

Dipartimento di Prevenzione**SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (SIAN) Area NORD**

Dir: dr Roberto Carlà

viale Don Minzoni 8 · 73100 Lecce

tel 0832.215398

e-mail: sian@asl.lecce.itPEC: siannord.dipartimento.prevenzione@pec.asl.lecce.it

Alla C.A. della dott.ssa Giada Spagna
Responsabile dell'Asilo Nido "Piccole Pesti"
giadaspa@hotmail.it

OGGETTO: Richiesta di validazione menù

In riferimento alla Vs richiesta, acquisita con prot. n.0119791 del 23.06.2025, si comunica che il menù da voi allegato non è in linea con la nuova revisione V dei LARN e, pertanto, si inviano le tabelle dietetiche per l'anno scolastico 2024/2025 relative al nido con 2 fasce di età, redatte in riferimento alla nuova revisione e, quanto indicato nelle "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.

Il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) Area Nord dell'ASL Lecce, nell'ambito degli interventi finalizzati a garantire la sicurezza alimentare e nutrizionale nella ristorazione scolastica, anche in riferimento al quadro epidemiologico relativo alla malnutrizione (in eccesso e in difetto) in età infantile, intende evidenziare la necessità che i diversi attori coinvolti, con precisi e definiti ruoli e responsabilità, debbano assicurare il proprio contributo affinché sia garantito un servizio di elevata qualità, soprattutto in merito ad alcuni aspetti di seguito riportati:

- educazione alimentare;
- utenza multi-etnica, con conseguenti richieste di variazioni della tabella dietetica;
- equilibrio tra qualità nutrizionale e indice di gradimento;
- molteplicità e diversità di bisogni e attese da parte dell'utenza;
- neofobia alimentare nei bambini.

I menù devono garantire un buon livello di gradimento da parte dei bambini (equilibrio tra dietetica e gastronomia), che permetta gradualmente di indirizzare ed educare il gusto verso alimenti salutari, ma notoriamente poco consumati (pesce, verdure, legumi, etc.), con l'impiego di ricette semplici e appetibili (giusta interazione fra odore, colore, sapore, consistenza, temperatura, volume e immagine del cibo nel piatto), giornalmente diversificate al fine di evitare la monotonia delle proposte gastronomiche.

Il modello alimentare in uso per l'elaborazione della tabella, peraltro, segue i principi della dieta mediterranea, a base di cereali, legumi, verdura e frutta, che ha un elevato potere di prevenzione delle MCNT, come obesità, diabete mellito, ipertensione, neoplasie e malattie cardio-vascolari, fornendo nel contempo buone difese immunitarie.

Per quanto concerne le indicazioni relative ai pasti per gli alunni con intolleranze, allergie alimentari e diete particolari si rimanda a quanto contenuto nella D.G.R. n.1435 del 02.08.2018 (Appendice A-3: Gestione diete speciali).



ASL Lecce

PugliaSalute

Dipartimento di Prevenzione

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (SIAN) Area NORD

Dir: dr Roberto Carlà

viale Don Minzoni 8 - 73100 Lecce

tel 0832.215398

e-mail: sian@asl.lecce.it

PEC: siannord.dipartimento.prevenzione@pec.asl.lecce.it

Si resta a disposizione per ogni eventuale chiarimento.

Distinti saluti.

Il Dietista

Dr.ssa Fiorella Manca

Il Dirigente Medico Responsabile
Dr.ssa Michela Caricato

In allegato:

- Allegato 1: Menù
- Allegato 2: Ricette con grammature diversificate per fasce di età
- Allegato 3: Note esplicative per la corretta applicazione delle tabelle dietetiche ed il corretto utilizzo delle materie prime
- Allegato 4: Cartello Allergeni



Menù Autunno-Inverno 12-23 mesi a. s. 2024 – 2025

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Sett.1	Pastina in brodo vegetale Straccetti di pollo Bieta/cavolfiore all'olio Pane mezzo sale Mela grattugiata	Pastina al pomodoro Polpette di pesce Carote lesse prezzemolate Pane mezzo sale Pera grattugiata	Riso con passato di Lenticchia Zucchine lesse Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Pastina al ragù di pesce con Cuori di filetto di Merluzzo Carote all'olio Pane mezzo sale Banana	Pastina al pomodoro Polpettine di ricotta Spinaci all'olio Pane mezzo sale Pera grattugiata	Pastina con passato di verdure Frittata semplice Zucca stufata (senza mandorle) Pane mezzo sale Mela grattugiata
Sett.2	Riso con purè di Piselli secchi Carote all'olio Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Pastina al ragù di pesce con Cuori di filetto di Merluzzo Zucchine trifolate Pane mezzo sale Pera grattugiata	Passato di verdure con miglio/riso/pastina Spezzatino di pollo in umido Insalata verde o carote all'olio Pane mezzo sale Banana	Pastina e ceci decorticati con o senza sugo Spinaci/cavolfiore all'olio Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Pastina al brodetto di pesce Filetto di Sogliola Carote gratinate Pane mezzo sale Mela grattugiata	Pasta o semolino e ricotta con o senza sugo Spinaci al parmigiano Pane mezzo sale Pera grattugiata
Sett.3	Grano spezzato/riso al pomodoro Bocconcini di pesce gratinato alle erbe Bieta all'olio Pane mezzo sale Mela grattugiata	Pastina con crema di zucca e lenticchie rosse decorticate Zucchina all'olio Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Pastina al ragù di carne Spinaci al parmigiano Pane mezzo sale Pera grattugiata	Pastina in brodo vegetale Stracciatella con o senza pasta Cavolfiore all'olio Pane mezzo sale Mela grattugiata	Riso con passato di verdura Polpette di pesce Carote gratinate Pane mezzo sale Pera grattugiata	Pastina al pomodoro Crescenza o Robiola Bieta all'olio Pane mezzo sale Banana
Sett.4	Orzotto o riso con passato di verdure Polpette di cavallo Spinaci all'olio Pane mezzo sale Pera grattugiata	Pastina al pomodoro Frittata semplice Zucchine trifolate Pane mezzo sale Mela grattugiata	Pastina in brodo vegetale Polpettine di ricotta Carote lesse prezzemolate Pane mezzo sale Banana	Pastina con passato di Lenticchia Bieta all'olio Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Riso con crema di carote Polpette o schiacciatine di pesce Cavolfiore all'olio Pane mezzo sale Pera grattugiata	Pastina con purè di Piselli secchi Carote all'olio Pane mezzo sale Frutta Vit.C
Sett.5	Pastina e ricotta con o senza sugo Insalata verde o spinaci all'olio Pane mezzo sale Mela grattugiata	Risotto allo zafferano Polpettone di carne Spinaci all'olio Pane mezzo sale Banana	Pastina e patate Bocconcini di pesce gratinato alle erbe Carote lesse Pane mezzo sale Pera grattugiata	Crema di verdure con riso o farro o altro cereale Straccetti di pollo Cavolfiori all'olio Pane mezzo sale Mela grattugiata	Pastina in purè di fave Zucchine trifolate Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Pastina o riso con passato di verdure Frittata semplice Carote lesse prezzemolate Pane mezzo sale Pera grattugiata

