

Prot. F2204

del 30 OTT. 2023

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Dipartimento di Prevenzione
Via A. Licitra, 11 Ragusa

UOC Igiene Alimenti e
Nutrizione

Direttore
Dott. Giovanni Barone
0932/234689

Dott.ssa Giulia Distefano
0932/234659

EMAIL
giovanni.barone@asp.rg.it
giulia.distefano91@asp.rg.it

sian.ragusa@pec.asp.rg.it

www.asp.rg.it
protocollo@pec.asp.rg.it

Comune di Scicli

Provincia di Ragusa

Protocollo N. 0044757

del 27/11/2023

Tipo: E - Cla: 9.3

Ragusa, 30/10/2023

Comune di Scicli
Libero consorzio comunale di Ragusa
Settore II Benessere di Comunità Cultura e Istruzione
Servizio Istruzione Sport e Politiche Giovanili
Corso Mazzini n. 5- 97018 Scicli

Oggetto: vidimazione tabelle dietetiche destinate alla refezione scolastica.

La dieta proposta dalla S.V. e le osservazioni espresse da questo Servizio fanno riferimento ad una popolazione costituita da bambini della scuola dell'infanzia (età 3 - 6 anni) e da bambini della scuola primaria (6 - 10 anni), per definizione "sana", cioè esente da patologie per le quali sono necessari modelli dietetici specifici e personalizzati redatti dal medico di fiducia, con un fabbisogno energetico (stimato per un LAF 1.45- attività leggera-normale compatibile con l'età ed un peso pari a circa 19 Kg per i bambini dell'infanzia e circa 30 Kg per i bambini della primaria) pari a circa 1600 Kcal/die per la fascia di età 3 - 6 anni e 2000 Kcal/die per la fascia di età 6 - 10 anni.

La dieta in oggetto fa riferimento al solo pasto che viene consumato a scuola e che pertanto deve coprire circa il 40% del fabbisogno energetico - nutrizionale giornaliero.

Ciò premesso, esaminate le tabelle dietetiche allegate, questo servizio fa presente che la redazione di una tabella dietetica deve essere supportata da tutta una serie di informazioni, da cui emerge che non è più il semplice calcolo delle calorie e delle varie componenti nutrizionali, fornite nella giusta percentuale, a realizzare una dieta ed è opportuno che l'estensore di un modello dietetico abbia contezza preliminare di ciò. Si coglie l'occasione, comunque, per fare alcune considerazioni.

L'alimentazione nel bambino rappresenta un momento fondamentale per uno sviluppo armonico ed equilibrato, non solo dal punto di vista fisico, ma anche psichico.

Pertanto è necessario che si propongano abitudini alimentari sane e comunque basate su evidenze scientifiche; il compito dei genitori e degli altri agenti di socializzazione è importante al fine di educare i bambini ad abitudini nutrizionali equilibrate.

Un'alimentazione equilibrata e appetibile può essere sostenuta anche dal consumo di piatti unici accompagnandoli con contorni a base prevalente di verdure preferibilmente cotte o, se crude, perfettamente igienizzate, di piccolo taglio.

I bambini nella stragrande maggioranza non mangiano verdure (ma bisogna educarli alla loro presenza nel piatto) pertanto il loro apporto in termini di macro-micronutrienti non viene preso in considerazione.

Quanto premesso ha però un senso se la merenda rappresenta un' integrazione nell'ambito dei consumi giornalieri consigliati e non un pasto aggiuntivo e se la colazione e la cena proposte a casa si integrano dal punto di vista nutrizionale con il pasto consumato a scuola.

In altri termini, una dieta bilanciata è realizzabile se integrata con le abitudini alimentari all'interno del nucleo familiare (presupposta l'assoluta dipendenza alimentare dai genitori, considerata l'età).

