



DA03

UFFICIO
Medicina scolastica
Via Roma, 1
97013 Comiso

Comiso :15/09/2014

Telefono
032/740413

Fax
032/740413
esp. Medico
ott. Carlo Vitali
tel. 339-6456839
e-mail: carlo.vitali@asp.rg.it

PROT. n°
All'Ufficio Servizi Scolastici Comune di Comiso

OGGETTO tabelle dietetiche A.S. 2014/2015

1

COMUNE DI COMISO	
SET. COMUNO	
N. 0026823	Data 16 SET. 2014
Cat. 1	Fasc.

Come da vostra richiesta si inviano tabelle dietetiche valide per Anno Scolastico 2014/2015 per la Scuola dell'Infanzia. (fornite in duplice copia).
Alla tabella impostata su quattro settimane più menù alternativi sono allegati fogli esplicativi di quantità degli alimenti e specifiche caratteristiche merceologiche.
Eventuali tabelle personalizzate per patologie e/o motivi filosofico/religiosi saranno stilate solo dietro specifica richiesta con allegata certificazione valida ai sensi di legge.

Il Dirigente Medico Responsabile
Servizio di Medicina Scolastica
Comiso e Santa Croce Camerina
(Dott. Carlo Vitali)

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
RAGUSA
DIRIGENTE RESPONSABILE
MEDICINA SCOLASTICA
COMISO
Dott. Vitali Carlo

PREMESSA ESPLICATIVA

TABELLE DIETETICHE PER LA REFEZIONE DELLE SCUOLE D'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I° GRADO DEL COMUNE DI COMISO

La corretta alimentazione di un bambino è fondamentale per l'ottimale sviluppo psicofisico e per la salute futura in quanto spesso le abitudini alimentari apprese nell'infanzia durano tutta la vita; è importante pertanto favorire l'adozione di comportamenti alimentari corretti in età precoce considerata la ricettività notevole in età pediatrica dei vari insegnamenti.

La famiglia in tutto ciò ha un ruolo fondamentale, pertanto è utile favorire la diffusione di una corretta cultura alimentare anche tramite percorsi formativi, un momento importante di questo percorso formativo è rappresentato dalla **mensa scolastica**, dove indubbiamente è più favorito il consumo o l'assaggio di cibi che nello spazio ristretto familiare verrebbero rifiutati (cibi poco abituali o poco appetiti come il pesce o le verdure).

La refezione scolastica assume quindi la funzione di migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e spesso anche delle famiglie.

Queste tabelle dietetiche sono proposte per garantire ai bambini delle varie classi di età delle nostre scuole comunali un'alimentazione sana, attraverso l'equilibrio dei principi nutritivi e la promozione di alimenti protettivi.

Le tabelle sono state redatte secondo le indicazioni di:

- Linee guida per una sana alimentazione italiana (INRAN) versione 2003
- LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) vers.1996
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (Min. Lavoro, Salute e Politiche Sociali) 2010

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 di origine vegetale come l'olio extravergine di oliva; consumare meno carne rossa, scegliere carni magre, eliminare il grasso visibile, incentivare il consumo del pesce
- ✓ Moderare il consumo degli zuccheri semplici e dei preparati collegati di tipo industriale
- ✓ Ridurre quanto più possibile l'uso e il consumo del sale
- ✓ Variare le scelte a tavola

I menù proposti si rifanno alla dieta mediterranea con integrazioni locali e fra le varie regioni italiane, assicurando un'ampia variabilità dietetico alimentare, presupposto di sana alimentazione.

Cambiando frequentemente gli ingredienti nei menù si favorisce l'introduzione di tutti gli elementi necessari, riducendo il rischio di assumere sostanze nocive; la variabilità consente altresì una maggiore appetibilità e minore noia da ripetitività ed educazione del palato a nuovi sapori e diverse consistenze.

Servizio di Medicina Scolastica
Comiso-Santa Croce Camerina (ASP7 RG)
Dirigente Responsabile Dott. Carlo Vitali

Nei menù sono presenti alcuni piatti con verdure, per promuoverne il maggior consumo giornaliero al fine anche di controllare l'incremento del peso corporeo essendo alimenti a bassa densità energetica.

Il problema del sovrappeso-obesità è infatti rilevante nella popolazione infantile italiana specie al sud, legata all'assunzione di troppi alimenti raffinati ad altissimo equivalente calorico con notevole riduzione dell'attività fisica (troppe ore di TV e PC con poche o nulle ore di attività all'aria aperta). Viene fornita attenzione alle cotture ed ai condimenti (limitando al massimo l'uso di frittura e sale).

Considerata la valenza multiculturale della nostra realtà locale, sono previste variazioni alimentari per motivi religiosi o di impostazione culturale cercando di mantenere sempre valida l'impostazione di variabilità ed educazione al gusto ed alla sana alimentazione.

I piatti sono proposti uguali per tutte e tre le fasce di età scolastica presenti, infatti un bambino sano della scuola dell'infanzia può mangiare di tutto, con l'accortezza di dosare adeguatamente alcuni ingredienti (come sale, aromi eventuali spezie o altri particolari) al fine di avere nei piatti proposti un gusto meno deciso.

