



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Viale S. Vellei, 16 - Ascoli Piceno - Tel. e Fax 0736.358060

ALLEGATO "C"

**LINEE GUIDA PER LA
PREPARAZIONE DEI MENÙ
SCOLASTICI**

Indice

• Introduzione	pag. 3
• Rispetto del menù e delle grammature	pag. 4
• Tabella dietetica	pag. 4
• Turnazione del menù	pag. 5
• Registro delle variazioni del menù	pag. 5
• Educazione alimentare nelle “occasioni di festa della scuola”	pag. 6
• Aspetti igienici per la preparazione degli alimenti	pag. 6
• Condimenti	pag. 7
• Pane	pag. 8
• Acqua e bevande	pag. 8
• Primi piatti	pag. 9
• Prodotti semilavorati	pag. 10
• Frutta e verdura “particolare attenzione”	pag. 10
• Frutta	pag. 11
• Verdure crude	pag. 11
• Verdure cotte	pag. 12
• Patate	pag. 13
• Secondi piatti	pag. 14
• Uova	pag. 14
• Carni	pag. 14
• Pesce	pag. 16
• Salumi	pag. 17
• Formaggi	pag. 18
• Yogurt	pag. 18
• Dolci	pag. 18

INTRODUZIONE

Le seguenti “Linee Guida” sono state realizzate con l’obiettivo di:

- Migliorare l'accettabilità del pasto consumato a scuola.
- Standardizzare alcune procedure per realizzare in modo corretto il menù.
- Gestire criticità relative agli alimenti come pesce, legumi, verdure riducendone gli scarti.

Tuttavia l’obiettivo di una corretta ristorazione scolastica e di una corretta alimentazione non può essere conseguito senza un adeguato coinvolgimento di tutti gli attori ognuno secondo il proprio ruolo.

Ringraziamo tutti gli operatori addetti alla preparazione e somministrazione dei pasti per la professionalità e la disponibilità dimostrata.

RISPETTO DEL MENÙ E DELLE GRAMMATURE

1. E' indispensabile rispettare scrupolosamente il menù del giorno con le relative grammature per i primi piatti, secondi piatti, contorni, pane, frutta, dolce e yogurt, per garantire a tutti i bambini, delle diverse fasce d'età, di mangiare un pasto equilibrato.
2. **Nota Bene:** in ogni centro cottura deve essere presente una bilancia elettronica per alimenti; inoltre è bene definire chi effettua le pesate, delle materie prime a crudo dei secondi piatti, che dovrebbero essere registrate su apposito quaderno.
3. Gli adulti che mangiano a mensa devono consumare i pasti secondo le stesse modalità degli alunni. Le grammature previste sono quelle riferite ai ragazzi di scuola secondaria/adulti.
4. Eventuali richieste di variazioni del menù possono essere accolte, come per i bambini, solo per i motivi già indicati nel modello "richiesta di variazione menù scolastico".
5. Il rispetto del menù del giorno è fondamentale per ridurre il rischio di tossinfezione alimentare (inconveniente igienico-sanitario) ossia l'evenienza che tanti bambini possano avere problemi come vomito, diarrea, dolori addominali dopo aver consumato il pasto a mensa. Il menù permette di programmare le varie fasi del lavoro che vanno dall'approvvigionamento delle materie prime fino alla somministrazione del pasto; inoltre permette la suddivisione dei compiti tra gli operatori "**chi fa che cosa**".
6. E' importante rispettare il menù per evitare risvolti civili e penali legati al mancato rispetto degli obblighi contrattuali tra il comune, operatori della mensa e/o ditte fornitrici e di servizio tra comune e genitori.

TABELLA DIETETICA

La tabella dietetica allegata, deve essere utilizzata dagli operatori addetti alla preparazione dei pasti tenendo conto che:

1. Le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali del menù, al crudo e al netto degli scarti.
2. Gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (pomodoro, verdure per le preparazioni dei sughi, erbe aromatiche, rucola, peperoni, limone, aceto, etc.).
3. Per il pesce surgelato considerare che la glassatura è una tara (da sottrarre), pertanto leggere sempre il peso netto-sgocciolato riportato sulle confezioni. Es.: filetti di merluzzo surgelati confezione da 500g, peso netto sgocciolato 400g, quantitativo necessario per realizzare n.4 porzioni per i bambini dell'infanzia.
4. Porre attenzione alle differenze di grammatura per diverso grado di scuola (infanzia/primaria/secondaria o adulti).
5. Moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato.
6. Va usato il sale iodato ma con estrema moderazione.
7. I piatti previsti dal menù sono poco elaborati perché sono vietate le preparazioni anticipate.
8. Tutte le preparazioni, previste dal menù del giorno, devono essere realizzate durante la mattinata per non correre rischi di contaminazione microbica.
9. Gli avanzi non devono essere riutilizzati per nessun motivo.
10. È vietato il congelamento in proprio dei prodotti alimentari.
11. È vietato friggere qualsiasi tipo d'alimento

TURNAZIONE DEL MENÙ

Il menù, approvato dal Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'ASUR Marche ZT13, è impostato su 4 settimane per 2 stagioni: primaverile/estiva e autunnale/invernale.

