



**S.I.A.N**  
**Direttore Dott. R. Puggioni**

**U.O. Igiene della Nutrizione**  
**Resp. D.ssa A.M. Marrocu**

Si riceve il pubblico :  
Mercoledì e Venerdì  
h 11,00 – 13,00  
o con appuntamento telefonico

Via Carducci, 35  
09170 Oristano  
Tel 0783/3171 Fax 0783/70034  
Posta Elettronica:  
[sian@aslорistano.it](mailto:sian@aslорistano.it)

Posta elettronica Certificata:  
[sian@pec.aslорistano.it](mailto:sian@pec.aslорistano.it)



## Ristorazione scolastica

Il pasto di comunità può rappresentare un momento educativo importante per l'apprendimento e il consolidamento di abitudini e comportamenti alimentari salutari.

E' di fondamentale importanza elevare il livello qualitativo dei pasti sotto l'aspetto nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare.

Le tabelle alimentari devono essere predisposte tenendo conto dei LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti) che stimano il fabbisogno energetico giornaliero dei destinatari in base alle fasce d'età.

I menù devono essere elaborati secondo i principi di un'alimentazione sana, varia ed equilibrata sotto l'aspetto calorico e nutrizionale.

Per assicurare alternanza e varietà degli alimenti i menù devono essere preparati con rotazione di quattro settimane e versioni stagionali autunno-inverno, primavera –estate

Un pasto è equilibrato se i nutrienti che lo costituiscono sono rappresentati per il 55-60% da carboidrati, il 15% da proteine (rapporto tra proteine animali e vegetali 0,66) il 25-30% da grassi (vegetali e animali)

Il menù bilanciato per il PRANZO a scuola può essere costituito dagli alimenti appartenenti ai principali gruppi e con le frequenze di seguito riportate:

Frutta e vegetali: una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni

Cereali (pasta, riso, mais, orzo etc.): una porzione tutti i giorni

Pane: una porzione tutti i giorni

Legumi: 1 -2 volte a settimana

Tuberi (patate): 0 -1 porzione a settimana

Carni (bianche e rosse): 1 - 2 volte a settimana

Pesce: 1 - 2 volte a settimana

Uova: 1 volta a settimana

Formaggi : 1 volta a settimana

Salumi: 2 volte al mese

Piatto unico (es. pizza, lasagne etc...): 1 volta a settimana

Fermo restando il rispetto delle norme sulla sicurezza alimentare, nelle proposte di menù possono essere inseriti anche piatti tipici locali, al fine di favorire il mantenimento della tradizione culinaria del territorio.

Il fabbisogno energetico giornaliero deve essere soddisfatto in quattro o cinque pasti così suddivisi: colazione 15 - 20%, pranzo 35 - 40%, cena 30 - 35%, spuntino mattutino e merenda 5% ciascuno.

Attenzione! Le "porzioni" intese come "unità pratica di misura dell'alimento" corrispondono ad un certo quantitativo in grammi.

Gli addetti alla distribuzione devono conoscere il valore delle porzioni da somministrare per fascia d'età e devono disporre di utensili di capacità appropriate a garantire la porzione idonea con una sola presa o con un numero prestabilito di pezzi già preparati.

La valutazione del menù per energia e nutrienti può essere fatta solo se si dispone delle ricette con le grammature per porzione a crudo e al netto degli scarti.

### Per saperne di più :

Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana (LARN - SINU '96)

Linee guida per una sana alimentazione italiana (INRAN 2003)

Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica (Ministero della Salute 2010)

Piramide alimentare italiana <http://www.salute.gov.it/stiliVita/paginaInternaMenuStiliVita.it>