

NUOVO MENU' SCOLASTICO 2015

ASL COMO

**Dipartimento di Prevenzione Medico
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Castelnuovo n.1- Como
Tel. 031/370435-436-437-438 fax 031/370425
E-mail: mangiarsano@asl.como.it**

PREMESSA

- Poiché l'esperienza di questi anni, derivante sostanzialmente dalla applicazione del precedente menu tipo Asl 2005, ha dimostrato l'importanza che le ricette vengano elaborate dai cuochi per favorire il gradimento e il consumo da parte dei bambini, in modo particolare per gli alimenti più critici (verdura, legumi, pesce e uova), **l'attuale menù tipo Asl 2015 viene predisposto con uno schema "a giornata" e non "a ricetta". Sarà, pertanto, cura della ristorazione predisporre, nel rispetto dello schema Asl e delle grammature fornite, una ricetta per la singola giornata che abbia lo scopo di incontrare il maggior gradimento e conseguente accettazione da parte dei bambini.**
- A tale scopo, potranno anche essere utilizzate ricette provenienti dal precedente menù tipo Asl, ove gradite, ovvero ricette già sperimentate ed autorizzate dall'Asl presso le singole ristorazioni, ovviamente nel rispetto delle regole vigenti. Vengono inoltre proposte nuove ricette da parte nostra (che hanno valore indicativo) con lo scopo di favorire la costruzione di ricette delle giornate più problematiche.
- **Ne consegue che deve essere predisposto a cura degli Enti Responsabili e Gestori un menù scolastico con l'indicazione puntuale delle ricette (per le grammature vedi tab. pag.13-14) che deve essere approvato dal Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (di seguito indicato SIAN) secondo la procedura in uso.**
- Sino a nuova approvazione rimane vigente il precedente menù tipo Asl ovvero l'ultimo menù formalmente approvato.

NUOVO MENU' ASL COMO 2015

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I	CARNE	PESCE	FORMAGGIO	LEGUMI	UOVA
II	FORMAGGIO	CARNE	PESCE	AFFETTATO	LEGUMI
III	PESCE LEGUMI	CARNE	UOVA	CARNE	PESCE LEGUMI
IV	CARNE	UOVA	LEGUMI	PESCE	FORMAGGIO

FREQUENZE MENSILI (4 Settimane)

CARNE	5
AFFETTATO	1
PESCE	4
UOVA	3
FORMAGGIO	3
LEGUMI	4

GRIGLIA PER LA COSTRUZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE (MENU' ASL 2015)

5ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	20
CARNI ED AFFETTATI								6
PESCE								4
LEGUMI								4
FORMAGGI								3
UOVA								3

4ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	16
CARNI ED AFFETTATI								5
PESCE								3.5
LEGUMI								3.5
FORMAGGI								2
UOVA								2

GRIGLIA PER LA COSTRUZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE (MENU' ASL 2015)

3ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	12
CARNI ED AFFETTATI								3
PESCE								2.5
LEGUMI								2.5
FORMAGGI								2
UOVA								2

2ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8
CARNI ED AFFETTATI								2
PESCE								2
LEGUMI								2
FORMAGGI								1
UOVA								1

GRIGLIA PER LA COSTRUZIONE DEI MENU' SPECIALI

Latto/Ovo vegetariani

5ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8	20
CARNI ED AFFETTATI									0
PESCE									0
LEGUMI									8
FORMAGGI									6
UOVA									6

Latto/Ovo/Pesce vegetariani o diete religiose

5ggx4sett

SECONDI	1	2	3	4	5	6	7	8	20
CARNI ED AFFETTATI									0
PESCE									6
LEGUMI									6
FORMAGGI									4
UOVA									4

GRIGLIA PER LA COSTRUZIONE DEI MENU' SPECIALI

Vegani

5ggx4sett

SECONDI		5		10		15		20	20
CARNI ED AFFETTATI									0
PESCE									0
LEGUMI									20
FORMAGGI									0
UOVA									0

I soggetti che seguono una dieta vegana, priva quindi di ogni alimento di origine animale, hanno come fonte proteica principale quella dei legumi che, conseguentemente devono essere presenti sia a pranzo che a cena.

Si ricorda, come per altro anche per il normale menù scolastico, che il bilancio complessivo nutrizionale individuale deve essere assicurato dalla famiglia in collaborazione con i sanitari di riferimento del bambino.