La stagionalità del menù, oltre a prevenire la monotonia dei piatti proposti, permette di utilizzare, soprattutto per l'ortofrutta, prodotti freschi di stagione.

Quindi ogni anno alla riapertura della mensa iniziare sempre con il menù primavera/estate (*partendo con la prima settimana*) fino all'ultima domenica d'ottobre (fine ora legale).

Successivamente proseguire con il menù invernale (*partendo con la prima settimana*) fino all'ultima domenica di marzo (inizio ora legale). Utilizzare poi la versione primavera/estate fino alla chiusura della mensa.

IL REGISTRO DELLE VARIAZIONI DEL MENÙ

Il registro serve per gestire, in modo corretto, eventuali sostituzioni che si possono effettuare rispetto al menù del giorno per le seguenti motivazioni :

- Carenza attrezzature (specificare)
- Carenza materie prime (specificare)
- Mancanza improvvisa del personale
- Sciopero
- Ricorrenze e festività (specificare)
- Piatto tipico locale (specificare)
- Educazione alimentare: il centro cottura può realizzare piatti a scopo educativo/ promozionale per aumentare il consumo di pesce, legumi, verdure e frutta rispettando sempre le grammature previste e l'uso esclusivo dell'olio extravergine d'oliva.

EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLE “OCCASIONI DI FESTA A SCUOLA”

In qualche occasione di festa a scuola, come ad esempio la festa del patrono, carnevale, natale, pasqua, festa di fine anno, festa dell'autunno, etc., è possibile effettuare una variazione del menù realizzando ricette con la frutta e la verdura.

Ricordiamo che tali cambiamenti devono essere sempre eccezionali e pertanto riportati nell'apposito “registro variazioni del menù”.

Alcune proposte:

- Crostate con le mele/pere/fragole e scaglie di cioccolato fondente.
- Castagne arrostiti o lessate servite anche con cioccolato fondente fuso.
- Ciambellone con yogurt e fettine di banane.
- Insalata con pere, kiwi, rucola, noci e scaglie di parmigiano.
- Insalata con radicchio, olive nere e spicchi d'arance.
- Involtini con una fetta di melanzana, una fettina di bresaola e una fettina di formaggio tipo provola da servire caldi o freddi.
- Pizza sia rossa sia bianca o crostini da realizzare con verdure miste fresche di stagione, olio extravergine d'oliva.
- Servire sempre acqua di rubinetto, spremute di arance e succhi di frutta, mai le bibite gassate.

Nota Bene. Anche in questi casi devono essere considerate le richieste per diete speciali, soprattutto per quanto riguarda intolleranze e allergie.

ASPETTI IGIENICI PER LA PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

Lavaggio delle mani: le mani rappresentano per tutti gli operatori alimentari, gli “attrezzi del mestiere” quindi è importante togliere anelli, bracciali e orologi.

Lavarle accuratamente utilizzando sapone liquido ed acqua calda, strofinare vigorosamente le mani per 30 sec., lavando tutte le zone incluse e i polsi, gli spazi tra le dita e sotto le unghie che devono essere sempre corte e prive di smalto. Sciacquare bene sotto acqua corrente e asciugare con materiale di carta monouso. Evitare di pulire o asciugare le mani nel camice.

Guanti di plastica monouso: indossare i guanti solo dopo aver lavato accuratamente le mani per prevenire la contaminazione degli stessi. Utilizzarli sempre in caso di ferite, ustioni, eczemi, foruncoli e quando si devono effettuare preparazioni altamente manipolate come polpette, sformati, etc. È vietato riutilizzare guanti già usati. Vanno cambiati ogni qualvolta si inizia la manipolazione di alimenti diversi e/o si inizia una nuova operazione.

Abbigliamento da lavoro: è importante indossare indumenti adeguati, puliti e protettivi per impedire che i microrganismi e le particelle estranee (forfora, peli, sudore, etc.) si diffondano negli alimenti. Il vestiario deve essere di colore chiaro, facilmente sporchevole, ovvero che protegga gli alimenti e non gli indumenti dell'addetto, possibilmente con bottoni automatici o velcro per limitare il rischio di corpi estranei. Il tessuto deve essere lavabile ad alte temperature.

Nota Bene: indossare ogni giorno una divisa pulita.

Usare scarpe antiscivolo, ergonomiche e facili da lavare, da utilizzare esclusivamente dentro gli ambienti di lavoro.

