



Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord

Viale Don Minzoni, 8 - Tel. e Fax 0832.215398 – email sian@asl.lecce.it

Direttore - Dott. Roberto Carlà

**Ai Responsabili del Servizio di Ristorazione Scolastica
dei Comuni ASL Lecce – Area Nord
Ai Responsabili della gestione del Servizio**

OGGETTO: Note esplicative per la corretta applicazione delle tabelle dietetiche ed il giusto utilizzo delle Tabelle Merceologiche. Anno scolastico 2024/2025

Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione italiana del CRANUT (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la varietà degli alimenti 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.

I menù adottati dalle mense scolastiche devono essere elaborati da personale specializzato in campo nutrizionale (Dietista, Medico nutrizionista/Pediatra, Dottore in Scienze dell’Alimentazione e Nutrizione Umana) al fine di garantire la correttezza scientifica e l’adeguatezza del menù alle necessità metaboliche e di crescita per fascia di età.

Il modello alimentare cui fa riferimento il menù del SIAN Area Nord della ASL di Lecce è quello “mediterraneo”, caratterizzato dall’elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), scarsa presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell’olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo.

In una dieta bilanciata il pranzo deve apportare circa il 35-40% del fabbisogno di energia giornaliera, in termini di nutrienti il menù è strutturato in modo da fornire circa il 10-15% dell’energia dell’intero pasto mediante le proteine, il 25-30% mediante i lipidi ed il restante 55-60% attraverso i carboidrati.

Il menù è formulato tenendo conto delle indicazioni delle *“Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica ed aziendale –Aggiornamento alla DGR n. 276 del 19 marzo 2002”* di cui alla D.G.R. n.1435 del 02.08.2018, pubblicata sul Bollettino Ufficiale della Regione Puglia n.112 del 28.08.2018.

E' formulato con rotazione su cinque settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, diverso per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. In tal modo i bambini acquisiscono la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l’alimentazione secondo il clima.

Nel rispetto delle indicazioni riportate nelle citate *linee di indirizzo* il menù tiene conto:

- della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli
- della tipicità locale dei piatti (ad esempio fave e cicoria, ciceri e tria, orecchiette al pomodoro, polpette di melanzane, etc.)

- delle diverse etnie (ad esempio il cous cous, hummus, delle polpette di legumi, etc)
- dell'indice glicemico delle pietanze e del pasto nel suo insieme
- degli idonei alimenti e preparazioni onde evitare il rischio " soffocamento"
- della limitazione dello spreco

La struttura del menù, valido per tutte le utenze scolastiche, è la seguente:

- un primo piatto
- un secondo piatto
- un contorno (offerta in non meno di tre diversi tipi nella medesima settimana)
- pane
- frutta di stagione (offerta in non meno di tre diversi tipi nella medesima settimana)
- acqua

In alternativa, è proposto un **“piatto unico”** comprendente sia alimenti ricchi in carboidrati (tipicamente costituito dai cereali) sia alimenti a buona composizione proteica (legumi).

Appare evidente che per le varie fasce di età le porzioni sono calcolate sulla base del fabbisogno energetico-nutrizionale di ciascuna fascia.

I primi piatti nei 5 pasti della settimana, sono costituiti da cereali (pasta, riso, orzo, farro, ecc.), preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali, alternando piatti asciutti a minestre. Per la preparazione dei primi piatti asciutti vengono abitualmente utilizzati pasta di semola di grano duro e riso o altri cereali, conditi con sughi semplici quali il pomodoro fresco o passato, o con olio extravergine d’oliva, verdure, pesto. Sono spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un’ampia varietà di sapori, e inoltre per abbassare l’indice glicemico. Sono altresì introdotti cereali integrali, maggiormente ricchi di fibra e di micronutrienti. Qualora i pasti provengano da un centro cottura esterno, è preferibile utilizzare il riso denominato "Parboiled", in quanto conserva più a lungo nel tempo le caratteristiche organolettiche.

Al fine di abbassare l'indice glicemico di alcuni primi piatti maggiormente graditi, in alcuni giorni è stato introdotto un **"antipasto"** a base di verdure/ortaggi crudi.

