

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via C. Colombo 106 Ancona tel 071 8705911
Marconi n.9 Fabriano tel 0732 707411/412
pec: areavasta2.asur@emarche.it

Regione Marche
Azienda Sanitaria Unica Regionale
A00:Registro ASUR AREA VASTA 2 - ANCONA

0064972 | 04/04/2016
ASURAV2 | FBSIAN | P

Comune di Fabriano
Servizio Ristorazione Scolastica
Servizio Provveditorato

OGGETTO: Ristorazione Scolastica Comune di Fabriano
Validazione dietetico primavera/estate
Rif.to Prot. 0056978 | 21/03/2016 | ASURAV2 | AFFGEN | A

In esito alla Vs. richiesta di valutazione e validazione del dietetico primavera /estate relativo alla scuola dell'infanzia, primaria e secondaria, si sottolinea che il piano dietetico così come elaborato nella sua forma originale ha determinato, per la validazione, la necessità di apportare alcune modifiche. Pertanto sono state apportate alcune variazioni nella distribuzione giornaliera e settimanale degli alimenti finalizzate ad elevare il livello qualitativo dei pasti sostenendo i principi di promozione di abitudini alimentari corrette e appropriatezza rispetto ai bisogni degli utenti, in termini non solo di caratteristiche nutrizionali delle proposte alimentari, ma anche in termini di varietà delle scelte alimentari e ricerca di un alto livello di gradimento sensoriale.

La varietà degli alimenti nella ripartizione dei pasti è fondamentale, in quanto consente l'apporto adeguato dei nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette.

Il menù è stato validato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e tenendo in considerazione sia le suddette linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica per gli aspetti qualitativi di distribuzione degli alimenti/gruppi alimentari durante la settimana, che i LARN 2014- livelli di assunzione di riferimento di nutrienti- per l'aspetto calorico nutrizionale per le diverse fasce d'età che usufruiscono della ristorazione scolastica.

Il piano dietetico riferito al pranzo, che deve apportare circa il 35% del fabbisogno di energia giornaliera, che si allega unitamente alle grammature suddivise per fascia d'età degli utenti, presenta in media le seguenti caratteristiche nutrizionali:

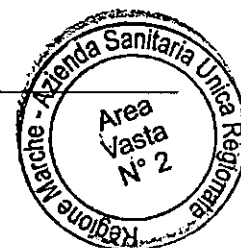
Scuola Infanzia (valori medi)	Scuola Primaria	Scuola Secondaria
Apporto calorico 570 Kcal (range 4 settimane 540-600 Kcal)	Apporto calorico 780 Kcal (range 4 settimane 760-800 Kcal)	Apporto calorico 850 Kcal (range 4 settimane 800-900 Kcal)
Carboidrati 54%	Carboidrati 54%	Carboidrati 54%
Proteine 16%	Proteine 16%	Proteine 16%
Lipidi 30%	Lipidi 30%	Lipidi 30%

Si forniscono anche alcune indicazioni specifiche per organizzare e gestire il servizio di ristorazione, per definire e fornire un pasto adeguato ai fabbisogni per le diverse fasce di età, educando il bambino all'acquisizione di abitudini alimentari corrette.

I **primi piatti** sono costituiti da cereali (pasta in diversi formati , riso, orzo, farro...), preparati con ricette diverse e spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un' ampia varietà di sapori.

Azienda Sanitaria Unica Regionale
Sede Legale: Via Caduti del Lavoro, 40 – 60131 Ancona
C.F. e P.IVA 02175860424
Area Vasta n. 2

Sede Amministrativa: Via Turati, 51 – 60044 Fabriano (AN) – tel. 0732.707111



I **secondi piatti** sono composti da carni bianche e rosse, pesce, uova, formaggi, salumi con preparazioni adeguate alle fasce di età.

Prosciutto cotto/crudo: è consigliabile la somministrazione di solo prosciutto cotto per i bambini della scuola dell'infanzia mentre per i bambini della scuola primaria è possibile alternare tra le due tipologie di prodotti.