Menù Primavera-Estate 12-23 mesi a. s. 2024 – 2025

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Sett.1	Pastina con lenticchia decorticata Carote all'olio Pane mezzo sale Frutta mista grattugiata	Pastina al pomodoro fresco Cuore di filetto di Platessa dorata agli aromi Insalata mista Pane mezzo sale Pera grattugiata	Risotto allo zafferano Tacchino alla pizzaiola Zucchine trifolate Pane mezzo sale Mela grattugiata	Pastina con purè di Piselli verdi Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzo sale Fragola o albicocca Vit.C	Pastina in brodo vegetale Frittata di verdure Fagiolini lessi Pane mezzo sale Banana	Riso al pomodoro fresco Robiola o ricotta Insalata verde Pane mezzo sale Mela grattugiata
Sett.2	Pastina con Patate Polpette di pesce Bietola all'olio Pane mezzo sale Pera grattugiata	Pastina all'ortolana Robiola o ricotta Insalata di pomodori Pane mezzo sale Mela grattugiata	Pastina o riso con crema di Ceci Carote all'olio Pane mezzo sale Fragola o albicocca Vit.C	Pastina al pomodoro fresco Stracetti di pollo Zucchine trifolate Pane mezzo sale Banana	Pastina con carote, zucchine(senza gamberetti) Salmone gratinato Insalata verde o di pomodori Pane mezzo sale Frutta mista grattugiata	Pastina in brodo vegetale Frittata semplice Carote gratinate Pane mezzo sale Mela grattugiata
Sett.3	Riso con crema di carote o zucchine Polpettone di carne Zucchine trifolate Pane mezzo sale Mela grattugiata	Pastina primavera Bocconcini di pesce gratinato alle erbe Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzo sale Pera grattugiata	Pastina al pomodoro e melanzane Caciottina o scamorza fresca Pisellini all'olio Pane mezzo sale Melone giallo grattugiato	Pastina in brodo vegetale Frittata con verdure Carote all'olio Pane mezzo sale Mela grattugiata	Pastina al ragù di pesce (Filetto di sogliola o platessa) Insalata verde Pane mezzo sale Macedonia o frutta mista di stagione	Riso con passato di Lenticchia Spinaci all'olio Pane mezzo sale Fragola o albicocca Vit.C
Sett.4	Pastina primavera Bocconcini di pesce gratinati Insalata di pomodori Pane mezzo sale Pera grattugiata	Pastina al pomodoro fresco Polpette di magro di cavallo Fagiolini all'olio Pane mezzo sale Mela grattugiata	Pastina con crema di Ceci Insalata verde Pane mezzo sale Fragola o albicocca Vit.C	Lasagna a colori Frittata semplice Pomodori gratinati Pane mezzo sale Melone giallo grattugiato	Passato di verdure con riso o altro cereale Merluzzo alla salentina/gratinato Zucchine all'olio Pane mezzo sale Frutta mista grattugiata	Riso al pomodoro fresco Robiola o ricotta Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzo sale Mela grattugiata
Sett.5	Risotto ai fiori di zucca Spezzatino di pollo agli aromi Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzo sale Mela grattugiata	Pastina con crema di lenticchie Fagiolini all'olio Pane mezzo sale Fragola o albicocca Vit.C	Pasta con carote e zucchine (senza gamberetti) Polpette o schiacciatine di pesce Barbabietole all'olio/Insalata verde Pane mezzo sale Pera grattugiata	Pastina con purè di Piselli verdi Pomodori gratinati Pane mezzo sale Prugna o albicocca	Pastina in brodo Frittata con o senza verdure Bietola all'olio Pane mezzo sale Macedonia fresca o frutta mista	Pastina/ r i s o al pomodoro fresco Caciottina o scamorza fresca Zucchine trifolate Pane mezzo sale Mela grattugiata

Menù Autunno-Inverno 24-36 mesi a. s. 2024 – 2025

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Sett.1	Pastina in brodo vegetale Straccetti croccanti di pollo Bieta/cavolfiore all'olio Pane mezzo sale Mela	Pasta al pomodoro Polpette di pesce Carote lesse prezzemolate Pane mezzo sale Pera	Riso con passato di Lenticchia Zucchine lesse Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Pastina al ragù di pesce con Cuori di filetto di Merluzzo Carote all'olio Pane mezzo sale Banana	Pasta al pomodoro Ricottina o robiola Spinaci all'olio/Barbabietola all'olio Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Pasta con passato di verdure Frittata semplice Zucca stufata (senza mandorle) Pane mezzo sale Mela
Sett.2	Riso con purè di Piselli secchi Carote all'olio Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Pastina al ragù di pesce con Cuori di filetto di Merluzzo Zucchine trifolate Pane mezzo sale Pera	Passato di verdure con miglio/riso/pastina Spezzatino di pollo in umido Insalata verde o carote all'olio Pane mezzo sale Banana	Pasta e ceci con o senza sugo Spinaci/cavolfiore all'olio Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Pastina al brodetto di pesce Filetto di Sogliola Carote gratinate Pane mezzo sale Mela	Pasta e ricotta con o senza pomodoro Spinaci al parmigiano Pane mezzo sale Pera
Sett.3	Grano spezzato/riso al pomodoro Bocconcini di pesce gratinato alle erbe Bieta all'olio Pane mezzo sale Mela	Pasta con crema di zucca e lenticchie rosse decorticate Zucchini all'olio Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Pasta al ragù Di carne Spinaci al parmigiano Pane mezzo sale Pera	Pastina in brodo vegetale Stracciatella con o senza pasta Cavolfiore all'olio Pane mezzo sale Mela	Riso con passato di verdura Polpette di pesce Carote gratinate Pane mezzo sale Pera	Pasta al pomodoro Crescenza o Robiola Bieta all'olio Pane mezzo sale Banana
Sett.4	Orzotto o riso con passato di verdure Polpette/straccetti di cavallo Spinaci all'olio Pane mezzo sale Pera	Pasta al pomodoro Frittata semplice Zucchine trifolate Pane mezzo sale Mela	Pastina in brodo vegetale Ricottina o Robiola Carote lesse prezzemolate Pane mezzo sale Banana	Pastina con Lenticchia Bieta all'olio Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Riso con crema di carote Polpette o schiacciatine di pesce Cavolfiore all'olio Pane mezzo sale Pera	Pastina con purè di Piselli secchi Carote all'olio Pane mezzo sale Frutta Vit.C
Sett.5	Pasta e ricotta con o senza sugo Insalata verde o spinaci all'olio Pane mezzo sale Mela	Risotto allo zafferano Polpettone di carne Spinaci all'olio/Barbabietola all'olio Pane mezzo sale Banana	Pasta integrale e patate Bocconcini di pesce gratinato alle erbe Carote lesse Pane mezzo sale Pera	Crema di verdure con riso o farro o altro cereale Straccetti croccanti di pollo Cavolfiori all'olio Pane mezzo sale Mela	Pastina in purè di fave Zucchine trifolate Pane mezzo sale Frutta Vit.C	Pastina o riso con passato di verdure Frittata semplice Carote lesse prezzemolate Pane mezzo sale Pera

Menù Primavera-Estate 24-36 mesi a. s. 2024 – 2025

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Sett.1	Pasta con lenticchia Carote all'olio Pane mezzo sale Macedonia fresca o frutta mista	Pasta al pomodoro fresco Cuore di filetto di Platessa dorata agli aromi Insalata mista Pane mezzo sale Pera	Risotto allo zafferano Tacchino alla pizzaiola Zucchine trifolate Pane mezzo sale Mela	Pastina con purè di Piselli verdi Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzo sale Fragola o albicocca o pesca Vit.C	Pastina in brodo vegetale Frittata di verdure Fagiolini lessi Pane mezzo sale Banana	Riso al pomodoro fresco Robiola o ricotta Insalata verde Pane mezzo sale Mela
Sett.2	Antipasto cetrioli a batonnet Pastina integrale con Patate Polpette di pesce Pane mezzo sale Pera	Pasta all'ortolana Robiola o ricotta Insalata di pomodori Pane mezzo sale Mela	Pastina o riso con crema di Ceci Carote all'olio Pane mezzo sale Fragola o pesca o albicocca Vit.C	Pasta al pomodoro fresco Straccetti croccanti di pollo Zucchine trifolate Pane mezzo sale Banana	Pasta con carote, zucchine (senza gamberetti) Salmonè gratinato Insalata verde o di pomodori Pane mezzo sale Macedonia fresca o frutta mista	Pastina in brodo vegetale Frittata semplice Carote gratinate Pane mezzo sale Mela
Sett.3	Riso con crema di carote o zucchine Polpettone di carne Zucchine trifolate Pane mezzo sale Mela	Pasta primavera Bocconcini di pesce gratinato alle erbe Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzo sale Pera	Pasta al pomodoro e melanzane Caciottina o scamorza fresca Pisellini all'olio Pane mezzo sale Melone giallo	Pastina in brodo vegetale Frittata con verdure Carote all'olio Pane mezzo sale Mela	Pastina al ragù di pesce (Filetto di sogliola o platessa) Insalata verde Pane mezzo sale Macedonia o frutta mista di stagione	Riso con Lenticchia Spinaci all'olio Pane mezzo sale Fragola o pesca o albicocca Vit.C
Sett.4	Pasta primavera Bocconcini di pesce gratinati Insalata di pomodori Pane mezzo sale Pera	Pasta al pomodoro fresco Polpette di magro di cavallo Fagiolini all'olio Pane mezzo sale Mela	Pasta con crema di Ceci Insalata verde Pane mezzo sale Fragola o pesca o albicocca Vit.C	Lasagna a colori Frittata semplice Pomodori gratinati Pane mezzo sale Melone giallo	Passato di verdure con riso o altro cereale Merluzzo alla salentina/gratinato Zucchine all'olio Pane mezzo sale Macedonia fresca o frutta mista	Riso al pomodoro fresco Robiola o ricotta Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzo sale Mela
Sett.5	Risotto ai fiori di zucca Spezzatino di pollo agli aromi Insalata di pomodori e cetrioli Pane mezzo sale Mela	Pasta con lenticchie Fagiolini all'olio Pane mezzo sale Fragola o pesca o albicocca Vit.C	Pasta con carote e zucchine (senza gamberetti) Polpette o schiacciatine di pesce Barbabietole all'olio/Insalata verde Pane mezzo sale Pera	Pasta con purè di Piselli verdi Pomodori gratinati Pane mezzo sale Prugna o pesca	Pastina in brodo Frittata con o senza verdure Bietola all'olio Pane mezzo sale Macedonia fresca o frutta mista	Pasta/ r i s o al pomodoro fresco Caciottina o scamorza fresca Zucchine trifolate Pane mezzo sale Mela