Evitare la contaminazione crociata: il passaggio di microrganismi può verificarsi sia direttamente, ad esempio pollo crudo posto a contatto con alimenti cotti, sia indirettamente attraverso le mani (i guanti non proteggono dalle contaminazioni crociate!), l'uso di taglieri, coltelli, altre attrezzature e piani di lavoro utilizzati per alimenti prima crudi e poi cotti e viceversa.

CONDIMENTI

Olio extravergine d'oliva: utilizzare esclusivamente olio extravergine d'oliva per la preparazione dei piatti e per il condimento a crudo. Rispettare le grammature previste per ogni pasto ossia 10 g (1 cucchiaino) per i bambini dell'infanzia, 15 g per i bambini della primaria e secondaria/adulti. Non utilizzare mai burro, margarina, oli di semi, estratti vegetali o di carne, dadi con o senza aggiunta di glutammato monosodico.

Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato: Deve essere sempre aggiunto ai primi piatti, esclusi quelli a base di pesce e nell'insalata di riso. Rispettare la grammatura prevista ossia 5g per bambino e adulto (es. per

100 porzioni di pasta occorrono 500 g di parmigiano). Invece per i primi come pasta o riso, olio e parmigiano utilizzarne 10g. Non usare mai confezioni di miscele di formaggi vari grattugiati e non etichettate e leggere sempre l'etichetta alimentare del prodotto. Quando l'operatore è impossibilitato a grattugiare direttamente il parmigiano reggiano o il grana padano, potrà farlo grattugiare dal fornitore, dopo aver scelto un pezzo di formaggio e in sua presenza, nella giornata dell'utilizzo.

Sale: utilizzare esclusivamente sale iodato sia "fino" che "grosso", che non va confuso con il "sale marino" o il "sale integrale". Il sale iodato è semplicemente sale comune cui è stato aggiunto iodio e va utilizzato a tutte le età.

È importante ricordare i nomi d'alcuni ingredienti che indicano la presenza di sale come: cloruro di sodio, bicarbonato di sodio, fosfato monosodico, nitrato e nitrito di sodio e così via.

Non mettere a disposizione il sale da aggiungere a tavola sui cibi già conditi.

Erbe aromatiche: alloro, aglio, basilico, cipolla ed erba cipollina, cannella, capperi, chiodi di garofano, dragoncello, ginepro, maggiorana, noce moscata, origano, prezzemolo, rosmarino, salvia, semi di finocchio, timo, zafferano.

L'utilizzo di queste erbe, spezie ed aromi permette di migliorare il sapore degli alimenti senza ricorrere all'uso di sale, grassi, dadi e soffritti.

Succo di limone: L'azione dell'acido citrico e dell'acido ascorbico è quella di favorire l'assorbimento del ferro contenuto nei diversi alimenti.

Aceto di vino: è un condimento aromatico che rientra nella categoria degli alimenti nervini, vale a dire eccitanti. L'aceto può essere utilizzato, con moderazione, per condire verdure crude e/o cotte, insalate di pesce.

PANE

Servire almeno due volte alla settimana il pane integrale (preparato con la farina ottenuta dalla macinazione del chicco intero) insieme al pane comun bianco. La scelta dei due giorni sarà effettuata in base ai rientri previsti, per dare l'opportunità a più bambini di mangiarlo.

Il pane deve essere fresco di giornata, ben cotto, croccante e di odore gradevole, la mollica deve essere bianca soffice senza macchie e di sapore non

acida.

Non accettare il pane del giorno prima, né il surgelato. Il trasporto, dalla produzione al destinatario, deve avvenire in contenitori ben puliti di materiale lavabile e chiusi (con aerazione protetta) in modo che il pane risulti al riparo dalla polvere e da ogni altro insudiciamento.

Il pane una volta affettato deve essere conservato al riparo e ben coperto per evitare contaminazioni.

ACQUA e BEVANDE

Servire a tavola **solo acqua**, sia per i bambini sia per gli adulti e distribuirli con apposite bottiglie o caraffe di vetro o di plastica per alimenti.

E' **rigorosamente vietato servire bevande dolci gassate** come aranciata, cola, succhi di frutta, tè e caffè perché contengono zuccheri, coloranti e caffeina.

Ricordate di far bere liberamente i bambini durante tutta la durata del pasto in quanto sono più a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.

La nostra **acqua di rubinetto**, non presenta problemi di sicurezza ed è di buona qualità, quindi non riteniamo che ci siano motivi per utilizzare l'acqua in bottiglia.

