

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Belvedere R. Sanzio, 1 Macerata

Tel.: 0733/2572712

Fax: 0733/2572792

e-mail: mariateresa.leoni@sanita.marche.it

Al Responsabile Servizio Finanziario e Tributi
Rag. Luca Bettucci
Comune di Ripe San Ginesio
P.zza Vittorio Emanuele II n. 8
62020 Ripe San Ginesio

Oggetto: approvazione tabella dietetica anno scolastico 2014-2015

In esito alla Vs richiesta del 08.09.2014 si esprime parere favorevole al dietetico presentato da adottarsi nell'anno scolastico 2014-2015.

Si ritengono necessarie ulteriori precisazioni al menu da divulgare ai genitori ed al personale di cucina:

Si consiglia di utilizzare metodi di cottura che non richiedano l'uso di grassi cotti, utilizzare come **condimento** olio extra vergine di oliva e di aggiungerlo a crudo, si possono utilizzare salse di pomodoro, succo di limone, aceto, aglio, cipolle, erbe aromatiche. Non devono essere utilizzati condimenti come "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, salse tipo maionese o ketchup.

Il sale deve essere **iodato** e sempre utilizzato con moderazione.

Durante la settimana i **primi piatti** sono costituiti da cereali (pasta, riso, orzo, mais, ecc) preparati con ricette diverse, anche riscoprendo le tradizioni locali, associati a verdure, ortaggi e **legumi**.

I **secondi piatti** comprendono carne, pesce (anche surgelato, preferibilmente non impanato industrialmente), uova, formaggi alternandoli settimanalmente come da tabella allegata sulle frequenze settimanali degli alimenti tratta dalle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute. I salumi andrebbero limitati per l'eccessivo apporto di sale e grassi saturi.

Le **verdure** devono essere fresche e di stagione, meglio non specificare rigidamente la tipologia per poter acquistare quelle di produzione locale disponibili al momento e poterle alternare il più possibile. Quelle surgelate (non lavorate) possono essere usate solo ad integrazione di quelle fresche nei periodi dell'anno di bassa reperibilità.

Le **patate** devono essere fresche e non sono verdure, possono essere concesse solo nel caso in cui il primo piatto sia in brodo per compensare l'apporto dei carboidrati.

La **frutta** deve essere fresca e di stagione e variata almeno 3 volte la settimana. Se presentata a pezzi o sotto forma di macedonia, deve essere preparata con breve anticipo senza aggiunta di zuccheri. Saltuariamente la frutta può essere sostituita con frullati o spremute di



agrumi freschi o pastorizzati, che non devono contenere zuccheri aggiunti, né conservanti, né additivi.

Le **grammature** proposte per le varie fasce di età sono indicative, vanno evitati i ripassi, in particolare del primo piatto, e proposta sempre una quantità aggiuntiva di frutta o verdura per coprire le 5 porzioni giornaliere.

Le **sostituzioni** di alimenti sono previste solo per motivi religiosi o di salute (le diete speciali devono essere formulate da personale esperto **su prescrizione medica**).

L'apporto dei nutrienti deve essere **vario ed equilibrato**.

Il momento del pasto è educativo, è importante incoraggiare i bambini ed i ragazzi all'assaggio delle diverse preparazioni, senza forzature e favorirne l'accettazione anche per imitazione degli altri compagni, degli insegnanti o educatori. E' opportuno riproporre gli alimenti meno graditi a breve distanza di tempo, in quanto i gusti cambiano.

Tabella 2 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento / gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana



IL Responsabile SIAN
Dr.ssa Maria Teresa Leoni

M. T. Leoni

MENU' 2014 RIPE SCUOLA ELEMENTARE E MATERNA

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
1	Minestrone con pasta Uovo sodo Patate arrosto Pane Frutta di stagione	Tortellini al pomodoro Purè Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Scaloppine di pollo Insalata Pane Frutta di stagione	Gnocchi di patate al sugo Polpette Carote lesse Pane Frutta di stagione	Pasta al pesce Polpettone di tonno Fagioli Pane Frutta di stagione
2	Pastina in brodo di carne Bollito di vitello Patate Pane Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Petto di tacchino Verdure arrosto Pane Frutta di stagione	Ravioli di ricotta Prosciutto cotto Pane Frutta di stagione	Riso al pomodoro Spezzatino di manzo con piselli Pane Frutta di stagione	Pasta alle vongole Bastoncini di pesce Insalata Pane Frutta di stagione
3	Pastina con legumi frullati Frittata Patate Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Petto di pollo Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Pasta bianca con carne macinata Mozzarella Purè Pane Frutta di stagione	Tagliatelle o polenta al sugo Polpettone Verdura di stagione Pane Frutta di stagione	Riso al pesce Filetti di platessa Insalata Pane Frutta di stagione
4	Pasta con verdure Pollo arrosto Verdura cotta Pane Frutta di stagione	Tagliatelle al pomodoro Svizzera di vitello Insalata mista Pane Frutta di stagione	Riso in brodo vegetale Polpettine di ricotta e spinaci Pane Frutta di stagione	Lasagne Patate arrosto Carote Pane Frutta di stagione	Pasta al tonno Merluzzo arrosto Piselli Pane Frutta di stagione

A.S.U.R. Area Vasta n. 3
Servizio IAN Macerata

DIETISTA

Dr.ssa *Antonella De Infronia*



Si approva

ASUR AREA VASTA N. 3

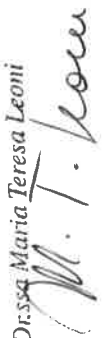
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Macerata
Belvedere R. Sanzio, 1 - 62100 MACERATA

A.S.U.R. Area Vasta n. 3
Servizio IAN Macerata

DIRIGENTE

Dr.ssa *Maria Teresa Leoni*



**GRAMMATURE INDICATIVE
MENU' SCOLASTICI 2014
RIPE SAN GINESIO**

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA
PASTA-RISO-PASTA ALL'UOVO	60	70
PASTINA-RISO IN BRODO	20	45
RAVIOLI -TORTELLINI FRESCHI	100	120
GNOCCHI	170	200
PASTA PER LEGUMI	25	35
LEGUMI PER PASTA	25	35
CARNI MAGRE (VITELLO, ARISTA, POLLO, TACCHINO)	70	80
PESCE (MERLUZZO, PLATESSA, BASTONCINI, ECC.)	80	100
UOVA	1	1
FORMAGGI (caciotta)	40	50
PROSCIUTTO-INSACCATI	40	50
VERDURE COTTE	100	150
VERDURE CRUDE INSALATA	50	50
PATATE	100	130
PATATE PER PURE'	50	100
FRUTTA (MELA, PERA, ARANCIO, ECC.)	100	200
BANANA	80	120
PANE	40	50
OLIO TOTALE PER IL PRANZO	12	15
PARMIGIANO	5	5

Il peso è riferito al crudo degli alimenti e al netto degli scarti.

A.S.U.R. Area Vasta n. 3
Servizio IAN Macerata

DIETISTA

D.ssa Simona De Iorio





COMUNE DI RIPE SAN GINESIO

PROVINCIA DI MACERATA

Piazza Vittorio Emanuele II, 8 – 62020 RIPE SAN GINESIO
Tel. e Fax: +39 0733 500102 – 500374

ragioneria@ripesanginesio.sinp.net
www.comune.ripesanginesio.mc.it



Prot. n. 3294

Spett.le
L'ANTICO APPRODO
DI INNAMORATI NAZZARENO, FABIOLA & C.
VIA PICENA 78

62020 RIPE SAN GINESIO

OGGETTO: Notifica menù modificato per scuole infanzia e primaria

In allegato si invia il menù relativo alla mensa scolastica per la scuola infanzia e primaria così come modificato dall'ASUR territorialmente competente - servizio igiene degli alimenti e della Nutrizione della competente .

Si allega altresì le grammature indicative e le raccomandazioni generali del servizio sopra indicato.

Si resta a disposizione per qualsiasi chiarimento e con l'occasione si porgono i più cordiali saluti

Ripe San Ginesio, li 21/10/2014

*Il Responsabile del Servizio Finanziario
Rag. Luca Bettucci*



COMUNE DI RIPE SAN GINESIO
PROVINCIA DI MACERATA
RELATA DI NOTIFICA

Copia del presente Atto è stata notificata al
Sig. INNAMORATI PAOLO
il giorno 21 del mese 10
dell'anno 2014 mediante consegna
nelle mani di INTERESARIO
Il Ricevente *Il Messo Comunale*

