

**ALLEGATO A**

**MENU'**



**CITTA' DI ORBASSANO**  
**ASILO NIDO - MENU' INVERNALE - LATTANTI (9-12 mesi)**

approvato dall'A.S.L. TO3 il 26.3.2012 prot. n° 34692

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
I S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo all'olio e parmigiano Arrostito di tacchino (**) Purea di verdure miste (patate,zucchine e carote) Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Semolino di grano con parmigiano Ricotta Purea di carote Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra di verdure con cous cous Platessa al vapore (**) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte e fette biscottate (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo di verdure Pollo al vapore (**) Purea di verdure miste (patate,zucchine,carote) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Crema di verdure con pastina Fettine di bovino al vapore (**) Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt
II S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo di verdure Pollo lesso(**) Purea di verdure miste (patate,zucchine,carote) yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo all'olio e parmigiano Ricotta Purea di carote Yogurt <b>MERENDA</b> : frullato di frutta di stagione e fette biscottate	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra di verdure con cous cous platessa al vapore (**) yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Crema di verdure con pastina Tacchino al vapore (**) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Semolino di riso con parmigiano Fettine di vitello al vapore (**) Purea di verdure miste (patate,zucchine,carote) Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt
III S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Crema di verdure con pastina Pollo al vapore (**) Yogurt <b>MERENDA</b> : frullato di frutta di stagione e fette biscottate	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Semolino di riso con parmigiano Ricotta Purea di zucca Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo all'olio e parmigiano Arrostito di bovino (**) Purea di patate e carote yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate(**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Semolino di grano con parmigiano Platessa al vapore (**) Purea di verdure miste (patate carote e zucchine) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte e biscotti senza albume (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo all'olio e parmigiano Carne di tacchino al vapore (**) Purea di carote Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt
IV S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo vegetale Tacchino al vapore (**) Purea di zucca yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Semolino di grano Fettine di bovino al vapore (**) Purea di patate e carote Yogurt <b>MERENDA</b> : frullato di frutta di stagione e fette biscottate	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Crema di verdure con pastina Platessa al vapore (**) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo vegetale Carne di pollo lessa(**) Purea di zucca Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Crema di verdure con pastina Ricotta yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate (**)

(\*\*) alimenti frullati o omogeneizzati

Note: fare riferimento per ricette, grammature e preparazioni al manuale "In mensa con gusto asili nido" e all'allegato "B" ricette integrative, predisposti dall'A.S.L. TO3

**CITTA' DI ORBASSANO**  
**ASILO NIDO - MENU' PRIMAVERILE/ESTIVO - LATTANTI (9-12 mesi)**  
 approvato dall'A.S.L. TO3 il 26.3.2012 prot. n° 34692

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
I S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo vegetale Petto di pollo al vapore ** Carote all'olio/al vapore *** Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume **	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo all'olio e parmigiano Plattessa al limone ** Purea di patate Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate **	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso in brodo all'olio e parmigiano Ricotta Carote all'olio/al vapore ** Frutta ** <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra di verdure con cous cous Vitello al vapore ** Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume **	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso in brodo all'olio e parmigiano Tacchino al vapore ** Purea di patate e zuccchine Frutta ** <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta
II S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra di verdure con pastina Pollo lessso/al vapore (***) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo all'olio e parmigiano Ricotta Zucchine all'olio (**) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume(***)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo all'olio e parmigiano petto di tacchino al vapore (***) Carote all'olio/al vapore (***) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo vegetale Arrostio di vitello (**) Purea di patate Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso in brodo vegetale Plattessa al vapore (***) Purea di patate e zuccchine Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta
III S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Crema di verdure con pastina Tacchino al vapore (***) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo all'olio e parmigiano Fettine di bovino al vapore (***) Carote all'olio (**) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso in brodo all'olio e parmigiano Plattessa al vapore (**) Purea di patate Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra di verdure con pastina Ricotta Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo all'olio e parmigiano Pollo lessso (***) Zucchine all'olio (**) Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta
IV S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra di verdure con pastina Fettine di bovino al vapore (**) Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo all'olio e parmigiano Petto di pollo al vapore (***) Zucchine all'olio, Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra di verdure con pastina Plattessa olio e limone (**) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti privi di albume (**)	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso in brodo vegetale Tacchino al vapore (***) Purea di patate Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pastina in brodo all'olio e parmigiano Ricotta Carote all'olio (**) Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate (**)

(\*\*) alimenti frullati o omogeneizzati

Note:fare riferimento per ricette, grammature e preparazioni al manuale "In mensa con gusto asili nido" e all'allegato "B" ricette integrative, predisposti dall'A.S.L. TO3

**CITTA' DI ORBASSANO**  
**ASILO NIDO - MENU' INVERNALE - DIVEZZI (13-36 mesi)**  
 approvato dall'A.S.L. TO3 il 26.3.2012 prot. n° 34692

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
I S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta al pomodoro Arrosti di tacchino Spinaci al parmigiano Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso al ragù vegetale Mozzarella Cavolfiore gratinato Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra di verdure con pastina Platessa impanata al forno Misto di verdure Yogurt <b>MERENDA</b> : latte e fette biscottate	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta al pesto Polpettine di pollo al pomodoro Carote stufate Yogurt <b>MERENDA</b> : torta di mele e tè deteinato	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Crema di porri e zucca con crostini Bollito di carne bovina Macedonia di verdure Frutta (**) <b>MERENDA</b> : latte con corn-flakes
II S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Passato di verdura con crostini Crocchette di pollo Misto di verdure yogurt <b>MERENDA</b> : pane con ricotta e cacao e tisana	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta al pomodoro e parmigiano Mozzarella/Ricotta Cavolfiore gratinato Yogurt <b>MERENDA</b> : frutta mista di stagione con biscotti	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra di verdure con cous cous Platessa impanata al forno macedonia di verdure yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta all'olio e parmigiano Flan di costine fresche Finocchi o carote in insalata Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso al pomodoro Bocconcino di bovino in umido Fagiolini all'olio Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt
III S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Passato di verdure con pastina Petto di pollo impanato al forno Purea di zucche e patate Yogurt <b>MERENDA</b> : frullato di frutta di stagione e fette biscottate	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Risotto ai porri con parmigiano Ricotta/Mozzarella Insalata di carote crude Yogurt <b>MERENDA</b> : crostata di mele e tisana	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta al pesto Arrosti di bovino Finocchi all'olio/forno yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Passato di legumi con pasta/riso/orzo/crostini Frittata con verdure cotta al forno Cavolfiore gratinato Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con orzo e biscotti	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta con ragù vegetale Crocchette di tacchino Insalata mista invernale Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt
IV S E T T I M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso alla zucca Petto di tacchino al limone Carote al forno con prezzemolo yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pizza al pomodoro Bocconcini di bovino in umido Insalata mista invernale Yogurt <b>MERENDA</b> : frutta di stagione a pezzi con biscotti	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Passato di verdure con pastina Sformato/crocchette di platessa Ratatouille di verdure Yogurt <b>MERENDA</b> : torta di mele e tisana alla frutta	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Cous cous asciutto Mozzarella/ricotta Fagiolini al pomodoro Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Passato di verdure con crostini Frittata di patate al forno Macedonia di verdure yogurt <b>MERENDA</b> : pane con marmellata e tisana

**Il pane è previsto tutti i giorni nelle quantità indicate nel manuale A.S.L. TO3 "In mensa con gusto Asili Nido"**

(\*\*) frutta a pezzi e/o frullati

Note: Far riferimento per ricette, grammature e preparazioni al manuale "In mensa con gusto Asili Nido" e all'allegato "B" ricette integrative predisposti dall'A.S.L. TO3

**CITTA' DI ORBASSANO**  
**ASILO NIDO - MENU' PRIMAVERILE/ESTIVO - DIVEZZI (13-36 mesi)**  
 approvato dall'A.S.L. TO3 il 26.3.2012 prot. n° 34692

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I S E T T M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra in brodo vegetale con pastina Petto di pollo impanato al forno Misto di verdure yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta al pomodoro e basilico Platessa al limone Spinaci al parmigiano Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso all'olio e parmigiano mozzarella Insalata mista estiva Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Zuppa di verdure con orzo Carne di bovino al vapore Ratatouille di verdure yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso con piselli Prosciutto cotto magro Insalata di pomodori con basilico Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta
II S E T T M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Passato di verdura con crostini Polpette di pollo in umido Patate all'olio Yogurt <b>MERENDA</b> : pane con pomodoro fresco,origano,olio e tisana	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta al pomodoro Mozzarella/Ricotta Zucchine gratinate al forno Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso al ragù vegetale Petto di tacchino al limone Insalata mista estiva Yogurt <b>MERENDA</b> : pane con marmellate e tisana	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Passato di legumi con pasta/riso/orzo/crostini Arrosti di vitello Insalata verde Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta al pesto Platessa al forno con salvia e limone Insalata di pomodori con basilico Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta
III S E T T M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Crema di verdure con crostini Arrosti di tacchino Patate al forno Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta al pesto Polpettine di bovino in umido Insalata mista Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso al ragù vegetale Platessa impanata cotta al forno Fagiolini al pomodoro yogurt <b>MERENDA</b> : pane con pomodoro fresco, origano,olio e tè deformato	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra di verdure con pastina Prosciutto cotto magro Insalata di pomodoro con basilico Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta al pomodoro Fian di zucchine Insalata mista estiva Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta
IV S E T T M A N A	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Minestra di verdure con pastina Fettine di bovino al vapore Misto di verdure Frutta (**) <b>MERENDA</b> : yogurt alla frutta	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pasta con pomodoro Mozzarella /ricotta Zucchine gratinate al forno Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Passato di verdure con pastina Crocchette di Platessa Ratatouille di verdure Yogurt <b>MERENDA</b> : latte con biscotti	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Riso con verdure e zafferano Petto di tacchino al limone Insalata di pomodori con basilico Frutta (**) <b>MERENDA</b> : crostata di frutta e tisana	<b>META' MATT</b> :frutta di stagione(**) <b>PRANZO</b> Pizza con pomodoro Prosciutto cotto magro Insalata mista estiva yogurt <b>MERENDA</b> : latte con fette biscottate

**Il pane è previsto tutti i giorni nelle quantità indicate nel manuale A.S.L. TO3 "In mensa con gusto Asili Nido"**

(\*\*) frutta a pezzi e/o frullati

Note: Far riferimento per ricette, grammature e preparazioni al manuale "In mensa con gusto Asili Nido" e all'allegato "B" ricette integrative predisposti dall'A.S.L. TO3

**CITTA' DI ORBASSANO**  
**SCUOLE DELL'INFANZIA/PRIMARIE/SECONDARIE** **MENU' INVERNALE**  
*approvato dall'A.S.L. TO3 il 26/03/2012 prot. n° 34629*

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I S E T T I M A N A	Vellutata di zucca con riso *Polpette di bovino o pollo o tacchino in umido Patate al forno Pane Frutta di stagione	Mezze penne al sugo di cavolfiori Formaggio: tommini freschi Bietole all'olio Pane Frutta di stagione	Riso alla campagnola Prosciutto cotto alla valdostana al forno Carote alla parmigiana Pane Banana	Gnocchetti sardi al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Insalata verde e finocchi Pane Frutta di stagione	Trofie al pesto *Rolatine di pollo al rosmarino/Spiedini di pollo e tacchino Finocchi gratinati Pane integrale Yogurt alla frutta
II S E T T I M A N A	Farfalle burro e salvia Petto di tacchino impanato Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta gratinata al forno Formaggio: stracchino Cavolfiore gratinato al forno Pane *Budino vaniglia/cioccolato	Pasta corta alla pizzaiola *Crocchette di merluzzo/nasello /sogliola/platessa cotte al forno Insalata di finocchi Pane Frutta di stagione	*Passato di verdura/crema di carote con crostini Rotolo di bovino tricolore al forno Purea di patate Pane Frutta di stagione	Riso alla parmigiana *Frittata di patate e prosciutto al forno/Sformato di verdure Pisellini alla salvia Pane integrale Banana
III S E T T I M A N A	Pastina in brodo vegetale Scaloppine di pollo alla salvia *Zucca e patate al gratin/Spicchi di patate al forno Pane Frutta di stagione	Riso al pomodoro Hamburger di bovino con verdure al forno Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pizza al pomodoro Formaggio: mozzarella Costine alla parmigiana Pane *Frutta di stagione/Ananas fresco	Penne ai broccoli Crocchette di merluzzo/nasello /sogliola/platessa cotte al forno Insalata verde e carote Pane Yogurt alla frutta	Gnocchi alla romana Prosciutto cotto Carote alla parmigiana Pane integrale Banana
IV S E T T I M A N A	*Risotto allo zafferano/friso al pomodoro Manzo affumicato olio e limone Broccoli gratinati Pane Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano *Polpette di lonza in umido/Fesa di tacchino al latte Insalata verde e carote Pane Frutta di stagione	Pollo alla cacciatore con polenta Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta agli aromi Hamburger di platessa cotto al forno Verza brasata Pane Yogurt alla frutta	Passato di verdura con crostini Formaggio: mozzarella Macedonia di verdure Pane integrale Frutta di stagione

\*servire alternativamente

Note: Far riferimento per ricette, grammature e preparazioni al manuale "In mensa con gusto - Scuole dell'infanzia Primarie e Secondarie di I grado" e all'allegato "B" ricette integrative predisposto dall'A.S.L. TO3

**CITTA' DI ORBASSANO**  
**SCUOLE DELL'INFANZIA/PRIMARIE/SECONDARIE MENU' PRIMAVERILE/ESTIVO**  
 approvato dall'A.S.L. TO3 il 26/03/2012 prot. n° 34629

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
I S E T T I M A N A	Farfalle alla campagnola Arrosti di tacchino olio e limone ( <i>piatto freddo</i> ) Insalata verde e pomodori Pane Frutta di stagione	Passato di verdure con crostini Lonza impanata cotta al forno Macedonia di verdure Pane *Banana/gelato alla frutta	Pasta al ragù vegetale *Crocchette di merluzzo/nasello /sogliola/platessa cotte al forno Insalata di carote Pane Yogurt alla frutta	Riso agli aromi Hamburger di bovino cotto al forno in umido Fagiolini all'olio aromatizzato Pane Frutta di stagione	Fusilli al pesto Formaggio: stracchino Insalata di pomodori Pane integrale Frutta di stagione
II S E T T I M A N A	Riso alle erbe aromatiche Polpette di bovino al pomodoro Spinaci al parmigiano Pane Frutta di stagione	Pizza al pomodoro Formaggio: mozzarella Insalata primavera (verde, pomodori e sedano) Pane Budino al creme caramel	Vellutata di zucchine con riso *Pepite di pollo cotte al forno/petto di pollo dorato cotto al forno Patate e peperoni in umido Pane Frutta di stagione	Fusilli olio e parmigiano Halibut dorato cotto al forno Insalata di pomodori con origano Pane Banana	*Gnocchetti sardi pomodoro/pesto Supreme di tacchino Insalata verde Pane integrale Yogurt alla frutta
III S E T T I M A N A	Passato di verdure con crostini Manzo affumicato olio e limone Verdure miste al vapore Pane Budino al cioccolato	Riso al parmigiano Sformato di verdura Insalata mista estiva Pane *Frutta di stagione/gelato alla frutta	Pasta al ragù vegetale Bastoncini di merluzzo al forno Melanzane stufate Pane Banana	Trofie al pesto Polpette di bovino in salsa bianca Insalata di pomodori e fagiolini Pane Frutta di stagione	Fusilli burro e salvia *Formaggio: ricotta/cestella Spinaci al vapore Pane integrale Frutta di stagione
IV S E T T I M A N A	Riso al pomodoro e basilico Petto di tacchino al limone Insalata di carote Pane Frutta di stagione	*Pasta in bianco/alle melanzane Hamburger di bovino alle verdure cotto al forno Costine alla parmigiana Pane Frutta di stagione	Gnocchetti sardi alla pizzaioia Formaggio: tommini freschi Insalata mista estiva Pane Banana	Penette alle zucchine e pesto Prosciutto cotto alla valdostana al forno Insalata di pomodori con origano Pane Yogurt alla frutta	Passato di verdure con crostini Platessa impanata cotta al forno Insalata di patate Pane integrale Frutta di stagione

