type="checkbox"/> Pranzo	35-40%
<input type="checkbox"/> Merenda pomeriggio	5-10%
<input type="checkbox"/> Cena	30-35%



Nidi 425 Kcal

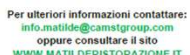
Infanzia 509 Kcal

Primaria 671 Kcal



Proteine 10-15 %  
Carboidrati 55%- 60%  
Lipidi 25%- 30%

## A cartoon illustration of a young girl with brown hair in pigtails, wearing a blue beanie, a blue and white striped scarf, a purple jacket, and purple pants. She is holding a yellow book and standing on a sidewalk. In the background is a red brick school building with a large orange double door, several windows, and a sign that says "SCHOOL". A small white dog is sitting on the sidewalk next to her.



- 



Proteine	12%
Carboidrati	57%
Lipidi	31%
Calorie totali	603 kcal

# LE GRAMMATURE

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto a scuola rappresenta il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva.

Le nostre addette sono pertanto adeguatamente formate sulla porzionatura e sulla distribuzione degli alimenti con appositi utensili

ALIMENTI PRANZO	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI	11-14 ANNI	15-17 ANNI	ADULTI
Verdure di stagione								
- insalate (es. lattuga, pomodori)	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	80 g
- da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.)	60g	70 g	80 g	120 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Patate	50-60 gr	70 g	100 g	100 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5-10 g	10 g	15 g	10 g	10 g	15 g	15 g	10 g
Formaggio grattugiato stagionato (es. parmigiano)	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Pane	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Frutta fresca di stagione	35-40 g	40 g	70 g	80 g	100 g	120 g	150 g	150 g

Adattata da dossier CREA e LARN

	NIDO			INFANZIA	PRIMARIA
ALIMENTI PRANZO	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI
Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc. <i>per i primi in brodo dimezzare le quantità</i>	20-25 g	25 g	40 g	50 g	70 g
Pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini)	-	35 g	60 g	75 g	100 g
Pasta all'uovo fresca	25-30 g	30 g	50 g	60 g	85 g
PIZZA: vedi nota 1	-	30 g	50 g	60 g	85 g
Legumi					
-freschi/surgelati	25 g	30 g	30 g	60 g	90 g
-secchi	10 g	10g	10g	20 g	30 g
Pesce <i>Per il ragù di pesce come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	20-30 g	30 g	50 g	60 g	80 g
Carne <i>Per il ragù di carne come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	15-25 g	25 g	35 g	45 g	80 g
Carni trasformate	-	10 g	15 g	20 g	40 g
Uova	25-50 g	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)
Formaggio					
Fresco (es. mozzarella)	25 g	25 g	30 g	40 g	70 g
Semi-stagionato (es. caciotta)	10 g	15 g	20 g	30 g	50 g
Stagionato (es. parmigiano)	10 g	15 g	20 g	20 g	30 g



# LA RICHIESTA DEL “BIS”

Le “Linee guida per la Ristorazione Scolastica”  
consigliano fortemente di  
evitare il bis di primi e secondi piatti.

La preparazione di quantità maggiori di alimenti  
riservati al “RIPASSO O BIS” infatti  
è una pratica ritenuta scorretta dal punto di vista nutrizionale  
oltre che diseducativa per i bambini.



Può essere invece utile **FRAZIONARE LA PORZIONE  
PREVISTA** per incoraggiare l'assaggio del cibo  
soprattutto nei bambini più piccoli, e prevedere  
l'eventuale bis.

# RISTORAZIONE SCOLASTICA: IL PRANZO

Deve ricoprire **il 35-40%** del fabbisogno energetico giornaliero.



Non ha il semplice obiettivo **di soddisfare i fabbisogni nutrizionali**,  
ma rappresenta un importante  
**momento di educazione e promozione della salute** diretto ai  
bambini e che coinvolge anche  
docenti e genitori.