Ad esso devono essere veicolate in maniera prioritaria, ma non esclusiva, queste informazioni oltre che al personale addetto alla refezione che, per compiti istituzionali, segue le presenti indicazioni dietetiche.



prot. F2204
del 30 OTT. 2023

Pertanto, alle figure genitoriali e tutoriali, rappresentando i principali responsabili del bilanciamento dietetico dei bambini, spetta il compito di integrare e supplire le eventuali carenze di un menù scolastico costituito fra l'altro dal solo pasto di mezzogiorno.

Osservazioni

1. la dieta proposta dovrebbe prevedere la stagionalità autunno/inverno e primavera/estate, garantendo l'utilizzo di prodotti freschi e di stagione, requisito importante sia in termini di valenza nutrizionale sia in termini di un migliore approvvigionamento di materie prime;
2. La dieta in oggetto dovrebbe presentarsi variegata nell'offerta delle matrici alimentari proposte ed aderente al modello dietetico mediterraneo (vedi documentazione allegata), presentando un adeguato bilanciamento calorico – nutrizionale in base alla popolazione di riferimento;
3. La dieta proposta deve presentarsi conforme a quanto richiesto nella documentazione allegata (deve essere indicata per 4 settimane, presentare la composizione media giornaliera dei macronutrienti e media mensile dei micronutrienti);
4. La dieta proposta deve offrire la verdura così come la frutta quotidianamente, in modo da garantire un buon apporto di vitamine e sali minerali, oltre che di fibra alimentare, utilissima in particolar modo nella fisiologia della funzionalità dell'apparato gastroenterico e nella prevenzione primaria delle malattie cronico-degenerative e della stipsi.
5. La gestione dei pasti per soggetti celiaci, di cui non si fa cenno, prevede l'utilizzo di prodotti senza glutine o naturalmente "gluten free" secondo il modello dietetico proposto. Tanto sarà oggetto di valutazione (Piano di autocontrollo adottato) nel corso dei controlli ufficiali.

Di seguito vengono riportati alcuni suggerimenti sulla preparazione dei menù.

INDICAZIONI GENERALI PER L'APPLICAZIONE DEI MENÙ PER IL PERSONALE DI CUCINA

- L'insalata mista: per condirla preferire olio extra vergine di oliva e limone fresco piuttosto che aceto; è possibile l'utilizzo in tutte le verdure crude e/o cotte.
- Ridurre per quanto possibile la cottura alla griglia, privilegiando altre forme di cottura indicate e come di seguito suggerito.
- Per i sughi mai soffriggere le verdure nell'olio, ma stufarle.
- Per i contorni preferire la cottura a vapore, al forno o al gratin.
- E' previsto l'utilizzo di solo brodo vegetale (e saltuariamente di carne) per i vari tipi di preparazione (ad es. per il risotto).
- Le patate possono essere cucinate al forno o al vapore: il loro consumo è limitato poiché i carboidrati complessi di cui sono costituite sono già presenti nei primi piatti a base di pasta, nel pane, nella pizza ecc.
- Per quanto riguarda il consumo di carne si preferirà la cottura al tegame o al forno senza l'aggiunta di grassi.
- E' consigliato l'utilizzo di olio extra vergine di oliva a fine cottura.
- Frutta fresca ed ortaggi tutti i giorni, oppure frullati di frutta, il dolce in sostituzione della frutta 2 volte al mese.
- E' necessario fare bere ogni giorno una buona quantità di acqua per preservare la funzionalità renale, ammorbidire le feci e contrastare la stitichezza, reidratare i tessuti.
- Utilizzare per insaporire le pietanze, limone ed erbe aromatiche (rosmarino, maggiorana, menta).
- Consumare esclusivamente sale iodato, con parsimonia.
- Evitare dadi o preparati per brodo contenenti glutammato monosodico.
- Evitare alimenti conservati (in scatola, sott'olio ecc.)

Si fa presente che il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione è sempre pronto a fornire la massima collaborazione per qualsiasi problema che dovesse verificarsi in ordine alla presente: recapiti telefonici 0932/234659, 0932/234679, 0932/234689.