\*servire alternativamente  
 Note: Far riferimento per ricette, grammature e preparazioni al manuale "In mensa con gusto - Scuole dell'infanzia Primarie e Secondarie di I grado" e all'allegato "B" ricette integrative predisposto dall'A.S.L. TO3



**CITTA' DI ORBASSANO  
DIPENDENTI COMUNALI - MENU' INVERNALE**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I S E T T I M A N A	Vealutata di zucca con riso Polpette di bovino o pollo o tacchino in umido Patate al forno Alternativa: form. primo sale Pane Frutta di stagione	Mezze penne al sugo di cavolfiori Formaggio: Tomini freschi Bietole all'olio Alternativa: Rollata di tacchino Pane Frutta di stagione	Riso alla campagnola Prosciutto cotto alla valdostana al forno Carote alla parmigiana Alternativa: crocchette di magro al forno Pane Banana	Gnocchetti sardi al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Insalata verde e finocchi Alternativa: prosciutto crudo o cotto Pane Frutta di stagione	Trofie al pesto *Rolatine di pollo al rosmarino/Spiedini di pollo e tacchino Macedonia di verdure Alternativa: bresaola al limone Pane Yogurt alla frutta
II S E T T I M A N A	Farfalle burro e salvia Petto di tacchino impanato Insalata verde Alternativa: mozzarella Pane Frutta di stagione	Pasta gratinata al forno Formaggio: stracchino Cavolfiore gratinato al forno Alternativa: manzo affumicato olio e limone Pane *Budino vaniglia/cioccolato	Pasta corta alla pizzaiola *Crocchette di merluzzo/nasello/sogliola/plate ssa cotte al forno Insalata di finocchi Alternativa: frittata alle erbe Pane Frutta di stagione	*Passato di verdura/crema di carote con crostini Rotolo di bovino tricolore al forno Purea di patate Alternativa: stracchino Pane Frutta di stagione	Riso alla parmigiana *Frittata di patate e prosciutto al forno/Sformato di verdure Pisellini alla salvia Alternativa: bresaola olio e limone Pane Banana
III S E T T I M A N A	Pastina in brodo vegetale Scaloppine di pollo alla salvia *Zucca e patate al gratin/Spicchi di patate al forno Alternativa: affettato misto Pane Frutta di stagione	Riso al pomodoro Hamburger di bovino con verdure al forno Insalata verde Alternativa: stracchino Pane Frutta di stagione	Pizza al pomodoro Formaggio: mozzarella Costine alla parmigiana Alternativa: rollatine tacchino Pane *Frutta di stagione/Ananas fresco	Penne ai broccoli *Crocchette di merluzzo/nasello/sogliola/plates sa cotte al forno Insalata verde e carote Alternativa: sformato di verdure Pane Yogurt alla frutta	Gnocchi alla romana Prosciutto cotto Carote alla parmigiana Alternativa: bocconcini di formaggio cotti al forno Pane Banana
IV S E T T I M A N A	*Risotto allo zafferano/riso al pomodoro Manzo affumicato olio e limone Broccoli gratinati Alternativa: fusello di pollo al forno Pane Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano *Polpette di lonza in umido/Fesa di tacchino al latte Insalata verde e carote Alternativa: bresaola olio e limone Pane Frutta di stagione	Pollo alla cacciatora con polenta Spinaci all'olio Alternativa: formaggio cestella Pane Frutta di stagione	Pasta agli aromi Hamburger di platessa cotto al forno Verza brasata Alternativa: crocchette di verdure miste al forno Pane Yogurt alla frutta	Passato di verdura con crostini Formaggio: Mozzarella Macedonia di verdure Alternativa: crocchette di magro cotte al forno Pane Frutta di stagione

\*servire alternativamente

\*\*servire in alle condizioni climatiche del periodo



CITTA' DI ORBASSANO

DIPENDENTI COMUNALI - MENU' PRIMAVERILE/ESTIVO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I S E T T I M A N A	Farfalle alla campagnola Arrostito di tacchino olio e limone (piatto freddo) Insalata verde e pomodori Alternativa: rollata di tacchino al forno Pane Frutta di stagione	Passato di verdure con crostini Lonza impanata cotta al forno Insalata di carote Alternativa: affettato misto Pane Banana	Pasta al ragù vegetale Crocchette di nasello o merluzzo cotto al forno Insalata di carote Alternativa: bresaola olio e limone Pane Yogurt alla frutta	Riso agli aromi Hamburger di bovino cotto al forno in umido Fagiolini all'olio aromatizzato Alternativa: formaggio primo sale Pane **Frutta di stagione/Gelato alla frutta	Fusilli al pesto Formaggio Stracchino Insalata di pomodori Alternativa: crocchette di pollo al forno Pane Frutta di stagione
II S E T T I M A N A	Riso alle erbe aromatiche Polpette di bovino al pomodoro Spinaci al parmigiano Alternativa: sfornato di verdure al forno Pane Frutta di stagione	Pizza al pomodoro Formaggio mozzarella Insalata primavera (verde, pomodori e sedano) Alternativa: petto di pollo ai ferri Pane Budino al creme caramel	Vellutata di zucchine con riso *Pepite di pollo cotte al forno/petto di pollo dorato cotto al forno Patate e peperoni in umido Alternativa: prosciutto crudo Pane Frutta di stagione	Fusilli olio e parmigiano Habit dorato cotto al forno Insalata di pomodori con origano Alternativa: mozzarella Pane Banana	Gnocchetti sardi al pomodoro e pesto Supreme di tacchino Insalata verde Alternativa: bresaola olio e limone Pane Yogurt alla frutta
III S E T T I M A N A	Passato di verdure con crostini Manzo affumicato olio e limone Verdure miste al vapore Alternativa: medaglioni di pollo al forno Pane Budino al cioccolato	Riso al parmigiano Sfornato di verdura Insalata mista estiva Alternativa: mozzarella Pane Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale bastoncini di merluzzo al forno Melanzane stufate Alternativa: arrosto di tacchino olio e limone Pane Banana	Trofe al pesto Polpette di bovino in salsa bianca Insalata di pomodori e fagiolini Alternativa: tomini al verde Pane **Frutta di stagione/Gelato alla frutta	Fusilli burro e salvia Formaggio ricotta/cestdella Spinaci al vapore Alternativa: crocchette di magro al forno Pane Frutta di stagione
IV S E T T I M A N A	Riso al pomodoro e basilico Petto di tacchino al limone Insalata di carote Alternativa: tomini freschi olio e aromi pane Frutta di stagione	Pasta in bianco/alle melanzane Hamburger di bovino alle verdure cotto al forno Costine alla parmigiana Alternativa: prosciutto crudo Pane **Frutta di stagione/Gelato alla frutta	Gnocchetti sardi alla pizzaiola Formaggio: tomini freschi Insalata mista estiva Alternativa: Hamburger di carne e verdura al forno Pane Banana	Pennette alle zucchine e pesto Prosciutto cotto alla valdostana al forno Insalata di pomodori con origano Alternativa: soufflé al formaggio Pane Yogurt alla frutta	Passato di verdure con crostini Platessa impanata cotto al forno Insalata di patate Alternativa: formaggio primo sale Pane Frutta di stagione

\*servire alternativamente \*

\*\* servire in alle condizioni climatiche del periodo



**ALLEGATO B**

**RICETTE INTEGRATIVE**



**A.S.L. TO3**Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e PineroloSEDE DI COLLEGNO  
SEDE LEGALE PROVVISORIA  
Via Martiri XXX Aprile, 30 - 10093 Collegno TO  
Tel. 011.40171SEDE DI PINEROLO  
Stradale Fanestrette, 72 - 10084 Pinerolo TO  
Tel. 0121.2331

P.I./Cod. Fisc. 09735650013

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE – S.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

Allegato B: ricette integrative da adottare per alcuni piatti inseriti in menù e non presenti nel manuale "In mensa con gusto"

**ASILI NIDO LATTANTI E DIVEZZI**

	Grammi per persona	
	Lattanti	Divezzi
<b>Piatti sostitutivi di primo piatto e contorno</b>		
<u>Minestra o passato o crema di verdure o passato vegetale con pastina o cous cous</u>		
Pastina 000 o semola di grano duro	20	
Verdure miste passate (carote, zucchine)	20	
Patate	20	
Parmigiano	7	
Olio di oliva	7	
Brodo vegetale	q.b.	
<u>Riso in brodo vegetale o riso in brodo all'olio e parmigiano</u>		
Riso	20	
Parmigiano	7	
Olio di oliva	3	
Brodo vegetale preparato con verdure fresche o surgelate, aromi e sale	q.b.	
<b>Primi piatti</b>		
<u>Minestra/zuppa di verdure con cous cous o orzo</u>		
Semola di grano duro / orzo perlato		20
Verdure miste di stagione		50
Patate		40
Legumi secchi		10
Parmigiano		5
Olio di oliva		5
Aromi e sale		q.b.
<u>Crema di porri e zucca con pasta o riso o crostini</u>		
Pastina o riso o crostini		20
Zucca		40
Porri		10
Patate		40
Parmigiano		5
Olio di oliva		5
Aromi e sale		q.b.
<u>Cous cous asciutto</u>		
Semola di grano duro		40
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.
<u>Pizza al pomodoro</u>		
farina		40
pomodori pelati		40
olio d'oliva		5
parmigiano		5
Acqua, lievito, aromi e sale		q.b.



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE – S.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

	Grammi per persona	
	Lattanti	Divezzi
<u>Risotto ai porri con parmigiano</u> riso porri olio d'oliva parmigiano aromi e sale		40 30 5 5 q.b.
<u>Riso con verdure e zafferano</u> Riso verdure olio d'oliva parmigiano Zafferano, brodo vegetale, aromi e sale		40 30 5 5 q.b.
<b>Secondi piatti</b>		
<u>Bollito di carne bovina</u> Carne di bovino olio d'oliva Brodo vegetale, aromi e sale		50 5 q.b.
<u>Sformato/ crocchette di platessa</u> platessa uova pastorizzate latte parzialmente scremato parmigiano olio d'oliva pangrattato, aromi e sale		50 n. 1x10 (= 5 g) 10 5 5 q.b.
<u>Frittata di patate cotta al forno</u> uova pastorizzate patate latte parzialmente scremato parmigiano olio d'oliva aromi e sale		n. 1 (= 50 g) 30 10 5 5 q.b.
<u>Flan di costine fresche o zucchine</u> uova pastorizzate costine fresche o zucchine patate latte parzialmente scremato parmigiano olio d'oliva aromi e sale		n. 1 (= 50 g) 30 20 10 5 5 q.b.



**A.S.L. TO3**Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e PineroloSEDE DI COLLEGNO  
SEDE LEGALE PROVVISORIA  
Via Martiri XXX Aprile, 30 - 10093 Collegno TO  
Tel. 011.40171SEDE DI PINEROLO  
Stradale Fenestrelle, 72 - 10064 Pinerolo TO  
Tel. 0121.2331

P.I./Cod. Fisc. 09735650013

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE – S.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

	Grammi per persona	
	Lattanti	Divezzi
<u>Contorni</u>		
<u>Purea di verdure miste</u>		
Patate	20	
zucchine/costine	10	
carote	10	
olio d'oliva	5	
aromi e sale	q.b.	
<u>Purea di patate e carote</u>		
Patate	20	
carote	20	
olio d'oliva	5	
aromi e sale	q.b.	
<u>Purea di patate e zucchine</u>		
Patate	20	
zucchine	20	
olio d'oliva	5	
aromi e sale	q.b.	
<u>Purea di carote</u>		
Carote frullate o passate	40	
olio d'oliva	5	
aromi e sale	q.b.	
<u>Purea di zucca</u>		
Zucca frullata o passata	40	
olio d'oliva	5	
aromi e sale	q.b.	
<u>Carote stufate</u>		
Carote		60
olio d'oliva		7
aromi e sale		q.b.
<u>Cavolfiore gratinato</u>		
Cavolfiore		60
parmigiano		5
olio d'oliva		7
pangrattato, aromi e sale		q.b.
<u>Zucchine gratinate</u>		
Zucchine		60
parmigiano		5
olio d'oliva		7
pangrattato, aromi e sale		q.b.
<u>Purea di zucca e patate</u>		
Patate		40
zucca		40
olio d'oliva		7
aromi e sale		q.b.



