

**TABELLA NUTRIZIONALE  
AUTUNNO/INVERNO  
PER SCUOLE DELL'INFANZIA E PER SCUOLE PRIMARIE**



**DIREZIONE CULTURA E SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI COMUNE DI ANCONA  
U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA**

La tabella nutrizionale è stata elaborata tenendo conto dei "Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti" (LARN – IV revisione), diversificati per fasce di età dei destinatari.

La tabella è ispirata al modello di alimentazione mediterranea ed è articolata in cinque settimane a rotazione dal lunedì al venerdì, con ulteriore possibilità di alternanza di alcune componenti del pasto, al fine di fornire una più ampia varietà di alimenti e favorire un'adeguata completezza nutrizionale ai pasti della scuola.

I fabbisogni dei vari nutrienti coperti dalla tabella nutrizionale rappresentano circa il 35-40% delle necessità giornaliere raccomandate per i bambini della scuola primaria e della scuola d'infanzia, che dovranno essere completati con i pasti e con la merenda del pomeriggio che i bambini consumano al di fuori della ristorazione scolastica, naturalmente associati ad una regolare e costante attività fisica quotidiana.

Nella predisposizione della presente tabella nutrizionale e dei menu in essa contenuti, si sono tenuti in considerazione anche i suggerimenti e le proposte inviate dai bambini stessi, dalla consultazione degli insegnanti e dei genitori facenti parte dei comitati mensa.

Tutto mediato con quanto previsto dalle Linee Guida di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute, nonché dal piano di prevenzione e contrasto dell'obesità infantile dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e dai LARN 2014.

**LA NUTRIZIONISTA**  
***Dott.ssa Laura Nanetti***

## L'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

Lo schema alimentare è stato formulato rispettando le indicazioni della scienza della nutrizione, adeguato al fabbisogno dei bambini nelle varie fasce di età.

È una dieta completa e variata che prevede l'impiego di un'ampia gamma merceologica di alimenti.

È una dieta che cerca di abituare il bambino ad un'alimentazione quanto più possibile corretta e ricca di sapori, sfruttando l'ambiente favorevole della scuola: il clima sereno, lo stare a tavola insieme ai compagni, la possibilità di servirsi da soli, il confrontarsi con l'insegnante che incoraggia e stimola la curiosità ed il piacere del bambino verso i cibi, anche quelli a lui meno graditi o “*nuovi*”, pur nel rispetto dei gusti personali di ciascuno. Mangiare a scuola è una lezione pratica di educazione alimentare.

## L'ALIMENTAZIONE A CASA

### LA MERENDA

La merenda di metà mattina e di pomeriggio ha il ruolo di interrompere il digiuno tra i due pasti principali. Dovrebbe essere leggera, nutriente e con apporto calorico contenuto (5% circa del fabbisogno giornaliero). Importante è quello che si sceglie di mangiare. La merenda non deve essere troppo ricca per evitare uno scarso appetito per il pasto successivo, con alterazione del giusto ritmo dei pasti. Dovrebbe essere in grado di saziare quel tanto che basta per arrivare al pasto successivo.

È consigliabile dare la preferenza alla frutta di stagione, alternata con dolci preferibilmente casalinghi, evitando merendine e stuzzichini troppo calorici.



## Come deve essere una merenda sana e nutriente?

Si riporta il decalogo dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

### *Le 10 regole di una sana merenda*

(fonte INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

1. Per avere un'alimentazione equilibrata fai 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena.
2. Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla. "Mangiucchiare" continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato.
3. La merenda è un piccolo pasto. Deve fornire il 5-7% di tutta l'energia che ti serve ogni giorno.
4. Se non sei sovrappeso, dopo aver fatto attività sportiva puoi fare una merenda più ricca.
5. La merenda deve solo "ricaricarti". Non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato. Tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno due ore.
6. Varia spesso la tua merenda, in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce: una porzione di frutta fresca, o un frullato, o una merendina, o uno yogurt, o un piccolo panino dolce o salato, o 3-4 biscotti.
7. Ricorda che sui prodotti confezionati, come le merendine dolci da forno, puoi leggere in etichetta il valore nutritivo. Ad esempio, una merendina può contenere mediamente da 120 a 200 kcal. Leggere l'etichetta ti aiuterà a mangiarne la quantità giusta.
8. Goditi la tua merenda. Cerca di non mangiarla mentre studi o guardi la televisione.
9. Muoviti il più possibile: cammina, corri, sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento. Così potrai tenerti sempre in forma.
10. Controlla regolarmente il peso e l'altezza.

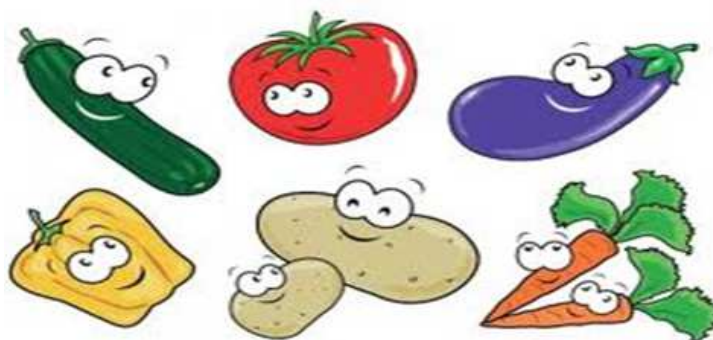
## IL PASTO DELLA SERA

Per garantire al bambino un certo equilibrio ed una varietà di alimenti nell'arco della giornata e della settimana, i genitori sono informati su quello che mangia a scuola in modo che possano meglio integrare con i pasti che il bambino consuma a casa. Se ad esempio a scuola ha mangiato carne come fonte di proteine, alla sera potrà mangiare uova, pesce, formaggio o legumi.

È inoltre importante verificare che nell'arco della settimana siano previsti più tipi di alimenti, in modo che l'assunzione dei nutrienti sia la più completa possibile.

È importante anche l'introduzione giornaliera di frutta e verdura di stagione, preferibilmente cruda per stimolare anche la masticazione oltre che fornire il giusto apporto di vitamine, minerali e fibre. Buona regola è non eccedere in nessun tipo di alimento, tutti sono necessari e concorrono a dare completezza nutrizionale alla dieta del bambino, quindi dovrebbero essere assunti nel giusto equilibrio, senza esclusione o ripetitività di alcuni, ma con moderazione. L'acqua, quale bevanda, deve essere assunta in quantità abbondante nell'arco della giornata.