Note:

Ai sensi del Reg. UE n. 1169/2011 si informa che il menu contiene le seguenti sostanze o prodotti che possono provocare allergie e intolleranze:

1. cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)
2. crostacei e prodotti a base di crostacei
3. uova e prodotti a base di uova
4. pesce e prodotti a base di pesce
5. arachidi e prodotti a base di arachidi
6. soia e prodotti a base di soia
7. latte e prodotti a base di latte
8. frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del brasile, pistacchi, noci macadamia)
9. sedano e prodotti a base di sedano
10. senape e prodotti a base di senape
11. semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
12. solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg
13. lupini e prodotti a base di lupini
14. molluschi e prodotti a base di molluschi



ASL Lecce

PugliaSalute

Allegato II

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord

Viale Don Minzoni, 8 - Lecce

Tel. e Fax 0832.215398 -

e-mail: sjan@asl.lecce.it PEC: siannord.dipartimento.prevenzione@pec.asl.lecce.it

Direttore - Dott. Roberto Carlà

Tabella di composizione delle ricette con relative grammature per le diverse fasce di età

	NIDO 12 – 23 mesi	NIDO 24 – 36 mesi	INFANZIA 3 – 5 anni	PRIMARIA 6 – 11 anni	SECONDARI A DI I GRADO 11 – 14 anni	SECONDARIA DI II GRADO 14 – 18 anni
Albicocche	40	70	150,00	150	200	200
Arance	40	70	150,00	150	200	200
Arrostato di vitello						
• Vitello	25	35	50	60	80	100
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Banane	30	60	100	100	150	150
Bietole al vapore						
• Bietola	70	80	100	150	150	200
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Bocconcini di pesce gratinati						
• Merluzzo/calamari/gamberetti	30	50	60	70	100	100
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10
• Buccia limone grattugiata	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Bulgur al pesto di noci vedi pasta al pesto di noci						
Cacio-ricotta	---	5	5	5	10	10
Caciotta	25	30	20	30	50	60
Carote, finocchi o altro antipasto	---	40	80	100	120	150
Carote all'olio						
• Carote	70	80	100	150	150	200
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Carote gratinate						
• Carote	70	80	100	150	150	200
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Carote julienne						
• Carote	70	80	80	100	120	150
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Carote prezzemolate						
• Carote	70	80	100	150	150	200
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Cavatelli freschi al pomodoro con cacio-ricotta						
• Cavatelli freschi di semola	35	50	60	70	90	100
• Pomodori pelati	20	20	20	30	50	50
• Cacio-ricotta	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Cavolfiore gratinato						
• Cavolfiore	70	80	100	150	150	200
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10

• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Cetrioli antipasto	--	40	80	100	120	150	
Chioccioline in purè di fave							
• Pasta chioccioline o altro	25	40	40	40	50	50	
• Fave	20	30	40	40	50	50	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Clementine	40	70	150	150	200	200	
Cous cous al pesto vedi pasta al pesto							
Cous cous con verdure e ceci							
• Cous Cous (Semolina)	25	40	30	40	60	70	
• Ceci	10	15	20	30	40	50	
• Carote, cipolla sedano, patate	20	20	30	30	50	50	
• Zucchine	10	10	20	30	40	50	
• Peperoni	10	10	20	30	40	50	
• Fagiolini	10	10	20	30	40	50	
• Curcuma	qb	qb	qb	qb	qb	qb	q b
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Saltare in olio EVO un battuto di carote, cipolla sedano, patate a cui si unirà la passata di pomodoro. Cuocere per 10 minuti e quindi aggiungere le zucchine, i peperoni ed i fagiolini tagliati in piccoli pezzi e da ultimo i ceci già cotti. Far sobbollire evitando che la passata si restringa troppo. Cuocere il cous cous a cui si unirà, sgranandolo con una forchetta, la curcuma in polvere. Distribuire nei piatti e coprire la semolina con le verdure ed il sugo.							
Crocchette o polpettine di ricotta con verdure							
• Ricotta	30	30	30	40	50	60	
• Verdure (spinaci o bieta o carote o zucchine)	50	50	80	120	150	150	
• Mollica di pane fresco tritato	10	10	15	15	20	20	
• Uovo	10	10	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	5	5	7	7	
• Pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Farina	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Sbattere l'uovo e unire le verdure cotte. Unire la ricotta e il Parmigiano e salate leggermente. Frullare il pane per ridurlo in briciole e unirlo al composto. Formare le crocchette, rotolando piccole porzioni di composto fra le mani umide. Infarinare rapidamente ed impanare: con una doppia impanatura si otterrà un guscio esterno molto solido (Doppia impanatura: passare 1 nella farina; 2 nell'uovo; 3 nel pangrattato; 4 nell'uovo; 5 nel pangrattato.) Cuocere per 15/20 minuti nel forno a 200 gradi.							
Crostini con hummus di ceci							
• Crostini di pane	30	40	50	50	60	60	
• Ceci	20	20	30	30	50	60	
• Tahin (sesamo)	3	3	3	3	5	5	
• Succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	3	3	3	3	3	3	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Passare i ceci lessati al mixer con un po' di acqua di cottura, il succo di limone, il sale, il tahin. Il composto deve risultare morbido, ma consistente e poco salato. Spalmare sui crostini con l'aggiunta di olio EVO e di foglioline di prezzemolo. Si serve tiepido.							
Fagiolini all'olio							
• Fagiolini	70	80	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Farro e lenticchie							
• Farro o altro cereale	25	40	40	40	50	50	
• Lenticchie	10	15	40	40	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Fave e cicoria o bietole							
• Fave secche sgusciate	40	40	60	60	80	100	
• Patate	10	10	20	20	30	30	
• Bietola o cicoria	40	60	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Finocchi gratinati							
• Finocchi	70	80	100	150	150	200	
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	3	5	5	5	7	7	
Finocchi julienne							
• Finocchi	70	80	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Focaccia di patate							
• Patate	100	120	150	180	210	250	
• Uovo	10	20	20	20	30	30	