PRIMI PIATTI

- I primi piatti a base di pasta possono essere consegnati ai vari refettori **con il sugo separato**; questo per migliorarne il grado d'appetibilità e per soddisfare eventuali richieste di pasta in bianco;
- **Variare il più possibile il formato della pasta**, del riso e prevedere anche l'utilizzo di prodotti integrali;
- Pasta, riso e orzo con condimenti a base di verdure: utilizzare possibilmente verdure fresche ed erbe aromatiche. Possono essere preparati in versione sia bianca sia rossa e per realizzare quest'ultima, utilizzare possibilmente pomodoro fresco soprattutto nei mesi primavera - estate. Questo primo piatto si può realizzare anche a minestra; in questo caso è necessario preparare il brodo vegetale e utilizzare un formato di pasta per minestra rispettando le seguenti grammature: infanzia 30g, primaria 35g e secondaria o adulto 40g.
- Riso e lenticchie, pasta e ceci, pasta e fagioli: si possono preparare come pasta asciutta condita con i legumi o come minestra. I legumi previsti possono essere passati, oppure una parte di essi lasciati interi, serviti separatamente come contorno. Tutto ciò per abituare il bambino a conoscerli e favorirne il consumo. **Utilizzare solo legumi secchi o surgelati mai quelli in scatola**. Essi devono essere in confezioni originali, mondati, privi di muffe, d'insetti o d'altri corpi estranei. Per i legumi che richiedono una fase d'ammollo in acqua non utilizzare il bicarbonato di sodio. La cottura, deve avvenire in acqua fredda, non salata per evitare l'indurimento degli stessi. Le grammature, riportate nella tabella dietetica, si riferiscono ai legumi secchi. Nel caso si utilizzino fagioli o ceci freschi o surgelati, si deve moltiplicare per due la grammatura prevista.
- Pasta o Riso olio e parmigiano: condire la pasta esclusivamente con olio extravergine di oliva a crudo e 10g di parmigiano reggiano o grana padano sia per il bambino che per l'adulto (esempio per 100 porzioni di pasta occorrono 1 Kg di parmigiano grattugiato). Questo primo piatto si può realizzare anche a minestra; in questo caso è necessario preparare il brodo vegetale e utilizzare un formato di pasta per minestra rispettando le seguenti grammature: infanzia 30g primaria 35g e secondaria o adulto 40g.
- Pasta al forno: è fondamentale per realizzare questo piatto **unico** rispettare rigorosamente le grammature di tutti gli ingredienti. **Es. per i bambini dell'infanzia** utilizzare 60g di pasta, 30g di carne di bovino adulto magro macinata, 30g di mozzarella, 5g di parmigiano grattugiato (per 100 porzioni di pasta al forno occorrono 6 Kg di pasta di semola, 3 Kg di carne, 3 Kg di mozzarella, 500g di parmigiano e sugo di pomodoro quanto basta). In alternativa alla pasta di semola si può usare la pasta all'uovo riducendo di 10g. E' importante ricordare che questo piatto unico apporta insieme la quantità di carboidrati e proteine che solitamente è suddivisa tra il primo e il secondo piatto, quindi porre particolare attenzione sia nella preparazione sia al suo porzionamento, affinché siano garantite le giuste quantità. La pasta al forno può essere trasformata come l'esempio che segue: pasta al sugo di pomodoro con parmigiano come primo piatto, polpette con carne magra di bovino adulto magro trita e mozzarella come secondo piatto, più il contorno previsto.

Questa trasformazione si può adottare per le seguenti motivazioni:

1. Quando la pasta al forno, come piatto unico, non è gradita ad un numero elevato di bambini e che per più volte è stata rifiutata (es. su 100 bambini 50 bambini la rifiutano);

2. Quando per la sua realizzazione ci sono problemi organizzativi come carenza di attrezzature di cucina, difficoltà di trasporto e di porzionamento;

3. Quando non è possibile effettuare la preparazione della pasta al forno nella stessa mattinata.

Porzionamento della pasta al forno cotta come piatto unico

Le giuste porzioni da somministrare alle diverse fasce d'età sono le seguenti:

Infanzia 200g

Primaria 250g

Secondaria / adulti 300g

Pasta con il pesce: Utilizzare pesce freschissimo o surgelato, senza spine come seppie, calamari, vongole sgusciate, palombo e salmone.

- Rispettare le grammature ossia 20g per l'infanzia, 30g per la primaria e 50g per la secondaria ed adulti (es.: per 100 porzioni di pasta per infanzia occorrono 2 Kg di pesce. Il sugo può essere realizzato sia in bianco sia al pomodoro.

Pasta con tonno e olive: utilizzare preferibilmente tonno al naturale, in alternativa è possibile scegliere tonno all'olio extravergine d'oliva o all'olio d'oliva. Il tonno deve essere sempre sgocciolato. Rispettare le grammature ossia 20g per l'infanzia, 30g per la primaria e 50g per la secondaria ed adulti.

Le olive devono essere denocciolate, verdi e/o nere in salamoia. Questo primo piatto può essere realizzato sia in bianco sia al pomodoro.