## PROMEMORIA



Per una corretta interpretazione della tabella nutrizionale si precisa che:

- ❖ la tabella nutrizionale invernale è applicata **dalla prima settimana di ottobre alla seconda settimana di aprile**, salvo differenti disposizioni;
- ❖ la tabella nutrizionale deve essere esposta nella bacheca della scuola, in luogo visibile e consultabile dai genitori utenti; è possibile anche la consultazione sul sito istituzionale del comune di Ancona <https://www.comune.ancona.gov.it/ankonline/i-menu-della-mensa/> ;
- ❖ i pasti vengono erogati ai bambini iscritti a mensa ed al personale adulto avente diritto, fatte salve specifiche autorizzazioni rilasciate dal Dirigente del Servizio;
- ❖ per motivi particolari e a discrezione dell'Amministrazione, la tabella nutrizionale potrà subire modifiche comunque preventivamente comunicate
- ❖ la tabella nutrizionale deve essere seguita scrupolosamente, rispettando quanto indicato (alimento, quantità e preparazione), fatte salve eventuali e differenti disposizioni preventivamente autorizzate dalla dietista/nutrizionista per motivi contingenti; le variazioni potrebbero essere determinate da:
  - iniziative sindacali del personale
  - guasti improvvisi alle attrezzature di produzione
  - carenza di personale in servizio
  - problematiche nella evasione degli ordinativi da parte delle ditte fornitrici
  - sospensione del/dei prodotto/i a titolo cautelativo
  - cause imprevedibili ed improvvise

per le quali si fa comunque riferimento al **"menu di emergenza"** più avanti riportato;

- ❖ eventuali variazioni al menu giornaliero per qualsiasi altro motivo apportate, devono essere comunicate all'U.O. Ristorazione Scolastica prima della somministrazione ai bambini; in caso di mancata comunicazione/autorizzazione le variazioni apportate saranno ritenute arbitrarie e potranno essere oggetto di contestazione, così come le eventuali ripercussioni ad esse dovute, per ovvi motivi di carattere nutrizionale, igienico ed organizzativo;
- ❖ ogni variazione apportata alla tabella deve essere comunicata anche ai genitori dei bambini mediante apposizione sulla bacheca della scuola, per opportuna informazione, accanto al menu del giorno, come previsto;

**DIREZIONE CULTURA E SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI COMUNE DI ANCONA  
U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA**

- ❖ la tabella comprende la **merenda del mattino** ed il **pranzo** per gli utenti della scuola dell'infanzia ed il solo **pranzo** per gli utenti della scuola primaria. È stata formulata tenendo conto delle linee guida nutrizionali del Ministero della Salute, dei LARN 2014 e, per quanto possibile, dai suggerimenti espressi dai comitati mensa dei genitori.
- ❖ il pasto e la merenda riportano la grammatura dei singoli alimenti (ingredienti) che li compongono, diversificata per fasce di età;
- ❖ la quantità degli alimenti si intende al netto ed al crudo (privata degli scarti), ad es.: frutta e verdura già pulite e mondare, carne già toelettata, pesce già scongelato, ecc...
- ❖ il computo nutrizionale dei nutrienti è stato effettuato conteggiando i valori bromatologici riportati nelle Tabelle di Composizione degli Alimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (agg.to 2013);
- ❖ il conteggio dei nutrienti della frutta è stato calcolato sulla media di tre tipi differenti di frutta fresca, sempre di stagione;
- ❖ il conteggio dei nutrienti per il passato di verdure è stato calcolato sulla media di sette verdure;
- ❖ per alcune pietanze o preparazioni è stata prevista ed indicata l'alternativa (*oppure*), per ampliare ulteriormente la varietà di alimenti e meglio soddisfare le esigenze dei bambini;
- ❖ la preparazione dei piatti con pesce fresco è in rapporto alla stagionalità del pescato locale;
- ❖ tutte le preparazioni indicate sono eseguite in autocontrollo e con alimenti aventi le caratteristiche indicate nelle schede prodotto costituenti parte integrante e sostanziale del capitolato di appalto per la fornitura di derrate alimentari;
- ❖ i pasti e le merende sono realizzati nella stessa giornata dell'utilizzo, salvo differenti disposizioni; è assolutamente vietato il riciclo di qualunque avanzo o parte di pietanza non erogata;
- ❖ nelle mense ad elevato numero di pasti ed in quelle con pasto trasportato dovrà essere mantenuta nel congelatore, in contenitori sterili, una campionatura delle pietanze erogate nella giornata (g 300 circa per tipologia di preparazione), da conservare per almeno 48 ore dalla somministrazione, per eventuali accertamenti di laboratorio;
- ❖ nel caso un bambino lo richieda a merenda può essere erogata acqua nella quantità di 200 ml
- ❖ ad ogni pasto va distribuita acqua della rete idrica nella misura di ml 500 per bambino e ml 700 per adulto; per situazioni particolari è prevista acqua minerale naturale in bottiglia, nella medesima quantità;
- ❖ la frutta fresca di stagione prevista a merenda deve essere erogata nel rispetto dei quantitativi indicati nelle tabelle dietetiche;
- ❖ il pasto per gli utenti della scuola d'infanzia, primaria (tempo pieno e tempo prolungato) e per il personale docente ed ausiliario avente diritto, prevede anche la erogazione della frutta fresca biologica, alternata nella tipologia, ma sempre di stagione e nei quantitativi indicati;

**DIREZIONE CULTURA E SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI COMUNE DI ANCONA  
U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA**