I secondi piatti sono composti da carni bianche (pollo, tacchino) e rosse (vitello, vitellone), pesce, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età dei fruitori. Tutte le tipologie di carne devono essere comunque proposte in formati privi di osso e cartilagini. Per il pesce, sono scelte specie che abbiano carni tenere e di buona qualità nutrizionale, (ad esempio: merluzzo, nasello, platessa, etc.) in formati privi di spine.

Le uova devono essere proposte solo previa cottura sotto forma di omelette o **“frittate”** cotte al forno e preparate preferibilmente con verdure (es. frittata di zucchine).

Tra i formaggi sono da evitare le tipologie eccessivamente ricche di grassi e quelli fermentati con muffe, gorgonzola, brie, taleggio, camembert. Opportuno evitare anche i formaggi spalmabili e sottilette in quanto spesso più ricchi di acidi grassi saturi.

Ciascun pasto prevede inoltre un **contorno** di verdure/ortaggi di almeno tre tipi diversi nell’arco della settimana alternati nella preparazione tra cotti e crudi, pane non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale e frutta di stagione di almeno tre tipi diversi nell’arco della settimana, già pronta per il consumo, quindi sbucciata.

Le *patate* non sono da ritenersi verdura e di conseguenza non sono offerte come contorno ma proposte come primo piatto una volta ogni 2 settimane e comunque associate ad un pasto povero di altri carboidrati.

Per ridurre la formazione di acrilammide* nelle patate a temperature superiori a 120°C, prima

della cottura, si consiglia un ammollo in acqua fredda delle patate tagliate, per almeno 30 minuti e fino a due ore, oppure un'immersione in acqua calda per qualche minuto, seguita da risciacquo in acqua pulita: in questo modo si riduce il tenore di zucchero coinvolto nella reazione di formazione dell'acrilammide.

Nella scelta dei contorni di **verdura** è posta particolare attenzione alla rotazione dei vari ortaggi, nel rispetto, per quanto possibile, della loro stagionalità: fagiolini, spinaci, bietole, carote, finocchi, insalate, pomodori, zucchini, cavoli, etc. Durante la settimana devono essere offerti in almeno 3 tipologie diverse.

Come **condimento**, sia a crudo che in cottura, va utilizzato esclusivamente l'olio extravergine di oliva per il suo riconosciuto valore nutraceutico; solo per alcune ricette può essere impiegato il burro; il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato. Si consiglia l'uso di erbe aromatiche. E' vietato l'uso dei dadi da brodo contenenti glutammato o di qualsiasi altro prodotto alimentare che lo contenga.

La **frutta** dovrà essere di giusta maturazione, lavata ed essere fruibile al momento del pasto, deve essere portata in tavola sbucciata dal personale di cucina ed offerta in almeno in 3 tipi diversi durante la settimana.

- Le indicazioni relative alla verdura e alla frutta del giorno (almeno 3 tipi diversi a settimana) devono essere rispettate per garantire la rotazione anche per chi consuma il pasto un solo giorno a settimana;
- In caso di mancanza delle verdure indicate nel menù, le stesse saranno sostituite con altre di stagione;
- Per garantire in media 150 g. netti di frutta, parte edibile pro-capite, è necessario fornire frutti di circa 180-200 g. compresi gli scarti;
- Nei giorni caratterizzati da una assunzione proteica vegetale è consigliabile un consumo di frutta a base di **Vit.C.**

Per la frequenza di consumo di alimenti e gruppi di alimenti, si è fatto riferimento a quanto indicato nella tabella sottostante.

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, farro...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana solo come primo piatto
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana

Salumi	2 volte al mese come condimento di piatti unici
Piatto unico (ad es. pasta e legumi, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

L'Italia è sempre più una nazione multi-etnica e multiculturale e la presenza di alunni di altre etnie è un dato strutturale del nostro sistema scolastico. Nei menù proposti, oltre ad alcuni piatti tipici del nostro territorio, sono presenti piatti tipici di altri Paesi del bacino del Mediterraneo che per le peculiari qualità nutrizionali ed organolettiche e per la larga diffusione di consumo anche nel nostro Paese, sono entrati a far parte della presente proposta di menù scolastico.