• **Porzioni:** I nuovi Larn hanno determinato una riduzione delle quantità di proteine e di carboidrati e pertanto di regola non possono essere concessi bis: nel caso il bambino richieda ancora alimenti è possibile concedere preferenzialmente altra verdura e frutta; eventualmente, una piccola porzione di carboidrati può essere concessa ai bambini più grandi.

Allegate al menù vengono fornite le grammature medie per fascia d'età (infanzia, primaria e secondaria).

Riguardo agli aspetti educativi del menù scolastico sarebbe opportuno prevedere la regola (già autonomamente elaborata in alcune ristorazioni scolastiche) in base alla quale non vengono concessi bis a chi non ha consumato l'insieme di tutte le porzioni fornite (primo + secondo + contorno).

• **Tipi di cottura:** per le preparazioni va data preferenza alle cotture al forno, alla piastra, al vapore, bollite, in padella antiaderente escludendo i fritti.

• **Frutta e Verdura:** le varietà di frutta e verdura possono essere modificate in relazione alla stagione, alla disponibilità di mercato e alla qualità del prodotto;

• è di fondamentale importanza variare quotidianamente la tipologia di frutta e verdura evitando ripetizioni all'interno della stessa settimana;

• è necessario alternare verdure crude e cotte al vapore;

• per quanto riguarda le verdure è possibile aggiungere olio extravergine d'oliva (per le quantità vedi il punto "Condimenti") mentre limone e aceto solo se sicuramente graditi;

• per favorire il consumo di verdura ed evitare scarti è possibile somministrarla all'inizio del pasto soprattutto ove si sia riscontrato un rifiuto generalizzato dell'alimento.

Regole nuovo menù Asl Como 2015

• **Patate:** sono vegetali, non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, ma fonte di carboidrati: pertanto non vanno utilizzate come contorno ma inseriti solo quando previsti nel menù.

Le patate sono un sostituto di pane e pasta e quindi possono essere inserite quando è previsto un primo piatto in brodo (passato di verdura, minestra, pastina,...) o addirittura in sostituzione di questo (carne + patate al forno, pesce + purè di patate, ecc.); in nessun caso devono essere fornite al posto della verdura.

• **Legumi:** sono vegetali, non sono da considerare verdure dal punto di vista nutrizionale, ma una fonte di proteine: pertanto non vanno utilizzati come contorno, ma considerati come un secondo piatto.

• Se il primo piatto associato ai legumi risultasse poco gradito è possibile sostituirlo con pasta o riso all'olio, al pomodoro, ecc. e un secondo a base di legumi (fagioli in umido, crocchette di legumi, ecc.).

• In relazione al gusto dei bambini è possibile variare la preparazione (interi, passati) e la tipologia dei legumi proposti nei piatti unici (ceci al posto dei piselli).

Regole nuovo menù Asl Como 2015

- **La pasta:** la pasta, ove non altrimenti specificato, deve intendersi di semola di grano duro e preferibilmente integrale;
- la pasta può essere sostituita con altri cereali quali orzo, farro, kamut, bulgur o couscous e una volta alla settimana con riso;
- Il condimento per la pasta/riso deve essere al pomodoro o comunque ad altre verdure (esclusi legumi e patate), agli aromi o all'olio, ecc.: se si desidera fare una pasta condita con ragù di carne o di pesce, con legumi, con uova o con del formaggio va considerata piatto unico, pertanto utilizzare le grammature riportate nella tabella quantitativa degli alimenti (allegato n. 4 piatti unici);
- Una volta alla settimana sarebbe auspicabile somministrare un primo piatto in brodo (pastina o riso in brodo, passato di verdura con crostini, ecc.).
- **Il pane:** bianco o integrale deve essere **a ridotto contenuto di sale** (non superiore a 1.7% riferito alla farina) e senza grassi aggiunti (es. evitare pane all'olio), oppure senza sale (pane sciapo).
- **Pizza e piadina:** sono considerate piatto unico in quanto fonte di carboidrati e proteine (formaggio e/o affettato); se non gradite possono essere sostituite con un primo piatto con verdure (es.: pasta e zucchine, ecc.) e secondo a base di formaggio (es.: mozzarella, fontina, ricotta, ecc.). Si ricorda di evitare i formaggi contenenti i polifosfati (tipo formaggi spalmabili). Per quanto riguarda gli affettati sono consigliati bresaola, prosciutto crudo e cotto privati del grasso visibile mentre sono sconsigliati salame, coppa, pancetta. Si ricorda, tra gli affettati, di preferire quelli privi di conservanti, in particolare polifosfati, ma anche nitrati e nitriti.

