

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA
Comune di Partanna

*Servizio di mensa scolastico per la scuola secondaria di I grado del Comune di Partanna
che effettua orario scolastico prolungato*

Tabelle dietetiche elaborate secondo le "Linee guida sulla ristorazione collettiva scolastica"
approvate dal D.A. 23/12/2009 e Provvedimento del Ministero della Salute del 29/04/2010.



Visto: 05-05-2021

A.S.P. di Trapani P.O. "S. Antonio Abate"
IL DIRIGENTE MEDICO DI DIETOLOGIA
Dr. GIUSEPPE VINCI
Cod. EMPAN/300129204H
TP 2321

DEI BIOLOGI
Dott.ssa Daniela Negolia
Biologa Nutrizionista
Iscritta al n. 1292888/3
E-mail: ragionibio@gmail.com



PREMESSA:

I menu proposti sono atti a garantire adeguati apporti energetici e in macromolte nutritivi della fascia di età interessata. Le tabelle dietetiche sono state elaborate sulla base dei valori indicati nelle Linee guida sulla ristorazione collettiva scolastica approvate con il D.A. del 23 Dicembre 2009 e delle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica sancite con Provvedimento del 29 Aprile 2010 nella Conferenza Unificata Stato-Regioni, Intesa, ai sensi dell'art.8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n.131, G.U. n. 134 del 11-6-2010.

Ogni menù elaborato, prevede il rispetto dei fabbisogni medi di Energia e Nutrienti (carboidrati, proteine e grassi) indicato dai LARN (livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV revisione) per la fascia di età che usufruisce della ristorazione scolastica. Il rispetto del LARN, inoltre implica l'aderenza alle principali raccomandazioni scientifiche in materia di adeguatezza nutrizionale per soggetti sani in crescita.

I dati delle tabelle dietetiche, elaborate sulle indicazioni dei LARN, prevedono che il pranzo debba apportare circa il 35% del fabbisogno di energia giornaliera, fornendo circa il 55-60% di carboidrati, il 10-15% di proteine e circa il 30% di grassi.

Gli apporti raccomandati e stabiliti per il pranzo si traducono come segue:

APPORTI RACCOMANDATI	SCUOLA SECONDARIA di PRIMO GRADO
ENERGIA (KCAL)	700-830
CARBOIDRATI (g)	95-125
PROTEINE (g)	18-31
GRASSI (g)	23-28

I livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) sono diversificati per sesso, età e livelli di attività fisica. Nella tabella, relativa al pranzo, i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo e tengono conto principalmente dell'età.

È previsto un unico menù, articolato in 4 settimane; come individuato nel Capitolato Speciale d'Oneri, art. 3, gli utenti usufruiscono del servizio mensa due giorni a settimana, nei giorni e nei mesi di effettivo funzionamento.

Per ciascuna settimana:

- un giorno a settimana; è previsto un menù composto da un secondo piatto, un contorno, pane e frutta fresca.

- un giorno a settimana, è previsto un menù composto da un "piatto unico", costituito da carboidrati, proteine e lipidi (Es: riso al forno, lasagne al forno ...), accompagnato da una porzione di frutta fresca di stagione.

Le grammature degli alimenti si intendono al crudo e al netto degli scarti. Le grammature servite potrebbero subire scostamenti di +/- il 10%.

Le modalità di cottura previste sono: la bollitura, al forno, al vapore, in umido; sono escluse le frittiture.

Le derrate utilizzate per il confezionamento del pasto rispettano lo standard qualitativo e le caratteristiche merceologiche previste dal Capitolato Speciale d'Oneri oltre ad essere conformi ai requisiti previsti dalle vigenti leggi in materia.

I prodotti alimentari utilizzati sono della migliore qualità in commercio, privilegiando i fornitori di prodotti e di marchi di qualità.

Si predilige altresì l'utilizzo di prodotti di stagione.



CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE DEGLI ALIMENTI UNIFICATI

NELLE TABELLE DIETETICHE

CEREALI:

- Pasta di semola di grano duro;
- Riso: di tipo Parboiled;
- Farina di tipo "0" o "00";
- Pasta per la preparazione della pizza: esclusivamente farina di grano tipo "0", acqua, lievito naturale e sale;
- Pane comune: fresco, confezionato in panini, prodotto con farina di grano tenero tipo 00 o di grano duro tipo 0.
- Pane grattugiato: ottenuto dalla macinazione di pane secco provenienti dalla cottura di una pasta preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito. Deve essere privo di strutto. Deve essere confezionato all'origine in sacchetti chiusi e correttamente etichettati.

CARNE:

- carne bovina non surgelata recante la certificazione di provenienza e rintracciabilità proveniente da animali macellati in stabilimenti abilitati CEE con preferenza ai bovini allevati e macellati in Italia;
- carne suina non surgelata recante la certificazione di provenienza e rintracciabilità proveniente da animali macellati in stabilimenti abilitati CEE con preferenza ai suini allevati e macellati in Italia;
- petto di pollo e tacchino recante la certificazione di provenienza e rintracciabilità;

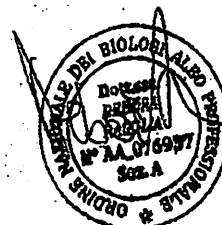
SALUMI: prosciutto cotto, senza polifosfati aggiunti, glutine, glutammato e derivati del latte, ottenuto dalla coscia di suino privato della parte grassa.