• Latte di mucca parz scremato	10	10	10	15	20	25	
• Pangrattato	10	10	20	30	40	50	
• Prosciutto cotto magro	10	10	20	20	30	30	
• Parmigiano	5	5	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Frittata							
• Uovo di gallina	25	50	40	60	60	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Frittata con carciofi o altra verdura							
• Uovo di gallina	25	50	40	60	60	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Carciofi o altra verdura	20	30	40	50	60	70	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Frittata di ceci vedi schiacciata di ceci							
Gnocchi alla romana							
• Semolino	25	40	50	60	80	90	
• Latte parzialmente scremato	20	30	40	50	70	80	
• Tuorlo	5	5	5	7	10	15	
• Ricotta fresca	20	20	40	40	60	60	
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10	
Versare a pioggia il semolino nel latte in ebollizione, mescolando energicamente per evitare la formazione di grumi. Cuocere il composto a fuoco basso per qualche minuto, fino a quando il semolino non si addenserà. Tolto il recipiente dal fuoco incorporare al composto il tuorlo d'uovo. Versare il composto ottenuto in una teglia capiente (preventivamente bagnata) e dai bordi bassi, e livellarlo ottenendo uno strato di circa 1 cm. Non appena il semolino si sarà raffreddato, ricavare dei dischi del diametro di circa 5 cm. Disporre nella teglia con il fondo coperto dalla ricotta, sciolta in poca acqua per renderla più fluida, gli gnocchi, leggermente sovrapposti. Infine ricoprire con la crema di ricotta e spolverare la superficie con il parmigiano grattugiato. Mettere in forno già caldo (200°C) e lasciare gratinare.							
Insalata di pomodori							
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Pomodori rossi	70	80	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Insalata di pomodori e cetrioli							
• Pomodori rossi	---	40	60	80	100	130	
• Cetrioli	---	40	50	50	70	70	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Insalata di finocchi							
• Finocchi	70	80	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Insalata di mare							
• Calamari	----	---	60	70	100	100	
• Carote e sedano julienne	----	---	30	30	40	40	
• Succo di limone	----	---	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	---	---	5	5	7	7	
Insalata estiva di bulghur (grano spezzato)							
• Bulghur	----	40	50	60	80	90	
• Pomodoro maturo a dadini	----	10	20	20	30	40	
• Cetriolo a dadini	----	10	20	20	30	40	
• Cuore di sedano a dadini	----	10	20	20	30	40	
• Cuore di lattuga a dadini	----	10	20	20	30	40	
• Carota a dadini	----	10	20	20	30	40	
• Ravanelli a dadini	----	10	20	20	30	30	
• Olio di oliva extravergine	----	5	5	5	7	7	
• Succo di limone	----	qb	qb	qb	qb	qb	
• Erbe aromatiche (basilico, menta)	----	qb	qb	qb	qb	qb	
Far bollire il bulgur per 8 – 10 minuti in acqua salata pari al doppio del volume. Raffreddarlo, unire le verdure e condire con olio limone, basilico e/o menta.							
Insalata fresca di orzo con mandorle							
• Orzo	----	40	30	40	60	70	
• Pisellini verdi	----	20	20	30	30	40	
• Verdure miste estive(peperoni, zucchine, melanzane, etc)	----	20	20	30	40	50	
• Olio di oliva extravergine	----	5	5	5	7	7	
• Mandorle in scaglette	----	5	5	5	10	10	
Far bollire l'orzo a cui unire le verdure sminuzzate e saltate in padella. Servire con scaglie di mandorle.							
Insalata mista con olio							
• Insalata verde	15	20	20	20	40	40	

• Carote/finocchi/pomodori	15	20	20	30	30	30	
• Olio di oliva extravergine		5	5	5	7	7	
Insalata verde con olio							
• Insalata verde	15	20	30	40	60	60	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Kiwi	40	70	150	150	200	200	
Lasagna a colori							
• Lasagna o altra pasta	---	40	40	60	80	90	
• Scamorza o robiola	---	20	20	30	40	50	
• Parmigiano grattugiato	---	10	10	10	10	10	
• Zucchini	---	30	40	40	50	50	
• Carota	---	20	40	40	50	50	
• Brodo vegetale	---	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	---	5	5	5	7	7	
• Zafferano	---	qb	qb	qb	qb	qb	
Saltare in padella zucchine e carote a tocchetti con un filo d'olio EVO ,condire poi gli strati di lasagna assieme a scamorza in scaglie o robiola ed al parmigiano grattugiato. Sullo strato esterno bagnare con brodo (con zafferano) e spolverare con parmigiano, quindi infornare fino ad ottenere una leggera crosticina in superficie.							
Lasagne con zucca gialla							
• Lasagna o altra pasta	----	40	40	60	80	90	
• Scamorza o robiola	----	20	20	30	40	50	
• Parmigiano grattugiato	----	10	10	10	10	10	
• Zucca gialla	----	60	80	80	100	100	
• Brodo vegetale	----	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	----	5	5	5	7	7	
Cuocere in brodo vegetale la zucca fatta a pezzetti con l'aggiunta di rosmarino. A cottura ultimata frullare assieme all'olio EVO per ottenere una soffice crema con cui condire gli strati di lasagna assieme a scamorza in scaglie ed al parmigiano grattugiato. Sullo strato esterno condire con crema di zucca e parmigiano, quindi infornare fino ad ottenere una leggera crosticina in superficie.							
Macedonia di frutta							
Frutta mista matura in piccoli pezzi	40	70	150	150	200	200	
Spremuta di arancia dolce senza zucchero	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Succo di mela senza zucchero	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Utilizzare esclusivamente frutta fresca di stagione ben matura e condire esclusivamente con succo di arancia dolce e succo di mela senza zucchero.							
Medaglioni di melanzane							
• Melanzane	----	----	80	100	120	150	
• Mozzarella	----	----	20	20	30	40	
• Sugo di pomodoro	----	----	10	10	20	20	
• Parmigiano	----	----	5	5	10	10	
• Pangrattato	----	----	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	----	----	5	5	7	7	
Gratinare le fette di melanzana con abbondante pangrattato e parmigiano in modo da coprire l'intera superficie, in seguito cospargere il centro della fetta con poco sugo di pomodoro ed al centro la mozzarella. Infornare per pochi minuti al fine di fondere la mozzarella.							
Mele	40	70	150	150	200	200	
Melone	40	70	150	150	200	200	
Merluzzo al limone							
• Merluzzo o nasello	30	50	70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Limone succo	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Merluzzo alla salentina							
• Merluzzo o nasello	30	50	70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Pomodorini	10	20	20	20	30	30	
• Capperi	10	10	20	20	30	30	
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Merluzzo in umido							
• Merluzzo o nasello fresco	30	50	70	80	120	120	
• Pomodori - pelati in scatola	15	20	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Merluzzo gratinato							
• Merluzzo o nasello	30	50	70	80	120	120	
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15	
• parmigiano	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Mozzarella	25	30	40	50	60	70	
Orecchiette con cime di rape							
• Orecchiette fresche	----	50	60	70	90	100	
• Pastina	25	---					

• Cimetite di rape	15	20	20	30	40	50	
• Pomodori pelati	10	20	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Orecchiette con pomodoro fresco							
• Orecchiette fresche	----	50	60	70	90	100	
• Pastina	25	---					
• Pomodori freschi	20	30	30	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10	
Pane di tipo 00 mezzosale	15	20	40	50	50	70	
Pane con verdure senza olive (Pizzi)	----	----	50	60	60	80	
Pane integrale mezzosale	----	30	50	60	60	80	
Passato di cannellini con pasta							
• Pasta di semola	25	40	40	50	70	80	
• Fagioli Cannellini	10	15	20	25	35	40	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Passato di verdure con farro o altro cereale							
• Farro o altro cereale	25	40	30	40	40	50	
• Passato di verdure	40	60	80	100	100	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Passato di verdure con pasta							
• Pasta di semola	25	40	30	40	40	50	
• Passato di verdure	50	60	80	100	100	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Passato di verdure con riso o altro cereale							
• Riso o altro cereale	25	40	30	40	40	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Passato di verdure	50	60	80	100	100	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta al forno							
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90	
• Vitellone - carne trita	20	20	20	20	30	30	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Pomodori pelati	20	20	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta al pesto							
• Pasta di semola o cous cous	25	40	50	60	80	90	
• Basilico	20	20	5	5	5	5	
• Pinoli	3	5	5	7	10	10	
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta al pomodoro							
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90	
• Pomodori/ pelati in scatola	20	20	20	30	50	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta al ragù di pesce							
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90	
• Merluzzo o nasello	20	20	30	35	40	40	
• Pomodori pelati	20	20	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Aglio	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Pasta alla crudaiola							
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90	
• Pomodorini da insalata	15	15	20	20	30	30	
• Olive verdi denocciolate	2	5	5	5	7	7	
• Rucola o rughetta	5	5	5	5	10	10	
• Cacio-ricotta a scaglie	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta all'ortolana							
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90	
• Verdure miste:peperoni, zucchine, melanzane	40	50	60	80	90	100	
• Pomodorini freschi	15	15	20	20	30	30	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	

• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
Stufare in olio extravergine d'oliva carota, sedano e cipolla. Unire tutte le verdure tagliate a dadini, i pomodorini e qualche foglia di basilico fresco. A cottura ultimata il sugo vegetale potrà anche essere frullato prima di condire la pasta. Servire con formaggio parmigiano solo se gradito.							
Pasta carote, zucchine e gamberetti							
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90	
• Zucchine	20	30	40	40	50	50	
• Carote	20	20	30	30	40	40	
• Gamberetti	----	20	20	20	30	30	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta fresca e ceci - ciceri e trie							
• Pasta fresca	25	35	50	50	60	60	
• Ceci	10	15	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (alloro, rosmarino)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Pasta e fagioli borlotti							
• Pasta di semola	20	30	40	40	50	50	
• Fagioli borlotti	10	15	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pastina con crema di zucca e lenticchie rosse							
• Pasta di semola	20	30	40	40	50	50	
• Lenticchie rosse decortic.	10	15	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Zucca	20	20	40	50	70	80	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta e lenticchie							
• Pasta di semola	20	30	40	40	50	50	
• Lenticchie	10	15	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta e piselli secchi							
• Pasta di semola	20	30	40	40	50	50	
• Piselli secchi	10	15	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta o semolino e ricotta con o senza sugo							
• Pasta o semolino	25	40	50	60	80	90	
• Ricotta di mucca	20	30	40	50	60	60	
• Passata pomodoro	10	20	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta alla bella Maglie							
• Pasta	25	40	50	60	80	90	
• Peperoni	20	20	30	30	50	50	
• Melanzane	10	20	20	20	40	40	
• Carne di vitello macinata	10	20	30	40	40	50	
• Passata di pomodoro	10	10	10	20	30	40	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Cipolle	5	10	10	15	20	25	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Stufare la carne macinata in olio EVO (se necessario usare poco brodo) ed una volta cotta aggiungere i peperoni e le melanzane tagliati sottili ed anch'essi precedentemente stufati in olio. Da ultimo aggiungere il sugo (poco) amalgamare il tutto e condire la pasta.							
Pasta alla pizzaiaola							
• Pasta	----	40	50	60	80	90	
• Pomodoro fresco	----	20	20	30	50	50	
• Olive	----	10	15	15	20	25	
• Capperi	----	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	----	5	5	5	7	7	
Pasta integrale con patate							
• Pasta integrale	20	30	40	50	50	60	
• Patate	20	30	40	50	50	60	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta pomodoro e basilico							

• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90	
• Pomodori pelati	20	20	20	30	50	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Erbe aromatiche (basilico)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Pasta primavera							
• Pasta di semola	25	40	50	60	80	90	
• Carote, cipolla, sedano	20	20	30	30	40	40	
• Erbe aromatiche (basilico, rosmarino)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Pomodoro pelato	20	20	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Preparare un battuto sottilissimo con gli ortaggi e le erbe aromatiche, versarli in olio EVO in cui si aggiungeranno i pomodori pelati fino a cottura. Nel condire la pasta si può aggiungere a piacimento una spolverata di pangrattato leggermente tostato.							
Pastina in brodo vegetale							
• Pasta di semola	20	30	30	40	40	50	
• Verdure per brodo	30	30	30	30	40	40	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Patate AMERICANE lesse							
• Patate americane (<i>Ipomea batatas</i>)	40	50	60	80	100	120	
Patate AMERICANE duchessa							
• Patate americane (<i>Ipomea batatas</i>)	40	50	60	80	100	120	
• Latte intero	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Uovo	5	5	5	5	8	8	
• Noce moscata	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Bollire le patate americane, schiacciarle o frullarle e impastare con latte, parmigiano, uova ed un pizzico di noce moscata. Ottenere dei ciuffetti con la sac à poche con punta a stella o disporre su una teglia bassa oliata (per poi tagliare a quadrati) e far cuocere in forno caldo a 200°.							
Patate, zucchine e merluzzo al forno							
• Patate	70	100	150	180	210	250	
• Zucchine	10	15	20	20	30	40	
• Merluzzo	30	40	70				
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
In una teglia predisporre strati alternati di patate e zucchine, tagliate a rondelle, ed il pesce. Condire con brodo, olio e parmigiano e l'ultimo strato con pangrattato. Far cuocere lentamente.							
Pere	40	70	150,00	150	200	200	
Pisellini stufati							
• Pisellini verdi	30	45	100,00	150	150	200	
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Platessa gratinata							
• Platessa o passera	30	50	70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15	
Polpette/polpettone di carne							
• Vitellone - carne magra	25	35	40	50	70	90	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Pangrattato	10	10	10	10	15	15	
• Uovo di gallina	5	5	5	5	8	8	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Polpette di cavallo							
• Carne magra di cavallo	25	35	40	50	70	90	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15	
• Uovo di gallina	5	5	5	5	8	8	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Polpette o schiacciata di pesce							
• Seppie/polpo/calamari	25	40	60	70	100	100	
• Patate	10	10	10	15	25	25	
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	

• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Polpette di verdura Melanzane vedi schiacciatine di verdura						
• Verdura	40	60	80	100	120	150
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15
• Uovo di gallina	5	5	5	5	8	8
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Polpette di ricotta vedi crocchette di ricotta						
Pomodori in insalata						
• Pomodori rossi	70	80	80	100	120	150
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Pomodori gratinati al forno						
• Pomodori rossi	70	80	80	100	120	150
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche (basilico)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Prugne	40	70	150	150	200	200
Ricotta di mucca	25	30	40	50	60	70
Riso al pomodoro						
• Riso - Parboiled	25	40	50	60	80	90
• Pomodori pelati	20	20	20	30	50	50
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
Riso alla crema di carote						
• Riso - Parboiled	25	40	50	60	80	90
• Carote	20	20	40	50	70	80
• Brodo Vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Yogurt con fermenti lattici vivi	5	5	10	10	20	20
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Riso con crema di peperone						
• Riso - Parboiled	25	40	50	60	80	90
• Peperone dolce	20	20	40	50	70	80
• Brodo Vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Yogurt con fermenti lattici vivi	5	5	10	10	20	20
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Riso alla zucca						
• Riso - Parboiled	25	40	50	60	80	90
• Zucca	20	20	40	50	70	80
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Yogurt con fermenti lattici vivi	5	5	10	10	20	20
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Riso e piselli						
• Riso - Parboiled	25	40	50	60	80	90
• Piselli freschi	30	45	60	65	80	100
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Risotto con carciofi gratinato						
• Riso	25	40	50	60	80	90
• Carciofi	20	20	40	50	70	80
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Scamorza fresca o robiola	20	20	20	30	40	50
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Ottenere un risotto con i carciofi tritati, dopo di che disporlo in una teglia a strati condito con scamorza fresca o robiola e parmigiano, informarlo per pochi minuti fino all'ottenimento di una leggera crosticina.						
Risotto alla mela e salvia						
• Riso	25	40	50	60	80	90
• Mela verde	20	30	30	35	40	40
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Yogurt bianco con fermenti vivi	5	5	10	10	20	20

• Erbe aromatiche (salvia)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Risotto allo zafferano						
• Riso	25	40	50	60	80	90
• Zafferano	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Risotto con i broccoli						
• Riso	25	40	50	60	80	90
• Broccoli	20	20	30	35	40	40
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Robiola	25	30	40	50	60	70
Salmone gratinato agli aromi						
• Salmone	30	50	50	60	100	100
• Erbe aromatiche (origano)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Sartù di riso						
• Riso	25	40	50	60	80	90
• Uova	20	20	20	20	30	30
• Mozzarella o robiola	20	20	20	30	40	50
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Pomodori pelati	10	20	20	30	50	50
Scamorza fresca	25	30	40	50	60	70
Schiacciatina o polpette di legumi						
• Legumi cotti	25	35	30	30	40	50
• Zucca o zucchine o patate	30	40	50	50	70	80
• Uovo	10	10	15	15	20	20
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
Schiacciatina/ frittata CECI con o s. verdura						
• Legumi cotti (ceci)	25	35	30	30	40	50
• Spinaci o zucchine o altra verdura	30	40	50	50	70	80
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
Schiacciatina o polpette di pesce						
• Merluzzo/platessa/rana pescatrice	25	40	60	70	100	100
• Patate	5	10	10	15	25	25
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Schiacciatina o polpette di verdura						
• Verdure (melanzane o altro)	40	60	80	100	120	150
• Uovo	5	5	5	5	8	8
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
Sovra-coscia di pollo arrosto						
• Sovra-coscia di pollo	25	35	50	60	80	100
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7
• Erbe aromatiche (salvia/rosmarino)	qb	qb	qb	qb	qb	qb
Schiacciatine di vitellone						
• Vitellone magro	25	35	40	50	70	90
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15
• Parmigiano	5	5	5	5	10	10
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7

• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Semolino con ricotta vedi pasta con ricotta							
Spezzatino di tacchino							
• Tacchino - fesa	25	35	50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Spinaci all'olio e limone							
• Spinaci	70	80	5,00		150	200	
• Limoni	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Spinaci al Parmigiano							
• Spinaci	70	80	100	150	150	200	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	15	15	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Spinaci all'olio							
• Spinaci	70	80	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Straccetti croccanti di pollo							
• Straccetti di pollo	25	35	50	60	80	100	
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Straccetti/spezzatino di cavallo							
• Straccetti magri di cavallo	25	35	50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Straccetti di pollo croccanti							
• Pollo straccetti	25	35	50	60	80	100	
• Pangrattato	5	10	10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Susine	40	70	150	150	200	200	
Tacchino alla pizzaiola							
• Tacchino - fesa	25	35	50	60	80	100	
• Capperi	3	5	5	5	10	10	
• Pomodori pelati	10	10	10	15	20	25	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Tortino al semolino							
• Semolino	25	40	50	60	80	90	
• Latte parzialmente scremato	20	20	40	50	70	80	
• Uovo tuorlo	5	5	5	7	10	15	
• Ricotta fresca	20	30	40	40	60	60	
• Pane o pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Oliare una pirofila e cospargere con del pangrattato. In un pentolino mettere a scaldare il latte assieme ad un pizzico di sale e quando starà per bollire, versare il semolino e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. Togliere il semolino dal fuoco e unire l'olio e metà parmigiano grattugiato. Aggiungere anche il tuorlo dell'uovo e amalgamare bene. Versare il semolino nella teglia oliata precedentemente e cospargere con il parmigiano rimasto. Cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti.							
Tubettini al brodetto di pesce							
• Tubettini	20	35	30	40	40	50	
• Pesce per brodetto	20	20	20	20	20	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Verdure miste gratinate							
• Zucchine	----	30	40	50	50	70	
• Carote	----	30	40	50	50	70	
• Melanzane	----	20	30	50	50	70	
• Pangrattato	----	10	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	----	5	5	5	7	7	
Zucca stufata							
• Zucca gialla	70	80	100	150	150	200	

• Erbe aromatiche (salvia e rosmarino)	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Zucchine gratinate							
• Zucchine	70	80	100	150	150	200	
• Pangrattato	5	5	10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato	5	5	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Zucchine trifolate							
• Zucchine	70	80	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Zuppa cereali e legumi							
• Cereali + legumi misti	30	55	60	70	80	90	
• Patate	10	20	20	20	30	30	
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Zuppa di barbabietola o zucca gialla							
• Barbabietole rosse/zucca	40	60	80	100	100	120	
• Patate	10	20	20	30	30	30	
• Cipolla	5	10	10	10	10	15	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Yogurt bianco con fermenti vivi	10	10	10	10	20	20	
• Succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	5	5	7	7	
Stufare in olio le barbabietole tagliate finemente e la cipolla. Aggiungere il brodo vegetale e le patate, continuando la cottura a fuoco medio-basso, fino a quando le barbabietole risulteranno morbide. Allora aggiungere il succo di mezzo limone e il sale. Frullare il composto per ottenere una crema. Al momento di servire aggiungere lo yogurt bianco con i fermenti.							



ASL Lecce

PugliaSalute

Allegato III

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 collettiva ricadenti nel Territorio della ASL Lecce – Area Nord Ai Responsabili della gestione del Servizio

OGGETTO: Note esplicative per la corretta interpretazione ed applicazione delle tabelle dietetiche ed il giusto utilizzo delle Tabelle Merceologiche negli Asili Nido.

Il divezzamento (più propriamente avvio dell'alimentazione complementare) indica il passaggio da un'alimentazione esclusivamente lattea ad un'alimentazione semi-solida e poi solida, caratterizzata dalla progressiva introduzione dei cosiddetti "alimenti complementari", cioè alimenti diversi dal latte.

Questo passaggio deve avvenire nel momento in cui l'alimentazione lattea, da sola, non è più sufficiente a soddisfare le richieste nutrizionali del lattante, soprattutto per quanto riguarda l'apporto di energia, proteine, ferro, zinco e vitamine.

Non esiste un momento preciso e uguale per tutti i lattanti in cui iniziare il divezzamento: il timing adatto per l'introduzione dei primi cibi diversi dal latte dipende da numerose variabili individuali, tra cui le specifiche esigenze nutrizionali, lo sviluppo neurofisiologico e anatomico-funzionale, la crescita staturale-ponderale, il rapporto mamma-bambino, le esigenze specifiche della mamma e il contesto socio-culturale.

In linea generale, il lattante a sei mesi è pronto a ricevere cibi solidi. Infatti, intorno a questa età la maturazione intestinale e lo sviluppo neurologico consente di afferrare, masticare e deglutire in maniera efficace. Non esistono modalità e menù definiti per iniziare il divezzamento, diversi modelli alimentari possono portare a soddisfare i fabbisogni nutrizionali del bambino tra 6 mesi e 3 anni. Si raccomanda di seguire i consigli del pediatra che guiderà le scelte della famiglia valutando le esigenze qualitative e quantitative individuali del neonato.

Va favorita, infatti, l'interazione tra le preferenze della famiglia, le indicazioni del pediatra ed il contesto socioculturale e tradizionale per aiutare il bambino a sviluppare il proprio gusto e le scelte alimentari personali nell'ottica di una alimentazione corretta.

Vari sono gli alimenti che possono essere offerti al bambino come primo cibo solido.

Oltre al latte, durante il divezzamento il bambino deve bere acqua evitando bevande con zuccheri aggiunti che sono un fattore predisponente per lo sviluppo di carie ed obesità. Il latte vaccino non è raccomandato nel primo anno di vita per il rischio di sbilanciare l'apporto proteico alimentare complessivo e, inoltre, può causare carenze di ferro.

Entro i 9-12 mesi il bambino dovrebbe aver provato un'ampia varietà di cibi e di sapori, abituandosi progressivamente a consumare oltre al latte, altri due pasti principali (pranzo e cena) e uno-due spuntini. Le porzioni vanno adeguate per l'età del bambino ed in queste indicazioni il

pediatra curante può essere ancora di valido supporto.

Secondo le recenti indicazioni dei "Livelli di Assunzione di Riferimento ed Energia per la popolazione (LARN)" - V revisione 2024, tale apporto dovrebbe derivare per il 50% dai carboidrati, per il 40% dai grassi e solo per circa il 10% dalle proteine. Riguardo ai cibi che apportano carboidrati, è opportuno moderare il consumo di alimenti e bevande con zuccheri aggiunti.

Per quanto riguarda i grassi, 2-3 porzioni di pesce grasso (pesce azzurro, salmone) alla settimana consentono di raggiungere le assunzioni raccomandate (European Food Safety Authority - EFSA) di grassi n-3 a lunga catena (250 mg giornalieri, di cui almeno 100 di DHA). (*"The UE action plan on childhood obesity 2014-2020"*)

Come indicato anche nelle *"Linee Guida per una sana alimentazione italiana 2018"* del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CRA-NUT), 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.

Per avere un introito ottimale di macro e micronutrienti è fondamentale l'assunzione regolare di rappresentanti di ognuno dei 7 gruppi alimentari:

- **GRUPPO I: Cereali e tuberi (patate)**

Appartengono a questo gruppo: frumento, mais, orzo, riso, segale, grano saraceno, farro, avena, kamut, miglio, quinoa.

- **GRUPPO II: Ortaggi e frutta fonti di vitamina A**

Sono quelli di colore giallo, arancione e verde come carote, albicocche, kaki, melone, zucca, peperoni, spinaci, bietta, cicoria, broccoli, indivia, lattuga.

- **GRUPPO III: Ortaggi e frutta fonti di vitamina C**

Sono gli ortaggi a gemma e frutta acidula come arance, mandarini, mandaranci, clementine, limoni, pompelmi, kiwi, ananas, fragole, pomodori, broccoli, cavolfiore, cavolo, ortaggi.