- ❖ la macedonia è preparata con frutta fresca mista e di stagione, proveniente da coltivazione biologica, con aggiunta di succo di limone e zucchero a piacimento (g 5);
- ❖ il latte fresco può essere erogato bianco oppure macchiato con orzo solubile o con cacao in polvere;
- ❖ le verdure fresche utilizzate, provenienti da coltivazione biologica, devono essere di stagione e cucinate preferibilmente a vapore e condite con olio extravergine di oliva, insaporite con poco sale iodato e succo di limone;
- ❖ quando sono previste verdure miste è possibile l'erogazione alternata di una delle tipologie indicate con adeguamento della grammatura;
- ❖ la tipologia della verdura e della frutta biologiche indicata nelle tabelle, sempre di stagione, potrebbe subire variazioni determinate dalla disponibilità delle stesse e dalle condizioni climatiche/meteorologiche del periodo;
- ❖ l'olio impiegato è extravergine di oliva, da usare preferibilmente al crudo; costituisce l'unico condimento anche per le cotture; per il purè e la besciamella viene utilizzato il burro;
- ❖ il sale, soltanto di tipo iodato, va aggiunto agli alimenti con moderazione e per alcune pietanze può essere omesso;
- ❖ per insaporire i cibi si utilizzano preferibilmente aromi freschi ed ortaggi (prezzemolo, basilico, salvia, rosmarino, carote, sedano, aglio, cipolla);
- ❖ per i primi piatti il formato di pasta e pastina, qualora non espressamente indicato, o per esigenze particolari dei bambini, può essere alternato tra quelli indicati nella scheda prodotto del capitolato e nel piano operativo; la pasta di semola è sempre biologica;
- ❖ quando è previsto l'uovo, la preparazione può variare come da ricettario (frittata, uovo bollito, ecc...); le uova e preparati di uova sono biologici
- ❖ la modalità di cottura del pesce può variare tenendo conto delle preferenze espresse dai bambini;
- ❖ le polpette di pesce, di carne o di verdura devono essere preparate amalgamando tutti gli ingredienti, nel rispetto delle grammature e cucinate al forno o in brasiera con pomodoro;
- ❖ il pane è previsto sia bianco sia integrale, quest'ultimo indicativamente due volte a settimana (martedì e giovedì); il pane bianco e integrale è biologico;
- ❖ le diete personalizzate, preventivamente autorizzate, devono essere seguite scrupolosamente; è prevista la gestione con il sistema di autocontrollo aziendale nel totale rispetto della normativa sulla privacy
- ❖ nei casi di indisposizione giornaliera del bambino (max gg. 5 oltre i quali è necessaria la certificazione medica) è consentita la sostituzione di quanto previsto dal menu con parmigiano e pasta in bianco con carote e patate *"dieta a scarso residuo"*;

**DIREZIONE CULTURA E SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI COMUNE DI ANCONA  
U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA**

- ❖ nel caso particolare nel quale il bambino rifiuti completamente la merenda o il pasto previsti, è possibile la somministrazione, rispettivamente di: fette biscottate o biscotti (g 30-35) con succo di frutta (ml 150), tè, frutta fresca (g 140-150) per merenda; formaggio parmigiano nella quantità di g 40 (*per scuola d'infanzia*) e g 50-60 (*per scuola primaria*) per pranzo;
- ❖ in caso di uscite per gita e/o visita di istruzione, la direzione dell'Istituto Comprensivo o l'insegnante fiduciaria dovrà darne comunicazione all'Ufficio Ristorazione a mezzo mail: [ristorazione.scolastica@comune.ancona.it](mailto:ristorazione.scolastica@comune.ancona.it) almeno 7 giorni prima, per consentire la gestione del "pranzo al sacco" in tempo utile per l'approvvigionamento delle derrate e l'organizzazione del servizio; in caso di mancata comunicazione entro i termini indicati non si garantisce l'erogazione della merenda e del pranzo ai bambini in uscita; anche il pasto da asporto viene confezionato nella stessa giornata. Il pranzo al sacco è composto da:

<b>MERENDA SCUOLA INFANZIA</b>
<b>Succo frutta ml 200 crackers g 25 (oppure biscotti/fette biscottate g 30)</b>

<b>PRANZO SCUOLA INFANZIA</b>
<b>n. 1 panino con: prosciutto crudo e provolone, pomodoro fresco, insalata; frutta fresca; acqua oligominerale.</b>

<b>PRANZO SCUOLA PRIMARIA</b>
<b>n. 2 panini con: prosciutto crudo e provolone, pomodoro fresco, insalata; frutta fresca; acqua oligominerale.</b>

Per tutti è prevista una maggiorazione (panini) del 20% rispetto a quanto indicato. In caso di possibilità di utilizzo di frigorifero o contenitori termici che garantiscono la necessaria autonomia di temperatura, è possibile anche l'erogazione di un primo piatto freddo (es. insalata di pasta o di riso) confezionato in vaschetta monoporzionamento sigillata. In questo caso la maggiorazione dei panini non è prevista, ma la quantità indicata si intende ridotta del 50%;

- ❖ è fatto divieto ai bambini di consumare alimenti personali durante la permanenza presso la struttura scolastica, se non espressamente autorizzato dall'Ufficio Ristorazione; nel caso in cui ciò si verifichi sarà l'insegnante ad assumerne la totale responsabilità;
- ❖ in caso di sospensione del Servizio per assemblee sindacali o simili si provvederà ad erogare il "menu di emergenza" costituito da un pasto alternativo composto come segue

<b>Merenda:</b> succo di frutta e biscotti oppure cracker <b>Pranzo:</b> <u>primo piatto-</u> pasta o riso in insalata <u>secondo piatto-</u> affettati/formaggi <u>contorno-</u> insalata o carote
--



**DIREZIONE CULTURA E SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI COMUNE DI ANCONA  
U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA**

- ❖ presso ogni office, sia esso attiguo al centro cottura, sia con pasto veicolato, dovrà essere mantenuta una scorta di alimenti a lunga conservazione (biscotti secchi, fette biscottate, cracker, succhi di frutta, tè, camomilla, acqua oligominerale, zucchero, olio extravergine di oliva, tonno in scatola, parmigiano) da utilizzare in caso di situazioni contingenti (ad es. emergenza per neve). Tali alimenti saranno periodicamente rinnovati;
- ❖ alla riapertura della scuola dopo le vacanze natalizie e pasquali, la tabella nutrizionale riprenderà dalla prima settimana;
- ❖ in alcuni periodi dell'anno scolastico è possibile modificare il menu del giorno con il menu particolare riportato al capitolo "*Menu delle feste*", dandone comunicazione agli utenti;
- ❖ per tutto quanto non indicato si fa riferimento al Regolamento Mense Scolastiche.