Verdura: garantire l'utilizzo prevalente di verdura di stagione; solo per i vegetali che necessitano di operazioni di preparazione particolarmente difficoltose possono essere utilizzate verdure surgelate che rispondono a requisiti di migliore sicurezza igienica. Nel caso non fosse disponibile la tipologia di verdura prevista nel menù, utilizzare comunque verdura di stagione mantenendo costantemente la rotazione tra verdura cruda o cotta.

Verdura cotta/cruda: alternare in base alla stagionalità agretti, bietta, carote, cetrioli, fagiolini, finocchi, insalate, pomodori, melanzane, peperoni, radicchi, ravanelli, rucola, sedano, zucchina

Frutta: alternare in base alla stagionalità albicocca, anguria, banana, fragola, kiwi, mela, melone, pera, pesca, susine

Cereali: garantire quando previsti nel minestrone e nelle zuppe di verdura e di legumi un'alternanza tra cereali minori come farro e orzo.

Pane: pane non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale, con alternanza tra pane comune e pane integrale/semi-integrale.

Per condimento sia a crudo che in cottura, va utilizzato **olio extravergine di oliva**; solo per alcune ricette occasionalmente può essere utilizzato il burro.

Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato.

Piatto unico - è possibile alternare durante i mesi varie tipologie di piatto unico:

Piatto unico tipo 1 - pasta all'uovo ripiena es. ravioli di ricotta e spinaci, tortellini di carne al pomodoro o in brodo

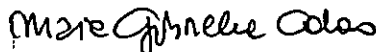
Piatto unico tipo 2 - cous-cous o bulgur completo di pesce/carne/legumi

Piatto unico tipo 3 - pasta all'uovo con condimento di carne o pesce es. tagliatelle al ragù; pasta farcita al forno es. lasagne, cannelloni; pasta pasticciata al ragù di carne con besciamella

Rimanendo a disposizione per ogni eventuale chiarimento o necessità si inviano distinti saluti.

Il Responsabile del Servizio
degli Alimenti e della Nutrizione
Area Vasta 2 Fabriano

Dott.ssa Maria Gabriella Colao



Responsabile del procedimento
Dott. Luca Belli - SIAN AV2 Fabriano
luca.belli@sanita.marche.it



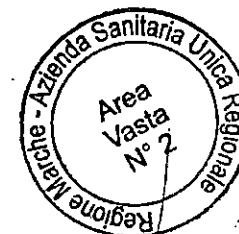


Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Ristorazione Scolastica Comune di Fabriano
GRAMMATURA ALIMENTI
(il peso si riferisce all'alimento crudo al netto degli scarti)

(quantità espresse in grammi)	Infanzia	Primaria*	Secondaria 1° grado
PRIMI PIATTI e PIATTI UNICI			
Pasta/Cereali per primo piatto asciutto	60	70-80	80-100
Pasta/Cereali per primo piatto in brodo	30-40	40	50
Pasta all'uovo (tagliatelle)	50	60	70-80
Pasta all'uovo ripiena (tortellini, ravioli)	120	150	200
Gnocchi di patate	120-150	150-200	200-220
Lasagna	150	200	250
Pizza (peso a cotto)	150-170	200	220
Cereali per piatti unici vegetariani	60	80	100
Cereali per secondo piatto (es. crocchette con legumi)	qb	qb	qb
Germe di grano (vegani)	qb	qb	qb
PANE/PANE INTEGRALE	30-40	50	60
PATATE	100	150	200
Patate per piatto in brodo (se necessarie)	q.b. circa 20	q.b. circa 35	q.b. circa 50
VERDURE			
Insalate a foglia	30	50	60
Ortaggi crudi/pomodori	100	150	160-200
Ortaggi e verdure da cuocere	100	150-200	200

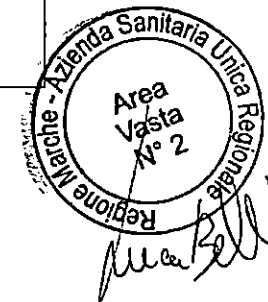
Azienda Sanitaria Unica Regionale
Sede Legale: Via Caduti del Lavoro, 40-60131 Ancona C.F. e P.IVA 02175860424
Area Vasta n. 2
Sede Amministrativa: Via Marconi, 9-60044 Fabriano



