

2012



**COMUNE DI
BORGARELLO**



**COMUNE DI
ZERBOLO'**

**CAPITOLATO PER LA CONCESSIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE
SCOLASTICA.**

ALLEGATO "F"

NORME GENERALI PER L'APPLICAZIONE DEL MENU'

NORME GENERALI PER L'APPLICAZIONE DEL MENU



- ❶ Ogni pasto comprende una porzione di pane non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro) e acqua potabile o minerale.
- ❷ E' consigliabile per i primi, utilizzare anche pasta integrale, riso integrale o parboiled, farro, orzo, miglio, avena, couscous, ecc. È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.)
- ❸ Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista e vitellone/manzo. Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata, priva di additivi e grassi aggiunti presenti invece nei prodotti precucinati. Sono da evitare affettati e salumi alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini/ragazzi, deve essere moderato.
- ❹ I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).
- ❺ È consigliabile incentivare il consumo di pesce. La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...scegliendo le parti con meno o senza lisce. Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.)
- ❻ Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. Da evitare la verdura in scatola. Il contorno di patate può essere proposto, due volte al mese, dopo un primo in brodo. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché prive, quest'ultime, di grassi aggiunti.
I legumi possono sostituire un secondo per il loro quantitativo di proteine oppure costituire insieme ai cereali un piatto unico (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)
- ❼ E' consigliabile consumare frutta fresca di stagione, evitando quella in scatola. Il dolce va consumato come merenda e non a fine pasto.
- ❽ Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio), non usare i preparati per brodo/dadi contenenti grassi vegetali idrogenati e non e di glutammato monosodico e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.
- ❾ È consigliabile come condimento utilizzare sempre olio extravergine d'oliva a crudo.
- ❿ Per motivi contingenti, quali la mancata consegna o l'imprevisto deperimento delle derrate, è possibile lo scambio del menu tra due giorni della stessa settimana.
- ⓫ Per la **merenda** alternare tra le tipologie indicate nel prospetto merende per asili nido e scuole d'infanzia.