Al fine di assicurare alla dieta l'apporto equilibrato dei nutrienti è obbligatorio il rispetto delle grammature alimentari, nonché l'alternanza delle preparazioni e delle produzioni alimentari, così come riportato nelle tabelle dietetiche, senza nessuna eccezione che non sia motivata e preventivamente formalmente concordata dall'Amministrazione Comunale con il SIAN della Macroarea territoriale di riferimento.

Si raccomanda, pertanto, agli operatori dei Servizi di Ristorazione, di assumere un comportamento scrupoloso nel preparare e somministrare correttamente i quantitativi prescritti, ribadendo il loro ruolo fondamentale nel produrre pasti dieteticamente sani e corretti, al contempo appetibili, con gli ingredienti riportati dalle presenti tabelle e meglio esplicitati nelle Tabelle Merceologiche degli alimenti, prevedendo un limitato utilizzo di grassi, di condimento, di sale.

Va inoltre scoraggiata la somministrazione di una seconda porzione, soprattutto del primo piatto, per evitare un apporto eccessivo di calorie e per modificare le abitudini alimentari, nell'ambito della prevenzione dell'obesità.

In effetti l'attenzione alle porzioni in educazione alimentare sta acquisendo un'importanza crescente. E' perciò rilevante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati.

Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti a fasce di età, o scolastiche, diverse occorre disporre, per uno stesso utensile, varie misure per fornire la porzione idonea. Ciascun utensile deve essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza.

È, infine, opportuno prevedere, con l'eventuale supporto della Commissione mensa, una sistematica valutazione della qualità e della corretta fruibilità del servizio, nonché degli scarti.

SUGGERIMENTI ED ACCORGIMENTI PER ASSICURARE LA QUALITÀ DEL SERVIZIO DI REFEZIONE:

I piatti proposti giornalmente e le matrici alimentari utilizzate per la loro preparazione dovranno corrispondere, per tipo e qualità, a quelli indicati nel menù, in particolare:

- **E' PREVISTO** l'uso esclusivo di olio extra vergine d'oliva per tutte le preparazioni, succo fresco di limone, aromi e spezie per insaporire come indicato nelle ricette allegate;

- **E' PREVISTO** l'uso del Parmigiano in tutti i primi piatti.
- Per tutte le carni, comprese le bovine, occorre fare esplicito riferimento alle Tabelle Merceologiche contenute nelle citate *linee di indirizzo*;
- Nel caso sia necessario l'utilizzo di carne macinata fresca, questa va tritata al momento e mai fornita già sotto forma di carne trita, anche per questa occorre fare esplicito riferimento alle Tabelle Merceologiche;
- **E' PREVISTO** l'uso esclusivo di frutta fresca anche nella preparazione della macedonia che non deve contenere zucchero aggiunto (saccaroso, fruttosio, glucosio)
- **E' PREVISTO** il consumo di pane a ridotto contenuto di sodio (dal 2 all'1,8% sul totale della farina)
- **NON È PREVISTO** l'uso di "prodotti ittici composti" quali bastoncini, quadratini, polpette ... e prodotti della pesca preparati, non è previsto l'uso del pesce che abbia subito tritatura la quale, se il menù lo prevede dovrà essere "tritato al momento" partendo da filetti integri.
- **NON È PREVISTO:** strutto, panna, lardo, margarina, olio di semi, maionese, formaggi fusi (es. sottilette e formaggini), pepe o peperoncino;
- Nelle preparazioni di dolci, a seconda della ricetta, è preferibile l'uso di olio extravergine d'oliva oppure di burro come seconda scelta;
- **E' PRESCRITTO** l'uso di **SALE IODATO** ma, per prevenire patologie nell'età adulta legate ad un uso eccessivo di **SALE** da cucina, è necessario controllarne il dosaggio ed escludere l'uso di preparati per brodo (es. dadi) o qualunque preparazione contenente glutammato;
- **PESCE:** può essere allo stato di fresco, congelato o surgelato, in ogni caso privo di spine. Lo scongelamento deve consentire all'acqua di rientrare nei tessuti dell'alimento, evitando la perdita di liquidi interstiziali, a tal fine deve avvenire in modo lento, a temperatura di refrigerazione, intorno ai 4°C, utilizzando griglie forate da posizionare sotto le placche contenenti il pesce per evitare il contatto con il liquido derivante dallo scongelamento stesso. Inoltre si consiglia il risciacquo veloce del prodotto con acqua corrente prima della preparazione desiderata per allontanare il più possibile le ammine responsabili dell'odore caratteristico . (Le ammine, poco solubili in acqua, in presenza di acidi diventano facilmente solubili e perdono volatilità, di conseguenza diminuisce l'odore tipico del pesce non sempre gradito ai bambini. Pertanto è necessario che alcune specie di pesce vengano cotte brevemente in un liquido acquoso aromatico chiamato in francese *court bouillon*, in cui è presente un componente acido, che può essere l'aceto di mele, il succo di mele, il succo di limone o altro agrume.
- **PESCE:** in costante riferimento alle specie dei prodotti ittici occorre evidenziare la necessità di fare specifico riferimento a tutte le specie di Merluzzo elencate nelle Tabelle Merceologiche allegate, con esclusione Merluzzo d'Alaska o Pollack d'Alaska perché qualitativamente inadeguato. Occorre inoltre tenere presente che l'esclusivo riferimento al **Merluzzo** o **Nasello** (***Merluccius merluccius***) esporrebbe la ditta appaltante a rischio di contestazioni, anche di natura penale, per l'estrema difficoltà di reperimento di tale prodotto ittico sul mercato.
- **LATTICINI:** per i prodotti a pasta filata (mozzarelle e fior di latte) e per la ricotta occorre specificare nelle norme contrattuali che la fornitura deve essere stata prodotta nella giornata di consegna;
- **UOVA:** nelle comunità infantili, per prevenire possibili tossinfezioni alimentari, è necessario che le uova provengano da allevamenti sottoposti a profilassi per la prevenzione delle Salmonellosi, è vietata la somministrazione o l'utilizzo di uova crude o comunque non completamente cotte;
- **ERBE AROMATICHE:** per assicurare la tracciabilità del prodotto devono provenire da coltivazioni

