



INFANZIA PRIMARIA SECONDIRIA 1°GRADO	MENU' INVERNALE 2019/2020
COMUNE	BAREGGIO

La valutazione del menu viene effettuata secondo criteri nutrizionali, basati sulle evidenze scientifiche, che tengono conto sia di aspetti quantitativi che qualitativi, in termini di varietà e frequenza di consumo, in un'ottica di prevenzione nutrizionale delle malattie cronico-degenerative. Sono stati individuati requisiti nutrizionali minimi e di miglioramento, come percorso da intraprendere e sviluppare con l'obiettivo di offrire menu nutrizionalmente equilibrati ed in linea con obiettivi di salute.

Documenti di riferimento: LARN IV revisione 2014; "Mangiar sano ... a scuola - documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù nella ristorazione scolastica", pubblicato da ATS Città metropolitana di Milano e reperibile sul sito <http://www.ats-milano.it>.

N°	REQUISITI NUTRIZIONALI DI BASE	P/A/NR*
1.	Menu stagionale	P
2.	Menu articolato su almeno 4 settimane	P
3.	Verdura preferibilmente di stagione almeno 1 porzione ad ogni pasto	P
4.	Frutta fresca di stagione 1 porzione ad ogni pasto	A
5.	Piatti a base di cereali ad ogni pasto, ad eccezione di quando sono presenti le patate come primo piatto	P
6.	Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais, miglio ecc.), almeno 3 tipologie nel mese	A
7.	Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% farina), da dichiarazione	NR
8.	Patate 0-1 volta alla settimana	P
9.	Piatti a base di pesce almeno 1 volta a settimana	P
10.	Piatti a base di legumi almeno 1 volta alla settimana	A
11.	Piatti a base di carne non oltre 2 volte alla settimana, variandone la tipologia	P
12.	Piatti a base di formaggio non oltre 1 volta alla settimana	A
13.	Piatti a base di uova non oltre 1 volta alla settimana	P
14.	Grammature in linea con il documento ATS	NR
15.	Olio di oliva extravergine come unico condimento, da dichiarazione	NR
16.	Sale iodato, da dichiarazione	NR

*Legenda: P requisito presente; A requisito assente; NR requisito non rilevabile

Dalla valutazione dei requisiti di base si è rilevato che il menu:

soddisfa tutti i requisiti di base di cui ai punti 1-16;

soddisfa in parte i requisiti di base, ad eccezione dei punti 4 - 6 - 10 - 12

N°	REQUISITI NUTRIZIONALI DI MIGLIORAMENTO	P/A/NR*
1.	Cereali integrali (pasta, riso, ecc.) presenti nel menu, esplicitando se biologici	A
2.	Offerta di pane integrale o ai 5 cereali o di grano duro	NR
3.	Offerta di altri cereali, oltre a pasta e riso (es. orzo, farro, miglio ecc.), presenti almeno 3 volte /mese	A
4.	Frutta fresca di stagione almeno tre varietà nella settimana, da dichiarazione	NR
5.	Uso prevalente di verdura di stagione cruda e cotta, almeno quattro varietà nella settimana specificate nel menu	P
6.	Piatti a base di legumi più di 4 volte al mese	A
7.	Piatti a base di pesce più di 4 volte al mese, variandone preferibilmente la tipologia	A
8.	Piatti a base di carne non oltre 1 volte alla settimana, variandone la tipologia	A
9.	Piatti unici composti da cereali (pasta, riso, ...) e alimenti prevalentemente proteici (legumi, carne, pesce, formaggi, uova) associati al contorno di verdura	P
10.	Patate, se presenti, in sostituzione del primo piatto asciutto o del pane, oppure come contorno associate a un primo piatto in brodo	P
11.	Salumi e affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola ecc.) non presenti nel menu	A
12.	Frutta fresca e di stagione proposta come spuntino di metà mattina, da dichiarazione	A
13.	Pane servito dopo il primo piatto, da dichiarazione	NR
14.	Distribuzione di verdure prima del primo piatto qualche volta nel mese, da dichiarazione	NR