Regole nuovo menù Asl Como 2015

- **Condimenti:** utilizzare esclusivamente, sia in cottura sia a crudo, **olio extravergine d'oliva** (non olio d'oliva o di semi) con le quantità riportate nella tabella quantitativa per le varie fasce di età (pag. 13-14)
- **Sale:** va utilizzato con moderazione (minimo indispensabile) solo durante le preparazioni (non mettere la saliera a tavola), o sostituito con spezie o erbe aromatiche.
- **Macedonia o succo di frutta senza zuccheri aggiunti (non dolci o gelati nè yogurt):** sono concessi, in sostituzione alla frutta, una volta alla settimana. Dolci, gelati e yogurt possono comunque essere assunti in occasione dello spuntino pomeridiano.

Regole nuovo menù Asl Como 2015

• **Associazioni:** nel menù sono previste due giornate in cui si associano pesce e legumi: ricordiamo che, in analogia alle nuove disposizioni, la cucina potrà sperimentare e determinare una ricetta gradita ai bambini. Solo nel caso ciò non fosse possibile, tali due giornate potranno essere una di solo pesce e una di soli legumi. Nelle griglie per la composizione delle tabelle dietetiche (3gg.x4sett. e 4gg.x4sett.), ove sono previste le mezze porzioni, si dovranno alternare i due alimenti (pesce e legumi) settimanalmente.

Altre associazioni (tranne quelle tradizionalmente previste nelle nostre ricette del precedente menù tipo) **non sono ammissibili e vanno comunque sottoposte alla validazione del SIAN.**

Regole nuovo menù Asl Como 2015

• **Diete Speciali:** Per le diete speciali esiste un apposito protocollo elaborato nel 2008 a cui è necessario fare riferimento (vedi sito Asl nella sezione per i comuni). Ricordiamo che le diete speciali per disgusto e motivi etico/religiosi vanno gestite direttamente dall'Ente responsabile/Gestore nel rispetto delle disposizioni inserite nel vigente protocollo Diete Speciali.

• Per i bambini che richiedono diete speciali per motivi etico/religiosi escludendo alcuni cibi dalla dieta, vanno previste sostituzioni del menù scolastico secondo le regole in uso (vedi tab. sostituzioni).

• **Scatola nera:** Si ricorda inoltre che il personale Asl di vigilanza può procedere alla campionatura rappresentativa del pasto, per cui il campione raccolto a cura del personale addetto alla refezione scolastica deve essere:

- raccolto al termine del ciclo di somministrazione;
- rappresentativo di ogni somministrazione ed equivalente, come quantità, a quella di una porzione, così come risultante dalle grammature indicate in tabella e comunque non inferiore ai 50 grammi (nostro prot. 29487 del 12/04/2010);
- mantenuto refrigerato (non in freezer) a circa **+ 4 °C per 72 ore** in idonei contenitori chiusi ermeticamente, muniti di etichetta recante ora e giorno dell'inizio della conservazione e denominazione del pasto;
- presente in tutte le unità terminali (dunque anche dove avviene la sola somministrazione) a cura dell'Ente Responsabile/Gestore.

Tabella quantitativa per le varie fasce di età

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria	
		Grammi	Grammi	Grammi	
PRIMI PIATTI	Pasta o riso, orzo... asciutti	50	60	75-80	
	Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40	
	Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120	
	Gnocchi	100	120	160	
	Farina mais per polenta	50	60	75-80	
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI				
	Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi,...)	5	6	7	
	Pesto alla genovese	10	10	15	
	Pomodoro pelati	50	60	70	
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO				
	Olio extravergine d'oliva	3	4	5	
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano (<u>solo se necessario</u>)	5	5	5	
	Verdure per minestrone, passati e creme	80	100	120	
	Legumi secchi	10	15	20	
Legumi freschi o gelo	30	45	60		
Patate	30	40	60		
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	65	
	Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo, trancio pesce spada, palombo ...	50	60	80	
	Bastoncini di merluzzo	n. 2	n. 3	n. 4	

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria
		Grammi	Grammi	Grammi
SECONDI PIATTI	Legumi secchi	30	35-40	40-50
	FORMAGGI			
	Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio, fontina ...	30	40	50
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria ...	20	30	40
	Ricotta	40	50	100
	Uova	1 (50 g)	1 (50 g)	1 e 1/2 (80g)
PIATTI UNICI	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	25	30	40-50
	Pizza margherita (peso cotto)	150	200	250
	Pasta + legumi secchi	50+30	60+35	80+40
	Pasta al ragù	50+40	60+50	80+60
	Pasta al tonno	50+30	60+40	80+50
	Pasta con formaggio fresco	50+30	60+40	80+50
CONTORNI	Insalata in foglia	40	50	70
	Verdura cruda	100	120	150
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	100	120	140-160
	Patate come contorno (in associazione piatto in brodo)	80	100	120-130
	Olio extravergine d'oliva	8	10	12
FRUTTA e DESSERT	Banane, uva, cachi, fichi	70	80	100
	Frutta	150	150-160	200
	Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	70-80