## LA SCUOLA

**luogo di socializzazione, apprendimento,  
confronto, emulazione**



# CHE TIPO DI MENSA E' MATILDE?

## DUE TIPOLOGIE DI PASTO:

**Pasto veicolato  
in legume fresco-caldo  
MULTIPORZIONE**



Consente di erogare pasti in un momento e in un luogo diversi rispetto a quelli della preparazione e della cottura.

**Pasto veicolato  
in legume fresco-caldo in  
MONOPORZIONE**



Consente di mantenere la temperatura di veicolazione a 60-65 °C, temperatura alla quale l'alimento continua in parte la sua cottura.

# L'IMPEGNO DI MATILDE

## IN PRIMO LUOGO:

Fornire **pasti adeguati** alle **esigenze nutrizionali e relazionali** dei bambini

## MA NON SOLO QUESTO...

- ✓ Garantire la **sicurezza** dei **pasti** forniti
- ✓ Promuovere **progetti di educazione alimentare**
- ✓ Trasmettere una **corretta cultura alimentare** ai più piccoli
- ✓ **Ridurre** lo **spreco** alimentare, attraverso un'adeguata educazione e una verifica del gradimento delle pietanze proposte
- ✓ Favorire una **maggiore informazione** ai **genitori** sul pasto scolastico ed essere costantemente a disposizione delle famiglie per chiarimenti o dubbi

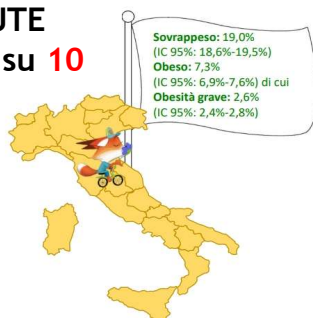




# ALCUNI DATI A LIVELLO NAZIONALE

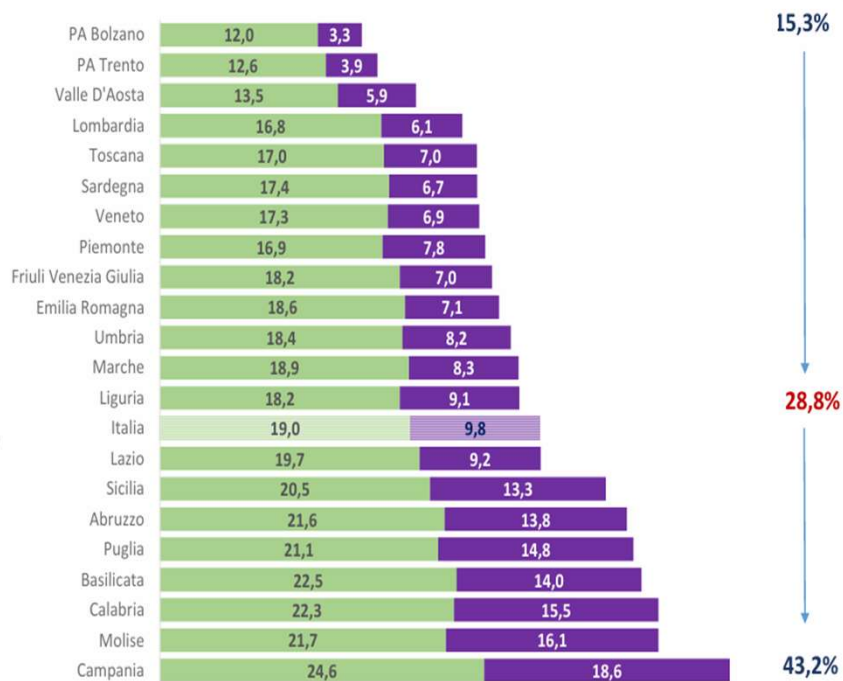
Dallo studio di sorveglianza nazionale «OKkio alla SALUTE» del 2023 (7° raccolta dati) è emerso che:

I dati 2023 di OKkio alla SALUTE confermano che **3** bambine/i su **10** sono in eccesso ponderale (Sovrappeso + Obesità)



bambini in **sovrappeso** : 19%  
bambini **obesi** : 9,8%

## Sovrappeso e obesità nei bambini di 8-9 anni frequentanti la classe 3° scuola primaria



I maschi hanno valori di obesità leggermente superiori alle femmine e si evidenzia un chiaro trend geografico che vede le Regioni del Sud avere valori più elevati di eccesso ponderale in entrambi i generi.