PRODOTTI SEMI-LAVORATI

Non sono ammessi prodotti come sughi pronti, bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette di carne o di pesce, cotolette impanate, crocchette di patate, purè in fiocchi e hamburger perché contengono grassi vegetali non identificati, additivi e aromi.

FRUTTA E VERDURA “particolare attenzione”

La frutta e la verdura hanno un elevato contenuto in vitamine e sali minerali pertanto se consumate tutti i giorni, permettono all'organismo di crescere in modo salutare e proteggono verso malattie croniche come diabete, obesità, tumori e malattie cardiovascolari.

Cinque sono le porzioni giornaliere raccomandate di cui tre di frutta e due di verdura.

È noto che soprattutto le verdure sono fortemente rifiutate dai bambini e poco consumate anche dagli adulti ma la ristorazione scolastica può diventare un momento educativo per promuovere il consumo di frutta e verdura, attraverso la proposta continua, variata e paziente. Pertanto per favorire il consumo, non come imposizione ma come attrazione o soddisfazione dei piccoli utenti, si suggerisce di curarne in generale la presentazione sia sotto l'aspetto gustativo, olfattivo (adeguata cottura, evitando la sovracottura, adeguato insaporimento

ed aromatizzazione) e visivo (cura nel taglio e/o cubettatura e nell'accostamento, quanto sono previste in forma mista).

Suggerimenti:

- Preparare sempre e in ogni modo il contorno del giorno.
- Nei giorni in cui il menù prevede come secondo piatto salume o formaggio impegnarsi in modo particolare nella preparazione della frutta e della verdura.

- Presentare le verdure sottoforma di bruschetta o crostino.
- Provare a servirle come antipasto per sfruttare l'effetto fame.
- Utilizzare le verdure per decorare i piatti.
- Rispettare la variabilità della frutta e della verdura.
- Servire la frutta già sbucciata.
- Presentare la frutta con vassoi colorati.
- Effettuare spremute d'agrumi da servire a metà mattinata o nel pomeriggio.
- La frutta non mangiata a pranzo può essere servita nel pomeriggio come merenda.
- Realizzare spiedini con la frutta (attenzione agli incidenti).

FRUTTA

- Utilizzare sempre frutta fresca di stagione, al giusto grado di maturazione da servire a temperatura ambiente.
- La frutta deve essere servita sempre ben lavata.
- La frutta presentata a pezzi o sottoforma di macedonia, deve essere preparata con breve anticipo e non deve contenere zuccheri aggiunti ma solo succo di limone e/o d'arancia. Dopo la preparazione deve essere riposta in idonei contenitori e mantenuta in frigo fino al momento della distribuzione.

È vietato utilizzare frutta sciropata e succhi di frutta.

- Utilizzare almeno due varietà diverse nello stesso giorno (esempio uva bianca e nera, mele golden e stark, pere abate e Williams, pesche a pasta gialla e bianca o pesche noci) e almeno quattro tipi diversi di frutta fresca nella composizione della macedonia.
- Porre attenzione al giusto grado di maturazione delle banane.
- I mandarini e i mandaranci devono essere possibilmente privi di semi.
- Nello stesso giorno è possibile servire due tipi diversi di frutta (es. pera e kiwi) per stimolare il consumo.
- Quando è difficile trovare sui mercati prodotti come primizie con un costo elevato, scegliere altra frutta fresca di stagione.

VERDURE CRUDE

Le verdure di stagione servite crude come insalata, pomodori, cetrioli, finocchi, carote, devono essere fresche, di giusta maturazione e d'ottima qualità ossia senza difetti (ammaccature, screpolature, foglie gialle, rinsecchite e non prefiorite, non di consistenza molliccia). Devono essere prive d'odori e sapori anomali.

Lavaggio: le verdure fresche, una volta pulite (eliminati gli scarti) devono essere lavate accuratamente sotto acqua corrente per eliminare residui di terra

e tracce di pesticidi.

Non lasciare a lungo le verdure in ammollo nell'acqua.

È vietato l'uso del bicarbonato e/o amuchina per il lavaggio o ammollo.

Suggerimenti per la presentazione

- Carote: tagliate a bastoncini, a rondelle, grattugiate.
- Insalata mista: con almeno tre tipi di verdure es. lattuga, pomodoro e carote/ rucola, scarola e finocchi/ cetrioli, pomodoro e peperone.
- Finocchi: tagliati a fettine oppure a cuoricini interi, guarniti con carote o olive denocciolate verdi e o nere oppure con spicchi di arance.

- Carote, sedano e finocchio: tagliati a bastoncini, o tocchetti non conditi e serviti anche come antipasto di verdure.
- Pomodori: tagliati a fettine, a spicchi o pomodorini.