TABELLA DELLE SOSTITUZIONI DEGLI ALIMENTI (grammature riferite alla scuola dell'infanzia)

GRUPPO CARNI	GRUPPO AFFETTATI	GRUPPO PESCE	GRUPPO LEGUMI	GRUPPO FORMAGGI	GRUPPO UOVA
gr.40	gr.25	gr. 50	gr. 30 (secchi)	a) Formaggi stagionati (gr. 20) b) Formaggi freschi (gr. 30)	gr. 50
Pollo Vitello Vitellone Lonza maiale Tacchino Manzo	Prosciutto Cotto Prosciutto Crudo Bresaola	Sogliola Merluzzo Nasello Platessa Tonno	Fagioli Lenticchie Ceci Piselli Fave Soia	a) Italico Fontina Caciotta Montasio	uova di gallina
				b) Mozzarella Primo sale Crescenza Ricotta	

TABELLA DELLE SOSTITUZIONI DEGLI ALIMENTI (grammature riferite alla scuola dell'infanzia)

- Per questi alimenti vanno ricercate le sostituzioni nell'ambito dello stesso gruppo (es: diete religiose che escludono la carne di maiale sostituire con altra tipologia di carne), qualora non fosse possibile, tra gli altri gruppi a rotazione (vedi anche griglia composizione menù etico/religiosi).
- Verdure (escludendo legumi e patate): ci può essere sostituzione tra le verdure a parità di grammatura prevista in tabella.
- Frutta fresca: ci può essere sostituzione tra i vari tipi di frutta, a parità di grammatura prevista in tabella.
- Qualora si presentino casi di intolleranza o allergia non contemplati nella presente tabella delle sostituzioni, si contatti il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.

NUOVO MENU' ASL COMO 2015

ESEMPI DI RICETTE



LEGUMI



Hamburger vegetali

Ingredienti

- ✓ 30 g di fagioli cannelli secchi.
- ✓ 10 g di patata
- ✓ Uova 5g
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Pangrattato q.b



Preparazione:

Schiacciate con una forchetta i fagioli e la patata, salate e aggiungete un po' di pangrattato fino ad ottenere un composto facilmente lavorabile.

A questo punto formate delle polpette abbastanza grandi con le mani e poi schiacciatele (sempre con le mani) ottenendo i vari hamburger.

Passate ogni hamburger in un piatto in cui avrete versato altro pangrattato e ricopriteli del tutto.

Posizionate poi tutti gli hamburger su una teglia ricoperta da carta forno e infornate per una mezz'oretta a temperatura media.

Quando iniziano a colorirsi sono pronti..

Polpettine di ceci

Ingredienti

- ✓ 30 g di ceci secchi
- ✓ 10 g di patata
- ✓ Prezzemolo q.b.
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Se gradito aggiungere poca curcuma o timo



Preparazione:

Una volta lessati i ceci frullateli con qualche foglia di prezzemolo, la [cipolla](#) e il sale, fino ad avere una purea liscia e compatta. Lessate le patate e in una terrina sbattere le uova con un po' di sale. Unite la patata fino ad ottenere una crema densa e aggiungere i ceci frullati. Nel caso il composto risultasse troppo denso, solo per ammorbidire, aggiungere un poco di brodo vegetale.

Formare delle piccole polpette schiacciate, passarle nel pan grattato (eventualmente aromatizzato con un trito di salvia e rosmarino) e cuocerle in forno a 180 C° per 20 minuti su una teglia leggermente unta!

Consiglio in più::

Si può aggiungere all'impasto una piccola quantità di verdura lessa come zucchine e carote..

Bocconcini di soia in umida

Ingredienti

- ✓ 20 g di soia secca (granulato, spezzatino e polpette senza altre aggiunte)
- ✓ 40 g di pomodori pelati
- ✓ 50 g di carote
- ✓ 30 g di porro
- ✓ Zenzero fresco grattugiato q.b.
- ✓ Prezzemolo q.b.
- ✓ 1 foglia di alloro
- ✓ 5 g olio extravergine d'oliva
- ✓ Sale q.b.