*Legenda: P requisito presente; A requisito assente; NR requisito non rilevabile

Dalla valutazione effettuata si è rilevato che il menu:

soddisfa tutti i requisiti di miglioramento di cui ai punti 1-10

soddisfa in parte i requisiti di miglioramento, ad eccezione dei punti 1-3-6-7-8
11-12

Data

22/11/2019

Firma Operatore

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
1^a Settimana	Pizza margherita Prosciutto cotto Finocchi in insalata Pane Frutta fresca <i>*Yogurt alla frutta</i>	Pasta agli aromi Crocchette di verdure° Carote julienne Pane Frutta fresca <i>*Crackers</i> e succo di frutta	<i>Risotto</i> allo zafferano Grana Padano DOP Biete erbette° Pane Frutta fresca <i>*Budino</i>	Lasagne al ragù (S. Marzano DOP e carne di bovino a <i>filiera corta</i>) Fagiolini° Frutta fresca <i>*Tè e biscotti</i>	Pasta al pesto Crocchette di pesce° Finocchi lessati° Pane Frutta fresca <i>*Torta margherita</i>
2^a Settimana	Ravioli di magro burro e salvia Asiago DOP Carote julienne Pane Frutta fresca <i>*Yogurt alla frutta</i>	Pasta e ceci Tris di verdure° gratinate Pane Torta <i>*Pane e confettura/cioccolato</i>	Pasta al pomodoro (S. Marzano DOP) Frittata di patate Spinaci° saltati Pane Frutta fresca <i>*Crackers</i> e succo di frutta	<i>Risotto</i> alla zucca Bocconcini di pollo impanati Finocchi in insalata Pane Frutta fresca <i>*Torta variegata al cacao</i>	Pasta all'olio extravergine d'oliva e Parmigiano Reggiano DOP Merluzzo° gratinato Insalata mista (carote, mais, olive) Pane Frutta fresca <i>*Gelato</i>
3^a Settimana	Pasta integrale al pomodoro (S. Marzano DOP) Bocconcini di mozzarella Erbette° saltate <i>Pane bianco / integrale</i> Frutta fresca <i>*Focaccia</i>	Pasta e <i>ricotta</i> Frittata con zucchine° Carote° lesse Frutta fresca <i>*Crackers</i> e succo di frutta	Passato di verdure° Arrosto di tacchino Pure' di patate Frutta fresca <i>*Budino</i>	<i>Riso</i> e prezzemolo Sformato di <i>legumi</i> e verdure° Insalata verde Gelato <i>*Tè e biscotti</i>	Passato di verdure° con orzo Bastoncini di merluzzo° Fagiolini° Frutta fresca <i>*Torta alle mele</i>
4^a Settimana	Pasta e <i>lenticchie</i> Insalata Budino Pane <i>*Focaccia</i>	Pasta e <i>fagioli</i> Crocchette di patate° al forno Insalata Gelato <i>*Pane e cioccolato</i>	<i>Risotto</i> al Parmigiano Reggiano DOP Merluzzo° gratinato Broccoli° Frutta fresca <i>*Crackers</i> e succo di frutta	<i>Polenta</i> e bruscitt (S. Marzano DOP e carne di bovino a <i>filiera corta</i>) Insalata mista con carote, olive, mais Frutta fresca <i>*Gelato</i>	Pastina in brodo Provolone dolce DOP Spinaci° saltati Frutta fresca <i>*Tè e torta</i>

NELLE GIORNATE DI RIENTRO DA FESTIVITA'/VACANZE, SE INFRASETTIMANALI, SI PROPORRÀ SEMPRE IL MENU' DEL LUNEDÌ

*** MERENDE SCUOLA INFANZIA**

BIO i prodotti sottolineati sono Prodotti Biologici certificati

DOP prodotto a Denominazione di Origine Protetta

Km 0 i prodotti in corsivo sono prodotti provenienti dal territorio a basso impatto ambientale

° Ingrediente surgelato

"Si informano gli utenti che i prodotti presenti a menù possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegato II del Reg. UE 1169/2011) come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contamination sito/processo. In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente Società."