Dr. Giovanni Barone
Direttore U.O.C.
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ragusa

LUNEDI'		
Pasta con lenticchie passate	Pasta	Gr. 30
	Lenticchie	Gr. 30
	Carote	Gr. 5
	Sedano	Gr. 5
	Cipolla	Gr. 5
	Olio extravergine di oliva	Gr. 7
	Sale	q.b.
Prosciutto cotto coscia senza polifosfati		Gr. 40
Insalata verde di stagione		Gr. 50
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

MARTEDI'		
Lasagne al forno	Lasagne	Gr. 60
	Carne macinata di vitello fresca	Gr. 20
	Pomodori pelati	Gr. 50
	Carote	Gr. 5
	Cipolla	Gr. 5
	Mozzarella	Gr. 30
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Carotine lesse	Carote fresche	Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

MERCOLEDI'		
Riso alla zucca gialla	Riso	Gr. 50
	Zucca	Gr. 30
	Sale, cipolla	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Cotoletta petto di pollo al forno	Petto di pollo fresco	Gr. 60
	Pane grattugiato	Gr. 8
	Farina	Gr. 5
	Uova	1/4
	Olio extravergine di oliva	Gr. 4
Insalata mista di stagione		Gr. 70
	Olio	Gr. 5
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150



GIOVEDI'		
Minestrone con verdure fresche passate	Pasta	Gr.40
	Carote	Gr.10
	Cipolla	Gr.5
	Patate	Gr.10
	Sedano	Gr.7
	Pomodoro	Gr.30
	Zucchine	Gr.10
	Spinaci	Gr.10
	Piselli	Gr.10
	Misto legumi	Gr.10
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale	q.b.
Polpettine in umido	Carne magra di vitello fresca	Gr. 50
	Pomodori pelati	Gr. 20
	Uovo	1/8
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
	Pane grattugiato	q.b.
	Aromi: cipolla, carota	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr.4
Spinaci	Spinaci freschi	Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

VENERDI'		
Pasta al pomodoro	Pasta	Gr. 50
	Pomodori pelati	Gr. 85
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale, cipolla, aglio	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Bastoncini di pesce al forno	Filetti merluzzi surgelati	Gr.80
	Olio extravergine di oliva	Gr. 4
Purea di patate	Patate fresche	Gr.70
	Sale, burro, parmigiano grattugiato	q.b.
Pane		Gr.40
Frutta di stagione		Gr.150



Pasta con lenticchie passate	Pasta	Gr. 30
	Lenticchie	Gr. 30
	Carote	Gr. 5
	Sedano	Gr. 5
	Cipolla	Gr. 5
	Olio extravergine di oliva	Gr. 7
	Sale	q.b.
Prosciutto cotto coscia senza polifosfati		Gr. 40
Insalata verde di stagione		Gr. 50
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

MARTEDI'		
Lasagne al forno	Lasagne	Gr. 60
	Carne macinata di vitello fresca	Gr. 20
	Pomodori pelati	Gr. 50
	Carote	Gr. 5
	Cipolla	Gr. 5
	Mozzarella	Gr. 30
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Carotine lesse	Carote fresche	Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

MERCOLEDI'		
Riso alla zucca gialla	Riso	Gr. 50
	Zucca	Gr. 30
	Sale, cipolla	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Cotoletta petto di pollo al forno	Petto di pollo fresco	Gr. 60
	Pane grattugiato	Gr. 8
	Farina	Gr. 5
	Uova	1/4
	Olio extravergine di oliva	Gr. 4
Insalata mista di stagione		Gr. 70
	Olio	Gr. 5
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150