# SANI STILI DI VITA: L'ATTIVITA' FISICA



Siamo geneticamente programmati per svolgere **attività fisica**: scappare dai predatori, cacciare, procurarsi il cibo..

Per questo motivo **NESSUNA DIETA** sarà mai abbastanza efficace **DA SOLA** per combattere l'eccesso di grasso **SENZA UN ADEGUATO PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA ASSOCIATO.**

## QUANTO MUOVERSI?

**Bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni:**

60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa + 3 volte alla settimana esercizi di rafforzamento muscolare.



## QUALE ATTIVITA' SCEGLIERE?

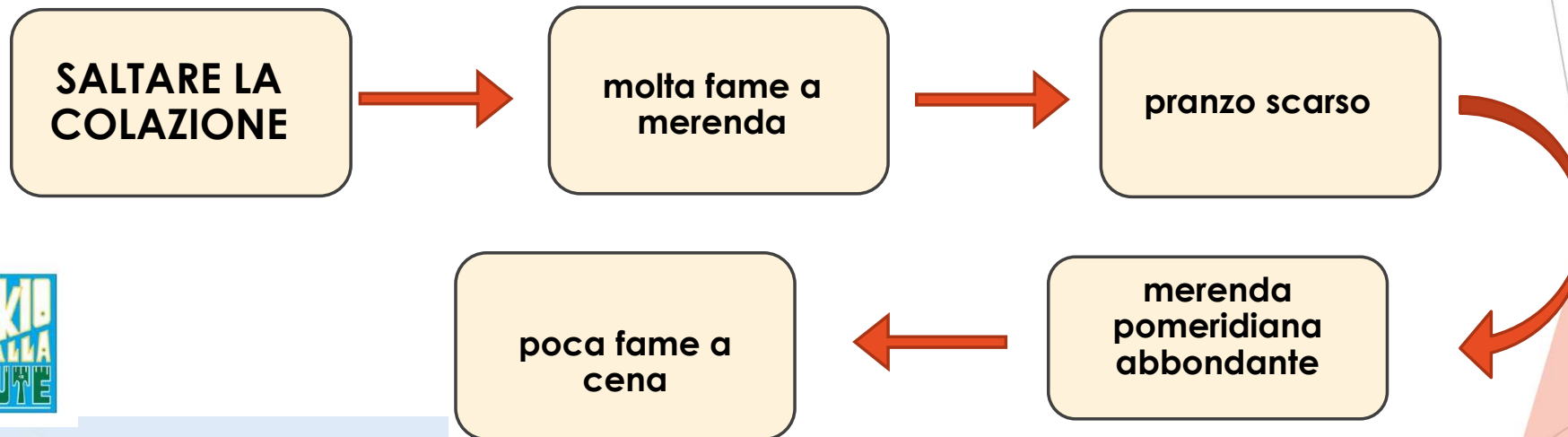
- **Media intensità**: camminata a passo svelto, corpo libero, gioco, bicicletta
- **Elevata intensità**: calcio, corsa, salto della corda



# LA COLAZIONE

Dovrebbe rappresentare circa **il 20% del fabbisogno** energetico giornaliero

**Il corpo necessita di energia** per poter iniziare la giornata e affrontare tutti gli impegni, soprattutto dopo il lungo riposo della notte.