Preparazione:

Tritare le foglie del mazzetto di prezzemolo, asciugarle e metterle da parte. Mettere i soli gambi di prezzemolo in una pentola con mezzo litro d'acqua, il chiodo di garofano, il porro mondato e affettato, le foglie di alloro; portate a ebollizione e cuocete per 10 minuti.

Aggiungete i bocconcini di soia e dopo un minuto di lessatura levate dal fuoco e lasciate in infusione la soia per 10 minuti. Quindi scolatela e strizzatela bene.

Passate finemente al passaverdura i pelati, conditeli con poco sale e lo zenzero. Scaldate 4 cucchiari d'olio in una casseruola e rosolatevi le carote in rondelle e le cipolle affettate per 10 minuti a fuoco medio-basso mescolando spesso.

Unite al soffritto di verdure i bocconcini di soia, salate e lasciate insaporire per qualche minuto, poi sfumate col vino. Aggiungete prima i finocchi ridotti in sottili spicchi e dopo 2-3 minuti i pomodori, coprite, riducete la fiamma e proseguite per 20-25 minuti. Finite con una macinata di pepe bianco e il prezzemolo.

Orecchiette con fagioli cannellini e pesto

Ingredienti

- ✓ 50g di orecchiette secche
- ✓ 2 cucchiaini di pesto di basilico.
- ✓ 30 g di fagioli cannellini secchi
- ✓ Uno spicchio d'aglio
- ✓ Un pizzico di sale
- ✓ Olio evo q.b.



Preparazione:

Ammollare i fagioli per otto ore e cuocerli in acqua leggermente salata per 15 minuti in pentola a pressione, scolare e tenere da parte.

Nel frattempo che la pasta cuoce far rosolare uno spicchio d'aglio in poco olio evo.

Aggiungere i fagioli e togliere l'aglio che ormai avrà rilasciato il suo aroma.

Aggiungere la pasta già scolata e lasciar insaporire.

Spegnere e mescolare alla pasta due cucchiari di pesto.

Vellutata di fave con crostini

Ingredienti

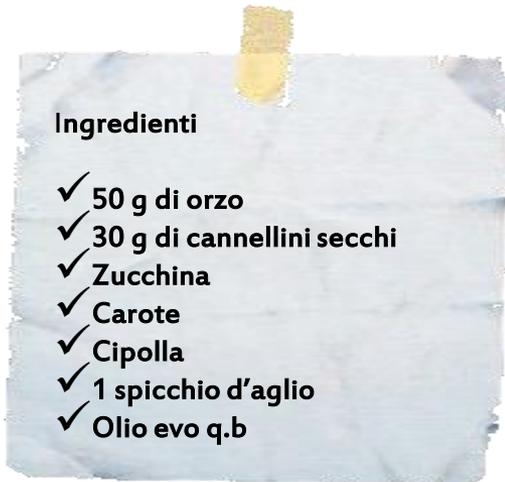
- ✓ 30 g di fave secche
- ✓ 10 g di patata o zuccina
- ✓ 20 g di crostini
- ✓ Olio evo q.b.
- ✓ Sale q.b.



Preparazione:

Far lessare le fave e le patate con alloro, rosmarino, cipolla e quasi al termine della cottura aggiungere il sale.
Una volta cotti frullarli fino ad ottenere una crema omogenea e aggiungere l'evo.
Se dovesse risultare troppo densa aggiungiamo un po' di brodo vegetale

Orzotto con dadolata di verdure e crema di cannellini al profumo di menta



Preparazione:

Una volta lessati i cannellini frullateli con qualche foglia di menta, la [cipolla](#) e il sale, fino ad avere una purea liscia e compatta

Cuocere l'orzo così come indicato sulla confezione.

Nel frattempo in una padella antiaderente versare l'olio e soffriggere la cipolla tagliata a rondelle e l'aglio schiacciato.

Lavare e pulire le carote e le zucchine; tagliare una zucchina e una carota a pezzetti regolari e grattugiare le restanti.

Versarle nella padella con la cipolla e l'aglio e cuocerle aiutandovi con qualche bicchiere di acqua calda.

Salare. Aggiungere la purea di cannellini.

Una volta cotto l'orzo, scolarlo e condirlo con le verdure preparate.

Servire caldo e magari, se vi piace, con una spolverata di formaggio grattugiato.