- **GRUPPO IV: Legumi**

Appartengono a questo gruppo: piselli, fagioli, lenticchie, fave, ceci, cicerchie, arachidi, lupini, soia.

- **GRUPPO V: Carni, pesci e uova**

Contengono proteine di alto valore biologico, ferro, vitamine del gruppo B, grassi saturi specie nella parte visibile. Il colesterolo è presente nei soli prodotti di origine animale.

- **GRUPPO VI: Latte e derivati**

Contengono proteine di alto valore biologico, grassi e colesterolo. Buona sorgente di calcio e fosforo.

- **GRUPPO VII: Grassi e oli da condimento**

Per la composizione in grassi sono preferibili gli oli, specie quelli monoseme (oliva, mais). Rappresentano una buona fonte di vitamine A, E, K, D.

Nell'alimentazione complementare è preferibile preparare alimenti naturali, cercando di evitare il più possibile le preparazioni industriali, variando tutti i piatti e alternando i metodi di preparazione e cottura e l'utilizzo già dalle prime pappe l'inserimento di varietà di prodotti locali.

Le tabelle dietetiche adottate nelle mense per il pranzo degli asili nido 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 far riferimento 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.

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, delle citate *"Linee Guida per una sana alimentazione italiana 2018"* e dei *"Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana"*V Revisione 2024.

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 dei seguenti fattori:

- stagionalità dei prodotti ortofrutticoli
- tipicità locale dei piatti
- diverse etnie
- indice glicemico delle pietanze e del pasto nel suo insieme
- idonei alimenti e preparazioni onde evitare il rischio "soffocamento"
- limitazione dello spreco

La struttura del menù, valido per tutte le tre classi di età, 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

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 verdure, pesto ed olio extravergine d'oliva. Sono spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un'ampia varietà di sapori e per abbassare l'indice glicemico. Sono altresì introdotti, dai 24 mesi in poi, cereali semintegrali o 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 ottenuti con un taglio che non induca il soffocamento (taglio *julienne*, *brunoise*, *concassé*, *bâtonnet*, ecc.) A tal fine è utile consultare le "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" del Ministero della Salute 06.07.2017 contenute quale APPENDICE A 4 alla D.G.R. n.1435/2018.

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, pescatrice, etc.) in formati privi di spine.

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

Tra i formaggi e latticini **non sono consentite le tipologie ottenute con latte crudo** e da evitare i formaggi eccessivamente ricchi di grassi e quelli fermentati con muffe, gorgonzola, brie, taleggio, camembert. Opportuno evitare anche i formaggi spalmabili, formaggini e sottilette in quanto spesso più ricchi di acidi grassi saturi e di sali di fusione.

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 (pane mezzosale) 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.

- 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 da scegliere fra quelle indicate in allegato ;
- Nei mesi in cui è difficile reperire ortaggi e verdura fresca è possibile utilizzare il corrispondente prodotto surgelato.

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.

- Per frutta mista grattugiata intendere a scelta mela, pera, albicocca, banana, melone, prugna, kiwi.
- Nei giorni caratterizzati da una assunzione proteica vegetale è consigliabile un consumo di frutta a base di **Vit.C**.

Come condimento, sia a crudo che in cottura, va utilizzato esclusivamente l'**olio extravergine di oliva** (EVO) per il suo riconosciuto valore nutraceutico; solo per alcune ricette e saltuariamente 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.

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

ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO	
	12-23 mesi	24-36 mesi
Cereali	1V/giorno	1V/giorno
Pane	1V/giorno	1V/giorno
Verdura /Ortaggi freschi crudi	1V giorno	1V giorno
Verdura/Ortaggi freschi cotti	1V giorno	1V giorno
Frutta fresca	1V giorno	1V giorno
Legumi secchi	1-2 V a settimana	1-2V a settimana
Legumi freschi	1-2 V a settimana	1-2V a settimana
Pesce	1-2 V a settimana	1-2V a settimana
Carne	1-2 V a settimana	1-2V a settimana
Formaggi freschi	1V a settimana	1V a settimana
Formaggi semi-stagionati	1V a settimana	1V a settimana
Uova	1V a settimana	1V a settimana
Parmigiano	A pasto se richiesto	A pasto se richiesto
Olio EVO	A pasto	A pasto
Frutta fresca	1V giorno	1V giorno
Piatto unico (cereali + legumi)	1-2 V a settimana	1-2 V a settimana

Al fine di assicurare con la 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 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 appartenenti a fasce di età 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 (EVO) per tutte le preparazioni. **Nelle fasce di età 06 – 11 mesi, 12 – 23 mesi l'olio EVO va aggiunto nella pietanza esclusivamente a crudo al momento della somministrazione del pasto e mai durante la cottura o durante il trasporto;**
- **E' PREVISTO** succo fresco di limone, aceto di mele, aromi e spezie per insaporire come indicato nelle ricette allegate;
- **E' PREVISTO:** nelle preparazioni di dolci, a seconda della ricetta, l'uso di olio extravergine d'oliva oppure di burro come seconda scelta;
- **E' PREVISTO** l'uso esclusivo di frutta fresca anche nella preparazione della macedonia che non deve contenere zucchero aggiunto (saccarosio, fruttosio, glucosio);
- **E' PREVISTO** l'uso esclusivo del Parmigiano Reggiano in tutti i primi piatti che lo richiedano;
- **E' PREVISTO:** preferire tagli magri e carni bianche (pollo, tacchino e coniglio); per tutte le carni, comprese le bovine, fare esplicito riferimento alle Tabelle Merceologiche contenute nelle già citate *linee di indirizzo*; nel caso di 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'utilizzo di "legumi" come fonte di proteine vegetali, decorticati fino ai 24 mesi e l'utilizzo di cereali integrali o semintegrali dopo i 24 mesi;
- **E' PREVISTO** il consumo di pane a ridotto contenuto di sodio "Pane Mezzosale" (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;
 - **NON È ASSOLUTAMENTE PREVISTO:** la somministrazione di miele fino ai 12 mesi di età. Potrebbero essere presenti nel miele quantità infinitesimali di spore di botulino;
 - **NON È PREVISTO:** sale fino ai 12 mesi di età. Utilizzarlo con moderazione nelle altre fasce di età, preferendo il sale iodato;
 - **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. Evitare il consumo di pesci di grossa taglia (ad esempio, tonno e pesce spada). 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 abbia in tutta la giornata scolastica disponibilità di almeno 500 ml di acqua;

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

- Individuazione di uno o più rubinetti destinati al riempimento delle caraffe/brocche che corrisponderà a quello utilizzato dal gestore del servizio 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 azienda 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.) fluxare abbondantemente acqua da tutte le utenze per allontanare l'acqua stagnante e rimuovere i residui accumulatisi all'interno delle pareti interne delle tubazioni;
- Il gestore del servizio è tenuto 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 (Reg CE 1935/2004).
- **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).

PASTO D'URGENZA

In caso di eventi imprevedibili è necessario un pasto d'urgenza da conservare presso i punti mensa: zuppe di cereali, omogenizzati a contenuto proteico, creme di frutta senza zuccheri aggiunti. 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 SPECIALI

Tutte le diete speciali fornite devono essere simili al menù in uso ed in grado di garantire apporti di nutrienti ed energia adeguati alle esigenze dei bambini. Ogni dieta speciale deve essere personalizzata, in modo tale da essere inequivocabilmente riconducibile al destinatario, nel rispetto delle normative vigenti in materia di privacy.

Le diete speciali sono riconducibili a diverse tipologie:

Dieta per motivi sanitari: necessita di certificazione medica da parte del Pediatra di Libera Scelta (PLS) o dal medico di medicina Generale (MMG) 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.) Particolare attenzione dovrà anche essere riservata all'attuazione della Legge 123/05 e delle disposizioni regionali per la protezione dei soggetti malati di celiachia al fine di garantire l'accesso equo e sicuro dei celiaci alla ristorazione collettiva e scolastica in particolare.

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

Dieta vegetariana o dettata da altri motivi filosofici: può essere richiesta dalla famiglia interessata. 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.

La durata della dieta speciale è valida per la durata dell'utilizzo del menù di base giudicato idoneo dal SIAN e/o vincolata al periodo indicato sul certificato medico o all'autocertificazione. Se non espressamente indicato, la validità della dieta speciale sarà considerata per la durata del ciclo educativo oppure fino alla presentazione di nuova certificazione/autocertificazione che modifichi o annulli la precedente per mutate esigenze.