## Colazione

Il **10,9%** non fa colazione quotidianamente e il **36,5%** fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine

## RISULTATO:

**IL BILANCIO NUTRIZIONALE** si sposta verso gli **SPUNTINI DI SCARSO VALORE** a scapito dei pasti principali

# Come comporre una colazione equilibrata?

## **CARBOIDRATI COMPLESSI**

pane, fette biscottate,  
cereali, biscotti



## **PROTEINE E LIPIDI**

latte, yogurt, uova,  
affettati magri



## **ALCUNI ESEMPI:**

- Latte/yogurt + biscotti + un frutto
- Yogurt + fiocchi d'avena + frutta fresca
- Latte/yogurt + torta alle mele fatta in casa
- Latte + pane tostato + olio extravergine di oliva + spremuta di arancia

# LA MERENDA

Deve ricoprire il **5-10% del fabbisogno**  
energetico giornaliero

Ha l'obiettivo di tenere a bada  
l'appetito, **NON di SAZIARE!**



Frutta fresca, spremuta, grissini, cracker, yogurt, frutta secca (mandorle, noci, nocciole)



Brioche, pizze farcite, panini imbottiti con salumi, patatine in busta



Merenda abbondante

Il **66,9%** consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.



# MERENDA A SCUOLA – LE FREQUENZE

## MERENDA META' MATTINA

Frutta fresca di stagione

Tutti i giorni

Prodotto da forno

1 volta al mese

## MERENDA DEL POMERIGGIO (NIDI E INFANZIE)

Frutta fresca di stagione

1-2 volte a settimana

Pane

0-1 volta a settimana

Cereali in fiocchi

0-1 volta a settimana

Prodotti da forno salati

0-1 volta a settimana

Prodotto da forno dolci o gelato nel periodo estivo

0-1 volta a settimana

Latte

1 -2 volte a settimana

Yogurt

1 -2 volte a settimana

Polpa di frutta

0-1 volta a settimana






# MONITORAGGIO DEL GRADIMENTO DEL MENU' SCOLASTICO

## Valutazione degli scarti

BOUTON DE RECHANGEMENT DEL. CULOTTONE CORDONIERE				NO. 10/10/2019	
BOUTON DE RECHANGEMENT DEL. CULOTTONE CORDONIERE					
1. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
2. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
3. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
4. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
5. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
6. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
7. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
8. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
9. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
10. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
11. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
12. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
13. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
14. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
15. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
16. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
17. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
18. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
19. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
20. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
21. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
22. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
23. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
24. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
25. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
26. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
27. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
28. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
29. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
30. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
31. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
32. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
33. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
34. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
35. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
36. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
37. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
38. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
39. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
40. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
41. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
42. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
43. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
44. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
45. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
46. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
47. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
48. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
49. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
50. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
51. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
52. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
53. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
54. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
55. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
56. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
57. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
58. <b>PRODOTTORE</b> <input type="text"/> <b>DI</b> <input type="text"/> <b>PRODOTTO IN</b> <input type="text"/>					
59. <b>PRODOTTORE</b>					



**Ministero dell'Interno**  
**Ministero della Sanità**

**SCHEDA DI CONTROLLO E VALUTAZIONE DEL SERVIZIO DI  
REFEZIONE SCOLASTICA**

Aggià 15/11/10

Comune: \_\_\_\_\_

Scuola: \_\_\_\_\_

Menù: ☐ Estivo ☐ Invernale

Data: \_\_\_\_\_

Sezione/Classe: \_\_\_\_\_

Settimana: \_\_\_\_\_

Giorno: \_\_\_\_\_

**ISPETTORI PRESENTI**

Genitori: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_

**VALUTAZIONE DEL PASTO E DEL SERVIZIO**

Indicare nella colonna "Giudizio" il NUMERO corrispondente alla valutazione:  
 1 = Insufficiente 2 = Sufficiente 3 = Discreto 4 = Buono 5 = Ottimo