**DIREZIONE CULTURA E SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI COMUNE DI ANCONA  
U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA**

**TABELLA MERCEOLOGICA DEGLI ALIMENTI IMPIEGATI NELLA DIETA**

<b>CARNI FRESCHE:</b>	carne bovina: fettine BIO, arrosto IGP, macinato BIO, spezzatino IGP, filetto IGP-controfiletto IGP; carne avicola: petto, cosce e sovra-cosce di pollo; petto di tacchino intero e a fette; carne suina: arista di maiale;
<b>CARNI CONSERVATE:</b>	prosciutto crudo DOP; bresaola IGP; prosciutto cotto a vapore alta qualità senza aggiunta di polifosfati;
<b>PESCE CONGELATO/ SURGELATO:</b>	filetti di platessa, trancio di palombo, totani
<b>PESCE FRESCO LOCALE</b>	Pescato nel mar Adriatico: moscardini, alici, vongole, cefalo, sgombro, palombo
<b>UOVA FRESCHE:</b>	uova di gallina BIO in guscio categoria di freschezza "A"; categoria di peso "L"; uova di gallina intere pastorizzate BIO (misto uovo);
<b>FORMAGGI:</b>	parmigiano reggiano DOP, mozzarella fiordilatte, cascotta d'Urbino DOP, provolone Valpadana DOP, Asiago DOP, casatella, casatella trevigiana DOP, robiola, stracchino, ricotta di vacca;
<b>PASTA E CEREALI:</b>	pasta e pastina di semola di grano duro biologica formati assortiti; pasta e pastina di semola di grano duro biologica integrale e semi-integrale formati assortiti, pasta e pastina di farro formati assortiti; farro perlato, orzo perlato; pasta e pastina secca all'uovo formati assortiti; riso arborio e riso parboiled; semolino; gnocchi di patate surgelati; tortellini secchi
<b>FETTE BISCOTTATE E BISCOTTI:</b>	fette biscottate; crackers; biscotti secchi (frollini) biologici;
<b>PRODOTTI DA FORNO:</b>	pane bianco comune e integrale biologico; panini biologici; pane semintegrale biologico; pangrattato biologico; crostata con marmellata; ciambella semplice; ciambella con frutta; maritozzo;
<b>VERDURE E AROMI:</b>	verdure fresche di stagione da coltivazione biologica; erbe aromatiche fresche biologiche;
<b>LEGUMI SECCHI:</b>	fagioli biologici (borlotti e cannellini), ceci biologici, lenticchie biologiche, cicerchia biologica;
<b>VERDURE SURGELATE:</b>	Bieta biologica in foglie; minestrone di verdure biologiche; spinaci in foglia; piselli biologici finissimi; carote biologiche a disco; cuori di carciofo; zucchine biologiche a disco; fagiolini biologici finissimi; basilico; prezzemolo; broccoli biologici
<b>FRUTTA:</b>	fresca di stagione assortita e agrumi da coltivazione biologica;
<b>BEVANDE:</b>	acqua minerale naturale; latte fresco intero pastorizzato, latte fresco parzialmente scremato; orzo solubile; tè deteinato; camomilla; succhi di frutta (pesca, pera, albicocca, mela, ananas, carota-limone); spremute fresche di agrumi biologici;
<b>PRODOTTI DIETETICI:</b>	pastina di semola; biscotti dietetici primi mesi; crema di riso istantanea; crema di cereali e orzo istantanea; farina latte; camomilla solubile; omogeneizzati di carne, di pesce, di formaggio, di prosciutto, di verdure, di frutta; liofilizzati di carne; biscotto granulato

**DIREZIONE CULTURA E SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI COMUNE DI ANCONA  
U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA**

<b>YOGURT</b>	yogurt cremoso alla frutta; yogurt magro
<b>DOLCIFICANTI:</b>	zucchero semolato; miele millefiori e acacia;
<b>CONSERVE E CONFETTURE:</b>	pomodori pelati biologici; passata di pomodoro biologica; tonno in olio di oliva; marmellata extra di frutta; mais al vapore
<b>CONDIMENTI:</b>	sale marino iodato fino e grosso; aromi secchi (salvia, rosmarino, origano); burro (per purè); olio extra vergine di oliva;
<b>PRODOTTI SENZA GLUTINE:</b>	pasta e pastina formati assortiti; pasta e pastina di mais formati assortiti; pasta e pastina di riso formati assortiti; pasta e pastina secca all'uovo formati assortiti; panini surgelati; pangrattato; preparato per panatura; fette biscottate; crackers; base surgelata per pizza; farina; biscotti frollini tipologie varie; merendine con gocce di cioccolato o con marmellata; plumcake; lievito vanigliato;
<b>PRODOTTI SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO:</b>	biscotti frollini formati assortiti; biscotti infanzia; biscotti frollini con marmellata o con gocce di cioccolato; biscotti con cereali; marmellata di frutta tipologia assortita; fette biscottate; fagottini alle mele o con frutta varia; succo di frutta gusti vari; yogurt magro e alla frutta;
<b>PRODOTTI SENZA UOVO:</b>	biscotti frollini formati assortiti; biscottini prima infanzia;
<b>PRODOTTI SENZA LATTOSIO:</b>	biscotti frollini formati assortiti; biscottini infanzia; pasta formati assortiti; prosciutto cotto; dolci vari;
<b>ALTRI PRODOTTI:</b>	latte UHT parzialmente scremato; yogurt di soia, bevande vegetali; tofu.

I prodotti indicati, utilizzati per il confezionamento dei pasti e delle merende degli utenti delle scuole d'infanzia e primarie, si intendono di prima scelta, per caratteristiche merceologiche, igieniche, commerciali e sono esenti da O.G.M..

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA MEDIA DELLE 5 SETTIMANE**

**MERENDA bambini scuola dell'infanzia**

**Kcal 155,7 = kJ 1525,86**

P g	3,61	Kcal	14,46	kJ	141,71
L g	4,33	Kcal	38,97	kJ	371,91
di cui saturi g	1,12				
G g	33,36	Kcal	133,46	kJ	1307,87

**PRANZO bambini scuola dell'infanzia**

**Kcal 545,74 = kJ 2283,36**

P g	23,56	Kcal	94,22	kJ	394,23
L g	17,50	Kcal	157,48	kJ	658,92
di cui saturi g	4,15				
G g	78,55	Kcal	294,55	kJ	1232,40

**PRANZO bambini scuola primaria**

**Kcal 748,13 = kJ 3130,18**

P g	31,46	Kcal	125,84	kJ	526,51
L g	25,47	Kcal	229,23	kJ	959,10
di cui saturi g	6,05				
G g	104,96	Kcal	393,62	kJ	1646,89

Media dei micronutrienti:

(rame – selenio – ferro – potassio – calcio – fosforo)

		bambini scuola infanzia	bambini scuola primaria
Cu	mg	0,54	0,70
Se	µg	9,71	12,82
Fe	mg	12,16	16,31
K	mg	703,48	902,28
Ca	mg	202,00	280,41
P	mg	348,95	469,71
Fibra	g	5,65	7,13

**DIREZIONE CULTURA E SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI COMUNE DI ANCONA  
U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA**

I fattori applicati per il calcolo dell'energia (Kcal) sono i seguenti:

<b>PROTEINE</b>	<b>4</b>
<b>LIPIDI</b>	<b>9</b>
<b>CARBOIDRATI DISPONIBILI</b>	<b>3,75</b>
(espressi in monosaccaridi)	

La ripartizione giornaliera dei nutrienti, secondo i LARN, è riferita al range di valori stimati in base al MB (Metabolismo Basale) e al LAF (Livello di Attività Fisica) dei soggetti presi in considerazione.  
**(Il conteggio dei nutrienti su pasta/pastina al farro è stato effettuato su "farro" cereale)**

**PRIMA SETTIMANA**

<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FETTE BISCOTTATE CON MIELE oppure CON MARMELLATA TE' AL LIMONE</li></ul>	<b>LUNEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASTA BIOLOGICA CON LENTICCHIE BIOLOGICHE</li><li>• STRACCHINO</li><li>• FINOCCHI FRESCHI BIOLOGICI CRUDI</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA oppure FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>MARTEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PENNETTE BIOLOGICHE CON SPINACI E PROSCIUTTO COTTO ALTA QUALITA'</li><li>• COSCE DI POLLO FILIERA CORTA oppure FUSELLI DI POLLO FILIERA CORTA AL LIMONE BIO</li><li>• INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO INTEGRALE BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PANE CON OLIO E SUCCO DI FRUTTA</li></ul>	<b>MERCOLEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASSATO DI VERDURE CON CICERCHIA BIOLOGICA FILIERA CORTA</li><li>• PIZZA MARGHERITA</li><li>• CAROTE FRESCHE BIOLOGICHE JULIENNE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• BISCOTTI BIOLOGICI CON THE O LATTE FRESCO</li></ul>	<b>GIOVEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASTA DI FARRO BIOLOGICA FILIERA CORTA CON CREMA DI POMODORO BIOLOGICO E CAROTE BIOLOGICHE</li><li>• FILETTI DI PLATESSA SURGELATA AL FORNO</li><li>• PISELLI SURGELATI BIOLOGICI CON CIPOLLA BIOLOGICA O PORRI BIOLOGICI</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO INTEGRALE BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SUCCO FRESCO D'ARANCIA BIOLOGICO CON CIAMBELLA</li></ul>	<b>VENERDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• TAGLIATELLE FILIERA CORTA CON PESCE FRESCO DELL'ADRIATICO</li><li>• FRITTATA CON UOVA IN GUSCIO BIOLOGICHE</li><li>• INSALATA FRESCA BIOLOGICA FILIERA CORTA</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	

**SECONDA SETTIMANA**

<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CRACKER CON SUCCO DI FRUTTA</li></ul>	<b>LUNEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SPAGHETTI BIO CON RAGU' DI PESCE SURGELATO E POMODORO BIOLOGICO</li><li>• CASCIOTTA D'URBINO DOP</li><li>• FAGIOLINI BIOLOGICI SURGELATI</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>MARTEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASSATO DI VERDURE CON PASTINA BIOLOGICA</li><li>• BOCCONCINI DI TACCHINO FILIERA CORTA CON AROMI</li><li>• CAROTE FRESCHE BIOLOGICHE SABBIATE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO INTEGRALE BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PANE CON OLIO CON THE O CON ORZO</li></ul>	<b>MERCOLEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• MEZZE PENNE BIOLOGICHE CON PESTO DI BROCCOLI BIO FILIERA CORTA</li><li>• UOVO BIOLOGICO SODO oppure FRITTATA BIOLOGICA</li><li>• FINOCCHI FRESCI BIOLOGICI FILIERA CORTA GRATINATI O CRUDI</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FETTE BISCOTTATE CON MIELE O CON MARMELLATA E THE AL LIMONE</li></ul>	<b>GIOVEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ORZOTTO BIOLOGICO o RISOTTO AL POMODORO BIO</li><li>• FETTINE DI CARNE BIOLOGICHE DORATE oppure ARROSTO DI CARNE IGP AL FORNO</li><li>• CAVOLFIORE FRESCO BIO GRATINATO FILIERA CORTA</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO INTEGRALE BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• YOGURT ALLA FRUTTA</li></ul>	<b>VENERDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CONCHIGLIE BIOLOGICHE CON OLIO E PARMIGIANO DOP</li><li>• POLPETTE DI PESCE FRESCO DELL'ADRIATICO</li><li>• FAGIOLINI BIOLOGICI SURGELATI</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	

TERZA SETTIMANA

<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• BISCOTTI BIOLOGICI CON TE' AL LIMONE oppure CON ORZO</li></ul>	<b>LUNEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PENNETTE BIOLOGICHE AL RAGU' VEGETALE</li><li>• FILETTI DI PLATESSA GRATINATI ALL'ARANCIA BIO O GRATINATI</li><li>• BIETA BIOLOGICA SURGELATA AL LIMONE O IN PADELLA</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>MARTEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASSATO DI VERDURA CON CECI BIOLOGICI LENTICCHIE BIOLOGICHE E PASTINA BIOLOGICA</li><li>• POLPETTE DI POLLO FILIERA CORTA</li><li>• ZUCCHINE BIOLOGICHE SURGELATE GRATINATE O AL VAPORE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO INTEGRALE BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PANE CON MARMELLATA O MIELE CON SUCCO DI FRUTTA</li></ul>	<b>MERCOLEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LASAGNE AL FORNO CON POMODORO BIOLOGICO</li><li>• INSALATA FRESCA BIOLOGICA CON MAIS</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	YOGURT ALLA FRUTTA	<b>GIOVEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• GNOCCHI SURGELATI AL POMODORO BIOLOGICO</li><li>• POLPETTE DORATE DI LEGUMI BIO (CECI E FAGIOLI CANNELLINI)</li><li>• FINOCCHI FRESCHI BIOLOGICI FILIERA CORTA</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO INTEGRALE BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>VENERDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• RISOTTO ALLA PARMIGIANA</li><li>• ALICI FRESCHE GRATINATE DELL'ADRIATICO oppure POLPETTONE DI PESCE FRESCO DELL'ADRIATICO</li><li>• PATATE FRESCHE BIOLOGICHE LESSATE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	