VALIDAZIONE DEI MENÙ

Le Amministrazioni Comunali ed i responsabili delle scuole paritarie e private di ogni ordine e grado, devono sottoporre il piano nutrizionale da adottare alla preventiva valutazione da parte del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) della ASL competente per territorio.

La valutazione preventiva da parte del SIAN, operata sulla base delle citate linee di indirizzo, costituisce premessa indispensabile per l'adozione ed applicazione del piano stesso.

Il menu deve essere redatto da professionista competente (dietista, medico nutrizionista /pediatra, dottore in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana), essere scritto in forma schematica, in modo da poter confrontare frequenze e abbinamenti, accompagnato da relazione tecnica in cui sono indicate le fasce di età a cui si riferisce il piano alimentare e le quote energetiche considerate, il modello alimentare di riferimento, la frequenza di consumo settimanale degli alimenti, ed ogni altra utile informazione per l'ottenimento di un servizio di qualità. Il piano alimentare deve essere redatto nel rispetto delle vigenti disposizioni, ivi compreso il Reg. UE 1169/2011.

La valutazione preventiva deve essere richiesta anche ogni volta che siano apportate variazioni significative al menu (sostituzione di matrici alimentari, modifiche abbinamenti alimentari, ecc.). Il piano nutrizionale potrà essere integrato con varianti rispetto al menù principale in relazione a diverse fasce di età, patologie, credo religioso, ecc. Ogni piano nutrizionale dovrà essere sottoposto alla valutazione da parte del SIAN al momento della prima adozione, qualora siano apportate variazioni significative e, comunque, almeno ogni quattro anni.

COMMISSIONE MENSA

La Commissione Mensa esercita, nell'interesse dell'utenza, funzioni propositive e consultive, in particolare i suoi compiti sono quelli di realizzare un proficuo collegamento fra utenza, Amministrazione Comunale/responsabili delle scuole paritarie e private, ASL e Gestore del Servizio, ove presente, per:

- collaborazione per il raggiungimento degli obiettivi di qualità e nutrizionali;
- monitoraggio dell'accettabilità del pasto;
- proposte di variazioni del menù scolastico in cooperazione con altri soggetti;
- istanze provenienti dall'utenza.

I suoi componenti, a seguito di verifiche condotte nell'ambito delle funzioni e prerogative previste dal regolamento locale, potranno redigere apposito verbale da trasmettere al Responsabile del competente ufficio dell'Ente appaltante/committente, il quale, in caso di evidenziate inadempienze e/o non conformità e a seconda delle stesse, può procedere ad ulteriori controlli, può richiedere l'intervento di altre Autorità addette ai controlli e/o formulare rilievi e contestare il mancato rispetto delle clausole contrattuali al gestore del servizio.

CONTROLLI SULL'APPLICAZIONE DEI MENÙ

Le ripetute richieste di intervento da parte dell'utenza hanno messo in evidenza la necessità di incrementare e rendere più efficaci i controlli sulla ristorazione collettiva e scolastica in particolare, in riferimento alle vigenti disposizioni comunitarie, nazionali e regionali.

Per quanto riguarda i controlli in materia di prevenzione nutrizionale di competenza della ASL, i SIAN dovranno provvedere ad inserire nella propria programmazione annuale i controlli della ristorazione scolastica in linea con quanto programmato dal Piano Regionale Integrato dei Controlli Alimentari per l'anno di riferimento.

I principali obiettivi di detti controlli saranno:

- la verifica della presenza del menù e della validazione
- la verifica della applicazione dei menù validati,
- la verifica delle modalità di gestione del servizio per gli aspetti legati all'accettabilità del

pasto ed al gradimento da parte degli utenti (modalità/luoghi di somministrazione, ecc.).

La verifica "in campo" dovrà essere effettuata anche nelle mense o comunque nei luoghi individuati per il consumo dei pasti e dovrà essere preceduta dalla valutazione del piano nutrizionale adottato e validato per l'istituto scolastico in cui viene svolto il sopralluogo.

GESTIONE DELLE NON CONFORMITÀ IN CAMPO NUTRIZIONALE

Fatti salvi gli adempimenti e provvedimenti previsti dalle vigenti disposizioni in caso di riscontro non conformità alle normative in materia di sicurezza alimentare o in caso di riscontro di illeciti penali, nel caso di riscontro di non conformità inerenti agli aspetti di sicurezza nutrizionale (assenza del piano nutrizionale che deve essere obbligatoriamente previsto nel Capitolato d'Appalto o nell'analogo documento in caso di gestione diretta del servizio, assenza della sua preventiva validazione da parte dei SIAN - anche per le variazioni significative, mancata, incompleta o non corretta applicazione di un piano nutrizionale validato dal SIAN, ecc.) il SIAN dovrà richiedere formalmente alla competente Autorità comunale l'adozione dei necessari provvedimenti finalizzati alla rimozione entro un congruo termine delle stesse ed al ripristino dello standard di sicurezza nutrizionale. In caso di riscontro di inosservanze o non conformità inerenti agli aspetti di sicurezza nutrizionale nella gestione del servizio di ristorazione presso strutture scolastiche private/paritarie o universitarie, il SIAN provvederà a richiedere la rimozione delle stesse, entro un congruo termine, al Responsabile di dette strutture scolastiche.

Rimangono di competenza dell'Ente committente tutti gli adempimenti e provvedimenti previsti dal capitolato e dalle altre norme applicabili in caso di inosservanza o mancata applicazione dei vincoli e clausole contrattuali del capitolato.



Piano di Autocontrollo per la Sicurezza Alimentare

Data
05-07-2025

INFORMAZIONE ALL'UTENZA INERENTE LA PRESENZA NEGLI ALIMENTI DI
INGREDIENTI O COADIUVANTI TECNOLOGICI CONSIDERATI ALLERGENI O DEI
LORO DERIVATI

Si avvisa l'utenza e i loro familiari che negli alimenti e nelle bevande preparati e somministrati in questa struttura, possono essere contenuti ingredienti o coadiuvanti considerati allergeni

Elenco degli ingredienti allergenici utilizzati in questo esercizio e presenti nell'allegato II del Reg. UE n. 1169/2011 – "Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze"

1	Cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)	8	Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci macadamia)
2	Crostacei e prodotti a base di crostacei	9	Sedano e prodotti a base di sedano
3	Uova e prodotti a base di uova	10	Senape e prodotti a base di senape
4	Pesce e prodotti a base di pesce	11	Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
5	Arachidi e prodotti a base di arachidi	12	Solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg
6	Soia e prodotti a base di soia	13	Lupini e prodotti a base di lupini
7	Latte e prodotti a base di latte	14	Molluschi e prodotti a base di molluschi

Poiché le informazioni relative alla presenza di soggetti allergici sono state raccolte in precedenza mediante la presentazione di idonea certificazione medica, in fase di produzione verranno formulati pasti personalizzati, privi degli ingredienti per cui risulta documentata una sensibilizzazione e/o allergia.

Un nostro Responsabile incaricato è a vostra disposizione per fornire ogni supporto o informazione aggiuntiva, anche mediante l'esibizione di idonea documentazione, quali apposite istruzioni operative, ricettari, etichette originali delle materie prime.

Firmato
La Direzione



MODULO INTOLLERANZE/ALLERGIE/MEDICINE - AUTORIZZAZIONE LIBERATORIA (1/2)

I sottoscritti e
genitori e/o tutore dell'alunno/a

DICHIARANO

che il proprio/a figlio/a

- NON presenta nessuna forma di allergia e/o intolleranza alimentare;
- PRESENTA le seguenti allergie e/o intolleranze alimentari (indicare in stampatello nello spazio sottostante le allergie e/o intolleranze alimentari, e cosa può mangiare in alternativa):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In fede

Genitore 1 : _____

Genitore 2 : _____

O Tutore : _____

_____ li _____

NOTA BENE:

Nel caso in cui sia impossibile ottenere la firma congiunta dei genitori, chi firma il modulo si assume la responsabilità civile, amministrativa e penale di quanto dichiarato (ai sensi del DPR 445/2000) e si assume la responsabilità di aver informato ed ottenuto il consenso dell'altro genitore (in osservanza delle disposizioni sulla responsabilità genitoriale di cui agli artt.316,337ter e 337 quarter del codice civile).