L'apporto calorico del pasto in mensa è in media di: **630** calorie per la scuola d'infanzia ; **800** calorie per la scuola **primaria**; **950** calorie per la scuola **secondaria di I° grado**; questi valori corrispondono a circa il 40% del dispendio energetico medio giornaliero indicato dai LARN per fasce di età.

Nonostante le difficoltà ed i limiti oggettivi delle singole realtà scolastiche, aspiriamo a rendere il pranzo a scuola un momento piacevole e sereno, utile oltre che sul piano nutrizionale anche su quelli educativo e gastronomico.

Pertanto è necessario che tutte le figure che ruotano attorno ai bambini (genitori, insegnanti, addetti ai servizi) partecipino attivamente a questa funzione educativa futura.

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
RAGUSA
DIRIGENTE RESPONSABILE
MEDICINA SCOLASTICA
COMISO
Dott. Vitali Carlo

PASTI

COMPOSIZIONE E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

I menù elaborati prevedono generalmente un primo e un secondo piatto, sempre accompagnati da contorno, pane, frutta fresca e talora gelato-sorbetto di frutta e/o agrumi.

I primi piatti sono a base di pasta di semola, pasta all'uovo, riso

- ✓ Asciutti: con condimenti a base di pomodoro, verdure, legumi, ragù di carne, olio extravergine di oliva, parmigiano reggiano, panna
- ✓ In brodo: di carne o vegetale, creme di verdure e/o legumi.
- ✓ È possibile per i ragazzi scegliere fra i condimenti previsti e il semplice condimento con olio e parmigiano

I secondi piatti vengono modulati in modo da integrarsi con le altre portate per fornire un introito calorico corretto, un giusto equilibrio di nutrienti e un corretto rapporto gastronomico-culturale.

- ✓ Carne 1-2 volte a settimana con alternanza di carni rosse e bianche
- ✓ Pesce 1 volta a settimana
- ✓ Legumi 1 volta a settimana nel menù autunno-inverno
- ✓ Preparazioni con uova e/o formaggi in media una volta a settimana
- ✓ È previsto l'uso di prosciutto cotto o crudo in media ogni 10 giorni (sostitutivo della carne)

I contorni sono fatti con verdure fresche o surgelate con valenza locale da consumarsi secondo la tipologia crude o cotte, fra i contorni sono presenti anche le patate (tuberi) e alcuni legumi (piselli verdi).

La frutta utilizzata è fresca di stagione, una volta alla settimana si cerca di dare spazio a produzioni locali, viene variata giornalmente, è prevista la distribuzione una volta la settimana di macedonia di frutta fresca e non conservata, è previsto in particolari abbinamenti la fornitura di un sorbetto alla frutta fresca agli agrumi.

Il pane utilizzato di tutti i giorni di tipo comune di farina di grano duro, di provenienza italiana e non OGM (tale qualifica è richiesta per ogni tipologia di prodotto).

Il bis/ripasso è consentito solo per pasta in b.v.- passati-creme di verdure e legumi, contorni di verdure e frutta

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
RAGUSA
DIRIGENTE RESPONSABILE
MEDICINA SCOLASTICA
COMISO
Dott. Vitali Carlo

QUOZIENTI ENERGETICI E NUTRIENTI

Ripartizione calorica giornaliera secondo LARN:

le calorie totali devono essere correttamente distribuite nell'arco della giornata:

- Colazione 15-20%
- Merenda del mattino 5%
- Pranzo 35-40%
- Merenda pomeridiana 5%
- Cena 30-35%

	Apporto calorico totale giornaliero	Apporto calorico medio fornito a scuola (pranzo)	Ripartizione media in macronutrienti
Scuola dell'infanzia	1400-1600	550-600	Prot. 15-16%
Scuola primaria	1800-2000	700-780	Lipidi 28%
Scuola secondaria 1° gr	2000-2200	730-820	Glucidi 56-57%

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER I MENU' (peso netto a crudo)

PRIMI PIATTI	SCUOLA D'INFANZIA Gr.(peso netto)	SCUOLA PRIMARIA Gr. (peso netto)	SC. SECONDARIA1°GR Gr. (peso netto)
Pasta di semola/riso per primi asciutti	60	70/80	80/100
Pasta all'uovo ripiena	120	140	160
Sugo di pomodoro e/o verdure (peso compl.)	50/80	50/80	50/80
Carne per ragù	20/25	20/25	20/25
Pasta di semola, riso, altri cereali per primi in brodo/passati	30/35	35/45	45/50
Verdura per passati	130	165	180
Legumi secchi per passati/zuppe	25/30	30/35	35/40

*parmigiano reggiano per primi 5gr. 8gr. 10gr.