QUARTA SETTIMANA

<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA oppure CON MIELE TE' AL LIMONE oppure ORZO</li></ul>	<b>LUNEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASTA BIOLOGICA CON CREMA DI PISELLI SURGELATI BIOLOGICI</li><li>• BRESAOLA IGP OPPURE PROSCIUTTO COTTO ALTA QUALITA'</li><li>• CARCIOFI SURGELATI DORATI</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• YOGURT ALLA FRUTTA</li></ul>	<b>MARTEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• RISOTTO AL POMODORO BIOLOGICO</li><li>• FILETTI DI PALOMBO SURGELATI AL FORNO O FILETTI DI PLATESSA SURGELATA</li><li>• SPINACI SURGELATI LESSATI CON LIMONE BIOLOGICO</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO INTEGRALE BIOLOGICO</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CRACKERS CON SUCCO DI FRUTTA</li></ul>	<b>MERCOLEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FUSILLI BIOLOGICI CON OLIO E PARMIGIANO DOP</li><li>• ARISTA DI SUINO AL ROSMARINO</li><li>• INSALATA FRESCA BIOLGICA FILIERA CORTA</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILEIRA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>GIOVEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASSATO DI VERDURA CON FARRO BIOLOGICO ORZO BIOLOGICO E CICERCHIA BIOLOGICA</li><li>• COSCE DI POLLO FILIERA CORTA AL FORNO</li><li>• FINOCCHI FRESCHI BIOLOGICI FILIERA CORTA CRUDI O LESSATI</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO INTEGRALE BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LATTE FRESCO CON MARITONZO oppure CIAMBELLA</li></ul>	<b>VENERD</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SPAGHETTI BIOLOGICI CON POMODORO BIOLOGICO</li><li>• POLPETTE O POLPETTONE DI PESCE FRESCO MISTO DELL'ADRIATICO</li><li>• PATATE FRESCHE BIOLOGICHE LESSATE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	

QUINTA SETTIMANA

<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>LUNEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• TORTELLINI AL POMODORO BIOLOGICO</li><li>• INSALATA FRESCA BIOLOGICA MISTA FILIERA CORTA CON SCAGLIE DI PARMIGIANO DOP</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CIAMBELLA CON ORZO O CON TE</li></ul>	<b>MARTEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASSATO DI LEGUMI BIOLOGICI CON PASTINA DI FARRO BIOLOGICA FILIERA CORTA</li><li>• POLPETTE CON PROSCIUTTO COTTO ALTA QUALITA' UOVO BIOLOGICO E PARMIGIANO DOP</li><li>• BIETA SURGELATQ BIOLOGICA IN PADELLA</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE INTEGRALE BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CRACKERS CON SUCCO DI FRUTTA</li></ul>	<b>MERCOLEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASTA BIOLOGICA CON RICOTTA</li><li>• FILETTA DI PLATESSA SURGELATA O PALOMBO SURGELATO AL FORNO</li><li>• CAROTE FRESCHE BIOLOGICHE ALLA JULIENNE</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li></ul>	<b>GIOVEDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• RISOTTO CON ZUCCA GIALLA BIOLOGICA FILIERA CORTA</li><li>• PETTO DI TACCHINO FILIERA CORTA ALLE ERBE</li><li>• INSALATA FRESCA MISTA BIOLOGICA FILIERA CORTA</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE INTEGRALE BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	
<b>Merenda:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• YOGURT ALLA FRUTTA</li></ul>	<b>VENERDI</b>
<b>Pranzo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASTA BIOLOGICA CON PESCE FRESCO DELL'ADRIATICO</li><li>• RICOTTA O ROBIOLA</li><li>• RATATOUILLE DI VERDURE BIO AL FORNO (ZUCCA-CAROTE-PATATE)</li><li>• FRUTTA FRESCA BIOLOGICA</li><li>• PANE FRESCO BIOLOGICO FILIERA CORTA</li></ul>	

**DIETA A SCARSO RESIDUO**

(in caso di indisposizione intestinale)

**Merenda:** TE' CON FETTE BISCOTTATE  
oppure MELA e/o BANANA

**Pranzo:** PASTA O RISO SCOLATO..... g 60  
CREMA DI RISO IN BRODO VEGETALE... g 50  
PARMIGIANO..... g 40  
CAROTE E PATATE..... g 120

N.B.

Sono vietati alimenti contenenti zuccheri, perché favoriscono la fermentazione intestinale, nonché latte e latticini in genere, ad eccezione dello yogurt, che invece regola la flora batterica intestinale, essendo un latte fermentato contenente bacilli vivi.

## INTOLLERANZA o ALLERGIA ALIMENTARE?

## INTOLLERANZA O ALLERGIA ALIMENTARE?

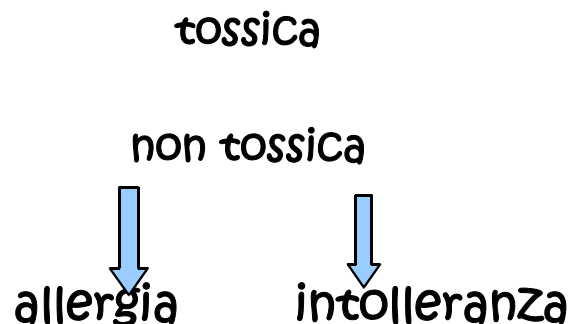
In questi ultimi anni la problematica di intolleranza o allergia manifestata dai bambini verso determinati alimenti si è diffusa in maniera esponenziale.

Il bambino che presenta questa differente esigenza alimentare inizia la frequenza a scuola con una valutazione clinica già definita e con prescrizione medica.

Dopo aver condiviso con la famiglia un percorso di alimentazione da seguire a scuola, si procede alla predisposizione di un regime alimentare personalizzato, utilizzando l'alimentazione come terapia o come prevenzione verso determinate reazioni che certi alimenti potrebbero generare nel bambino. Ovviamente vengono responsabilizzati tutti gli adulti (operatori di cucina e mensa e personale docente) che si occupano di alimentazione del bambino, per una maggiore tutela, ma senza farlo sentire "diverso" dai suoi compagni.