Lucia Belli

Verdure per sugo	q.b	q.b	q.b
Verdure per primo piatto in brodo (minestrone, passati, creme)	q.b. circa 100-150	q.b. circa 150-200	q.b. circa 200-250
Verdure per preparazione secondi piatti (tortini)	q.b.	q.b	q.b
FRUTTA			
Frutta fresca	100 -150	150	150-200
Frutta secca/oleosa	10-15	20-25	30
Semi oleaginosi (es. di lino)	un cucchiaino	un cucchiaino	un cucchiaino
Frutta oleosa per piatti unici vegani	20	30	40
CARNE/PESCE			
Pollo, tacchino, coniglio, vitellone, maiale	60	80	100
Pesce	80	100	100-150
Molluschi / crostacei	80	100	100-150
Pesce conservato sgocciolato (tonno, sgombro)	40	50	60
Carne/pesce per condimento primo piatto	q.b (10)	q.b (20)	q.b (20-30)
Carne/pesce per condimento piatti unici	40	40-60	60-80
Carne/pesce per condimento piatti unici all'uovo	30	40	50-60
AFFETTATI			
Prosciutto crudo, cotto, bresaola, fesa di tacchino	30-35	40-45	50
Affettati come ingrediente ricette	q.b.	q.b.	q.b.
UOVA			
Uova per secondo	n.1	n.1	n. 1 - 1 e ½
Uova per impasti (polpette, polpettone)	q.b. (1 uovo ogni 6 bambini - circa 10 g)	q.b. (1 uovo ogni 6 bambini - circa 10 g)	q.b. (1 uovo ogni 4 ragazzi/adulti-circa 15 g)
LEGUMI			
Legumi per primo piatto in brodo (minestrone, passato)	q.b.	q.b.	q.b.
Legumi aggiunti alle verdure come contorno	Secchi 15 Freschi 30-40	Secchi 20 Freschi 40-50	Secchi 25-30 Freschi 50-60

Azienda Sanitaria Unica Regionale
 Sede Legale: Via Caduti del Lavoro, 40-60131 Ancona C.F. e P.IVA 02175860424
 Area Vasta n. 2
 Sede Amministrativa: Via Marconi, 9-60044 Fabriano



Legumi per primo piatto in brodo di soli legumi (crema di legumi)	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 40 Freschi 80-100	Secchi 50 Freschi 100-120
Piselli usati come contorno	Freschi 60-80	Freschi 100-120	Freschi 120-150
Legumi per piatto unico (polenta con legumi, cous cous con legumi, piatti unici vegetariani e vegani)	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 50 Freschi 100-120	Secchi 60 Freschi 120-150
Tofu /tempeh	50	70	100
Farine di legumi (ceci)	30	40	50
FORMAGGI			
Formaggio FRESCO / STAGIONATO	50 / 30	60 / 40	100 / 50
Ricotta/fiocchi di latte	60	80	100-120
Formaggio per condimento primi piatti (sugo di formaggi)	10	20	30
Parmigiano grattato per condire	8	8-10	10
OLIO EVO	10	12-15	15
ACQUA	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)
DOLCE	50	50-100	50-100
YOGURT-YOGURT DI SOIA	125	125	125-150

Note aggiuntive

Essendo il menù calcolato su valori medi per fasce d'età, è importante modulare le quantità delle porzioni tra i bambini.

Si precisa inoltre che per le classi quarte e quinte della scuola primaria (bambini età superiore a 9 anni) è possibile tendere in alcuni casi specifici alla grammatura prevista per gli alunni della scuola secondaria di primo grado.