SECONDI PIATTI	SCUOLA D'INFANZIA Gr.(peso netto)	SCUOLA PRIMARIA Gr. (peso netto)	SC. SECONDARIA1°GR Gr. (peso netto)
Carne (bianca o rossa)	50/60	70	80
Prosciutto crudo/cotto	40	40/50	60
Pesce surgelato (al netto di glassatura)	50/80 Secondo preparazione	80/100 Secondo preparazione	110/150 Secondo preparazione
Formaggio fresco/mozzarella	40/60	60/80	80/100
Uova	55/60	75/90	90/110

Servizio di Medicina Scolastica
Comiso-Santa Croce Camerina (ASP7 RG)
Dirigente Responsabile Dott. Carlo Vitali

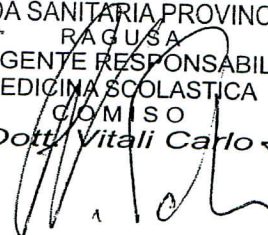
PRIMO ALTERNATIVO	SCUOLA D'INFANZIA Gr.(peso netto comples)	SCUOLA PRIMARIA Gr. (peso nettocomples)	SC. SECONDARIA1°GR Gr. (peso nettocomples)
Pizza margherita	170	230	260

CONTORNI	SCUOLA D'INFANZIA Gr.(peso netto)	SCUOLA PRIMARIA Gr. (peso netto)	SC. SECONDARIA1°GR Gr. (peso netto)
Verdura fresca	60/100	80/120	100/140
Verdura cotta	80/100	120/150	150/200
Legumi verdi	30/40	40/50	50/60
Patate	100/120	140/160	170/200

GRASSI	SCUOLA D'INFANZIA Gr.(peso netto)	SCUOLA PRIMARIA Gr. (peso netto)	SC. SECONDARIA1°GR Gr. (peso netto)
olio extravergine di oliva per: primi, secondi e contorni (quantità totale)	12/15	15/20	18/25
Burro (ove previsto)	5	7	10
Panna liquida (ove prevista)	10	15	20

VARIE	SCUOLA D'INFANZIA Gr.(peso netto)	SCUOLA PRIMARIA Gr. (peso netto)	SC. SECONDARIA1°GR Gr. (peso netto)
Pane comune	40	50	60
Frutta fresca	150	180	220
Sorbetto alla frutta/agrumi	50	80	100

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
RAGUSA
DIRIGENTE RESPONSABILE
MEDICINA SCOLASTICA
COMISO
Dott. Vitali Carlo



Menù anno scolastico 2014-15 scuole dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado

Servizio di Medicina Scolastica di Comiso e Santa Croce Camerina (ASP7 RG)

Dirigente Responsabile Dott. Carlo Vitali

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	Menù alternativi
Prima settimana	Pasta pomodoro Frittata di patate al forno Carote nane al vapore Pane frutta di stagione	Pastina al passato di verdure Hamburger ai ferri con limone Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Arista di maiale Fagiolini Pane Pera	Pizza margherita con Prosciutto cotto Macedonia di frutta	Pasta pomodoro e parmigiano Mozzarella Insalata di carote e mais Pane Banana	Risotto ai funghi e prosciutto cotto Formaggio fresco o ricotta Tris di verdure cotte Pane Mela
Seconda settimana	Pasta al pesto verde Petto di pollo arrosto Patate contadine al forno Pane pera	Risotto alle verdure Frittata di ricotta al forno Zucchine al vapore Pane Banana	Pastina in brodo vegetale Fettina alla pizzaiola Fagiolini Pane Mela	Tortellini al pomodoro provola Insalata pomodoro e basilico Pane Frutta di stagione	Pasta zucchine e gamberetti Cotoletta di platessa al forno Insalata verde Pane Frutta di stagione	Risotto al basilico in rosso Involtini di tacchino prosciutto e salvia Insalata verde Pane Frutta di stagione
Terza settimana	Pasta con lenticchie Prosciutto cotto Insalata pomodoro e basilico Pane banana	Gnocchetti sardi al ragù Petto di pollo panato al forno Insalata verde Pane Mela	Pastina al passato di verdure Hamburger ai ferri con limone Zucchine al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Arista di maiale Spinaci saltati Pane Frutta di stagione	Risotto ai funghi Pesce persico panato al forno Patate al vapore Pane Frutta di stagione	Pasta pomodoro e basilico Polpette di Vitella al forno Patate al forno Pane Frutta di stagione
Quarta settimana	Pasta al pomodoro fresco Fesa di tacchino panata Insalata verde Pane mela	Pasta burro e salvia Scaloppina di vitella Insalata mista Pane Pera	Pastina con crema di legumi Mozzarella Patate e fagiolini Pane Macedonia di frutta	Risotto al pomodoro Hamburger ai ferri con limone Tris di verdure stufate Pane banana	Pasta al tonno e pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Patate arrosto Pane Frutta	Pasta con pomodorini al forno Tonno con fagioli bianchi Insalata mista Pane Frutta di stagione

*Il menù alternativo può sostituire per esigenze di servizio un menù giornaliero comunque si deve garantire successiva compensazione

++LA MERENDA NON VIENE FORNITA: si consiglia composta da UNO YOGURT o UN FRUTTO DI STAGIONE o UN SUCCO DI FRUTTA (con due fette biscottate)

Diritti riservati by Dott. Carlo Vitali

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
 RAGUSA
 DIRIGENTE RESPONSABILE
 MEDICINA SCOLASTICA
 COMISO
 Dott. Vitali Carlo