### Quando un alimento può causare disturbo nel bambino?

Quando si manifesta una reazione anomala in seguito alla ingestione di un alimento o di un additivo alimentare, potremmo essere di fronte ad una reazione avversa agli alimenti, che può essere:



Una reazione **tossica** si verifica quando un soggetto ingerisce una quantità sufficiente di sostanza tossica contenuta in un alimento. Alcuni tipi di sostanze dannose contenute negli alimenti sono:

- le tossine contenute in alcuni pesci
- le aflatossine nei funghi
- la solanina delle patate
- le tossine della *Salmonella*, *Shigella*, ecc...

Le sostanze tossiche generalmente si formano negli alimenti durante la loro conservazione e/o preparazione, qualora non vengano rispettate le norme igieniche previste.

Una reazione **non tossica** si verifica in un soggetto che presenta particolare predisposizione, quando ingerisce un determinato alimento.

## Allergia alimentare

Per **allergia** si intende una reazione anomala, con conseguenze patologiche, che un soggetto presenta in seguito alla introduzione di sostanze alimentari, in genere proteine, estranee al suo organismo, verso le quali reagisce con il sistema immunitario.

L'allergia si manifesta soltanto in alcuni individui e non dipende dalla quantità di alimento ingerito, ma dall'alimento stesso e sono sufficienti minime quantità per scatenare la reazione avversa.

Gli alimenti che più frequentemente possono essere causa di allergia alimentare sono:

- latte
- uovo
- pesce
- pomodoro
- grano
- arachidi
- soia
- carni
- sedano
- agrumi
- pesca
- kiwi
- banana
- frutta secca

### Cibi da evitare in caso di allergia a:

#### LATTE

LATTE – YOGURT – FORMAGGI  
GELATI – BURRO – MARGARINA  
CIOCCOLATO AL LATTE  
INSACCATI – CARNE  
ALCUNE SALSE

#### UOVA

UOVA – DOLCI  
BUDINI – MAIONESE – INSACCATI  
ALCUNI TIPI DI PANE – LECITINE  
PASTA ALL'UOVO – CARNE IN SCATOLA

#### GRANO

PASTA – FARRO  
FARINA DI GRANO  
FARINA DI SEGALE  
INSACCATI – CARNE  
IN SCATOLA - SALSE

## SOIA

LATTE DI SOIA – FARINA  
DI SOIA - ALCUNI OLII  
VEGETALI – LECITINE  
PROTEINE VEGETALI

## PESCE

PESCE E PREPARATI  
A BASE DI PESCE

## ARACHIDI

PASTICCINI – DOLCI  
CONFEZIONATI – OLIO DI ARACHIDE -  
OLIO DI SEMI VARI – GRASSI VEGETALI  
BURRO DI ARACHIDE

Quando il bambino presenta allergia alimentare viene seguita la “dieta di eliminazione” che consiste nell'esclusione dell'alimento cui è allergico e tutti i preparati che lo contengono, seppure in tracce.

Nella alimentazione di un bambino allergico bisogna prestare particolare attenzione anche a quegli ingredienti contenuti o aggiunti agli alimenti nelle fasi di trasformazione industriale degli stessi, in particolare qualora non dichiarati in etichetta o descritti in maniera poco chiara.

Particolare attenzione deve essere posta anche nelle fasi di stoccaggio e di preparazione dei pasti, per evitare la contaminazione crociata e ambientale che potrebbe verificarsi durante il confezionamento del pasto, seppure siano stati esclusi gli alimenti causa di allergia.

Pertanto è assolutamente necessario:

- a) leggere attentamente le etichette
- b) evitare le contaminazioni crociate
- c) evitare l'aggiunta di salse o creme preparate, che potrebbero contenere addensanti.

Comunque la dieta deve essere adeguata al fabbisogno nutrizionale, variata e il più possibile simile a quella degli altri bambini, per evitare l'insorgenza di problemi psicologici nel bambino con dieta personale e nella sua famiglia.

## Cosa deve fare chi prepara i pasti per un bambino con allergia alimentare?

- dare la priorità alla preparazione del pasto personale e comunque lavorarlo in zona dedicata e con utensili appositi;
- analizzare bene la ricetta ed escludere gli alimenti vietati, sostituendoli con altri che non contengono la sostanza che provoca l'allergia nel soggetto interessato;
- leggere bene l'etichetta degli alimenti che vengono impiegati nella preparazione,
- tenere separato e coperto il pasto fino al momento del servizio, utilizzando stoviglie riconoscibili;
- assicurarsi che il bambino destinatario riceva il suo pasto personalizzato.

## Intolleranza alimentare

L'**intolleranza** alimentare è una esagerata manifestazione scatenata dalla ingestione di un alimento o di un additivo in esso contenuto. Non è causata da reazioni immunologiche, anche se i sintomi sono molto simili a quelli di una allergia alimentare. Una delle intolleranze più frequenti nel bambino è quella al lattosio, determinata da un deficit dell'enzima lattasi, che serve a scindere le molecole del lattosio, lo zucchero che si trova nel latte.

Tra le intolleranze ricordiamo anche quelle ai benzoati, che sono conservanti antimicotici e antibatterici, utilizzati in maniera diffusa negli alimenti, in particolare nelle bibite gassate, nella maionese, nelle caramelle, nelle marmellate, nelle patatine fritte.

Gli additivi sono sostanze che non hanno un valore nutritivo, ma che vengono aggiunti agli alimenti in fase di lavorazione, per evitarne l'alterazione o per esaltarne certe caratteristiche organolettiche (sapore, colore, consistenza, ecc...).

Nelle etichette dei prodotti alimentari gli additivi ed i coloranti sono indicati con una sigla costituita da una E seguita da un numero.

Altra frequente intolleranza alimentare è la **celiachia o Intolleranza al glutine**.

È una intolleranza permanente al glutine, la proteina contenuta nel chicco di alcuni cereali: frumento, segale, orzo, avena, triticale o farro, sorgo, kamut e spelta.

## Quali alimenti può mangiare un bambino con intolleranza al glutine?

Gli alimenti naturalmente privi di glutine sono:

- le carni di ogni specie
- il pesce
- le uova
- le verdure
- gli zuccheri semplici
- il latte e derivati
- i grassi da condimento (escluso l'olio di semi vari).