autorizzate ed essere confezionate. Devono presentarsi pulite e senza corpi estranei, insetti e crittogame né germogli;

- **ERBE AROMATICHE FRESCHE:** basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, aglio, cipolla, ecc.

- **ERBE AROMATICHE SECCHHE:** origano, alloro, noce moscata, ecc.

Entrambe devono presentarsi in ottimo stato di conservazione senza essere eccessivamente sbriciolate se non richiesto espressamente. È tollerata la presenza di parti di stelo;

- **ACQUA:** è importante che il bambino/ragazzo abbia in tutta la giornata scolastica disponibilità di almeno 500 ml di acqua.

In relazione all'utilizzo dell'acqua proveniente dalla rete pubblica (AQP), dovranno essere rispettate le seguenti indicazioni igienico-sanitarie per l'utilizzo di acqua potabile nel servizio di ristorazione scolastica:

✓ Individuazione di uno o più rubinetti destinati al riempimento delle caraffe/brocche che corrisponderà a quello utilizzato dalla Ditta per il campionamento periodico dell'acqua (controlli interni) e rimozione (preventiva e definitiva) dell'eventuale rompigitto, il quale può aumentare il rischio di formazione di biofilm batterici;

✓ Pochi minuti prima dell'inizio della distribuzione, gli addetti dovranno provvedere al riempimento delle brocche o caraffe, dopo aver lasciato scorrere l'acqua almeno per un minuto a rubinetto completamente aperto;

✓ Le brocche o caraffe devono essere munite di coperchio; prevedendo una quantità in maniera indicativa di un litro ogni quattro bambini e si precisa che dopo il riempimento le brocche o le caraffe dovranno essere riposte sopra i tavoli;

✓ Al termine della consumazione dei pasti le brocche/caraffe dovranno essere ritirate dagli addetti, sanificate giornalmente presso il terminale di somministrazione, se provvisto di apposito dispositivo per il lavaggio, o, in alternativa, presso il centro di cottura e consegnate giornalmente ai singoli plessi;

✓ Due volte al mese dovrà essere effettuata una pulizia straordinaria delle brocche o caraffe con prodotti che permettano l'eliminazione di eventuali tracce di calcare depositato;