**A.S.L. TO3**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

SEDE DI COLLEGNO  
SEDE LEGALE PROVVISORIA  
Via Martiri XXX Aprile, 30 - 10093 Collegno TO  
Tel. 011.40171

SEDE DI PINEROLO  
Stradale Fenestrelle, 72 - 10064 Pinerolo TO  
Tel. 0121.2331

P.I./Cod. Fisc. 09735650013

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE – S.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

	Grammi per persona	
	Lattanti	Divezzi
<u>Ratatouille di verdure</u> Patate Verdure miste (peperoni, melanzane, zucchine) olio d'oliva Prezzemolo, aromi e sale		40 40 7 q.b.
<u>Merende</u>		
<u>Frullato di frutta di stagione e fette biscottate</u> Frutta fresca di stagione frullata Fette biscottate frullate	50 20	
<u>Tè deteinato o tisana con crostata o torta di mele o frutta</u> Tè deteinato o tisana Crostata o torta di mele/ crostata o torta di frutta		q.b. 25
<u>Tè deteinato o tisana con pane, ricotta e cacao</u> Tè deteinato o tisana Pane Ricotta Cacao		q.b. 20 15 5
<u>Tè deteinato o tisana con pane e marmellata</u> Tè deteinato o tisana Pane Marmellata		q.b. 20 15
<u>Tè deteinato o tisana con pane, olio e pomodoro</u> Tè deteinato o tisana Pane Pomodoro fresco Olio di oliva		q.b. 20 20 5
<u>Latte con cornflakes</u> Latte parzialmente scremato Corn flakes		120 20
<u>Frutta fresca di stagione con biscotti o fette biscottate</u> Frutta fresca di stagione a pezzi o frullata Biscotti secchi o fette biscottate		50 20



**A.S.L. TO3**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

SEDE DI COLLEGNO  
SEDE LEGALE PROVVISORIA  
Via Martiri XXX Aprile, 30 - 10093 Collegno TO  
Tel. 011.40171

SEDE DI PINEROLO  
Stradale Fenestrelle, 72 - 10064 Pinerolo TO  
Tel. 0121.2331

P.I./Cod. Fisco. 09735650013

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE – S.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

**SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA I°**

	Grammi per persona		
	Scuola infanzia	Primaria	Secondaria di 1°
<u>Gnocchi alla romana</u>			
Semola di grano duro	40	50	70
Uova pastorizzate	8	8	8
Latte parzialmente scremato	15	20	25
Parmigiano	10	10	10
Burro	5	5	5
Olio d'oliva	5	5	5
Noce moscata, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta al sugo di cavolfiori</u>			
Pasta	40	60	80
Cavolfiori freschi o surgelati	30	40	50
Olio d'oliva	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta al sugo di zucchine e pesto</u>			
Pasta	40	60	80
Pesto	10	15	20
Zucchine	20	25	30
Olio d'oliva	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di carote con pasta o riso o orzo o crostini</u>			
Pasta o riso o orzo o crostini	20	25	30
Carote	60	80	90
Patate	40	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Vellutata di zucchine con pasta o riso o orzo o crostini</u>			
Pasta o riso o orzo o crostini	20	25	30
Zucchine	60	80	90
Patate	40	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Spiedini di pollo e tacchino</u>			
Carne di pollo e tacchino	70	80	90
Verdure miste	30	30	30
Olio d'oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



**A.S.L. TO3**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

SEDE DI COLLEGNO  
SEDE LEGALE PROVVISORIA  
Via Martiri XXX Aprile, 30 - 10093 Collegno TO  
Tel. 011.40171

SEDE DI PINEROLO  
Stradale Fenostrofa, 72 - 10064 Pinerolo TO  
Tel. 0121.2831

P.I./Cod. Fisco. 09735660013

## DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE – S.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

	Grammi per persona		
	Scuola infanzia	Primaria	Secondaria di 1°
<u>Frittata/tortino di patate e prosciutto al forno</u>			
Uova pastorizzate	40	40	40
Prosciutto cotto magro	10	10	10
Patate	20	30	40
Latte parzialmente scremato	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Lonza impanata cotta al forno</u>			
Lonza di suino	70	80	90
Uova pastorizzate	5	5	5
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pepite di pollo cotte al forno</u>			
Petto di pollo	70	80	90
Uova pastorizzate	5	5	5
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpette di lonza in umido</u>			
Lonza di suino	50	60	70
Verdure miste e pomodori pelati	45	55	65
Uova pastorizzate	5	5	5
Mollica bagnata nel latte	10	10	10
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpette di bovino in salsa bianca</u>			
Carne di bovino	50	60	70
Verdure miste	30	40	50
Uova pastorizzate	5	5	5
Mollica bagnata nel latte	10	10	10
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Insalata verde e finocchi</u>			
Insalata verde	20	25	30
Finocchi	30	40	50
Olio d'oliva	5	7	10
Limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Insalata verde e carote</u>			
Insalata verde	20	25	30
Carote	30	40	50
Olio d'oliva	5	7	10
Limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

**A.S.L. TO3**Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e PineroloSEDE DI COLLEGNO  
SEDE LEGALE PROVVISORIA  
Via Martiri XXX Aprile, 30 - 10093 Collegno TO  
Tel. 011.40171SEDE DI PINEROLO  
Stradale Finestrella, 72 - 10064 Pinerolo TO  
Tel. 0121.2931

P.I./Cod. Fisco. 09735650013

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE – S.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

	Grammi per persona		
	Scuola infanzia	Primaria	Secondaria di 1°
<u>Insalata verde e pomodori / insalata mista estiva</u>			
Insalata verde	20	25	30
Pomodori	30	40	50
Olio d'oliva	5	7	10
Limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Broccoli gratinati</u>			
Broccoli freschi o surgelati	60	80	100
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	7	10
Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Melanzane stufate</u>			
Melanzane	60	80	100
Olio d'oliva	5	7	10
Prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate e peperoni in umido</u>			
Patate	60	70	80
Peperoni	20	30	40
Pomodori pelati	20	30	40
Olio d'oliva	5	7	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucca e patate al gratin</u>			
Patate	60	70	80
Zucca	30	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	7	10
Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Spicchi di patate al forno</u>			
Patate a spicchi	110	140	160
Olio d'oliva	5	7	10
Prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Insalata di patate</u>			
Patate	110	140	160
Olio d'oliva	5	7	10
Prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pisellini alla salvia</u>			
Piselli freschi o surgelati	80	90	120
Olio d'oliva	5	7	10
Salvia, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.




# **ALLEGATO C**

## **MANUALE IN MENSA CON GUSTO REFEZIONE SCOLASTICA REGIONE PIEMONTE – ASILI NIDO**



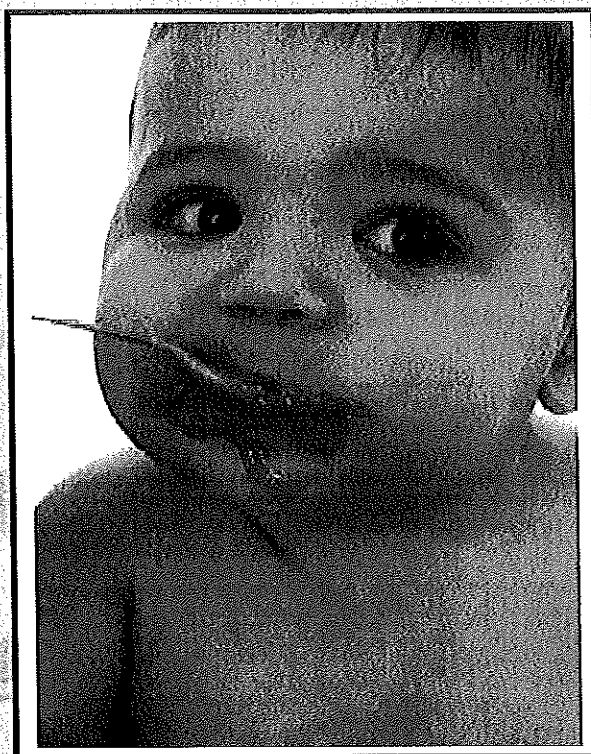


	<p>S SCIAN 107 IN MENSA CON GUSTO ASILI NIDO</p>	<p>Data di emissione: 10/08/2011 rev. 0 Approvato ed emesso in originale</p>
---	--	--

# IN MENSA CON GUSTO!

MANUALE APPLICATIVO DELLE "PROPOSTE OPERATIVE PER LA  
REFEZIONE SCOLASTICA" DELLA REGIONE PIEMONTE

ASILI NIDO



TO3  
ria Locale  
Pinerolo

# AUTORI

ASL TO 3

STRUTTURA SEMPLICE

SORVEGLIANZA E PREVENZIONE NUTRIZIONALE

c/o Struttura Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)

Dott.ssa Luisella CESARI

Il Direttore S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione

Dott.ssa Teresa Denise SPAGNOLI

Il Responsabile S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale

*Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo*

Lucia BIOLETTI

Dietista

---

Debora LO BARTOLO

Dietista

# INDICE

Presentazione ..... pag 1

Istruzioni per l'uso ..... pag 2

Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura ..... pag 4

Griglia di rotazione settimanale dei pasti ..... pag 8

Ricette e grammature ..... pag 13

*Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo*

---

# PRESENTAZIONE

La Regione Piemonte ad Aprile 2007 ha pubblicato le "Proposte operative per la ristorazione scolastica", con l'obiettivo di uniformare in tutta la regione i criteri per la formulazione / valutazione dei menù. I contenuti di questo documento, fondati su basi scientifiche consolidate, ampliano la prospettiva della ristorazione scolastica nell'ottica della potenzialità educativa e preventiva nei riguardi di molte patologie che possono insorgere in età adulta. Ecco perchè la Regione ha identificato tra i suoi obiettivi strategici la verifica dell'applicazione di tali proposte operative in tutto l'ambito piemontese.

Le proposte operative della Regione Piemonte focalizzano l'attenzione sulla scelta appropriata degli alimenti e sulla rotazione settimanale equilibrata dei diversi piatti, ma accanto a questi due fattori, importanti per salvaguardare la salute dei bambini, si è aggiunto ultimamente un interesse crescente per le modalità di porzionatura atte a garantire nei piatti dosi corrispondenti a quelle formulate nelle tabelle dietetiche. Infatti variazioni dell'equilibrio quantitativo possono, al pari di quello qualitativo, compromettere l'efficacia preventiva di un menù bilanciato su carta. Per questo motivo la Regione Piemonte ha condotto nel 2008 – 2009 un censimento su tutto il territorio con il duplice aspetto, sia di verificare, sia di promuovere una maggiore attenzione agli aspetti legati alla porzionatura.

Al fine di diffondere il più possibile le direttive regionali, ma anche di applicarle correttamente, la S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) ha realizzato il manuale "In mensa con gusto", che rappresenta uno strumento pratico per formulare e/o variare i menù e garantire adeguate porzioni secondo le direttive regionali.

Il documento è rivolto in particolare agli operatori dei Comuni e/o delle scuole che gestiscono i servizi di ristorazione ed alle commissioni mensa, ma auspichiamo che possa essere un utile strumento per diffondere il più possibile, anche ad eventuali soggetti interessati, i principi di una corretta e sana alimentazione a scuola combinando allo stesso tempo gusto e salute.

# ISTRUZIONI PER L'USO

La S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) dell'ASL TO 3, in conformità ai suggerimenti della Società Italiana di Nutrizione Umana (espressi nel rapporto Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana - LARN 1996 -) ed in applicazione delle "Proposte operative per la refezione scolastica" della Regione Piemonte (anno 2007), ha formulato per la refezione degli asili nido:

- Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura;
- Griglia di rotazione settimanale dei piatti;
- Ricette e grammature.

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

Nel capitolo "Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura" gli alimenti sono suddivisi in categorie: primi piatti, secondi piatti, cotture e condimenti, dessert e conservazione alimenti.

Nel capitolo "Griglia di rotazione settimanale dei piatti" viene proposta una frequenza di distribuzione settimanale (LARN 1996) comprensiva dei pasti consumati a scuola ed a casa durante l'arco di tutta la giornata.

Nel capitolo "Ricette e grammature" sono indicati i grammi di alimenti da utilizzare per la preparazione di una porzione, a crudo ed al netto degli scarti. Le preparazioni sono suddivise in primi piatti, secondi piatti, contorni, varie, spuntino di metà mattina e metà pomeriggio. Ogni paragrafo è suddiviso in sottoparagrafi contenenti ricette nutrizionalmente equivalenti, ad esempio il paragrafo primi piatti è suddiviso in sottoparagrafi (asciutti, in brodo, in brodo con legumi e piatti unici); all'interno di ogni sottoparagrafo vi è un elenco di ricette (con caratteristiche nutrizionali simili) da scegliere e ruotare con le frequenze proposte nel capitolo "griglia di rotazione settimanale dei piatti".

Sulla base delle indicazioni riportate nei tre capitoli, ciascun Comune potrà costruire il proprio menù avendo la garanzia che gli apporti nutrizionali siano corrispondenti alle raccomandazioni LARN ed a quelle delle Proposte Operative per la refezione scolastica della Regione Piemonte. Strutturando la scelta degli alimenti, la rotazione settimanale e le grammature secondo i suggerimenti da noi forniti si ottengono infatti i seguenti apporti calorici e di nutrienti, conformi alle raccomandazioni:

**Asili Nido Lattanti (età inferiore 12 mesi)**

**Menù unico: 1°- 4° settimana**

**colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	944	41	38	110	10	89	39	8	600
% calorica		17	36	47	10		16		

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**Asili Nido Divezzi (età maggiore 12 mesi)**

**Menù unico: 1°- 4° settimana**

**colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	1379	52	55	170	16	173	54	12	805
% calorica		15	36	49	11		16		

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale

In caso di necessità specifiche o di informazioni più dettagliate in merito al documento che vi abbiamo proposto è possibile rivolgersi alla Struttura Semplice Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ai seguenti n. telefonici 011-4017092 o 011-4017261.

(Le foto e le clip art sono tratte dal sito ufficiale della Microsoft)

# INDICAZIONI RELATIVE alla SCELTA degli ALIMENTI e delle MODALITA' di COTTURA

## COLAZIONE E FUORI PASTO

### Latte



Per la fascia di età 6-8 mesi può essere opportuno offrire la possibilità di utilizzare un latte di proseguimento (= latte parzialmente adattato). I più recenti dati della letteratura scientifica suggeriscono infatti l'impiego dei latti di proseguimento in sostituzione del latte vaccino fino all'anno di vita, per l'elevata incidenza di anemia da deficit di ferro e la maggiore possibilità di intolleranza alle proteine del latte nei bambini alimentati con latte vaccino nei primi 12 mesi di vita.

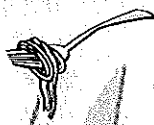
### Tè



Il tè per le merende dei lattanti e dei divezzi deve essere decaffeinato e se ne consiglia un consumo moderato.

## PRIMI PIATTI

### Asciutti



Nelle ristorazioni collettive è preferibile utilizzare la pasta di semola di grano duro anziché la pasta all'uovo (più ricca di lipidi e colesterolo), la pasta fresca, le paste ripiene (es. tortellini, agnolotti, lasagne, ecc.) o gli gnocchi (la cui preparazione richiede procedure a più elevato rischio igienico).

### In brodo



Sia per i lattanti, sia per i divezzi è preferibile che i brodi per le minestre vengano preparati con verdure fresche e/o surgelate (per il minor contenuto di sodio) anziché con carne, dadi di carne o vegetali od altri preparati per brodo contenenti glutammato di sodio o grassi vegetali idrogenati.

Per i lattanti la scelta delle verdure fresche per la preparazione dei brodi vegetali dovrà essere orientata sulle varietà potenzialmente a minor rischio di intolleranze (es. patate, carote, zucca, zucchine, fagiolini, ecc.).

**Formaggio grattugiato**



Per il condimento dei primi piatti è preferibile la scelta del parmigiano anziché del grana per il minor contenuto di sodio.

**Carne**



Sono da preferire le carni magre (es. bovino, pollo, tacchino, ecc.) eliminando il grasso visibile. Anche la carne di maiale può eventualmente essere inserita, preferendo i tagli magri (come ad. es. la lonza, esclusivamente dopo il compimento del primo anno di età).