PESCE e LEGUMI



Bocconcini di merluzzo con crema di ceci

Ingredienti

- ✓ 15 g di ceci secchi
- ✓ 25 g di filetto di merluzzo
- ✓ Pomodori datterini
- ✓ Olio evo q.b.
- ✓ Sale q.b.



Preparazione:

Far lessare i ceci con alloro, rosmarino, cipolla e quasi al termine della cottura aggiungere il sale.

Una volta cotti frullarli fino ad ottenere una crema omogenea e aggiungere l'evo.

Se dovesse risultare troppo densa aggiungiamo un po' di brodo vegetale

Passiamo al pesce: tagliamo i filetti di pesce a cubetti e mettiamoli in una teglia con olio e prezzemolo. Facciamo cuocere per 20 min a 180 °C

Laviamo e tagliamo i pomodorini e li insaporiamo con olio e origano.

Disponiamo la crema di ceci sul piatto e ci adagiamo di lato il pesce e i pomodorini...

Una variante consiste nello sgocciolare con la schiumarola un quarto dei legumi, frullare quelli rimasti come da ricetta, quindi unire i ceci interi e mescolare.

Sformato di merluzzo e lenticchie stufate

Ingredienti

- ✓ 25 g di filetti di merluzzo
- ✓ 15 g di lenticchie secche
- ✓ Uova q.b.
- ✓ Un mazzetto aromatico (erba cipollina, prezzemolo, basilico)
- ✓ Olio evo
- ✓ Sale e pepe



Preparazione:

Fate cuocere a vapore le patate. Nel frattempo lavate accuratamente le erbe aromatiche e tamponate l'eccesso di acqua con carta assorbente da cucina. Tagliate il merluzzo in grossi pezzi e mettetelo nel mixer insieme alle erbe aromatiche e all'uovo. Riducete il tutto a purè.

Quando le patate sono cotte, riducetele a purè.

Preriscaldate il forno a 180°C. Unite il purè al miscuglio di pesce e al parmigiano. Regolate di sale e mescolate accuratamente. Se il composto è troppo molle, aggiungete altro parmigiano.

Distribuite il composto in una teglia e livellate la superficie.

Infornate fino a quando si forma una crosticina dorata sulla superficie.

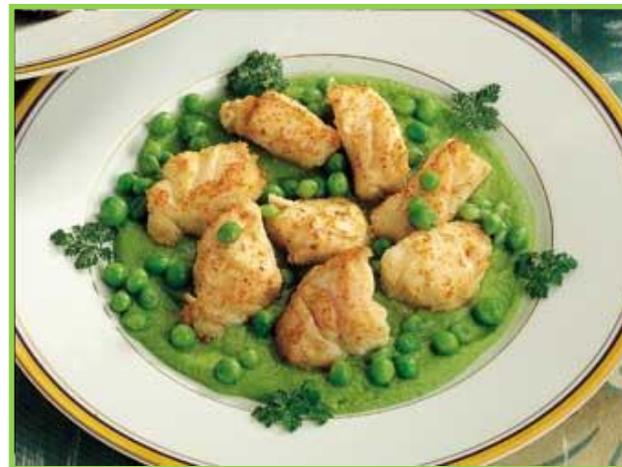
Stufato di lenticchie

Stufare le lenticchie ammollate con alloro, sedano e carota per 40 min

Merluzzo gratinato con crema di piselli

Ingredienti

- ✓ 25 g di filetto di merluzzo
- ✓ 30 g di piselli secchi
- ✓ 1 foglia di basilico
- ✓ Pane grattugiato q.b.
- ✓ 1 cucchiaino di olio evo
- ✓ Sale



Preparazione:

Pulire i filetti di merluzzo e panarli e cuocerli in forno per 20 min a 180 c° .

Nel frattempo preparare la crema di piselli. In una pentola lessare i piselli per 15 minuti in acqua salata, scolarli, aggiungere una foglia di basilico e uno di olio, aggiustare di sale e frullare il tutto.

Impiattare adagiando il filetto accanto alla crema di piselli

Consiglio

Una variante si può fare aggiungendo ai piselli zucchine e menta

Insalata di riso tonno e piselli

Ingredienti

- ✓ 50 g di riso
- ✓ 15 g di piselli secchi
- ✓ 20 g di tonno in scatola
- ✓ Pomodorini
- ✓ Carote
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Olio evo q.b.



Preparazione:

Procedimento:

Far lessare il riso in acqua salata.

Nel frattempo cuocere i piselli precedentemente ammollati e tagliare i pomodorini e le carote cotte a vapore e metterle in una terrina con il tonno. Aggiungere il riso scolato e lasciato raffreddare e aggiustare di sale e olio evo.