PESCE: Pesce surgelato proveniente da stabilimenti in possesso di riconoscimento comunitario (bollo CEE) rilasciato ai sensi del Reg. CE n.852/2004 e Reg. CE 853/2004;

UOVA: fresche di gallina recante la certificazione di provenienza e rintracciabilità;

FORMAGGI: mozzarella fiordilatte, ricotta, Asiago, caciocavallo, Parmigiano Reggiano, formaggio a pasta filata, Grana Padano; esenti da polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti.

FRUTTA ED ORTAGGI: freschi e di stagione;



SALSA E POMODORI PELATI: conserve di pomodoro e di pelato o di passata confezionate in vetro e senza additivi chimici. Nell'etichettatura della passata di pomodoro (D.M.17/06/2006) deve essere indicata la zona di coltivazione del pomodoro fresco usato.

PURÈ DI PATATE: preparato con patate fresche e latte UHT parzialmente scremato.

BRODO: brodo di carne (non di dado o simili) oppure brodo vegetale preparati al momento del consumo.

GRASSI DA CONDIMENTO: olio extravergine di oliva, sia per cucinare che per condire a crudo.

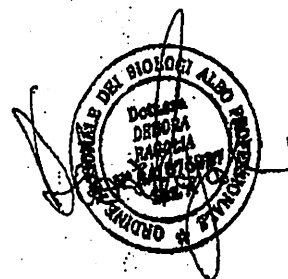
SALE: utilizzo di sale iodato D.M. 562/95.

BEVANDE: Acqua minerale naturale in bottiglie di plastica da 2 litri.



PRIMA SETTIMANA:

GIORNO 1	GRAMMI	CARBOIDRATI	PROTEINE	LIPIDI	KCAL
PASTA AL FORNO (pasta di semola, carne di bovino, passata di pomodoro, besciamella, verdure per soffritto, olio evo)	230	93	26	22	650
FRUTTA DI STAGIONE	150	18	1	2	97
TOT.		111	27	24	747
GIORNO 2	GRAMMI	CARBOIDRATI	PROTEINE	LIPIDI	KCAL
BASTONCINI DI PESCE IMPANATI	125	19	14	10	220
FAGIOLINI LESSI	150	6	3	0	46
PANE COMUNE	100	64	8	1	274
OLIO EVO	15	0	0	14	90
FRUTTA DI STAGIONE	150	18	1	2	97
TOT		107	21	27	727



Servizio di Refezione Scolastica
Scuola Media

COMUNE di PARTANNA

Dott.ssa Debora Ragolia,
Biologa Nutrizionista
Tel: 3291330887
E-mail: ragoliadebora@gmail.com

SECONDA SETTIMANA:

GIORNO 1	GRAMMI	CARBOIDRATI	PROTEINE	LIPIDI	KCAL
PIZZA ROMANA	250				
BASE PIZZA MARGHERITA	230	150	18	40	626
PROSCIUTTO COTTO	20	0	4	2	34
FRUTTA DI STAGIONE	150	18	1	2	97
TOT.		168	23	44	757
GIORNO 2	GRAMMI	CARBOIDRATI	PROTEINE	LIPIDI	KCAL
PETTO DI POLLO PANATO al FORNO	120	11	20	5	163
PATATE AL FORNO	150	24	3	0	78
PANE COMUNE	50	32	4	0	137
OLIO EVO	20	0	0	19	171
FRUTTA DI STAGIONE	150	18	1	2	97
TOT		85	28	26	648



Servizio di Refezione Scolastica
Scuola Media

COMUNE di PARTANNA

Dot.ssa Debora Ragolia,
Biologa Nutrizionista
Tel: 3291330887
E-mail: ragoliadebora@gmail.com

TERZA SETTIMANA:

GIORNO 1	GRAMMI	CARBOIDRATI	PROTEINE	LIPIDI	KCAL
RISO AL FORNO (riso parbolled, carne di bovino, passata di pomodoro, besciamella, verdure per soffritto, olio evo)	230	89	27	22	658
FRUTTA DI STAGIONE	150	18	1	2	97
TOT.		107	28	22	755
GIORNO 2	GRAMMI	CARBOIDRATI	PROTEINE	LIPIDI	KCAL
BASTONCINI DI PESCE IMPANATI	125	20	14	8	220
BIETA	200	4	2	0	30
OLIO EVO	20	0	0	19	171
PANE COMUNE	100	64	8	0	274
FRUTTA DI STAGIONE	150	18	1	2	97
TOT		106	25	29	792



Servizio di Retezione Scolastica
Scuola Media

COMUNE di PARTANNA

Dott.ssa Debora Ragolia,
Biologa Nutrizionista
Tel: 3291330887
E-mail: ragoliadebora@gmail.com

QUARTA SETTIMANA

GIORNO 1	GRAMMI	CARBOIDRATI	PROTEINE	LIPIDI	KCAL
LASAGNE FORNO (pasta all'uovo, carne di bovino, passata di pomodoro, besciamella, verdure per soffritto, olio evo)	250	99	23	17	635
FRUTTA DI STAGIONE	150	18	1	2	97
TOT.		117	24	19	732
GIORNO 2	GRAMMI	CARBOIDRATI	PROTEINE	LIPIDI	KCAL
PETTO DI POLLO PANATO al FORNO	120	11	20	5	163
PATATE AL FORNO	150	24	3	0	78
PANE COMUNE	50	32	4	0	137
OLIO EVO	20	0	0	19	171
FRUTTA DI STAGIONE	150	18	1	2	97
TOT		86	28	26	646