**Pesce**



Si consiglia, nei lattanti e nei divezzi, la scelta della platessa o sogliola, dotata di minor potere allergenico rispetto ad altre varietà di pesce (es. nasello, merluzzo ecc.).

**Formaggi**





Nella scelta dei formaggi è consigliabile orientarsi sulla ricotta per i lattanti (a partire dall'8° mese) e sulla ricotta e mozzarella per i divezzi, per il minor contenuto di grassi rispetto ad altri formaggi.  
I formaggi fusi (sottilette, formaggini) possono contenere polifosfati che alterano il rapporto calcio/fosforo riducendo l'assorbimento di questi sali minerali; quindi si consiglia di non utilizzarli nell'alimentazione dei bambini (sia lattanti, sia divezzi).

**Affettati**





Nei divezzi prosciutto cotto o crudo magri e bresaola sono preferibili ad altri insaccati, più ricchi di grassi saturi e colesterolo.  
Nei lattanti l'assunzione del prosciutto cotto o di altri salumi non è consigliata, per l'elevato contenuto di sale e per la presenza di nitriti e nitrati (additivi aggiunti alle carni conservate per impedire lo sviluppo di alcuni microorganismi patogeni) che possono causare metaemoglobinemia nei primi mesi di vita (l'introduzione del prosciutto cotto è consigliata, secondo alcuni dati della letteratura scientifica, solo dopo il compimento del primo anno).

<b>Fratraglie</b>	
	Fegato ed altre frattaglie (trippa ecc.), sia nei lattanti, sia nei divezzi, non sono consigliabili, per l'elevato apporto di colesterolo.


<b>Uova</b>	
	L'introduzione dell'albume d'uovo è consigliata, secondo alcuni dati della letteratura scientifica, solo dopo il compimento del primo anno per le proprietà allergizzanti, il tuorlo d'uovo può invece essere già inserito, in piccole quantità (= 5-10 g) già a partire dal 7°-8° mese. Si raccomanda che le uova impiegate nella ristorazione scolastica sia come secondo piatto di per sé, sia come ingredienti per impanature, impasti/tortini, ecc. siano pastorizzate.

### ORTAGGI E FRUTTA


<b>Ortaggi</b>	
	Nella scelta degli ortaggi freschi o surgelati, per la preparazione dei passati di verdura o dei contorni, è preferibile orientarsi nei lattanti sulle varietà potenzialmente a minor rischio di intolleranze (es patate, carote, zucchine anziché piselli, pomodori ecc.); secondo alcuni dati della letteratura scientifica i pomodori non sono consigliati prima dei 12 mesi perché ricchi di istamina, sostanza responsabile di intolleranze alimentari); è inoltre opportuna nei lattanti l'esclusione delle biette, costine, spinaci od altri ortaggi ad alto contenuto di nitrati.


<b>Frutta</b>	
	Nella scelta della frutta è consigliabile nei lattanti la scelta delle varietà potenzialmente meno allergizzanti (es. pere, mele, banane).

### COTTURE E CONDIMENTI Azienda Sanitaria Locale di Collegno e Pinerolo

<b>Cotture</b>	
	Per una migliore digeribilità degli alimenti è preferibile utilizzare cotture al forno, al vapore, in umido anziché le frittore (le frittate od altri alimenti per i quali è prevista la frittura dovranno pertanto essere cotti al forno).




<b>Condimenti</b>	
	Per quanto riguarda i grassi da condimento è preferibile utilizzare l'olio di oliva, sia per la cottura, sia per il condimento a crudo (nel primo anno di vita è sconsigliato l'utilizzo di grassi da condimento per la cottura); l'olio di oliva è infatti privo di colesterolo e ricco di acidi grassi ad effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari; è inoltre meno soggetto, rispetto agli oli di semi, a degradazione e ad ossidazione. Il burro (ricco di grassi saturi e colesterolo) può essere utilizzato solo saltuariamente.


<b>Salse</b>	
	E' preferibile, per migliorare la digeribilità dei piatti, non utilizzare panna, salse piccanti (es. senape ecc.) o a base di maionese.

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**DESSERT**

<b>Dolci</b>	
	I dolci devono essere semplici, preparati senza creme a base di latte o uova fresche e senza liquori.

**CONSERVAZIONE ALIMENTI**

<b>Prodotti in scatola</b>	
	E' consigliabile utilizzare i prodotti freschi o surgelati anziché conservati in scatola (es. tonno, sgombro, mais, carne, frutta ecc.), poiché questi ultimi vanno incontro ad una maggiore perdita del loro contenuto vitaminico. Inoltre sono generalmente più ricchi di sale o zucchero e, nel caso specifico del tonno e dello sgombro, possono avere un più alto contenuto di istamina (sostanza coinvolta nei meccanismi di intolleranza alimentare) rispetto ai prodotti freschi o surgelati.

Azienda Sanitaria Locale  
PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

<b>Preparazione pasti</b>	
	Gli alimenti di origine animale, insostituibili nell'ambito di una alimentazione bilanciata in quanto ricchi di proteine ad alto valore biologico, possono essere più facilmente contaminati da microrganismi responsabili di tossinfezioni alimentari (soprattutto carne tritata per polpette, impasti, uova non pastorizzate, ecc.). Si raccomanda pertanto di osservare adeguate regole di conservazione e preparazione dei pasti contenenti questi alimenti.

di Collegno e Pinerolo

# GRIGLIA di ROTAZIONE SETTIMANALE dei PIATTI

## PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO

### LATTANTI

#### Prima colazione



Latte parzialmente scremato  
Biscotti per l'infanzia (senza albume d'uovo) o fette biscottate

#### Spuntino di metà mattina



Latte con biscotti per l'infanzia (senza albume d'uovo)  
**4 volte alla settimana**  
Tè deteinato zuccherato con biscotti per l'infanzia (senza albume d'uovo)  
**3 volte alla settimana**

#### Merenda del pomeriggio











Yogurt (gusti: naturale, mela, pera, banana) 1 vasetto (=125 g)  
**5 volte alla settimana**  
Purea di frutta (mela e/o pera e/o banana)  
**2 volte alla settimana**

Gli alimenti elencati per lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio possono essere invertiti tra di loro.

**PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA**

**LATTANTI**

(Le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature")

<b>Primi piatti</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 In brodo con parmigiano	Tutti i giorni	Tutti i giorni
<b>Secondi piatti</b>		
 Carne (può essere sostituita con formaggio fresco magro dall'8° mese 1 volta alla settimana)	6 volte alla settimana	6 volte alla settimana
 Pesce	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
<b>Contorni</b>		
 Verdure cotte	3 volte alla settimana	3 volte alla settimana
 Patate	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana
 Misto verdure e patate	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana
<b>Varie</b>		
 Purea di mela e/o pera e/o banana	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Bevande: acqua naturale	Tutti i giorni	Tutti i giorni

Azienda Sanitaria Locale di Collegno e Pinerolo

**PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO**

**DIVEZZI**

**Prima colazione**



Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro (\*\*)  
Fette biscottate o pane o biscotti secchi (\*)  
Zucchero o miele

**Spuntino di metà mattina**



Latte con biscotti secchi (\*)  
**4 volte alla settimana**  
Tè decaffeinato zuccherato con fette biscottate o pane o biscotti secchi (\*)  
**3 volte alla settimana**

**Merenda del pomeriggio**



Yogurt magro (\*\*)  
**4 volte alla settimana**  
Purea di frutta  
**2 volte alla settimana**  
Budino alla vaniglia o cioccolato  
**1 volta alla settimana**

(\*) A preparazione casalinga o confezionati, con apporto calorico inferiore alle 430 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)

(\*\*) Naturale o alla frutta, ma con apporto calorico inferiore alle 60 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)


Gli alimenti elencati per lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio possono essere invertiti tra di loro




**PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA**



**DIVEZZI**

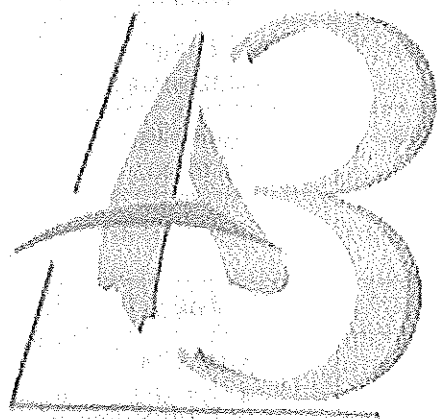
(Le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature")

<b>Primi piatti</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Asciutti	5 volte alla settimana	1 volta alla settimana
 In brodo	1 volta alla settimana	5 volte alla settimana
 In brodo con legumi	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Piatti unici (in sostituzione del primo piatto asciutto + secondo piatto)	/	1 volta alla settimana

<b>Secondi piatti</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Carne	3 volte alla settimana	1 volta alla settimana
 Pesce	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Formaggio fresco magro	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Affettati magri	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Uova	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

<b>Contorni</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Verdure cotte o crude	5 volte alla settimana	6 volte alla settimana
 Patate (da abbinare ad un 1° piatto in brodo)	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Legumi (da abbinare al 2° piatto con minor apporto proteico = uova)	1 volta alla settimana	/

Varie	Pranzo	Cena
 Pane	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Frutta fresca	4 volte alla settimana	Tutti i giorni
 Yogurt naturale o alla frutta	1 volta alla settimana	/
 Budino (preparato con latte parzialmente scremato)	1 volta alla settimana	/
 Dolce: torta	1 volta alla settimana	/
 Bevande: acqua naturale	Tutti i giorni	Tutti i giorni



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

# RICETTE E GRAMMATURE

## ASILI NIDO LATTANTI E DIVEZZI

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)	
	Lattanti (età < 12 mesi)	Divezzi (età > 12 mesi)
<b>PRIMI PIATTI</b>		
<b>Asciutti</b>		
Pasta o riso asciutti	40	40
Farina di mais per polenta	40	40
<u>Pasta al pesto</u>		
pasta	40	40
pesto	10	10
olio d'oliva	5	5
parmigiano	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta con melanzane</u>		
pasta	40	40
pomodori pelati	30	30
melanzane	25	25
olio d'oliva	5	5
parmigiano	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso all'olio e parmigiano</u>		
pasta o riso	40	40
olio d'oliva	5	5
parmigiano	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso al pomodoro</u>		
pasta o riso	40	40
pomodori pelati	30	30
olio d'oliva	5	5
parmigiano	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso al ragù vegetale</u>		
pasta o riso	40	40
pomodori pelati	30	30
carote, cipolle, sedano, ecc.	10	10
olio d'oliva	5	5
parmigiano	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**Lattanti** (età < 12 mesi)      **Divezzi** (età > 12 mesi)

Polenta al sugo di pomodoro

farina di mais	/	40
pomodori pelati		30
sedano, carote, cipolle, ecc.		10
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.

Riso agli asparagi

riso	/	40
asparagi		30
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.

Riso alla zucca o zucchine

riso		40
zucca o zucchine		30
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.

Riso con piselli

riso	/	40
pomodori pelati		30
piselli freschi o surgelati		15
olio d'oliva		5
parmigiano		5
aromi e sale		q.b.



**In brodo**

Pasta o riso o orzo o crostini per passati

Pasta o riso in brodo vegetale	20	25
Semola di riso o mais in brodo	20	/

Crema di zucca con pasta o riso o orzo o crostini

pasta o riso o orzo o crostini	/	20
zucca		50
patate		40
parmigiano		5
olio d'oliva		5
aromi e sale		q.b.

Minestrina in brodo vegetale (patate, carote, zucchine)

pastina	20	25
parmigiano	3	5
olio d'oliva		5
brodo vegetale (patate, carote, zucchine) sale	q.b.	q.b.

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**Lattanti**      **Divezzi**  
(età < 12 mesi)    (età > 12 mesi)

Semolino di grano / riso  
semola di grano / riso  
parmigiano  
olio d'oliva  
sale

20  
7  
3  
q.b.



**In brodo con legumi**

Pasta o riso o orzo o crostini per passati

1      20

Passato di legumi con pasta o riso o orzo o crostini

pasta o riso o orzo o crostini  
legumi secchi  
patate  
parmigiano  
olio d'oliva  
aromi e sale

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

20  
20  
40  
5  
5  
q.b.

Passato di verdura con pasta o riso o orzo o crostini

pasta o riso o orzo o crostini  
verdure miste di stagione  
patate  
legumi secchi  
parmigiano  
olio d'oliva  
aromi e sale

1      20  
50  
40  
10  
5  
5  
q.b.



**Piatti unici**

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di carne:

Pasta e legumi

pasta  
pomodori pelati  
legumi freschi o surgelati  
parmigiano  
olio d'oliva  
aromi e sale

A.S.L. TO 3

40  
30  
80  
5  
5  
q.b.

**SECONDI PIATTI**



**Formaggi freschi**

Formaggi freschi:

ricotta  
mozzarella

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

1      80  
60



**Affettati magri**

Prosciutto cotto o crudo o bresaola

1      50



**Carne**

**Lattanti**  
(età < 12 mesi)

**Divezzi**  
(età > 12 mesi)

Carne di bovino, tacchino, pollo

40

50

Carne per polpette

/

40

Arrosti o rolati di bovino o tacchino

carne di bovino o tacchino  
olio d'oliva  
aromi e sale

/

50

5

q.b.

Bocconcini di bovino o tacchino o pollo in umido

carne di bovino o tacchino  
pomodori pelati  
olio d'oliva  
aromi e sale

/

50

30

5

q.b.

Carne di bovino o tacchino o pollo lessa/ vapore

carne di bovino o tacchino o pollo  
olio d'oliva  
brodo vegetale e sale

40

50

3

5

q.b.

q.b.

Coscia di pollo al forno

carne di pollo (al netto di ossa e pelle)  
olio d'oliva  
aromi e sale

/

50

5

q.b.

Crocchette di pollo

carne di pollo  
uova pastorizzate  
patate  
verdure miste  
parmigiano  
olio d'oliva  
pangrattato, aromi e sale

/

40

n. 1x10 (= 5 g)

20

15

5

5

q.b.

Petto di pollo ai ferri

carne di pollo  
brodo vegetale, aromi e sale

/

50

q.b.

Petto di pollo o tacchino al limone

carne di pollo o tacchino  
olio d'oliva  
farina, aromi (limone) e sale

/

50

5

q.b.

Petto di pollo o tacchino alla milanese cotto al forno

carne di pollo o tacchino  
uova pastorizzate  
olio d'oliva  
pangrattato, aromi e sale

/

50

n. 1x10 (= 5 g)

5

q.b.

Petto di pollo o tacchino alla pizzaiola

carne di pollo o tacchino  
pomodori pelati  
olio d'oliva  
farina, aromi e sale

/

50

30

5

q.b.

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**Lattanti**      **Divezzi**  
(età < 12 mesi)    (età > 12 mesi)

Polpette di bovino o tacchino o pollo in umido

carne di bovino o tacchino	/	40
uova pastorizzate		n. 1x10 (= 5 g)
pomodori pelati		20
verdure miste		15
latte parzialmente scremato		10
parmigiano		5
olio d'oliva		5
pangrattato, aromi e sale		q.b.