Azienda Sanitaria Unica Regionale
 Sede Legale: Via Caduti del Lavoro, 40-60131 Ancona C.F. e P.IVA 02175860424
 Area Vasta n. 2
 Sede Amministrativa: Via Marconi, 9-60044 Fabriano



Handwritten signature

RISTORAZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FABRIANO		MENU' PROPOSTO DA	MENU' MODIFICATO E VALIDATO DA	DATA VALIDAZIONE	
		COMUNE DI FABRIANO E COMMISSIONE MENSA	SIAN - ASUR MARCHE AV2	APRILE 2016	
MENU' PRIMAVERA - ESTATE APRILE - OTTOBRE 2016					
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	Pasta integrale al pomodoro	Minestrone estivo mediterraneo (con verdure cereali e legumi)	Pasta al pesto	Menu piatto unico	Riso con olio e parmigiano
	Hamburger/fettina di vitellone	Caprese (pomodoro e mozzarella)	Arista di maiale	Fagiolini o verdure miste	Pesce al forno
	Insalata mista		Carote	Pasta al forno	Patate
	Pane	Bruschetta con olio extra vergine di oliva	Pane integrale/pane	Pane	Pane integrale/pane
	Frutta fresca di stagione	Gelato/Dolce	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
2° Settimana	Pasta e legumi	Risotto allo zafferano	Pasta olio e parmigiano	Pasta integrale con ragù di verdure	Tagliatelle al pomodoro
	Frittata	Fettina di vitellone	Polpette di pesce/pesce al forno	Pollo al forno	Polpette verdure e ricotta / ricotta
	Zucchine	Carote	Patate	Insalata verde	Verdure di stagione
	Pane	Pane	Pane integrale/pane	Pane	Pane integrale/pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
3° Settimana	Pasta al tonno	Pasta e legumi	Menu piatto unico	Risotto con verdure / Insalata di farro	Pasta al pesto
	Grana DOP	Prosciutto cotto/crudo	Verdure gratinate	Coniglio al forno	Pesce al forno
	Insalata mista	Pomodori	Tortellini al pomodoro	Verdure di stagione	Zucchine / verdure cotte
	Pane integrale/pane	Pane	Pane	Pane	Pane/pane integrale
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Macedonia di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
4° Settimana	Risotto/orzotto al pomodoro	Minestrone estivo mediterraneo (con verdure cereali e legumi)	Pasta integrale al pomodoro	Pasta al fumè (con prosciutto cotto)	Pasta con verdure di stagione
	Fettina di vitellone	Frittata	Bocconcini di tacchino	Robiola/Stracchino	Pesce al forno/polpette di pesce
	Carote	Patate	Verdure di stagione	Zucchine	Insalata mista
	Pane integrale/pane	pane	pane	Pane integrale/pane	Pane integrale/pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Gelato/Dolce
5° Settimana	Pasta al tonno	Risotto con verdure	Pasta al pesto	Pasta con piselli / Pasta e legumi	Menu piatto unico
	Stracchino/Robiola	Polpette/Polpettone	Pesce al forno	Prosciutto cotto/crudo	Fagiolini o verdure miste
	Pomodori	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Insalata mista	Ravioli al pomodoro
	Pane integrale/pane	Pane	Pane/pane integrale	Pane	Bruschetta con olio extra vergine di oliva
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Macedonia di frutta	Frutta fresca di stagione

RACCOMANDAZIONI SIAN ASUR AV2

Il menù è stato valutato e dopo opportune modifiche validate tenendo in considerazione le difficoltà organizzative legate alla fornitura delle materie prime e alla preparazione di specifici alimenti nello stesso giorno o in alcuni giorni della settimana.

Eventuali spostamenti durante la settimana o modifiche occasionali per problematiche tecniche organizzative devono essere comunicate dal Comune preventivamente alle famiglie.

La migliore modalità di preparazione e presentazione del piatto è affidata alla responsabile del centro cottura affinché sia garantita una minimale presenza di scarti.

Le richieste di diete speciali per patologie / allergie alimentari devono essere presentate dai genitori al Comune tramite apposita modulistica corredata da certificazione medica attestante la patologia e gli alimenti da escludere.

In fase di preparazione devono essere predisposti pasti personalizzati.

Allegati collegati al menù:
 - tabella grammature
 - indicazioni gruppi alimentari
 - indicazioni tipologie piatti unici per possibilità di variazioni durante i vari mesi dell'anno