✓ Nel Capitolato d'Appalto deve essere specificato che la Ditta aggiudicatrice deve utilizzare acqua di rubinetto impegnandosi a dare comunicazione al SIAN prima dell'inizio del Servizio;

✓ In caso di inadeguatezza della fornitura idrica AQP per qualsiasi motivazione si dovrà provvedere con la consegna di acqua oligominerale;

✓ Dopo periodi prolungati di chiusura dell'edificio scolastico (interruzione estiva, festività natalizie, etc.) flussare abbondantemente acqua da tutte le utenze per allontanare l'acqua stagnante e rimuovere i residui accumulatisi all'interno delle pareti interne delle tubazioni;

✓ La Ditta è tenuta a presentare il PSA (Piano di Sicurezza dell' Acqua).

Nel manuale HACCP:

- deve essere riportato che si utilizza l'acqua del rubinetto;
- devono essere allegati i rapporti di prova (che confermino la potabilità), relativi al contatore e al rubinetto da cui si attinge l'acqua;

- deve essere indicata la Ditta che provvederà alla manutenzione ordinaria e straordinaria dell'impianto idrico interno;
 - deve esserci dichiarazione che i contenitori utilizzati per distribuire acqua da bere (brocche/caraffe) sono conformi alle leggi sui MOCA.
- I **PESI** degli alimenti indicati sono sempre riferiti all'alimento fresco, crudo e al netto di ogni tipo di scarto (grasso, osso, buccia, ecc.): vanno esclusi anche i possibili scarti da alimento cotto (briciole da affettatura, porzioni non presentabili, porzioni bruciate o poco cotte).

CESTINI DA VIAGGIO

I cestini da viaggio freddi devono essere confezionati nella stessa giornata del consumo, salvo situazioni debitamente documentate per le quali gli stessi potranno essere confezionati al massimo il giorno precedente e correttamente conservati. I cestini freddi devono essere confezionati individualmente in sacchetti di carta ad uso alimentare con manici e conterranno:

- n.1 panino gr 30, gr 50, gr 60 con formaggio gr 30, gr 40, gr 50.
- n.1 panino gr 30, gr 50, gr 60 con prosciutto cotto o crudo gr 20, gr 30, gr 50.
- biscotti (pacchetto monoporzione) gr. 30, gr 60, gr 60
- frutta: una banana e un frutto di stagione gr 300
- acqua minerale naturale ml. 500, ml 1000, ml 1500.
- tovaglioli a perdere n. 2
- bicchieri monouso n. 2

PASTO D'URGENZA

In caso di eventi imprevedibili è necessario un pasto d'urgenza da conservare presso i punti mensa e da ritirare/somministrare a fine anno scolastico: friselle, fagioli in scatola, cracker, frutta sciroppata. Tali alimenti, idoneamente conservati, debbono essere periodicamente rinnovati.

FESTE

Per eventuali festeggiamenti è **sconsigliato l'utilizzo** di bevande dolci, gassate e di dolci con liquore; è **consentito** l'utilizzo di succhi di frutta al 100% non zuccherati (non a base reidratata), di alimenti dolci e salati semplici, cotti in forno dal personale di cucina o da laboratori esterni autorizzati e non provenienti da preparazioni domestiche. I **gelati**, alimenti da considerarsi a rischio, possono essere acquistati da laboratori esterni autorizzati solo dal personale di cucina della scuola, e nel caso di veicolazione, essere trasportati dalla Ditta alla scuola con il mantenimento della catena del freddo secondo le norme vigenti.

DIETE PARTICOLARI

Tutte le diete fornite devono essere simili al menù in uso. Ogni dieta speciale deve essere personalizzata, in modo tale da essere inequivocabilmente riconducibile al destinatario, nel rispetto

delle normative vigenti in materia di privacy.

Dieta speciale: necessita di certificazione medica ed è riservata a bambini o adulti (insegnanti) che hanno bisogno di un'alimentazione mirata a prevenire e/o curare particolari patologie (malattia celiaca, intolleranze, allergie ecc.) .

Dieta etico - religiosa: può essere richiesta, per iscritto dalla famiglia interessata.

Dieta vegetariana o dettata da altri motivi filosofici: è auspicabile un colloquio con il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL al fine di valutarne la congruità per non incorrere in carenze nutrizionali.