*Non segnare nessun valore se il dato non è valutabile*

**Primo Piatto:**

	GIUDIZIO		RIMANENZE NEL PIATTO		COMMENTI	
Temperatura	1	2	3	4	5	DENEGO DA 1/5
Cottura	1	2	3	4	5	DENEGO DA 1/5
Condimento	1	2	3	4	5	DENEGO DA 1/5
Quantità	1	2	3	4	5	PIU' DI 1/5
Sapore	1	2	3	4	5	PIU' DI 1/5
Gradimento	1	2	3	4	5	

**Secondo Piatto:**

	GIUDIZIO		RIMANENZE NEL PIATTO		COMMENTI	
Temperatura	1	2	3	4	5	DENEGO DA 1/5
Cottura	1	2	3	4	5	DENEGO DA 1/5
Condimento	1	2	3	4	5	DENEGO DA 1/5
Quantità	1	2	3	4	5	PIU' DI 1/5
Sapore	1	2	3	4	5	PIU' DI 1/5
Gradimento	1	2	3	4	5	

**Contorno:** \_\_\_\_\_

	GIUDIZIO		RIMANENZE NEL PIATTO		COMMENTI	
Temperatura	1	2	3	4	5	DENEGO DA 1/5
Cottura	1	2	3	4	5	DENEGO DA 1/5
Condimento	1	2	3	4	5	DENEGO DA 1/5
Quantità	1	2	3	4	5	PIU' DI 1/5
Sapore	1	2	3	4	5	PIU' DI 1/5
Gradimento	1	2	3	4	5	

**Valutazione del servizio e  
scodellamento**

**GIUDIZIO**

**Commenti:**

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

## Schede di valutazione per la gradibilità del pasto

**SUL NOSTRO SITO:**  
[www.matilderistorazione.it](http://www.matilderistorazione.it)  
 →area genitori  
 →come mangiano i bambini?  
 →scheda di valutazione

In ogni momento è consentito ed addirittura auspicato *apportare modifiche nella preparazione gastronomica delle ricette* in modo da diversificare le offerte in sintonia con i gusti espressi dagli utenti e rispettando la stagionalità dei prodotti vegetali.



# PROGETTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE



E' prevista la partecipazione degli insegnanti e la predisposizione di alcuni materiali per lo svolgimento delle attività.



**E' prevista la partecipazione degli insegnanti e la predisposizione di alcuni materiali per lo svolgimento delle attività.**

# Novità NUOVO PROGETTO EDUCATIVO da quest'anno...



***AL NIDO CON  
MATILDE***



Incontro serale informativo della durata di circa 1 ora, in cui saranno presentate slide sulle corrette abitudini alimentari esani stili di vita per i bimbi del Nido, rivolto alle famiglie ed educatori, con limite minimo di partecipanti di 10 per Comune, in caso di non raggiungimento, l'incontro sarà accorpato con genitori ed educatori di più Comuni.



# PROMOZIONE DEI PIATTI TIPICI LOCALI



## A lezione di ... Polenta!



### Storia

La polenta è un piatto tipico della tradizione italiana, la sua diffusione si deve all'introduzione del **mais** in Europa ad opera di Cristoforo Colombo nel **XV secolo**. La polenta è dunque un piatto molto antico che ha rappresentato per anni l'alimento base della cucina povera. Tutt'oggi è conosciuta in tutto il territorio italiano specialmente nelle regioni settentrionali, tra cui l'**Emilia-Romagna**, dove è divenuto un piatto tipico della **tradizione gastronomica**.

### Modalità di preparazione

Dalla macinazione dei chicchi di mais si ottiene una **farina di colore giallo**, questa viene versata in acqua bollente e salata e rimescolata continuamente per circa un'ora. Tradizionalmente la cottura della polenta avveniva in un **paiolo di rame**.