Spezzatino di bovino o tacchino in umido

carne di bovino o tacchino		50
pomodori pelati		30
carote, sedano, cipolle, ecc.		10
olio d'oliva		5
aromi e sale		q.b.



**Pesce**

<u>Platessa, sogliola</u>	40	60
---------------------------	----	----

Platessa o sogliola al pomodoro

platessa o sogliola	/	60
pomodori pelati		30
olio d'oliva		5
aromi e sale		q.b.

Platessa impanata cotta al forno

platessa	/	60
uova pastorizzate		n. 1x10 (= 5 g)
olio d'oliva		5
pangrattato, aromi e sale		q.b.

Platessa olio e limone

platessa	40	60
olio d'oliva	5	5
limone e sale	q.b.	q.b.

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**Uova**

**Lattanti** (età < 12 mesi)      **Divezzi** (età > 12 mesi)

Uova pastorizzate per tortini	/	n. 1 (50 g)
Uova pastorizzate per impasti, dorature, ecc.	/	n. 1x10 (= 5 g)
<u>Frittata con verdure cotta al forno</u> uova pastorizzate verdure fresche o surgelate latte parzialmente scremato parmigiano olio d'oliva aromi e sale	/	n. 1 (= 50 g) 30 10 5 5 q.b.
<u>Frittata con pomodori freschi cotta al forno</u> uova pastorizzate pomodori freschi parmigiano olio d'oliva aromi e sale	/	n. 1 (= 50 g) 30 5 5 q.b.

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**CONTORNI**



**Verdure cotte**

<u>Carote all'olio / vapore</u> carote fresche o surgelate olio d'oliva sale	50 5 q.b.	60 7 q.b.
<u>Costine saltate all'olio</u> costine fresche o surgelate olio d'oliva aromi e sale	/	60 7 q.b.
<u>Fagiolini al pomodoro</u> fagiolini freschi o surgelati pomodori pelati olio d'oliva aromi e sale	/	60 30 7 q.b.
<u>Fagiolini all'olio</u> fagiolini freschi o surgelati olio d'oliva aromi e sale	/	60 q.b.
<u>Finocchi all'olio / forno</u> finocchi freschi o surgelati olio d'oliva aromi e sale	/	60 7 q.b.

A.S.L. TO3  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

**Lattanti**      **Divezzi**  
(età < 12 mesi)    (età > 12 mesi)

Spinaci al parmigiano  
spinaci freschi o surgelati  
parmigiano  
olio d'oliva  
aromi e sale

/	60
	5
	7
	q.b.

Zucchine all'olio  
zucchine fresche o surgelate  
olio d'oliva  
sale

40	60
5	7
q.b.	q.b.



**Verdure crude**

Carote in insalata

carote  
olio d'oliva  
limone e sale

A.S.L. TO3  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

Finocchi in insalata

finocchi  
olio d'oliva  
limone e sale

/	60
	7
	q.b.

Insalata mista estiva

insalata verde e/o rossa  
carote  
pomodori  
olio d'oliva  
limone e sale

/	20
	20
	20
	7
	q.b.

Insalata mista invernale

insalata verde e/o rossa  
carote  
finocchi  
olio d'oliva  
limone e sale

/	20
	20
	20
	7
	q.b.

Insalata verde

insalata verde  
olio d'oliva  
limone e sale

/	40
	7
	q.b.

Pomodori in insalata

pomodori  
olio d'oliva  
limone e sale

/	60
	7
	q.b.

A.S.L. TO3  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**Patate**

**Lattanti** (età < 12 mesi)      **Divezzi** (età > 12 mesi)

Macedonia di verdure

patate  
fagiolini o zucchine o cavolfiori  
piselli freschi o surgelati  
olio d'oliva  
aromi e sale

/	40
	25
	10
	7
	q.b.

Misto di verdure

patate  
zucchine  
carote  
olio d'oliva  
sale

20	40
10	20
10	20
5	7
q.b.	q.b.

Patate all'olio / forno / vapore

patate  
olio d'oliva  
sale

40	80
5	7
q.b.	q.b.

Purea di patate

patate  
latte parzialmente scremato  
parmigiano  
burro  
aromi e sale

/	80
	20
	5
	7
	q.b.



**Legumi**

Piselli al prosciutto

piselli freschi o surgelati  
prosciutto cotto  
olio d'oliva  
aromi e sale

/	60
	30
	7
	q.b.

Piselli in umido

piselli freschi o surgelati  
pomodori pelati  
olio d'oliva  
aromi e sale

/	60
	30
	7
	q.b.

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

Varie

Lattanti (età < 12 mesi)      Divezzi (età > 12 mesi)



Pane (comune o integrale) per il pranzo

/

20



Frutta  
purea di frutta (mela e/o pera e/o banana)  
frutta mista fresca o purea

80

/

100



Yogurt naturale o alla frutta  
gusti: naturale, mela, pera, banana  
gusti: misti

vasetto  
(125 g)

/

1 vasetto  
(125 g)



Budini  
crème caramelle  
gusti vaniglia o cioccolato Budino

/

120

/

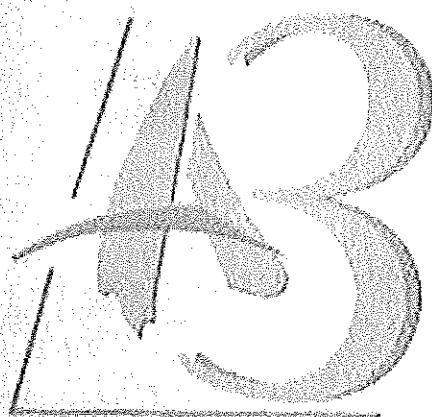
120



Torta (pasticceria secca) (es. torta margherita, crostata di frutta, ecc.)

/

50



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**Colazione**

**Lattanti** (età < 12 mesi)      **Divezzi** (età > 12 mesi)

Latte con biscotti o pane

latte

100

120

zucchero o miele

/

5

biscotti senza albume d'uovo o fette biscottate

40

/

biscotti secchi o fette biscottate

/

30

pane

/

40

**Spuntino di metà mattina e merenda del pomeriggio**



Latte con biscotti

latte

100

120

zucchero o miele

/

5

biscotti senza albume d'uovo o fette biscottate

40

/

biscotti secchi o fette biscottate

/

30

pane

/

40

Tè con biscotti

tè decaffeinato

q.b.

q.b.

zucchero o miele

/

5

biscotti senza albume d'uovo o fette biscottate

40

/

biscotti secchi o fette biscottate

/

30

pane

/

40

Yogurt alla frutta

gusti: naturale, mela, pera, banana

1 vasetto (125

/

gusti: misti

g)

1 vasetto (125

/

g)

Frutta

purea di frutta (mela e/o pera e/o banana)

100

/

frutta mista fresca o purea

/

100

Budini

crème caramelle

/

120

gusti vaniglia o cioccolato

/

120

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



# **ALLEGATO D**

## **MANUALE IN MENSA CON GUSTO REFEZIONE SCOLASTICA REGIONE PIEMONTE – SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO**



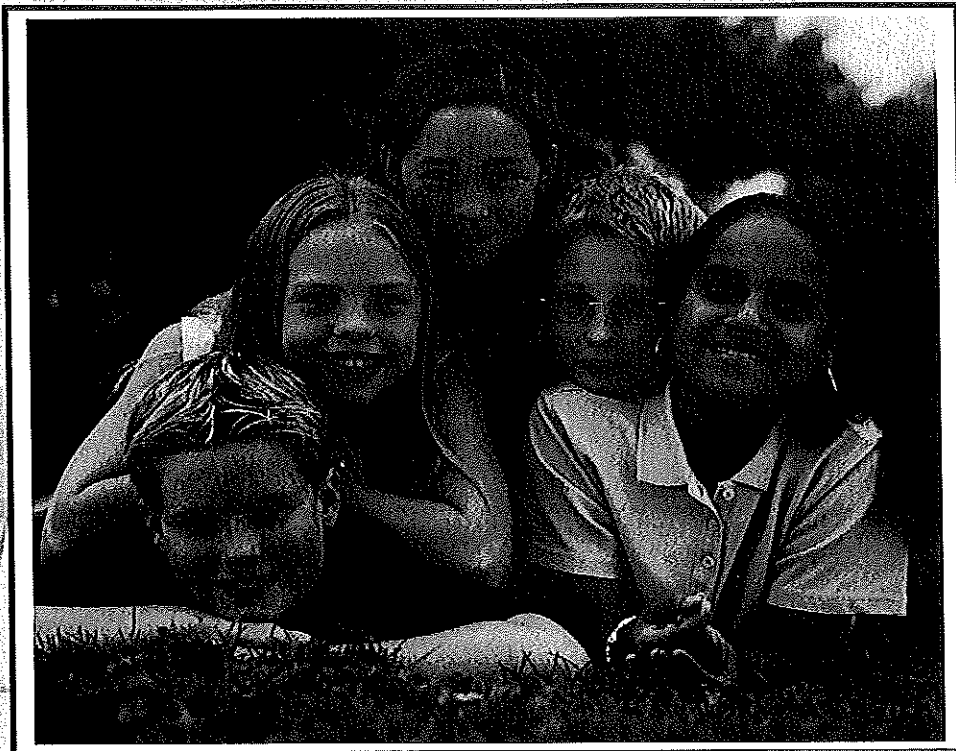
 <p>A.S.L. TO3 Azienda Sanitaria Locale di Collegno e Pinerolo</p>	<p>S SCIAN 105 IN MENSA CON GUSTO SCUOLE</p>	<p>Data di emissione: 10/08/2011 rev. 0 Approvato ed emesso in originale</p>
---	--	--

# IN MENSA CON GUSTO!

MANUALE APPLICATIVO DELLE "PROPOSTE OPERATIVE PER LA  
REFEZIONE SCOLASTICA" DELLA REGIONE PIEMONTE

*Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo*

**SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO**



3

ale

olo

# AUTORI

ASL TO 3

STRUTTURA SEMPLICE

SORVEGLIANZA E PREVENZIONE NUTRIZIONALE

c/o Struttura Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)

Dott.ssa Luisella CESARI  
Il Direttore S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione

Dott.ssa Teresa Denise SPAGNOLI  
Il Responsabile della Struttura Semplice Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale

Lucia BIOLETTI  
Dietista

---

Debora LO BARTOLO  
Dietista

# INDICE

Presentazione .....	pag 1
Istruzioni per l'uso .....	pag 2
Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura .....	pag 4
Griglia di rotazione settimanale dei pasti .....	pag 8
Ricette e grammature .....	pag 11
Modalità di porzionatura primi piatti e contorni .....	pag 30

# PRESENTAZIONE

La Regione Piemonte ad Aprile 2007 ha pubblicato le "Proposte operative per la ristorazione scolastica", con l'obiettivo di uniformare in tutta la regione i criteri per la formulazione / valutazione dei menù. I contenuti di questo documento, fondati su basi scientifiche consolidate, ampliano la prospettiva della ristorazione scolastica nell'ottica della potenzialità educativa e preventiva nei riguardi di molte patologie che possono insorgere in età adulta. Ecco perchè la Regione ha identificato tra i suoi obiettivi strategici la verifica dell'applicazione di tali proposte operative in tutto l'ambito piemontese.

Le proposte operative della Regione Piemonte focalizzano l'attenzione sulla scelta appropriata degli alimenti e sulla rotazione settimanale equilibrata dei diversi piatti, ma accanto a questi due fattori, importanti per salvaguardare la salute dei bambini, si è aggiunto ultimamente un interesse crescente per le modalità di porzionatura atte a garantire nei piatti dosi corrispondenti a quelle formulate nelle tabelle dietetiche. Infatti variazioni dell'equilibrio quantitativo possono, al pari di quello qualitativo, compromettere l'efficacia preventiva di un menù bilanciato su carta. Per questo motivo la Regione Piemonte ha condotto nel 2008 – 2009 un censimento su tutto il territorio con il duplice aspetto, sia di verificare, sia di promuovere una maggiore attenzione agli aspetti legati alla porzionatura.

Al fine di diffondere il più possibile le direttive regionali, ma anche di applicarle correttamente, la S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) ha realizzato il manuale "In mensa con gusto", che rappresenta uno strumento pratico per formulare e/o variare i menù e garantire adeguate porzioni secondo le direttive regionali.

Il documento è rivolto in particolare agli operatori dei Comuni e/o delle scuole che gestiscono i servizi di ristorazione ed alle commissioni mensa, ma auspichiamo che possa essere un utile strumento per diffondere il più possibile anche ad eventuali soggetti interessati, i principi di una corretta e sana alimentazione a scuola combinando allo stesso tempo gusto e salute.

# ISTRUZIONI PER L'USO

La S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) dell'ASL TO 3, in conformità ai suggerimenti della Società Italiana di Nutrizione Umana (espressi nel rapporto Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana - LARN 1996 -) ed in applicazione delle "Proposte operative per la refezione scolastica" della Regione Piemonte (anno 2007), ha formulato per la refezione delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado:

- Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura
- Griglia di rotazione settimanale dei piatti;
- Ricette e grammature.

Nel capitolo "Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura" gli alimenti sono suddivisi in categorie: primi piatti, secondi piatti, cotture e condimenti, dessert e conservazione alimenti.

Nel capitolo "Griglia di rotazione settimanale dei piatti" viene proposta una frequenza di distribuzione settimanale (LARN 1996) comprensiva dei pasti consumati a scuola ed a casa durante l'arco di tutta la giornata.

Nel capitolo "Ricette e grammature" sono indicati i grammi di alimenti da utilizzare per la preparazione di una porzione, a crudo ed al netto degli scarti. Le preparazioni sono suddivise in primi piatti, secondi piatti, contorni, varie, spuntino di metà mattina e metà pomeriggio e cestini per le gite. Ogni paragrafo è suddiviso in sottoparagrafi contenenti ricette nutrizionalmente equivalenti, ad esempio il paragrafo primi piatti è suddiviso in sotto paragrafi (asciutti, in brodo, in brodo con legumi e piatti unici); all'interno di ogni sottoparagrafo vi è un elenco di ricette (con caratteristiche nutrizionali simili) da scegliere e ruotare con le frequenze proposte nel capitolo "griglia di rotazione settimanale dei piatti".

Sulla base delle indicazioni riportate nei tre capitoli ciascun Comune potrà costruire il proprio menù avendo la garanzia che gli apporti nutrizionali siano corrispondenti alle raccomandazioni LARN ed a quelle delle Proposte Operative per la refezione scolastica della Regione Piemonte. Strutturando la scelta degli alimenti, la rotazione settimanale e le grammature secondo i suggerimenti da noi forniti si ottengono infatti i seguenti apporti calorici e di nutrienti, conformi alle raccomandazioni:

**Scuole dell'infanzia**  
**Menù unico: 1°- 4° settimana**  
**colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	1671	67	56	225	18	208	69	18	915
% calorica		16	30	54	10		16		

Azienda Sanitaria Locale

**Scuole primarie**  
**Menù unico: 1°- 4° settimana**  
**colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	1975	79	66	266	22	233	75	19	1086
% calorica		15	30	55	10		15		

**Scuole secondarie di primo grado**  
**Menù unico: 1°- 4° settimana**  
**colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	2327	91	78	315	26	253	80	22	1265
% calorica		15	30	54	10		14		

Azienda Sanitaria Locale

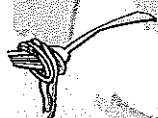
In caso di necessità specifiche o di informazioni più dettagliate in merito al documento che vi abbiamo proposto è possibile rivolgersi alla Struttura Semplice sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ai seguenti n. telefonici 011-4017092 o 011-4017261.