VERDURE COTTE

Le verdure da cuocere possono essere sia fresche di stagione sia surgelate, fermo restando che la priorità è per la verdura fresca.

Le confezioni di verdure surgelate devono essere intatte per evitare contaminazioni, prive di cristalli di ghiaccio e brina esterna, etichettate e conservate ad una temperatura di -18°C.

Internamente i prodotti dovranno presentarsi già puliti, lavati e tagliati, privi di corpi estranei, con pezzi ben separati, senza ghiaccio sulla superficie. I prodotti non devono avere consistenza legnosa, né essere spappolati e maleodoranti.

Le confezioni una volta aperte non possono essere riconservate nel congelatore per motivi di sicurezza igienica.

Per realizzare le giuste porzioni di verdura cotta è importante sapere che il prodotto, sia fresco sia surgelato, una volta cotto subisce una variazione in peso, **ossia diminuisce di circa 20g per ogni 100g di prodotto**.

Esempio: per 100g di verdura fresca cruda o surgelata una volta cotta diventerà circa 80g ossia la porzione di verdura che il bambino dell'infanzia dovrà ricevere nel piatto.

Modalità di cottura previste

Le verdure surgelate si possono cuocere direttamente senza passare alla fase di scongelamento. È importante leggere le istruzioni riportate sulla confezione.

Lessatura:

1. Immergere le verdure in poca acqua bollente e leggermente salata (perché si perdono una parte di vitamine e sali minerali), coprire la pentola con il coperchio per evitare il contatto con l'aria ossia l'ossidazione (zone scure sull'alimento) e non cuocerle troppo a lungo lasciandole un po' "croccanti".
2. Non tagliare gli ortaggi freschi in pezzi molto piccoli perché, aumentando la superficie di contatto con l'acqua, si ha una perdita maggiore di principi nutritivi.
3. I broccoli e cavolfiori non vanno cotti a lungo poiché la cottura prolungata fa aumentare la decomposizione delle sostanze solforate conferendo un sapore sgradevole. È bene aggiungere il limone a pezzi nell'acqua di cottura per ridurre l'odore sgradevole.
4. La lessatura permette di condire con olio extravergine d'oliva a crudo.

Al forno gratinato:

1. Questa modalità di cottura si presta molto bene per la preparazione di zucchine, melanzane, peperoni e pomodori.
2. Per cavolfiori carciofi e finocchi, effettuare una breve sbollenta tura.
3. Condire le verdure con pane grattugiato, olio extravergine d'oliva, rezzemolo, rosmarino, aglio e poco sale.
4. Si consiglia vivamente di utilizzare più tipi di verdure anche se il menù del giorno ne prevede una sola.

Al cartoccio:

- Le verdure come, zucchine, melanzane, finocchi piselli etc. vengono chiuse in un cartoccio di alluminio con le erbe aromatiche, poco sale ed olio extravergine d'oliva e cotte al forno o sulla griglia. Questa regola di cottura consente di usare meno olio, esalta il profumo delle erbe aromatiche e preserva il valore nutritivo degli ortaggi.

In Padella:

1. Le verdure sia fresche, sia surgelate, possono essere cotte in padelle o in tegami antiaderenti a fuoco libero.
2. Stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva a crudo a fine cottura.
3. Per alternare le modalità di presentazione è possibile aggiungere del pomodoro, meglio se fresco, o combinare 2 tipi di verdure (es.: piselli con carote/fagiolini sbollentati e poi saltati con il pomodoro/ bieta lessata con patate).

PATATE

1. Utilizzare le patate comuni o novelle fresche.
2. Alternare le varie modalità di cottura come al forno, lessate o in purea, in padella.

Nota bene: la patata non è una “verdura”!

SECONDI PIATTI

UOVA

1. Utilizzare uova di gallina di categoria **A** (fresche di prima qualità) e conservarle nelle confezioni originali in un frigorifero riservato.
2. Per le preparazioni alimentari come frittate, crepes è possibile l'uso di uova pastorizzate di gallina fresche, intere e sgusciate di categoria "A", in confezioni in tetrapak da 1 litro. Le confezioni, una volta aperte, vanno consumate completamente.
3. Fare sempre attenzione alla data di confezionamento e di scadenza.
4. Devono essere **sempre ben cotte**, per distruggere eventuali microbi.

Possono essere preparate sode, in frittata (anche al forno), strapazzate in teglie antiaderenti o come crepes anche con le verdure previste dal menù del giorno.

Rispettare sempre le grammature ossia 60 g. (n. 1 uovo large, grande) per l'infanzia e la primaria, 120 g. (n.2 uova large, grande) per la secondaria e gli adulti.

CARNI

Il menù scolastico non prevede l'utilizzo di carne di maiale, neanche trita.