### Valori nutrizionali e ricette

La farina di mais da cui si ottiene la polenta rappresenta una buona fonte di **carboidrati**, contiene invece una modesta quantità di proteine e amminoacidi essenziali. La polenta è un ottimo ingrediente per la preparazione di **piatti unici equilibrati** quando è accostata ad alimenti che ne colmano le carenze. Una proposta bilanciata può essere rappresentata dalla **polenta con il ragù**, piatto completo capace di soddisfare il fabbisogno di **tutti i nutrienti**.

#### Farina di mais (valori per 100g)

Kcal	Proteine	Lipidi	Carboidrati
362	8.7 g	2.7 g	80.8 g



### Lo sapevi che...?

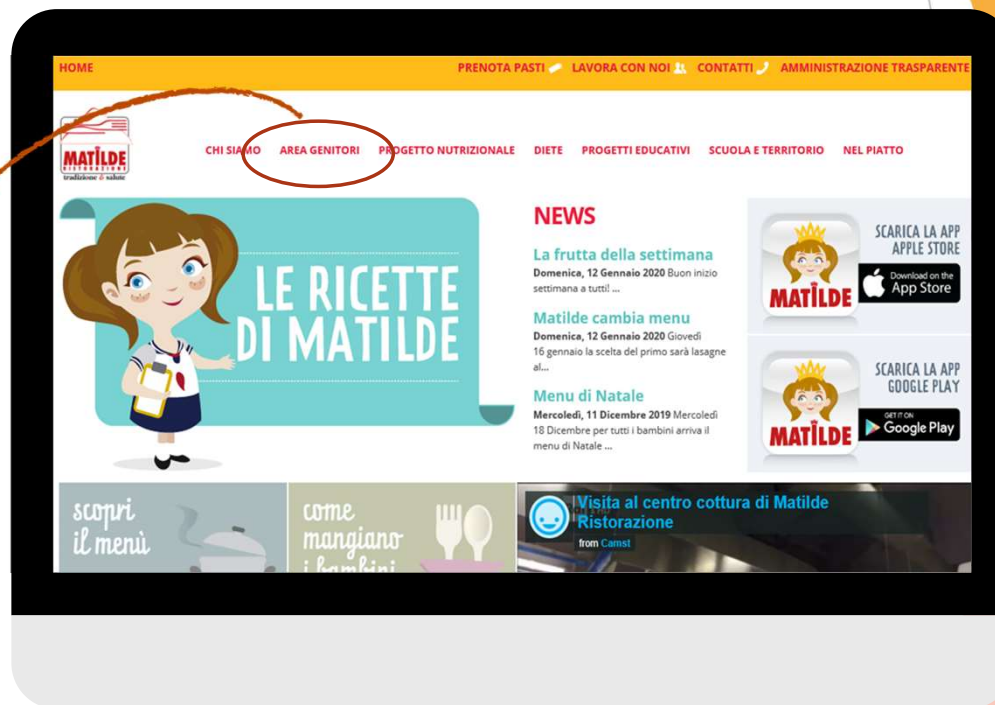
I chicchi di mais cotti a vapore poi schiacciati ed essiccati producono i **corn flakes**. Quando invece sono esposti a calore "scoppiano" formando una pallina bianca e leggera: il **pop corn**!



# SITO MATILDE – WWW.MATILDERISTORAZIONE.IT

- Sapere cosa mangiano i bambini a scuola;
- Provare le nostre ricette più gradite;
- Richiedere una dieta particolare;
- Ottenere informazioni sulla qualità del cibo;
- Partecipare al miglioramento del servizio scolastico
- Avere consigli su come impostare un pasto serale in base al pranzo del giorno

AREA GENITORI
UNO SPAZIO PER INFORMARSI E PARTECIPARE
COMMISSIONE MENSA
» REGOLAMENTI
» VERBALI RIUNIONI
COME MANGIANO I BAMBINI?
MATILDE RICETTE
CONSIGLI PER LA CENA



