



Requisiti Nutrizionali Ristorazione Scolastica definiti da ATS Val Padana

REQUISITI MINIMI – OBBLIGATORI per la stesura del menu “tempo pieno”

1.	Verdura di stagione almeno una porzione cotta o una porzione cruda ad ogni pasto, escludendo le patate
2.	Frutta di stagione almeno 1 porzione al giorno. Per gli Asili Nido e le Scuole dell'infanzia proposta in forma anticipata, come spuntino di metà mattina
3.	Frutta e verdura di stagione e non meno di 3/4 diverse tipologie alla settimana
4.	Piatti a base di cereali (avena, grano, riso, orzo, farro, farina di mais, miglio, grano saraceno, etc.) almeno 4 tipologie al mese
5.	Le patate possono essere proposte massimo 1 volta alla settimana, sempre accompagnate dal doppio contorno di verdura, e: - se in accompagnamento a un secondo piatto, devono essere associate a un primo piatto in brodo oppure - proposte come componente di piatto unico, associate a una matrice proteica
6.	Piatti a base di pesce almeno 1 volta a settimana
7.	Piatti a base di legumi almeno 1 volta alla settimana (i legumi non devono essere proposti come contorno)
8.	Piatti a base di carne rossa non oltre 2 volte al mese
9.	Piatti a base di uova non oltre 2 volte al mese (no uova in salamoia)
10.	Piatti con formaggio come ingrediente principale (es. pizza margherita, lasagne ricotta e spinaci, ecc...) non oltre 3 volte al mese
11.	Utilizzo esclusivo di olio EVO in tutte le preparazioni
12.	Utilizzo di sale in modica quantità e solo iodato
13.	Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% sul peso della farina)
14.	Grammature conformi con Linea Guida ristorazione scolastica/collettiva dell'ATS Val Padana
15.	Variabilità del menù stagionale articolato su almeno 4 settimane

REQUISITI DI MIGLIORAMENTO - FACOLTATIVI per la stesura del menu “tempo pieno”

a.	Almeno 2 volte a settimana mezza porzione di verdura cotta e mezza porzione di verdura cruda, escludendo le patate
b.	Verdura fresca di stagione servita in apertura del pasto
c.	Piatti a base di cereali (avena, grano, riso, orzo, farro, farina di mais, miglio, grano saraceno, etc.) almeno 5 tipologie al mese
d.	Utilizzo di cereali integrali almeno 1 volta a settimana (pasta, riso, miglio, etc.) ad eccezione degli Asili Nido
e.	Cereali integrali da agricoltura biologica
f.	Piatti a base di legumi più di 4 volte al mese (i legumi non devono essere proposti come contorno)
g.	Piatto unico composto da cereali e legumi (es. riso e piselli, pasta e fagioli, ecc...)
h.	Pane servito dopo il primo piatto
i.	Piatti a base di pesce più di 4 volte al mese
j.	Piatti a base di carne rossa (suina o bovina) non oltre 1 volta al mese
k.	Pizza presente in menù non oltre 1 volta al mese
l.	Utilizzo esclusivo di verdura ed ortaggi freschi per i contorni crudi
m.	Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% sul peso della farina) di grano duro o di farina di tipo 1 o 2
n.	Utilizzo di dolci conformi alle Linee Guida ristorazione scolastica/collettiva dell'ATS Val Padana
o.	Non utilizzo di prodotti di IV e V gamma