GIOVEDI		
Minestrone con verdure fresche passate	Pasta	Gr.40
	Carote	Gr.10
	Cipolla	Gr.5
	Patate	Gr.10
	Sedano	Gr.7
	Pomodoro	Gr.30
	Zucchine	Gr.10
	Spinaci	Gr.10
	Piselli	Gr.10
	Misto legumi	Gr.10
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale	q.b.
	Carne magra di vitello fresca	Gr. 50
	Pomodori pelati	Gr. 20
Polpettine in umido	Uovo	1/8
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
	Pane grattugiato	q.b.
	Aromi: cipolla, carota	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr.4
	Spinaci freschi	Gr. 70
Spinaci	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

VENERDI'		
Pasta al pomodoro	Pasta	Gr. 50
	Pomodori pelati	Gr. 85
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale, cipolla, aglio	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Bastoncini di pesce al forno	Filetti merluzzi surgelati	Gr.80
	Olio extravergine di oliva	Gr. 4
	Patate fresche	Gr.70
Purea di patate	Sale, burro, parmigiano grattugiato	q.b.
Pane		Gr.40
Frutta di stagione		Gr.150



LUNEDI'		
Riso braccio di ferro	Riso	Gr. 60
	Spinaci freschi	Gr. 30
	Cipolla	Gr. 5
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Lonza di maiale al forno	Lonza fresca di maiale	Gr. 60
	Sale, aromi	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Zucchine al forno	Zucchine fresche	Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

MARTEDI'		
Pasta al pomodoro	Pasta	Gr. 50
	Pomodori pelati	Gr. 85
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale, cipolla, aglio	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Provola fresca ragusana		Gr. 40
Carotine lesse	Carote fresche	Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150



MERCOLEDI'		
Minestrone con verdure fresche passate	Pasta	Gr.40
	Carote	Gr.10
	Cipolla	Gr.5
	Patate	Gr.10
	Sedano	Gr.7
	Pomodoro	Gr.30
	Zucchine	Gr.10
	Spinaci	Gr.10
	Piselli	Gr.10
	Misto legumi	Gr.10
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale	q.b.
	Carne fresca di tacchino	Gr.60
Spezzatino di tacchino	Pomodoro	Gr.15
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Aglio, salvia e sale	q.b.
		Gr.50
Insalata verde di stagione	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale	q.b.
		Gr.40
Pane		Gr.150
Frutta di stagione		

GIOVEDI'		
Pastina con passata di ceci	Pasta	Gr. 30
	Ceci secchi passati	Gr. 30
	Carota	Gr. 5
	Cipolla	Gr. 5
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
		Gr. 60
Tortino di verdure di stagione	Verdure	1/2
	Uovo	Gr. 20
	Ricotta/latte/parmigiano	Gr. 5
	Olio extravergine di oliva	Gr. 40
Pane		Gr. 150
Frutta di stagione		



VENERDI'		
Pastina con olio e parmigiano	Pasta	Gr. 50
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Parmigiano	Gr. 5
	Sale	q.b.
Bastoncini di pesce al forno	Filetti merluzzi surgelati	Gr. 80
	Olio extravergine di oliva	Gr. 4
Piselli extrafini al vapore		Gr. 60
	Cipolla	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150



LUNEDI'		
Pasta al pomodoro	Pasta	Gr. 50
	Pomodori pelati	Gr. 85
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale, cipolla, aglio	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Frittata di ricotta al forno	Ricotta	Gr. 40
	uovo	Gr. 50
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
	Sale	q.b.
Spinaci	Spinaci freschi	Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

MARTEDI'		
Minestrone con verdure fresche passate	Pasta	Gr.40
	Carote	Gr.10
	Cipolla	Gr.5
	Patate	Gr.10
	Sedano	Gr.7
	Pomodoro	Gr.30
	Zucchine	Gr.10
	Spinaci	Gr.10
	Piselli	Gr.10
	Misto legumi	Gr.10
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
	Sale	q.b.
Petto di pollo al limone	Petto di pollo fresco	Gr. 60
	Farina	Gr. 5
	Sale	q. b.
	Limone	q. b.
	Olio extravergine di oliva	Gr.5
Patate al forno	Patate fresche	Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150