# CONSIGLI PER LA CENA

MENU SCUOLA PRIMARIA CON PROPOSTE DI CENA- AUTUNNO INVERNO 25-26						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	
1° SETTIMANA	PRANZO	ZUPPA CREMOSA DI FAGIOLI CON FARRO	SEDANINI ALLE ZUCCHINE	PIZZA MARGHERITA	RISO ALLO ZAFFERANO	COUS COUS CON POLPETTE DI PESCE AL POMODORO E CAROTE E PISELLI
		FRITTATA AL FORMAGGIO	MEDAGLIONE DI TACCHINO	PROSCIUTTO COTTO	BASTONCINI DI VERDURE	
		CAROTE JULIENNE	BROCCOLI ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	INSALATA MISTA	
	PROPOSTE PER LA CENA	PASTA CON VERDURE UN SECONDO DI CARNE BIANCA VERDURA COTTA DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE  UN SECONDO DI PESCE	PASTINA IN BRODO VEGETALE EPASTA CON LEGUMI O CREMA DI LEGUMI CON CROSTINI VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASSATO DI VERDURE CON PASTINA O RISO UN SECONDO DI PESCE VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PASTINA IN BRODO DI CARNE FORMAGGIO VERDURA COTTA DI STAGIONE
2° SETTIMANA	PRANZO	MEZZE PENNE CON OLIO E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	STROZZAPRETI ALLE VERDURE	RISO ALLA ZUCCA	STROZZAPRETI AL POMODORO
		HAMBURGER DI MANZO CON SALSINA "TOMATO" (SALSINA VEGETALE)	MOZZARELLINE (1/2 PORZIONE)	MERLUZZO AGLI ODORI	POLPETTONE DI CARNE BIANCA AL FORNO	CROCCHETTE DI CECI O BURGER DI LENTICCHIE
		INSALATA MISTA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PURE' DI PATATE	BROCCOLI OLIO+PANE INTEGRALE	CAROTE JULIENNE
	PROPOSTE PER LA CENA	PASSATO DI VERDURA CON LEGUMI E CEREALI (RISO/ORZO/FARRO) VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PASTA IN BIANCO O AL POMODORO SECONDO DI PESCE VERDURA COTTA DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE  LEGUMI AL POMODORO CON CROSTINI O BRUSCHETTA	PASSATO DI VERDURE CON PASTINA PROSCIUTTO COTTO/CRUDO/BRESAOLA VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASTINA IN BRODO VEGETALE O DI CARNE UN SECONDO A BASE DI UOVA VERDURA CRUDA DI STAGIONE
3° SETTIMANA	PRANZO	COUS COUS CON POLPETTE DI CARNE BIANCA AL POMODORO E CAROTE E PISELLI	MEZZI SEDANI CON OLIO E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO	FUSILLI INTEGRALI POMODORO E ZUCCHINE	PASSATO DI FAGIOLI CON ORZO
			FILETTI DI PLATESSA GRATINATI AL FORNO	FRITTATA DI SPINACI	ARROSTO DI MAIALE	GRANA PADANO
			VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE JULIENNE	PATATE ARROSTO	INSALATA MISTA
	PROPOSTE PER LA CENA	ANTIPASTO VERDURA CRUDA PASTA CON RAGU' DI CARNE	PASTINA IN BRODO DI CARNE UN SECONDO A BASE DI UOVA VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASSATO DI VERDURA CON LEGUMI E CEREALI (RISO/ORZO/FARRO) VERDURA COTTA DI STAGIONE	CREMA DI VERDURE CON CROSTINI FORMAGGIO VERDURA CRUDA DI STAGIONE	PASTINA IN BRODO VEGETALE UN SECONDO DI PESCE VERDURA COTTA DI STAGIONE
4° SETTIMANA	PRANZO	PASTA ALL'UOVO CON RAGU' PASTICCIAIO	PIZZA ROSSA	CREMA DI CECI CON RISO	MEZZE PENNE OLIO E PARMIGIANO	FARFALLINE AI BROCCOLI
			MOZZARELLINE	TORTINO DI PATATE	ANCHETTE DI POLLO	FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE
		FAGIOLINI ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	CAROTE JULIENNE	INSALATA MISTA CON LEGUMI +PANE INTEGRALE	PURE' DI PATATE
	PROPOSTE PER LA CENA	CREMA DI VERDURE CON CROSTINI UN SECONDO DI PESCE VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASTINA O RISO IN BRODO VEGETALE SECONDO DI CARNE ROSSA VERDURA COTTA DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE  PASTA CON SUGO DI PESCE	PASTINA IN BRODO DI CARNE TORTA SALATA A BASE DI VERDURE E FORMAGGIO O BRUSCHETTA DI VERDURE E FORMAGGIO VERDURA COTTA DI STAGIONE	CREMA DI VERDURE CON CROSTINI SECONDO DI CARNE BIANCA VERDURA CRUDA DI STAGIONE
5° SETTIMANA	PRANZO	CREMA DI PISELLI CON CROSTINI	SPAGHETTI AL RAGU' DI PESCE	FUSILLI AL POMODORO	PIATTO UNICO: LASAGNE AL FORNO O SEDANI PASTICCIAI AL FORNO	RISO AGLI ASPARAGI
		CASATELLA	TORTINO DI VERDURE	STRACCETTI DI TACCHINO IMPANATI AL FORNO		MEDAGLIONI DI MERLUZZO
		CAROTE JULIENNE	INSALATA MISTA	CAVOLFIORRE ALL'OLIO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE CON LEGUMI	FAGIOLINI ALL'OLIO
	PROPOSTE PER LA CENA	PASTA IN BIANCO O AL POMODORO UN SECONDO DI CARNE ROSSA VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASTINA IN BRODO VEGETALE POLPETTE O HAMBURGER VEGETALI O DI LEGUMI VERDURA CRUDA DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE  BRUSCHETTA CON HUMMUS DI LEGUMI	PASSATO DI VERDURA CON RISO/ORZO/FARRO O ALTRI CEREALI UN SECONDO DI PESCE VERDURA COTTA DI STAGIONE	PASTINA IN BRODO DI CARNE FORMAGGIO VERDURA CRUDA DI STAGIONE
A COMPLEMENTO DEI PASTI UNA PORZIONE DI PANE E UNA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE						