(Le foto e le clip art sono tratte dal sito ufficiale della Microsoft)

# INDICAZIONI RELATIVE alla SCELTA degli ALIMENTI e delle MODALITA' di COTTURA

## PRIMI PIATTI

### Asciutti



Nelle ristorazioni collettive è preferibile utilizzare la pasta di semola di grano duro anziché la pasta all'uovo (più ricca di lipidi e colesterolo), la pasta fresca, le paste ripiene (es. tortellini, agnolotti, lasagne, ecc.) o gli gnocchi (la cui preparazione richiede procedure a più elevato rischio igienico).

### In brodo



E' preferibile che i brodi per le minestre vengano preparati con verdure fresche e/o surgelate (per il minor contenuto di sodio) anziché con carne, dadi di carne o vegetali od altri preparati per brodo contenenti glutammato di sodio o grassi vegetali idrogenati.

### Formaggio grattugiato



Per il condimento dei primi piatti è preferibile la scelta del parmigiano anziché del grana per il minor contenuto di sodio.


## SECONDI PIATTI


### Carne





Sono da preferire le carni magre (es. bovino, pollo, tacchino, ecc.) eliminando il grasso visibile. Anche la carne di maiale può eventualmente essere inserita, preferendo i tagli magri come ad es. la lonza.




<b>Pesce</b>	
	<p>E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre ed a minor contenuto di sodio (es. merluzzo, nasello, platessa, sogliola, scorfano, palombo, ecc.). I bastoncini di merluzzo surgelati (secondo le linee guida della Regione Lombardia sulla Ristorazione Scolastica 1998) non sono sconsigliati nella ristorazione collettiva, purché si presti particolare attenzione alla loro qualità (ottenuti da tranci di merluzzo, in confezione originale, <u>non prefritti</u>, con carni di colore bianco, prive di macchie anomale, di pelle, di spine, di parti estranee o di resti di lavorazione; la panatura non dovrà presentare colorazioni brunastre; la grana, di pezzatura omogenea, dovrà essere esente da punti di distacco del prodotto), alle modalità di cottura (sconsigliata la frittura) ed alla eventuale presenza di additivi o conservanti (glutammato di sodio, ecc.; non devono essere presenti).</p> <p>In mancanza degli idonei requisiti si consiglia di sostituire i bastoncini di merluzzo con merluzzo o sogliola (freschi o surgelati) cotti al forno.</p>


<b>Formaggi</b>	
	<p>Si consiglia per il consumo abituale la scelta dei formaggi freschi con contenuto di grassi inferiore a 20 - 25 g / 100 g (es. ricotta piemontese, mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi, cestella); non sono invece consigliabili i formaggi freschi a più elevato contenuto in grassi (es. philadelphia, bucaneve, contenenti in media 28-29 g di lipidi / 100 g; robiola, annabella o simili, contenenti in media 33 g di lipidi / 100 g) i formaggi erborinati (gongorzola, ecc.) ed i formaggi stagionati (per il maggior contenuto di sodio).</p> <p>I formaggi fusi (sottilette, formaggini) possono contenere polifosfati che alterano il rapporto calcio/fosforo riducendo l'assorbimento di questi sali minerali; quindi si consiglia di non utilizzarli nell'alimentazione dei bambini.</p> <p>In deroga alle raccomandazioni in ambito di progetti speciali che valorizzino la filiera corta, può essere previsto occasionalmente l'introduzione di formaggi locali DOP con contenuto in grassi maggiore di 20 - 25 g / 100 g.</p>


<b>Affettati</b>	
	<p>E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre ed minor contenuto di sodio, come prosciutto cotto o crudo magri e/o sgrassati, bresaola, tacchino e manzo affumicato sono preferibili ad altri insaccati, più ricchi di grassi saturi, colesterolo e sodio.</p>


<b>Frattaglie</b>	
	<p>Fegato ed altre frattaglie (es. trippa, ecc.) non sono consigliabili, per l'elevato apporto di colesterolo; pertanto si consiglia di non inserirli nel menù.</p>


<b>Uova</b>	
	Si raccomanda che le uova impiegate nella ristorazione scolastica sia come secondo piatto di per sé, sia come ingredienti per impanature, impasti, tortini, ecc. siano pastorizzate.


**COTTURE E CONDIMENTI**

<b>Cotture</b>	
	Per una migliore digeribilità degli alimenti è preferibile utilizzare cotture al forno, al vapore, in umido anziché le frittiture (le frittate od altri alimenti per i quali è prevista la frittura dovranno pertanto essere cotti al forno).

<b>Condimenti</b>	
	Per quanto riguarda i grassi da condimento è preferibile utilizzare l'olio di oliva, sia per la cottura, sia per il condimento a crudo; l'olio di oliva è infatti privo di colesterolo e ricco di acidi grassi ad effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari; è inoltre meno soggetto, rispetto agli oli di semi, a degradazione e ad ossidazione. Nell'eventualità di impiego dell'olio di semi (da utilizzare a crudo e non per la cottura) è opportuno orientarsi sulla scelta dell'olio di arachide (tra gli oli di semi è quello con caratteristiche nutrizionali più simili all'olio di oliva). Il burro (ricco di grassi saturi e colesterolo) può essere utilizzato solo saltuariamente. Evitare le margarine (ricche in grassi vegetali idrogenati e trans) e altri condimenti come strutto, lardo, ecc.


<b>Salse</b>	
	E' preferibile, per migliorare la digeribilità dei piatti, non utilizzare panna, salse piccanti (es. senape, ketchup, ecc.) o a base di maionese.


<b>Dolci</b>	
	I dolci devono essere semplici (es. torta margherita, crostata di frutta, torta di mele, ecc.), preparati senza creme a base di latte o uova fresche.

<b>Gelato</b>	
	Per quanto riguarda il gelato (come per gli altri alimenti congelati e/o surgelati), occorre porre particolare attenzione al fatto che il trasporto e la conservazione, fino al momento del pasto, avvengano alle idonee temperature (-18°C); in mancanza di tali requisiti è opportuno sostituire il gelato con un budino od uno yogurt alla frutta.


**CONSERVAZIONE ALIMENTI**

*Azienda Sanitaria Locale*

<b>Prodotti in scatola</b>	
	E' consigliabile utilizzare i prodotti freschi o surgelati, anziché conservati in scatola (es. tonno, mais, carne, frutta ecc), poiché questi ultimi vanno incontro ad una maggiore perdita del loro contenuto vitaminico. Inoltre sono generalmente più ricchi di sale o zucchero e, nel caso specifico del tonno, possono avere un più alto contenuto di istamina (sostanza coinvolta nei meccanismi di intolleranza alimentare) rispetto ai prodotti freschi o surgelati.


<b>Pasto da asporto per le gite</b>	
	Per quanto riguarda il pasto da asporto per gite, ai fini di una maggiore sicurezza igienica, è opportuno che gli alimenti siano conservati alle idonee temperature fino al momento del pasto (con contenitori termici); per le migliori caratteristiche di conservazione si consiglia, esclusivamente per i pranzi al sacco, la sostituzione dei formaggi freschi con parmigiano e del prosciutto cotto con prosciutto crudo.


**PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI**


<b>Preparazione pasti</b>	
	Gli alimenti di origine animale, insostituibili nell'ambito di una alimentazione bilanciata, in quanto ricchi di proteine ad alto valore biologico, possono essere più facilmente contaminati da microrganismi responsabili di tossinfezioni alimentari (soprattutto carne tritata per polpette, impasti, uova non pastorizzate, ecc.). Si raccomanda pertanto di osservare adeguate regole di conservazione e preparazione dei pasti contenenti questi alimenti.

# GRIGLIA di ROTAZIONE SETTIMANALE dei PIATTI

## PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO

Prima colazione	
	Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro (**) Fette biscottate o pane o biscotti secchi (*) Zucchero o miele

Spuntino di metà mattina	
	Scegliere tra i seguenti alimenti ruotandoli con una frequenza di 1 volta alla settimana ciascuno: *frutta fresca con fette biscottate *biscotti secchi (*) *yogurt naturale o alla frutta *budino *fette biscottate con marmellata *pane e prosciutto cotto *succo di frutta

Merenda del pomeriggio	
	Scegliere tra i seguenti alimenti ruotandoli con una frequenza di 1 volta alla settimana ciascuno: *fette biscottate con marmellata *budino *cracker *torta tipo crostata *pane e cioccolata *pizza al pomodoro *yogurt naturale o alla frutta





(\*) A preparazione casalinga o confezionati, con apporto calorico inferiore alle 430 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)






(\*\*) Naturale o alla frutta, ma con apporto calorico inferiore alle 60 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)

Gli alimenti elencati per lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio possono essere invertiti tra di loro.




**PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA**






(Le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature")

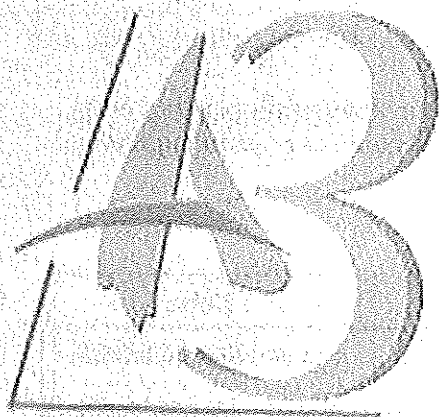
Primi piatti	Pranzo	Cena
 Asciutti	5 volte alla settimana	1 volta alla settimana
 In brodo	1 volta alla settimana	5 volte alla settimana
 In brodo con legumi	1 volta alla settimana	/
 Piatti unici (in sostituzione del primo piatto asciutto + secondo piatto)		1 volta alla settimana

Secondi piatti	Pranzo	Cena
 Carne	3 volte alla settimana	1 volta alla settimana
 Pesce	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Formaggio fresco magro *	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Affettati magri	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Uova	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

\* In deroga alle raccomandazioni in ambito di progetti speciali che valorizzino la filiera corta, può essere previsto l'introduzione di formaggi locali DOP con contenuto in grassi maggiore di 20 - 25 g / 100 g con una frequenza di 1 volta al mese.

Contorni	Pranzo	Cena
 Verdure cotte o crude	5 volte alla settimana	6 volte alla settimana
 Patate (da abbinare ad un 1° piatto in brodo)	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Legumi (da abbinare al 2° piatto con minor apporto proteico = uova)	1 volta alla settimana	/

Varie	Pranzo	Cena
 Pane	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Frutta fresca	4 volte alla settimana	Tutti i giorni
 Yogurt naturale o alla frutta	1 volta alla settimana	1
 Budino (preparato con latte parzialmente scremato)	1 volta alla settimana	
 Dolce: torta	1 volta alla settimana	
 Bevande: acqua naturale	Tutti i giorni	Tutti i giorni



A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

# RICETTE e GRAMMATURE

SCUOLE DELL'INFANZIA, SCUOLE PRIMARIE E SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)		
	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<b>PRIMI PIATTI</b>			
<b>Asciutti</b>			
<u>Pasta o riso asciutti</u>	40	60	80
Farina di mais per polenta e farina per pizza	40	60	80
<u>Pasta al pesto</u>			
pasta	40	60	80
pesto	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta alla pizzaiola</u>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
origano e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta con broccoli</u>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
broccoli freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta con melanzane</u>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
melanzane fresche o surgelate	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta con pesce (merluzzo o nocciolino o nasello)</u>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
pesce fresco o surgelato	30	40	50
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Pasta con ricotta</u>			
pasta	40	60	80
ricotta	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta e legumi</u>			
pasta	40	60	80
legumi freschi	20	25	30
cipolle, sedano, carote	10	20	30
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta gratinata al forno / in salsa aurora</u>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
besciamella			
latte parzialmente scremato	10	15	15
farina	5	5	5
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso agli aromi</u>			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi (prezzemolo, basilico, rosmarino, ecc.) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso ai funghi</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
funghi coltivati	20	20	30
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso al pomodoro</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso alla campagnola / boscaiola</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
piselli	10	20	30
carote, zucchine	10	20	30
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Pasta o riso alla contadina</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
piselli	10	20	30
sedano, carote, capperi	10	20	30
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso alla zucca o zucchine</u>			
pasta o riso	40	60	80
zucca o zucchine	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso alle erbe aromatiche</u>			
pasta o riso	40	60	80
besciamella			
latte parzialmente scremato	10	15	15
farina	5	5	5
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi (prezzemolo, basilico, rosmarino, ecc.) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso burro e salvia</u>			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
burro	5	5	5
aromi (salvia) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso con carciofi</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
carciofi freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso con piselli</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
piselli freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso con ragù di verdure</u>			
pasta o riso	40	60	80
carote, cipolle, zucchine, sedano	20	40	60
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<b><u>Pasta o riso con verdure</u></b>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
verdure miste (carote, cipolle, sedano, ecc.)	20	20	30
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta o riso in bianco / olio e parmigiano</u></b>			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pizza al pomodoro</u></b>			
farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
olio d'oliva	5	5	5
acqua, lievito, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Polenta al sugo di pomodoro</u></b>			
farina di mais	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
olio d'oliva	5	5	5
acqua, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Riso agli asparagi</u></b>			
riso	40	60	80
asparagi freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Riso ai carciofi (in bianco)</u></b>			
riso	40	60	80
carciofi freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Riso allo zafferano</u></b>			
riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi (zafferano) e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**In brodo**

	<b>Infanzia</b>	<b>Primarie</b>	<b>Secondarie di primo grado</b>
<b>Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>
<b>Pastina in brodo vegetale</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>
<b>Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini</b>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
patate	60	80	90
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Crema di zucca con pasta o orzo o riso o crostini</b>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
zucca	60	80	90
patate	40	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<hr/>			
<b>Minestra di riso o pasta con patate</b>			
riso o pasta	20	25	30
patate	40	50	60
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Minestra di riso primavera</b>			
riso	20	25	30
patate	40	50	60
verdure miste	40	60	70
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Minestrina in brodo vegetale</b>			
pastina	30	35	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Minestrone / passato di verdure con pasta o riso</b>			
pasta o riso	20	25	30
patate	40	50	60
verdure miste	40	60	70
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

A.S.L. TO 3  
 Azienda Sanitaria Locale  
 di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO 3  
 Azienda Sanitaria Locale  
 di Collegno e Pinerolo