Consiglio in più:

Eventualmente se accettati si possono aggiungere capperi, basilico, prezzemolo, origano, pepe...

DEDICATO A CHI NELLA SCUOLA SI OCCUPA DI ALIMENTAZIONE

Perché una nuovo menù scolastico?

Forse basterebbe rispondere: perché l'attuale risale al 2005.

Cosa è cambiato?

Anzitutto la consapevolezza che l'eccesso di peso è in progressivo aumento anche nei più giovani e quindi deve essere massimo lo sforzo di tutti coloro che si occupano in termini professionali di alimentazione, con lo scopo di fornire una risposta adeguata alle corrette esigenze nutrizionali dei nostri ragazzi.

Sono inoltre intervenute nuove direttive nazionali (Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica – Gazzetta Ufficiale n.134 del 11/06/2010) e le linee guida provenienti dal mondo scientifico (Nuovi Larn 2012 - www.sinu.it) che definiscono ancor più precisamente le necessità nutrizionali della popolazione giovanile.

Da ultimo, ma non meno importante, il Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Asl di Como ha studiato in termini scientifici il “gradimento dei pasti”, consumati in base alla precedente tabella nutrizionale; sono stati perciò considerati anche i gusti dei nostri ragazzi e l'esperienza delle ristorazioni collettive presenti sul nostro territorio.

DEDICATO A CHI NELLA SCUOLA SI OCCUPA DI ALIMENTAZIONE

Tutte queste considerazioni sono alla base del nostro lavoro che, condiviso anche dai pediatri di famiglia dell'Asl di Como, affianca un intervento di educazione nutrizionale rivolto alle famiglie. Ovviamente, in tutto questo, è fondamentale la consapevolezza e la collaborazione degli “addetti alla ristorazione”.

Infatti il nostro lavoro sarà molto più efficace trovando nel corpo insegnante la necessaria “sponda istituzionale” atta a veicolare ai ragazzi nella maniera più opportuna dal punto di vista educativo e metodologico i contenuti del nostro progetto nutrizionale. Si ricorda pertanto di voler sempre coinvolgere gli insegnanti ogni volta che viene inserito e/o modificato un menù scolastico.

Altrettanto produttivo sarà il nostro operato innescando immediato e sinergico riscontro negli Enti Responsabili e Gestori (amministrazioni pubbliche e private) che devono assicurare la fornitura merceologica più idonea per un'alimentazione sana e di qualità.

Ma soprattutto il nostro progetto nutrizionale acquisirà completa utilità quando la professionalità e l'esperienza degli addetti alla cucina riusciranno a garantire sempre l'allestimento di pasti igienicamente sani, gustosi e ben presentati.

DEDICATO A CHI NELLA SCUOLA SI OCCUPA DI ALIMENTAZIONE

Questa esperienza e professionalità, coadiuvate dalla giusta tecnologia di produzione, diventano oggi fondamentali poiché, “i cuochi” , con il nuovo menù Asl 2015 predisposto con uno schema a giornata (che sostituisce il vecchio menù a ricette), potranno elaborare ricette direttamente allo scopo di stimolare e invogliare gli alunni e cercare di incrementare il più possibile il gradimento del piatto servito nel rispetto del gusto, senza rinunciare ai corretti principi nutrizionali.

E' con questa consapevolezza che presentiamo il nostro lavoro e che richiediamo la collaborazione di tutti gli “attori” affinché si sentano parte attiva di un importante progetto volto alla prevenzione e alla tutela della salute dei nostri ragazzi.

Seguirà entro la fine dell'anno una rielaborazione e un aggiornamento dei principi educativi ed informativi rivolti anche alle famiglie, elemento cardine per l'adozione di corretti stili di vita dei ragazzi. Tali indicazioni saranno pubblicate sul sito internet dell'Asl di Como.

ASPETTI EDUCATIVI

Premessa

Le considerazioni che seguono non hanno valore di prescrizione o vincolo: semplicemente nell'esercizio delle nostre funzioni ispettive, si è osservato che, nei contesti educativi dove si seguono determinate regole, comportamenti e atteggiamenti virtuosi, le percentuali di accettazione dei piatti del menù scolastico, anche quelli difficili tipo legumi, verdura e pesce sono significativamente sopra le medie generali.

Rimane ovviamente compito degli educatori valutare ed eventualmente applicare alla propria realtà i contenuti del presente capitolo.