A COMPLETAMENTO DEI PASTI UNA PORZIONE DI PANE E UNA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# REGOLE PER ACCEDERE AI REFETTORI

**A seguito del permesso del Comune e della Direzione Didattica i genitori nominati potranno accedere ai locali di refettorio delle scuole.**

1	È necessario farsi riconoscere dal personale preposto prima dell'accesso.
2	Limitare la circolazione all'interno dei locali.
3	Ricordarsi che il momento del pasto rientra nelle attività didattico- educative e si richiede pertanto di astenersi dal proferire commenti relativi al gusto personale.
4	Interagire con i bambini solo con il consenso degli insegnanti.
5	Non ostacolare e non interferire nelle attività del personale addetto al servizio di distribuzione.
6	Procedere all'assaggio del pasto del giorno che deve prevedere solo una piccola porzione.
7	Compilare la scheda di valutazione del pasto e consegnarla all'ufficio scuola del Comune.
8	E' sconsigliato effettuare la visita nella scuola/classe/sezione di appartenenza del proprio figlio.
9	Non è consentito ai genitori sedersi a tavola con i bambini.
10	Tutti i genitori incaricati di effettuare i sopralluoghi sono pregati di rispettare quanto sopra indicato al fine di consentire il normale svolgimento delle attività didattico-educative degli alunni e l'adempimento dei compiti affidati al personale in servizio.



# GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Per qualsiasi chiarimento  
rimaniamo a vostra completa  
disposizione.



SERVIZIO DIETETICO  
Matilde Ristorazione s.r.l