Tutte le carni devono essere fresche, non congelate né scongelate e non devono presentare grumi di sangue, fratture, edemi, ematomi o lacerazioni.

Le carni devono essere magre, l'eventuale grasso va tolto prima della cottura.

Dovranno essere esenti da odori indesiderabili prima e dopo la cottura. Inoltre, dovrebbero essere di origine nazionale, in modo particolare i prodotti avicoli (pollo e tacchino), che devono essere completamente spennati e spiunti.

Le confezioni dovranno essere integre, originali e sigillate dal produttore; sulle singole confezioni di carne bovina dovranno essere riportate le etichette in forma inamovibili, visibili, leggibili e indelebili con le seguenti indicazioni previste dai Regolamenti CE 1760/00, CE 1825/00, CE 275/2007 recepiti in Italia dai DM 30 agosto 2000 e 31 dicembre 2001:

- denominazione di vendita e stato fisico del prodotto (es. filetto senza osso di bovino adulto);
- data di scadenza in termini "*da consumarsi entro il ...*";
- un numero o codice che identifica l'animale o il lotto di animali: esso rappresenta "una vera e propria carta di identità" ai fini della tracciabilità dell'animale;
- lo Stato di nascita degli animali;
- lo Stato dove è stato allevato;
- il nome del Paese dove è avvenuta la macellazione e il numero di riconoscimento del macello;
- il nome del Paese dove è avvenuto il sezionamento (ossia il taglio e la preparazione) e numero del laboratorio che ha effettuato il sezionamento e/o il confezionamento riconosciuto ai sensi del Reg. CE 853/04.

Gli **esercizi di vendita (supermercati, macellerie)**, che commercializzano carni non confezionate all'origine, devono fornire al consumatore le suddette informazioni o mediante un **cartello esposto in negozio** oppure su etichette apposte sul prodotto preincartato.

Per realizzare le polpette, i polpettoni e il ragù utilizzare esclusivamente la carne magra di bovino adulto, che dovrà essere macinata in giornata direttamente dal cuoco oppure acquistata come carne trita preparata e opportunamente confezionata da stabilimento riconosciuto ai sensi del Reg. CE 853/04.

Per le **carni bovine macinate** la normativa prevede che in etichetta vengano specificati un numero identificativo dell'animale o del lotto di animali (fondamentale per la tracciabilità), il luogo di macellazione ("Macellato in ...") e di preparazione ("Preparato in ...").

Somministrare la razione di carne possibilmente in un'unica porzione ossia la giusta grammatura ad ogni bambino.

Alcuni esempi di grammature a crudo:

- Carne magra di bovino adulto: 70g per l'infanzia, 80g per la primaria, 100g per la secondaria/adulti.
- Petto di tacchino/pollo: 80g per l'infanzia, 90g primaria, 120g secondaria.

Le variazioni di peso delle suddette carni una volta cotte sono le seguenti:

- Carne di magra di bovino adulto 50g per l'infanzia, 60g per la primaria, 70g per la secondaria/adulti.
- Petto di tacchino/pollo: 70g per l'infanzia, 80g primaria, 110g secondaria.

Queste grammature corrispondono alla corretta porzione di carne che ogni bambino deve ricevere nel piatto.

Modalità di cottura

Le carni crude sono spesso contaminate da germi pericolosi per la salute umana, pertanto una buona cottura distrugge tali germi, ma a condizione che tutte le parti dell'alimento siano portate ad una temperatura di almeno 75°C. Possono essere utilizzate le seguenti modalità di cottura come al forno anche impanate, in padella a fuoco libero, alla griglia, utilizzando preferibilmente pentole con fondo antiaderente, evitando di forare la carne con la forchetta prima o durante la cottura.

L'eventuale panatura deve essere effettuata direttamente dall'operatore del centro cottura utilizzando uovo, pane grattugiato, buccia di limone grattugiata e poco sale iodato.

Insaporire le carni con i diversi aromi, aggiungere, il succo di limone che favorisce l'assorbimento del ferro, l'olio extravergine d'oliva preferibilmente a crudo e poco sale iodato.

Nel menù sono già specificate le diverse norme di presentazione delle carni come scaloppine, roast-beef di bovino adulto, spezzatino, polpette, pasta al forno, fettine.

Le carni cotte (e tutti i prodotti da consumarsi caldi) devono essere mantenuti fino al momento del consumo ad una temperatura non inferiore a 60°C / 65°C.

PESCE

I prodotti della pesca previsti dal menù sono: merluzzo o nasello, coda di rospo, seppia, sogliola, platessa, tonno, palombo.

Il pesce deve essere freschissimo o surgelato.