**In brodo con legumi**

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati	20	25	30
<u>Passato di legumi con pasta o orzo o riso o crostini</u>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
patate	40	50	50
legumi secchi	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Passato di verdure con pasta o orzo o riso o crostini</u>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
verdure miste fresche o surgelate	60	80	90
patate	40	40	50
legumi secchi	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



**Piatti unici**

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di carne:

Pasta e legumi

pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
legumi freschi (piselli) o surgelati	110	130	140
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio:

Pizza margherita



farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
mozzarella	60	80	90
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
acqua, lievito, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio e/o affettati magri:

Pizza al prosciutto e formaggio

farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
prosciutto cotto	30	40	45
mozzarella	30	40	45
parmigiano	7	10	10

SECONDI PIATTI

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
 <b>Formaggi freschi e</b>  <b>affettati magri</b>			
<b>Formaggi:</b>			
ricotta	80	110	150
mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi, linea, cestella	60	90	125
formaggi locali DOP	40	40	60
<b>Affettati magri:</b>			
prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o manzo affumicato	60	80	80
<b>Affettati misti</b>			
prosciutto cotto o crudo	20	30	30
tacchino o manzo affumicato	20	25	25
bresaola	20	25	25

<b>Bocconcini di formaggio cotti al forno</b>			
ricotta	40	50	60
patate	15	20	25
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Crocchette di magro cotte al forno</b>			
ricotta	40	50	60
spinaci	30	40	50
patate	15	20	25
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Prosciutto cotto alla valdostana cotto al forno</b>			
prosciutto cotto	30	40	40
mozzarella	30	40	60
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Soufflé di formaggio</b>			
ricotta	20	25	30
mozzarella	10	15	20
patate	10	10	10
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Soufflè di formaggio e prosciutto</u>			
ricotta	20	25	30
prosciutto cotto	10	15	20
patate	10	10	10
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

**Carne**

<u>Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino</u>	70	80	90
<u>Carne per polpette</u>	50	60	70
<u>Arrosti o bolliti di bovino o tacchino o suino</u>			
carne di bovino o tacchino o lonza di suino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Bocconcini di bovino o tacchino o suino in umido</u>			
carne di bovino o tacchino o lonza di suino	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
carote, sedano, cipolle	15	20	25
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Cotolette alla valdostana cotte al forno</u>			
carne di pollo, tacchino, bovino	70	80	90
mozzarella	20	25	30
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Crocchette di pollo cotte al forno</u>			
carne di pollo	50	60	70
verdure miste	30	40	50
patate	20	30	40
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Fesa di tacchino al latte

carne di tacchino	70	80	90
latte parzialmente scremato	30	40	50
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Fusello di pollo al forno

carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Hamburger di bovino o tacchino</u>			
carne di bovino o tacchino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Hamburger di carne e verdure cotti al forno</u>			
carne di bovino	70	80	90
verdure miste e pomodori pelati	45	55	65
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
mollica bagnata nel latte	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Medaglione o hamburger di tacchino alla milanese cotto al forno</u>			
carne di tacchino	70	80	90
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo ai ferri</u>			
carne di pollo	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo al limone</u>			
carne di pollo	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
succo di limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo burro e salvia</u>			
carne di pollo	70	80	90
burro	5	5	5
aromi (salvia) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino alla milanese cotto al forno</u>			
carne di pollo o tacchino	70	80	90
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino o suino al limone</u>			
carne di pollo o tacchino o lonza di suino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
farina, limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino o suino alla pizzaiola</u>			
carne di pollo o tacchino o lonza di suino	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	5	5
farina, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Pollo alla cacciatora</u>			
carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpettine di bovino o pollo o tacchino in umido</u>			
carne di pollo o tacchino o bovino	50	60	70
verdure miste e pomodori pelati	45	55	65
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
mollica bagnata nel latte	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Rolata / fesa di bovino o tacchino o suino</u>			
carne di bovino o tacchino o suino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Rotolo tricolore al forno</u>			
carne di bovino o tacchino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
spinaci, carote, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Spezzatino / stracotto di bovino o tacchino o suino alla campagnola</u>			
carne di bovino o tacchino o suino	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
verdure miste (carote, sedano, cipolle, ecc.)	15	20	25
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Spezzatino di bovino o tacchino o suino</u>			
carne di bovino o tacchino o suino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Supreme di tacchino al forno</u>			
carne di tacchino	70	80	90
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.





**Pesce**

**Infanzia**

**Primarie**

**Secondarie di primo grado**

Pesce

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

Bastoncini di merluzzo cotti al forno

merluzzo

90

90

100

uova pastorizzate

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

olio d'oliva

5

5

5

pangrattato, aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Crocchette di nasello cotte al forno

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

uova pastorizzate

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

olio d'oliva

5

5

5

pangrattato, aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Merluzzo alla mediterranea

merluzzo

90

90

100

pomodori pelati

20

30

40

verdure miste (carote, sedano, ecc.)

15

20

20

olio d'oliva

5

5

5

aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

agli aromi

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

olio d'oliva

5

5

5

aromi misti e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

al forno

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

olio d'oliva

5

5

5

aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

al pomodoro

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

pomodori pelati

20

30

40

olio d'oliva

5

5

5

aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

al prezzemolo

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

olio d'oliva

5

5

5

prezzemolo, aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano dorati cotti al forno</u>			
nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano	90	90	100
uova pastorizzate	1x10 (5 g)	1x10 (5 g)	1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano olio e limone</u>			
nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano	90	100	100
olio d'oliva	5	5	5
limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Uova</u>			
Uova pastorizzate	n. 1 (50g)	n. 1 (50 g)	n. 1 (50 g)
Uova pastorizzate per impasti / milanesi / dorature	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
<u>Crocchette di verdure miste cotte al forno</u>			
uova pastorizzate	50	50	50
latte parzialmente scremato	10	15	15
patate	40	50	60
costine	10	15	15
carote	10	15	15
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagottini con ricotta e spinaci</u>			
pasta fillo (pasta sfoglia senza grassi)	50	60	70
ricotta	25	30	35
spinaci	20	25	30
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata alle erbe / tortino di verdure cotto al forno</u>			
uova pastorizzate	50	50	50
verdure fresche o surgelate	30	40	50
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata con spinaci cotta al forno</u>			
uova pastorizzate	50	50	50
spinaci freschi o surgelati	30	40	50
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Sformato di verdure</u>			
uova pastorizzate	50	50	50
verdure (zucchine, cavolfiori, costine)	20	30	40
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tortino vegetariano cotto al forno

uova pastorizzate	50	50	50
verdure fresche o surgelate	30	40	50
patate	20	30	40
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



**CONTORNI**

Verdure cotte

<u>Broccoli all'olio</u>			
broccoli freschi o surgelati	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Carote all'olio / vapore / forno (prezzemolo)

carote fresche o surgelate	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Carote alla parmigiana

carote fresche o surgelate	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Cavolfiori gratinati al forno

cavolfiori	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Costine all'olio

costine fresche o surgelate	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Costine alla parmigiana

costine fresche o surgelate	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<b>Fagiolini al pomodoro</b>			
fagiolini freschi o surgelati	60	80	100
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fagiolini all'olio / vapore / paesana / saltati</b>			
fagiolini freschi o surgelati	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fagiolini e carote all'olio</b>			
fagiolini freschi o surgelati	30	40	50
carote fresche o surgelate	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Finocchi all'olio / vapore</b>			
finocchi freschi o surgelati	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Finocchi gratinati al forno</b>			
finocchi freschi o surgelati	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
pan grattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Spinaci al parmigiano / burro</b>			
spinaci freschi o surgelati	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva o burro	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Spinaci all'olio / vapore</b>			
spinaci freschi o surgelati	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Verza brasata</b>			
verza	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Zucchine all'olio / vapore</b>			
zucchine fresche o surgelate	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Zucchine gratinate</b>			
zucchine fresche o surgelate	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
pan grattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Zucchine in umido</u>			
zucchine fresche o surgelate	60	80	100
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

**Verdure crude**

<u>Carote in insalata / fiammifero</u>			
carote fresche	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Fagiolini e pomodori in insalata</u>			
fagiolini freschi o surgelati	30	40	50
pomodori	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Finocchi in insalata</u>			
finocchi freschi	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Insalata mista / primavera</u>			
insalata verde	20	20	20
carote o pomodori	20	30	40
finocchi o sedano	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Insalata verde</u>			
insalata verde	40	50	60
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Pomodori in insalata</u>			
pomodori	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale

di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**Patate**

**Infanzia**

**Primarie**

**Secondarie di primo grado**

Macedonia di verdure

patate	50	60	70
fagiolini	40	50	50
carote	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Patate al forno / vapore / olio (prezzemolate)

patate	110	140	160
olio d'oliva	5	7	10
aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Patate e carote all'olio

patate	60	70	80
carote	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Patate e fagiolini all'olio

patate	60	70	80
fagiolini	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Patate e piselli all'olio

patate	60	70	80
piselli freschi o surgelati	40	50	60
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Patate e pomodori all'olio

patate	60	70	80
tomodori	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Patate in umido

patate	110	140	160
tomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Purea di patate

patate	110	140	160
latte parzialmente scremato	20	30	30
parmigiano	7	10	10
burro	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<b>Purea di patate e carote</b>			
patate	60	70	80
carote	30	40	50
latte parzialmente scremato	20	30	30
parmigiano	7	10	10
burro	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Verdure miste al vapore</b>			
patate	40	50	60
piselli	30	30	40
carote	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



**Legumi**

<b>Piselli al prosciutto</b>			
piselli freschi o surgelati	80	90	120
prosciutto cotto	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

**Piselli in umido**

piselli freschi o surgelati	80	90	120
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

**Varie**



Pane (comune o integrale) per il pranzo oppure grissini	40 15	50 30	60 30
---	----------	----------	----------



Frutta fresca	120	150	150
---------------	-----	-----	-----



Yogurt alla frutta	125	125	125
--------------------	-----	-----	-----



Budino	120	120	120
--------	-----	-----	-----



Torta (pasticceria secca) (es. torta margherita, crostata di frutta, ecc.)	60	60	60
--	----	----	----



Gelato	80	80	80
--------	----	----	----

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**Colazione**

Caffè d'orzo con latte

latte parzialmente scremato  
zucchero o miele  
caffè d'orzo

Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
120	200	250
5	5	5
q.b.	q.b.	q.b.

Fette biscottate o biscotti secchi

Pane

30	30	30
35	35	35

Spuntino di metà mattina e merenda del pomeriggio

Biscotti secchi

Budino

latte parzialmente scremato  
cioccolato  
zucchero

25 (n. 2 - 3)	35 (n. 3 - 4)	35 (n. 3 - 4)
120	120	120
100	100	100
15	15	15
5	5	5

Cracker (n. 1 pacchettino)

Fette biscottate con marmellata

fette biscottate  
marmellata

15 (n. 2)	20 (n. 3)	20 (n. 3)
25	25	25

Frutta con fette biscottate

frutta fresca di stagione  
fette biscottate

120	150	150
15 (nr. 2)	20 (nr. 3)	20 (nr. 3)

Yogurt alla frutta

125	125	125
(n. 1 vasetto)	(n. 1 vasetto)	(n. 1 vasetto)

Pane e cioccolato

pane  
cioccolato

30	40	40
15	15	15

Pane e prosciutto

pane  
prosciutto cotto

30	40	40
20	25	25

Pizza al pomodoro

farina  
pomodoro  
olio d'oliva  
aromi e sale

45	50	60
30	35	40
5	5	7
q.b.	q.b.	q.b.

Succo di frutta

200	200	200
(n. 1 tetrabrik)	(n. 1 tetrabrik)	(n. 1 tetrabrik)

Torta tipo margherita o crostata o plum cake

50	60	60
----	----	----



**PRANZO AL SACCO PER LE GITE**



**Cestino n. 1**

Panè e prosciutto cotto (o crudo)  
panè comune  
prosciutto cotto (o crudo)

Panè e certosa (o parmigiano)  
panè comune  
certosa (o parmigiano)

Panè e cioccolato  
panè  
cioccolato

Succo di frutta

Infanzia

Primarie

Secondarie di primo grado

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

40	50	60
30	30	30

40	50	60
20	20	20

40	50	60
25	25	25

200 (n. 1 tetrabrik)	200 (n. 1 tetrabrik)	200 (n. 1 tetrabrik)
-------------------------	-------------------------	-------------------------



**Cestino n. 2**

Panè e prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)  
panè comune  
prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)

Panè e cioccolato  
panè  
cioccolato

Biscotti secchi

Fruita fresca di stagione

Succo di frutta

40	50	60
30 / 20	30 / 20	30 / 20

40	50	60
25	25	25

25	25	25
----	----	----

120	150	150
-----	-----	-----

200 (n. 1 tetrabrik)	200 (n. 1 tetrabrik)	200 (n. 1 tetrabrik)
-------------------------	-------------------------	-------------------------

A.S.L. TO 3

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

# MODALITA' di PORZIONATURA PRIMI PIATTI e CONTORNI

## PRIMI PIATTI ASCIUTTI: PIATTO CAMPIONE



Scuole dell'infanzia

$\frac{1}{2}$  piatto fondo



Scuole primarie

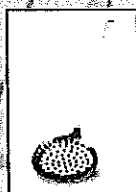
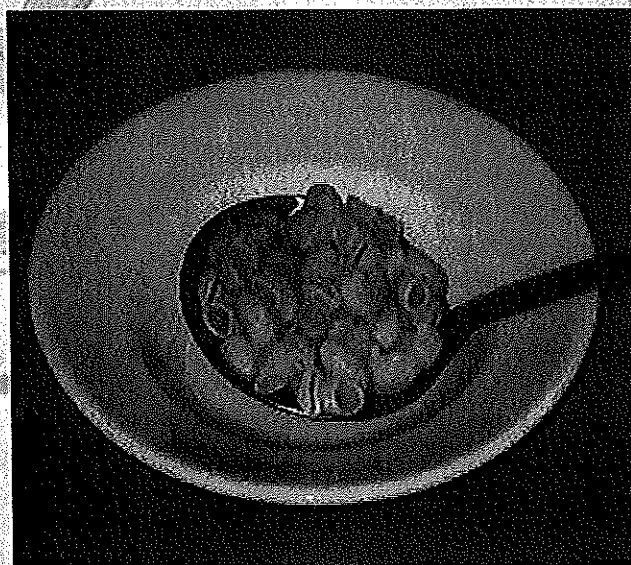
$\frac{3}{4}$  piatto fondo