È sempre consigliabile consultare il prontuario dei prodotti senza glutine predisposto dall'A.I.C. (Associazione Italiana Celiachia).



## **Cosa deve fare chi prepara i pasti per un bambino con intolleranza al glutine?**

- dare la priorità alla preparazione del pasto senza glutine e comunque lavorarlo in zona dedicata e con utensili appositi;
- conservare gli alimenti senza glutine separati da quelli convenzionali;
- analizzare bene la ricetta ed escludere gli alimenti contenenti glutine;
- leggere bene l'etichetta degli alimenti che vengono impiegati nella preparazione;
- cucinare la pasta senza glutine in tegame apposito, facendo attenzione a mescolare con utensili non impiegati per altra cottura della pasta di semola;
- usare solo farine senza glutine per impanare o infarinare i cibi;
- tenere separato e coperto il pasto fino al momento del servizio, utilizzando stoviglie riconoscibili;
- assicurarsi che il bambino destinatario riceva il suo pasto personale senza glutine.

## **Alcuni semplici accorgimenti da adottare a tavola**

- Quando è possibile, scegliere pietanze e ricette in modo da creare un menù simile per tutti i commensali.
- Il bambino che deve assumere un pasto differente deve comunque mangiare insieme agli altri; non deve essere isolato.
- L'adulto deve essere sempre presente, sia per vigilare, sia per incoraggiare il bambino ad assumere il pasto. Fare attenzione che il bambino non prenda il cibo dai piatti dei suoi compagni.
- La presentazione delle pietanze deve essere il più possibile simile dal punto di vista visivo a quello degli altri bambini.
- In occasione di feste conviviali proporre preparazioni che possano essere il più adatte possibile a tutti i bambini.

# ISTRUZIONI PER LA SOMMINISTRAZIONE

**DIREZIONE CULTURA E SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI COMUNE DI ANCONA  
U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA**

- tutte le pietanze inviate dalla cucina/centro cottura, trasportate in contenitori pluriporzione e monoporzione (diete) previo controllo e rilievo della temperatura, devono essere erogate ai bambini e agli adulti che fruiscono della mensa scolastica;
- per la porzionatura di primi, secondi e contorni e di ogni altro elemento che compone il pasto e la merenda (pane, frutta, ecc.) devono essere rispettate le grammature previste; a titolo esplicativo si riportano alcune immagini fotografiche di alimenti e delle porzioni previste per agevolare la porzionatura;
- la porzionatura per i bambini dell'ultima fascia di età della scuola primaria (8-10 anni) sarà più abbondante rispetto a quella dei bambini della prima fascia di età (6-7 anni);
- il pane va tagliato poco prima del servizio, disposto in cestini coperti e distribuito insieme al secondo piatto;
- l'acqua va sistemata in brocche coperte e non in bottiglie già utilizzate;
- in caso di utilizzo di acqua in bottiglia questa va servita direttamente dal contenitore originale, evitando qualsiasi travaso in altri contenitori e/o in altre bottiglie; anche le frazioni vanno lasciate nel contenitore originale chiuso;
- per la pasta, il sugo va aggiunto immediatamente prima della porzionatura/somministrazione;
- se la pasta è troppo asciutta aggiungere poca acqua di cottura;
- la pastina in brodo deve essere ben amalgamata con il liquido di cottura prima della porzionatura;
- girare bene la pasta/pastina prima di servire;
- il formaggio grattugiato va servito tutto a parte, disponendolo a tavola, suddiviso in contenitori proporzionali al numero dei commensali;
- i contorni crudi devono essere conditi con poco sale iodato e olio extra vergine di oliva e limone al momento di servire;
- i secondi vanno disposti nel piatto avendo cura di non sovrapporli al contorno, eccetto nei casi in cui il contorno costituisca parte integrante della ricetta;
- i secondi (fettina, cosce di pollo, cotoletta, ecc.) agli utenti della scuola d'infanzia vanno erogati già tagliati e/o spezzettati (dalla cucina e/o centro cottura) e agli utenti della scuola primaria vanno serviti tal quali (cotoletta, fette di prosciutto crudo e cotto, cosce di pollo, ecc...); in caso di necessità/difficoltà degli utenti, i secondi potranno essere erogati già in piccoli pezzi;
- la frutta deve essere erogata privata della buccia, eccetto diverse disposizioni e sempre nel rispetto del quantitativo indicato;
- è fatto divieto conservare avanzi dei pasti e delle merende della giornata dopo la erogazione; deve essere somministrato tutto il quantitativo previsto, inviato dalla cucina/centro cottura. Si intende che eventuali rimanenze non possono che essere costituite da residui di quanto già somministrato agli utenti (avanzi di piatto);
- al termine del pasto non devono permanere parti di pietanze non distribuite ai bambini; qualora i quantitativi inviati risultassero eccedenti e non interamente utilizzabili informare il centro cottura e l'ufficio ristorazione del Comune per eventuali adeguamenti e/o destinazioni delle parti residuali non servite agli utenti alle opere caritatevoli;
- le diete personali e le preparazioni differenti dal menù di base vanno servite ai destinatari prima della distribuzione dei pasti agli altri commensali, avendo cura di rispettare quanto previsto ed indicato nella dieta personale e/o nella disposizione, compresa la quantità indicata;

**DIREZIONE CULTURA E SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI COMUNE DI ANCONA  
U.O. RISTORAZIONE SCOLASTICA**

- in caso di dubbio della rispondenza tra il nome del bambino destinatario della dieta ed il nominativo apposto sul contenitore, si deve sospendere cautelativamente la somministrazione della dieta e contattare immediatamente il centro cottura e l'ufficio ristorazione
- le diete personali, dalla produzione alla somministrazione, devono essere gestite con il sistema di autocontrollo aziendale.

**COMUNE DI ANCONA**

DIREZIONE CULTURA E SERVIZI SCOLASTICI ED EDUCATIVI  
*U.O. Ristorazione Scolastica*

**TABELLA NUTRIZIONALE AUTUNNO-INVERNO**  
(dalla prima settimana di ottobre alla seconda settimana di aprile)

- **PER SCUOLA DELL'INFANZIA**
- **PER SCUOLA PRIMARIA**

**Tabella elaborata da:**

Biologa Nutrizionista Laura NANETTI  
nel mese di agosto 2021

**Validata da: ASUR - AREA VASTA 2 IN DATA 09/2021**