ASPETTI EDUCATIVI

L'accettazione di un alimento, di una ricetta, di un piatto e del menù scolastico nel suo complesso da parte di un bambino è un percorso educativo che risulta influenzato da parecchi fattori di cui solo alcuni controllabili.

Incidono sostanzialmente:

- gli atteggiamenti educativi e “ideologici” della famiglia (genitori, nonni e altre figure significative di riferimento) ;
- il contesto educativo scolastico prima e dopo il pasto (sostanzialmente influenzato dagli insegnanti);
- il contesto educativo al momento del pasto nel quale intervengono insegnanti, cuochi, altri educatori, assistenti volontari, rappresentanti della commissione mensa.

ASPETTI EDUCATIVI

Ciò premesso ci sembra importante:

- parlare molto e spiegare in un contesto facilitante prima e dopo il pasto le caratteristiche dei singoli piatti e l'importanza dei vari nutrienti che li compongono in riferimento anche alla complessiva composizione del menù adottato;
- costruire un percorso educativo anche attivo (gioco, drammatizzazione, rappresentazione, laboratorio del gusto, ecc.) che coinvolga i bambini (e per quanto possibile la famiglia) finalizzato all'accettazione del menù in uso con particolare riferimento ai piatti più critici (legumi, verdure e pesce);
- ricercare e condividere un linguaggio comune tra tutti gli attori che partecipano al momento del pasto con l'intento di veicolare un messaggio coerente e condiviso. A tal fine sarebbero importanti momenti di formazione in comune;
- stabilire delle regole e farle rispettare.

ASPETTI EDUCATIVI

Tra le tante regole che abbiamo incontrato nelle scuole ci sono sembrate particolarmente utili le seguenti:

- gli insegnanti, i cuochi , gli educatori, gli assistenti, i genitori della commissione mensa “danno esempio” e mangiano insieme ai bambini gli stessi piatti del menù scolastico mostrando gradimento per il piatto stesso;
- ai bambini vanno sempre forniti tutti i piatti previsti dal menù nella giusta quantità: nella ristorazione scolastica il bambino non può scegliere. Il pasto deve essere fornito completo fatto salvo ovviamente il diritto del bambino di rifiutare, dopo l’assaggio (che va sempre incoraggiato e stimolato da parte degli educatori), l’alimento proposto. Questo in generale dovrebbe avvenire anche cercando di convincere quei genitori che dovessero manifestare diverso avviso;
- si riconferma che i bis (e non i tris, ecc.) sono sempre ammessi per frutta e verdura mentre, per gli altri alimenti dovrebbero essere possibili solo dopo che sono stati consumati tutti gli alimenti previsti dalla giornata alimentare (primo + secondo + contorno). Si evidenzia che fornire i bis solo degli alimenti graditi costituisce oltreché uno squilibrio nutrizionale, una facilitazione a non mangiare quelli meno graditi (legumi, verdura e pesce);

ASPETTI EDUCATIVI

- condividere anche con i genitori che “le merendine” non devono essere interpretate dal bambino come sostitutive del pasto ovvero come la possibilità di aggirare i piatti meno graditi del menù scolastico:
 - evitare pertanto spuntini eccessivamente calorici particolarmente nelle giornate difficili e privilegiare spuntini a minor apporto calorico per porzione o per 100 g e comunque con meno di 140 Kcal;
 - scegliere quelli con minor contenuto di grassi totali per 100 g o per porzione, ricordando che i grassi saturi derivanti dalle merende o spuntini non devono superare i 4 g al giorno;
 - evitare i prodotti che contengono coloranti, conservanti, grassi idrogenati (margarina), emulsionanti, addensanti, addensanti, additivi in genere e gli oli di palma e di cocco, che pur essendo vegetali, sono ricchi di grassi saturi e dato il loro basso costo sono spesso utilizzati mascherati sotto la dicitura di “grassi vegetali”.
- Esempi di spuntini:** un frutto fresco di stagione, un vasetto di yogurt naturale o con vera frutta aggiunta (no marmellata di frutta) un pacchetto di cracker senza sale aggiunto, 3-4 biscotti secchi, una bustina di grissini torinesi o un succo di frutta senza zucchero aggiunto.
- **Disgusti.** Anche in caso di una corretta interpretazione del disgusto, nel rispetto delle procedure Asl (mod. A diete speciali) che si ricorda deve avvenire “per alimento “ (es. trota) e non per categoria (es. pesce), si ricorda l’importanza di proporre comunque l’assaggio per verificare che il disgusto dichiarato sia reale nel contesto educativo e sociale del pranzo a scuola.