

## CRITERI PER LA FORMULAZIONE DEI MENU' SCOLASTICI

⇒ Devono essere redatte su **4 SETTIMANE** e su base **STAGIONALE**:

- **menù invernale** (ottobre – aprile)
- **menù estivo** (maggio – settembre)

Il passaggio da un menù all'altro può essere anticipato o posticipato di qualche giorno a seconda dell'andamento del clima.

⇒ **Il pasto**, seguendo la tradizione italiana, è composto da **1° piatto, 2° piatto, contorno, frutta o dolce**.

⇒ **Le preparazioni** devono essere **semplici e varie**, i sapori non troppo accentuati.

Devono offrire attraverso un sapiente uso di ingredienti, le varietà di colori che possono suscitare nei bambini una maggior accettabilità: ad esempio il pesce, generalmente poco gradito, può essere proposto al pomodoro, eventualmente arricchito con olive nere.

Per ciascuna **ricetta** devono essere specificate le **grammature di tutti gli ingredienti** che la compongono (indicate a crudo ed al netto degli scarti), i **metodi di cottura** adottati, nonché i **condimenti utilizzati**.

⇒ Devono includere una **Tabella delle "grammature"**, ovvero indicare le porzioni medie dei principali gruppi alimentari (pasta, pane, legumi, carne, formaggio, ecc.) per ciascuna fascia d'età.

⇒ Deve essere specificata la **tipologia e la qualità merceologica** di tutte le **derrate alimentari** previste.

⇒ Devono garantire il pieno rispetto delle raccomandazioni stabilite dai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana) e dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, riassumibili come segue:

- rotazione settimanale raccomandata per i secondi piatti:
  - . 2 volte carne (alternata bianca e rossa)
  - . almeno 1 volta pesce
  - . 1 volta formaggio
  - . nell'arco del mese alternare uova, legumi e prodotti carnei salati (prosciutto cotto, prosciutto crudo e bresaola).

E' consigliabile, inoltre, sostituire periodicamente (1 volta alla settimana – 1 volta ogni 15 giorni) il classico schema primo + secondo piatto con un piatto unico;

- in linea di massima, i primi piatti con una componente proteica (pasta o riso conditi con sughi di carne, pesce, legumi, formaggi, ecc., oppure ravioli o tortellini) dovrebbero essere seguiti da secondi piatti meno ricchi di proteine (formaggi, uova, legumi, torte di verdura, ecc.), o solo da un contorno di verdura;
- carne e pesce dovrebbero essere associati a primi piatti asciutti "semplici" (pasta al pomodoro o con verdure, risotto alla milanese, ecc.) oppure a primi piatti in brodo, preferibilmente senza o con pochi legumi (minestrone di verdura, ecc.);
- piatti composti, quali pizza, lasagne, insalata di riso, ecc., sono da considerare "**piatto unico**" (completo di carboidrati, proteine e lipidi), sostituiscono il classico schema primo + secondo e necessitano solo di un contorno di verdura;
- primi e secondi piatti a base di legumi dovrebbero essere accompagnati da verdura e frutta ricche in vitamina C (al fine di ottimizzare l'assorbimento del ferro contenuto nei legumi stessi);
- alternare nell'arco della settimana primi piatti asciutti e primi piatti in brodo, preferibilmente di verdura (inverno: 1-2 volte/settimana – estate: 1 volta settimana);

- preferire le cotture al forno, arrosto, al cartoccio o al vapore, in quanto consentono di limitare l'uso di condimenti e la perdita di principi nutritivi (vitamine e minerali soprattutto);
- le frittiture sono in generale da evitare. Sono ammesse saltuariamente, purché con olio di oliva o eventualmente olio di semi di arachidi, in quanto meno soggetti a degradazione ad alte temperature. L'olio non deve essere riciclato e bruciato; il sale e le spezie dovrebbero essere aggiunti dopo la frittura;
- per i condimenti a crudo e per le preparazioni è preferibile utilizzare olio Extra Vergine di oliva. Il burro è ammesso saltuariamente ed esclusivamente a crudo;
- l'uso di erbe aromatiche, aglio, salsa di pomodoro, ecc. è libero per insaporire i cibi. Nelle preparazioni si dovrebbe limitare, invece, l'uso di sale ed evitare l'uso di estratti vegetali o di carne contenenti grassi idrogenati;
- ad ogni pasto dovrebbe essere consumata una porzione di verdura fresca e di stagione. La verdura dovrebbe essere il più possibile varia e consumata cruda almeno 2-3 volte la settimana, soprattutto nel periodo estivo. Può essere servita come primo piatto quando è previsto il piatto unico;
- le patate, ricche di carboidrati, dovrebbero essere associate a primi piatti in brodo o sostituire il primo piatto asciutto;
- ad ogni pasto dovrebbe essere presente frutta fresca di stagione, variando molto la tipologia, oppure frullati di frutta fresca (da anticipare eventualmente nello spuntino di metà mattina.