Scuole secondarie di  
primo grado

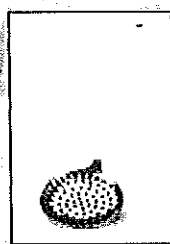
1 piatto fondo

## PRIMI PIATTI ASCIUTTI: SCHIUMAROLA



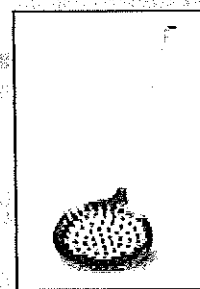
### Scuole dell'infanzia

n. 1 schiumarola dal  
diametro di 10 cm



### Scuole primarie

n. 1 schiumarola dal  
diametro di 11 cm

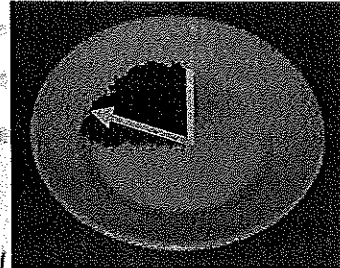
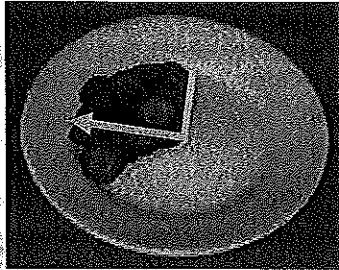


### Scuole secondarie di primo grado

n. 1 schiumarola dal  
diametro di 12,5 cm

## CONTORNI: PIATTO CAMPIONE

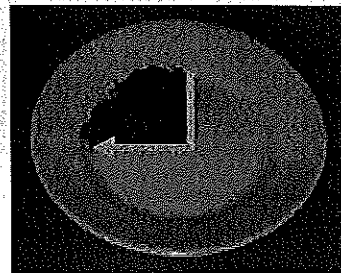
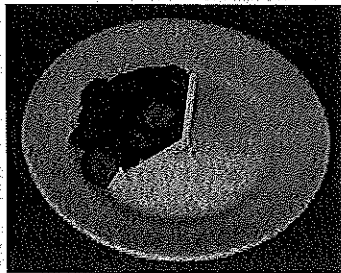
### Scuole dell'infanzia: ortaggi cotti



60 g

60 g

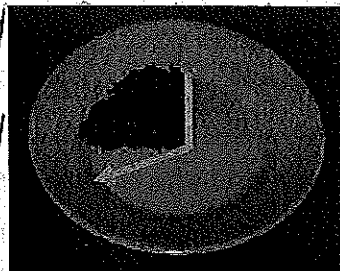
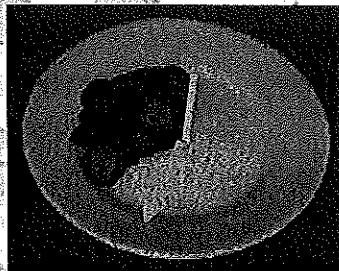
### Scuole primarie: ortaggi cotti



80 g

80 g

### Scuole secondarie di primo grado: ortaggi cotti



100 g

100 g

**ALLEGATO D**

**D.U.V.R.I.**



**CITTA' DI ORBASSANO**

**Documento unico di  
valutazione del rischio interferenze**  
(Art. 26 comma 3. 5 DLgs 9 Aprile 2008, n. 81)

**AFFIDAMENTO SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA – ASILO NIDO – MENSA  
DIPENDENTI COMUNALI PER IL PERIODO DI ANNI CINQUE.**

Per il Committente:

**Datore di Lavoro/Dirigente I° Settore Finanziario**

Dott. Emanuele MIRABILE .....

N° tel.: 011.9036214 .....

e-mail: contratti@comune.orbassano.to.it .....

**Referente Città di Orbassano per il servizio**

Paola Portigliatti Pomeri .....

N° tel.: 011.9036230 .....

e-mail: contratti@comune.orbassano.to.it .....

Per l'Affidatario:

**Datore di Lavoro**

.....

N° tel.: .....

Cell.: .....

e-mail: .....

**Referente servizio**

.....

N° tel.: .....

Cell.: .....

Per il Subappaltatore :

**Datore di Lavoro**

.....

N° tel.: .....

Cell.: .....

e-mail: .....

**Referente servizio**

.....

N° tel.: .....

Cell.: .....

Indice del presente documento:

1. PREMESSA	pag. 3
2. STIMA DEI COSTI DELLA SICUREZZA	pag. 3
3. LUOGHI OVE SI ESPLICA IL SERVIZIO	pag. 3
4. DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' OGGETTO DELL'APPALTO	pag. 4
5. DURATA DEL SERVIZIO	pag. 4
6. RISCHI SPECIFICI DELL'AMBIENTE DI LAVORO	pag. 4
7. AGGIORNAMENTO DEL DUVRI	pag. 6
8. DIFFUSIONE DEL DOCUMENTO	pag. 6



## **1. PREMESSA**

Il presente documento unico di valutazione del rischio interferenze (DUVRI) contiene le principali informazioni/prescrizioni in materia di sicurezza per fornire all'impresa appaltatrice, e per suo conto ai lavoratori impegnati, dettagliate informazioni sui rischi specifici esistenti nell'ambiente in cui sono destinati ad operare e sulle misure di prevenzione e di emergenza adottate in relazione alla propria attività in ottemperanza all'art. 26 comma 1 lettera b, D.Lgs. 9 aprile 2008, n. 81.

Secondo tale articolo al comma 3: "Il datore di lavoro committente promuove la cooperazione e il coordinamento elaborando un unico documento di valutazione dei rischi che indichi le misure adottate per eliminare o, ove ciò non sia possibile ridurre al minimo i rischi da interferenze. Tale documento è allegato al contratto di appalto o d'opera. Le disposizioni del presente comma non si applicano ai rischi specifici propri dell'attività delle imprese appaltatrici o dei lavoratori autonomi". I datori di lavoro, ivi compresi i subappaltatori, devono promuovere la cooperazione ed il coordinamento, in particolare:

- cooperano all'attuazione delle misure di prevenzione e protezione dai rischi sul lavoro incidenti sull'attività lavorativa oggetto dell'appalto;
- coordinano gli interventi di protezione e prevenzione dai rischi cui sono esposti i lavoratori, informandosi reciprocamente anche al fine di eliminare rischi dovuti alle interferenze tra i lavori delle diverse imprese coinvolte nell'esecuzione dell'opera complessiva.

## **2. STIMA DEI COSTI DELLA SICUREZZA**

In fase di valutazione preventiva dei rischi relativi all'esecuzione del servizio in oggetto, sono stati individuati costi aggiuntivi per apprestamenti di sicurezza relativi all'eliminazione dei rischi da interferenza, i cui costi sono pari a euro 2.000,00.

## **3. LUOGHI OVE SI ESPLICA IL SERVIZIO**

N. 3 centri di cottura di proprietà comunale così dislocati:

- Asilo Nido "Il Batuffolo" – Via Italia, 13
- Scuola Gramsci – Via Frejus, 67
- Scuola Rodari – Largo Maranetto

Refettori Scuole dell'Infanzia:

- Collodi – Via D. Di Nanni, 18
- Andersen – Via N. Bixio, 31
- B. Apriero – Via Frejus, 69
- P. Pan – Via Gramsci, 12
- A. Gamba – Via Genova

Refettori scuole primarie:

- A. Gramsci – Via Frejus, 67
- A. Rodari – Largo Maranetto
- C. Pavese – P.za De Amicis, 12

Scuola secondarie di primo grado

- Scuola L. Da Vinci - Via Cervetti

Asilo Nido "Il Batuffolo" – Via Italia, 13

Locale Mensa Dipendenti – Largo Maranetto

#### 4. DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' OGGETTO DELL'APPALTO

Affidamento del servizio di refezione scolastica per l'asilo nido, scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado e mensa dipendenti comunali per il periodo di cinque anni a decorrere dalla data di effettivo inizio del servizio e prevede le seguenti attività potenzialmente a rischio di interferenze:

- produzione dei pasti in regime fresco-caldo presso i 3 centri di cottura, per presunti n. 1.500 pasti giornalieri;
- produzione di pasti personalizzati in regime dietetico in linea refrigerata per alunni con particolari patologie;
- allestimento dei tavoli e successivo sbarazzo, pulizia e rigovernatura degli stessi, nonché il lavaggio delle stoviglie;
- trasporto dei pasti dai centri cottura Gramsci e Rodari verso le altre scuole;
- somministrazione dei pasti agli utenti;
- pulizia e disinfezione dei locali di consumo e di ogni altro spazio utilizzato;
- lavaggio e disinfezione delle attrezzature, degli impianti, degli arredi, nonché delle attrezzature utilizzate per la preparazione e la somministrazione dei pasti;
- ricevimento e stoccaggio merci;
- raccolta differenziata dei rifiuti provenienti dai locali di produzione e di consumo dei pasti ed il convogliamento degli stessi presso i punti di raccolta.

Il centro di cottura Gramsci produce pasti per le Scuole Primarie "A. Gramsci" - "C. Pavese", le scuole dell'Infanzia "B. Apriero" - "P. Pan" - "A.Gamba" e la scuola secondaria di primo grado L. Da Vinci;

Il centro di cottura Rodari produce pasti per la scuola primaria "G. Rodari" e le scuole dell'Infanzia "Andersen" - "Collodi" e Mensa Dipendenti Comunali.

Il centro di cottura presso l'asilo nido Il Batuffolo produce i pasti per l'asilo nido.

#### 5. DURATA DEL SERVIZIO

L'appalto ha durata di cinque anni a decorrere dal verbale di consegna dei lavori, eventualmente ripetibile per ulteriori tre anni.

#### 6. RISCHI SPECIFICI DELL'AMBIENTE DI LAVORO

Si riporta di seguito la valutazione dei rischi riferiti all'ambiente di lavoro nel quale è chiamata ad operare la ditta Appaltatrice ed all'interferenza tra le attività presenti:

Attività	Valutazione rischi interferenze	Misure di prevenzione e riduzione del rischio
Produzione dei pasti in regime fresco-caldo e personalizzati per diete speciali	A. con insegnanti, alunni, personale comunale, componenti commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni e controlli, operatori dell'ASL	Eeguire le operazioni verificando che non vi sia la presenza di docenti, alunni, personale comunale, componenti la commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni o ai controlli ecc. in prossimità delle aree ove avvengono le operazioni

<p>=====</p> <p>Allestimento dei tavoli e successivo sbarazzo degli stessi, lavaggio stoviglie e riordino.</p>	<p>B. Rischio di interferenza con insegnanti, alunni, personale comunale, componenti commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni e controlli, operatori dell'ASL</p>	<p>Eeguire le operazioni verificando che non vi sia la presenza di docenti, alunni, personale comunale, componenti la commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni o ai controlli ecc. in prossimità delle aree ove avvengono le operazioni</p>
<p>=====</p> <p>Trasporto dei pasti dai centri di cottura ai refettori delle scuole materne,elementari e medie</p>	<p>C. Rischio di interferenza con insegnanti, alunni, personale comunale, componenti commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni e controlli, operatori dell'ASL.</p>	<p>Eeguire il trasporto verificando che non vi sia la presenza di docenti, alunni, personale comunale, componenti la commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni o ai controlli in prossimità di aree di carico e scarico. Il trasporto dei pasti dovrà avvenire con l'impiego di attrezzature a norma, di facile manovrabilità ed aventi dispositivo antiribaltamento.</p>
<p>=====</p> <p>Somministrazione dei pasti agli utenti</p>	<p>D. Rischio di interferenza con insegnanti, alunni, personale comunale, componenti la commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni e controlli.</p>	<p>Eeguire la distribuzione dei pasti prestando la massima attenzione al fine di evitare contatti con docenti, alunni, personale comunale, componenti la commissione mensa e tecnici addetti alle manutenzioni o ai controlli in prossimità dei luoghi ove si svolge il servizio. La somministrazione dei pasti dovrà avvenire con l'impiego di attrezzature a norma,di facile manovrabilità e con dispositivo antiribaltamento.</p>
<p>Pulizia e disinfezione dei locali di consumo e di ogni altro spazio utilizzato; il lavaggio e disinfezione delle attrezzature, degli impianti, degli arredi nonché delle attrezzature utilizzate per la preparazione e la somministrazione dei pasti.</p>	<p>E. Rischio di interferenza con insegnanti, alunni, personale comunale, componenti la commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni e controlli.</p>	<p>Eeguire le operazioni verificando che non vi sia la presenza di docenti, alunni, personale comunale, componenti la commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni o ai controlli in prossimità delle aree ove avvengono le operazioni e delimitando la zone ove le stesse si stanno svolgendo.</p>

<p>Ricevimento e stoccaggio delle merci</p>	<p>F. Rischio di interferenza con insegnanti, alunni, personale comunale, componenti la commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni e controlli e operatori dell'ASL.</p>	<p>Eseguire le operazioni verificando che non vi sia la presenza di docenti, alunni, personale comunale, componenti la commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni o ai controlli e di operatori dell'ASL, in prossimità delle aree ove avvengono le operazioni e delimitando la zona ove le stesse si stanno svolgendo.</p>
<p>Raccolta differenziata dei rifiuti provenienti dai locali di produzione e di consumo dei pasti ed il convogliamento degli stessi presso i punti di raccolta.</p>	<p>G. Rischio di interferenza con insegnanti, alunni, personale comunale, componenti la commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni e controlli e operatori dell'ASL.</p>	<p>Eseguire le operazioni verificando che non vi sia la presenza di docenti, alunni, personale comunale, componenti la commissione mensa e tecnici esterni addetti alle manutenzioni o ai controlli e di operatori dell'ASL, in prossimità delle aree ove avvengono le operazioni .</p>

## 7. AGGIORNAMENTO DEL DUVRI

Il DUVRI è un documento "dinamico" per cui la valutazione dei rischi da interferenza deve essere necessariamente aggiornata al mutare delle situazioni contingenti, quali modifiche di tipo tecnico, logistico o organizzativo che si rendano necessarie nel corso dell'esecuzione delle attività previste, o in presenza di eventuali subappaltatori non prevedibili all'atto della stesura e firma del presente.

## 8. DIFFUSIONE DEL DOCUMENTO

Al fine di procedere in sicurezza alle operazioni oggetto dell'appalto, l'appaltatore si impegna, con l'accettazione del contratto, a fornire al proprio personale le attrezzature idonee allo svolgimento del proprio compito, a far affiggere a proprie spese, la cartellonistica che illustra le norme principali di prevenzione ed antinfortunistica all'interno dei locali di preparazione e cottura, secondo la normativa vigente e ad effettuare la valutazione del rischio per la propria impresa, nonché ad esperire l'eventuale valutazione congiunta del rischio con i propri collaboratori e/o subappaltatori, ed a consegnarla alla stazione appaltante, nonché a mettere a conoscenza del personale addetto il presente documento con le relative prescrizioni.

L'Appaltatore si impegna a segnalare immediatamente al Committente qualsiasi situazione che potrebbe influire sulla sicurezza e salute dei lavoratori presenti nelle aree in cui si svolge l'attività lavorativa oggetto dell'appalto.

Il presente DUVRI costituisce parte integrante del contratto di appalto ed ha validità immediata dalla sottoscrizione del contratto stesso.

Orbassano li

IL SEGRETARIO – DIRETTORE GENERALE  
DR. EMANUELE MIRABILE