MERCOLEDÌ		
Lasagne al forno	Lasagne	Gr. 60
	Carne macinata di vitello fresca	Gr. 20
	Pomodori pelati	Gr. 50
	Carote	Gr. 5
	Cipolla	Gr. 5
	Mozzarella	Gr. 30
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Insalata verde di stagione		Gr. 50
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

GIOVEDÌ		
Passato di legumi con farro	Farro	Gr. 30
	Legumi	Gr. 30
	Sale, cipolla, aglio, patate, pomodoro	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Prosciutto cotto coscia senza polifosfati		Gr. 40
Insalata carote Julienne	Carote fresche	Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150



VENERDI'		
Riso alle zucchini	Riso	Gr. 50
	Zucchini	Gr. 30
	Cipolla, sale	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Pesce in umido	Cuore di filetto nasello surgelato	Gr. 80
	Farina	Gr. 5
	Pomodori pelati	Gr. 20
	Sale, aglio, prezzemolo	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Insalata mista di stagione		Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150



LUNEDI'		
Pasta al tonno	Pasta	Gr. 50
	Pomodori pelati	Gr. 55
	Tonno all'olio di oliva sgocciolato	Gr. 15
	Cipolla, prezzemolo, sale	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Provola fresca ragusana		Gr. 40
Insalata verde di stagione		Gr. 50
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

MARTEDI'		
Minestrone con verdure fresche passate	Pasta	Gr. 40
	Carote	Gr. 10
	Cipolla	Gr. 5
	Patate	Gr. 10
	Sedano	Gr. 7
	Pomodoro	Gr. 30
	Zucchine	Gr. 10
	Spinaci	Gr. 10
	Piselli	Gr. 10
	Misto legumi	Gr. 10
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Spezzatino di tacchino	Carne fresca di tacchino	Gr. 60
	Pomodoro	Gr. 15
	Olio extravergine di oliva	Gr. 4
	Aglio, salvia e sale	q.b.
Patate al forno	Patate fresche	Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150



MERCOLEDI'		
Pasta al pomodoro	Pasta	Gr. 50
	Pomodori pelati	Gr. 85
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale, cipolla, aglio	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Polpettine in umido	Carne magra di vitello fresca	Gr. 50
	Pomodori pelati	Gr. 20
	Uovo	1/8
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
	Pane grattugiato	q.b.
	Aromi: cipolla, carota	q.b.
	Olio extravergine di oliva	Gr. 4
Carotine lesse	Carote fresche	Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

GIOVEDI'		
Passato di fagioli con pastina	Pasta	Gr. 30
	Fagioli	Gr. 30
	Carote	Gr. 10
	Cipolla	Gr. 5
	Olio extravergine di oliva	Gr. 7
	Sale	q.b.
Tortino di verdure di stagione	Verdure	Gr. 60
	Uovo	1/2
	Ricotta/latte/parmigiano	Gr. 20
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150



VENERDI'		
Riso braccio di ferro	Riso	Gr. 60
	Spinaci freschi	Gr. 30
	Cipolla	Gr. 5
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
	Parmigiano grattugiato	Gr. 5
Bastoncini di pesce al forno	Filetti merluzzi surgelati	Gr. 80
	Olio extravergine di oliva	Gr. 4
Insalata mista di stagione		Gr. 70
	Olio extravergine di oliva	Gr. 5
	Sale	q.b.
Pane		Gr. 40
Frutta di stagione		Gr. 150

FRUTTA DI STAGIONE 1° CATEGORIA. TRE TIPI DIVERSI NELL'ARCO DELLA SETTIMANA

PANE FRESCO DI GIORNATA

Qualora nel corso dell'anno sorgessero dei problemi riguardanti l'indice di gradimento di alcuni piatti da parte dei bambini, è ammessa la possibilità di intervento con le opportune modifiche.