Il DM 27/03/2002, che fissa i criteri attuativi per il Regolamento 2065/2001/CE sull'etichettatura dei prodotti ittici, prevede, per tutti i prodotti ittici in commercio, una **specificata etichetta**, che deve riportare le seguenti informazioni:

- la denominazione commerciale riconosciuta della specie;
- il metodo di produzione (pescato, pescato in acque dolci o allevato);
- la zona di cattura (luogo d'allevamento o di cattura).

I prodotti surgelati quindi, devono essere in confezioni originali ossia chiuse dal fabbricante o dal confezionatore. La glassatura, cioè lo strato di ghiaccio che ricopre in modo uniforme il prodotto, ha lo scopo di evitare la disidratazione, l'imbrunimento del colore e le contaminazioni.

La glassatura è considerata "tara" pertanto leggere sempre il peso del prodotto al netto della glassatura .

Tutti i prodotti surgelati devono essere in buono stato di conservazione e accuratamente puliti, sviscerati, decapitati, sfilettati e spellati. I filetti e i tranci devono essere completamente privati di lisce; i prodotti non devono presentare grumi di sangue, spine e residui di membrane e cartilagini.

Allo scongelamento i pesci non devono sviluppare **odore di rancido e/od'ammoniaca** e devono conservare una consistenza simile a quella del prodotto fresco.

Modalità di cottura e presentazione:

- Lessatura, servito anche come insalata di pesce;
- Al forno, anche con pane grattugiato, limone, prezzemolo, aromi;
- In padella con aggiunta di limone, verdure miste, salsa di pomodoro, erbe aromatiche;
- Alla piastra.

Si ricorda che non sono ammessi prodotti semi-lavorati, pronti o preconfezionati del tipo: bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette, sughi di pesce.

SALUMI

Prosciutto crudo

Preferire il "Parma" DOP (denominazione di origine protetta) o "San Daniele" DOP.

Al taglio deve presentare colore uniforme, tra il rosa e il rosso, inframmezzato dal bianco puro delle parti grasse, senza zone d'ammuffimento delle stesse (zone giallastre). Il sapore deve essere delicato e dolce, poco salato e con aroma caratteristico.

Prosciutto cotto

Il prosciutto cotto deve essere di coscia di suino intera, di prima qualità e enza

polifosfati. La cottura deve essere uniforme, ben pressato, senza aree vuote (bolle) e rammollimenti. Il grasso deve essere bianco, sodo e bene rifilato. Al taglio deve essere di colorito roseo, di sapore gradevole e di profumo caratteristico.

Bresaola

Prodotto salato e stagionato tipico della Valtellina (IGP), derivato da coscia di manzo o vitellone. Al taglio deve essere di colore rosso rubino, di consistenza tenera e non secca o elastica. Priva di tendini e grassi. Verificare sempre personalmente la tipologia del prodotto sia per il controllo della qualità che della quantità.

Nota Bene: affettare i salumi in tempi il più possibile ravvicinati al momento del consumo e/o trasporto e conservarli in frigorifero. Effettuare il porzionamento garantendo la giusta grammatura in un'unica soluzione.

Nel caso in cui il prodotto sia fornito affettato, verificare sempre personalmente

la tipologia del prodotto, sia per il controllo della qualità che della quantità. La confezione deve essere tale da garantire la massima igienicità ed è preferibile quella sottovuoto, in atmosfera modificata.

FORMAGGI

E' vietato l'utilizzo di formaggi fusi come sottilette, formaggini ecc., anche nelle preparazioni alimentari poiché sono di scarsa qualità.

I formaggi inseriti nel menù si dividono in freschi a pasta filata o molle come mozzarella, ricotta di vacca, stracchino e robiola e semi-stagionati /stagionati come asiago, caciotta, parmigiano reggiano e grana padano.

I formaggi freschi, hanno un'elevata quantità d'acqua che in condizioni particolari potrebbe facilitare la crescita microbica. Bisogna quindi porre particolare attenzione al trasporto e alla conservazione (a temperature comprese tra 0°C e 4°C).

I formaggi non devono presentare colorazioni anomale, nerastre o azzurro verdastre sulla superficie o all'interno della pasta;

Per effettuare una miglior conservazione e porzionamento è consigliabile **richiedere** forniture in confezioni piccole.

È possibile servire la mozzarella anche sottoforma di bocconcini o nodini rispettando sempre le grammature previste. Controllare sempre l'integrità delle

confezioni e leggere la data di produzione e di scadenza.

YOGURT

Laddove il prodotto non è consumato durante il pasto è possibile presentarlo per la merenda del pomeriggio. Conservare in frigorifero.

DOLCI

E' vietato utilizzare prodotti preconfezionati (merendine e altro).

I dolci previsti nel menù sono di tipo secco come torta margherita e ciambella. Devono essere possibilmente preparati nella giornata, sia se forniti dal forno sia se preparati dal centro cottura.

Utilizzare esclusivamente l'olio extravergine d'oliva per la realizzazione.