

CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

La ditta aggiudicataria dovrà dimostrare, prima dell'inizio della fornitura, di essere dotata di Sistema di Autocontrollo della filiera produttiva di cui al D. Lgs. 155/1997 e s.m.i., sia a livello di produzione che di trasporto.

Dovrà, altresì, aver provveduto alle prescrizioni previste in ordine alle modalità di trasporto e refrigerazione delle derrate alimentari deperibili e non (DPR 327/80). Al fine di verificare l'idoneità strutturale e produttiva della ditta fornitrice sarà richiesta copia dell'Autorizzazione Sanitaria (Legge 283/62 e DPR 327/80) o registrazione SCIA (Reg. CE 852/2004), idonea documentazione attestante la conformità alle vigenti norme nel settore produttivo specifico. I prodotti dovranno essere trasportati in contenitori puliti, di materiale lavabile, con adeguata e igienica copertura. Gli imballaggi dovranno essere conformi alle prescrizioni di legge vigenti in materia, capaci di garantire i requisiti igienico-sanitari. I mezzi di trasporto dovranno essere idonei e adibiti esclusivamente al trasporto di alimenti e comunque conformi al quanto previsto dal Reg. CE 852/2004.

- **CARNI:** Devono provenire da animali macellati e sezionati in stabilimenti autorizzati e possedere i requisiti igienico sanitari previsti dalle normative vigenti. Le carni dovranno presentare bollatura sanitaria, dovranno essere accompagnate da documento di accompagnamento commerciale riportante il numero d'identificazione dello stabilimento di produzione autorizzato; se provenienti da depositi di carni confezionate, documento commerciale con indicazione degli estremi autorizzativi del deposito. Il confezionamento e l'imballaggio devono garantire una protezione efficace delle carni durante il trasporto e le manipolazioni. I materiali utilizzati per il confezionamento e l'imballaggio devono essere conformi alla normativa vigente in materia.
- **FORMAGGI:** Dovranno essere prodotti con tecnologie adeguate, partendo da materie prime conformi alle norme vigenti. Sull'involucro dovrà risultare l'indicazione della denominazione di origine o tipica. Dovranno presentarsi in perfetto stato di conservazione, non presentare alterazioni di nessun genere, essere di odore gradevole e di colorazione normale, cioè non gialla, rossa o nerastra, di sapore non amaro ed essere privi di rigonfiamenti o screpolature ed avere le facce della forma non eccessivamente dure. Dovranno essere fatti con latte fresco e in nessun caso con latte in polvere, non contenere nessun tipo di conservante o additivo in genere. Il Parmigiano Reggiano e il Grana Padano devono avere una stagionatura di almeno 18 mesi, idonei ad essere grattugiati; devono riportare sulla crosta impresso a fuoco il marchio Parmigiano Reggiano o Grana Padano. Il trasporto dovrà avvenire con mezzi idonei. I formaggi freschi dovranno avere il proprio aspetto caratteristico non dovranno presentare alcun difetto né di aspetto né di sapore dovuti a fermentazioni anormali o ad altre cause, sugli involucri devono riportare la data di scadenza.
- **FRUTTA e VERDURA FRESCA:** La frutta e la verdura fresca, da fornire quotidianamente, deve provenire da produzione biologica, non presentare residui chimici e deve avere caratteristiche organolettiche ottime e di aspetto buono. I vari tipi di frutta, devono essere di selezione accurata ed esenti da difetti ed in particolare devono:



- 1) presentare le caratteristiche organolettiche delle specie e delle coltivazioni richieste;
 - 2) essere omogenei ed uniformi, le partite, in relazione alle rispettive ordinazioni, composte da prodotti appartenenti alla stessa specie botanica ed alla medesima coltivazione e zona di produzione.
 - 3) essere turgidi, non bagnati artificialmente, né trasudanti acqua di conservazione in seguito ad improvviso sbalzo dovuto a permanenza del prodotto in cella frigorifera.
- **LEGUMI SECCHI:** Si richiederanno prodotti di diverse tipologie, tali prodotti dovranno essere in confezioni sigillate, mondati, uniformemente seccati, privi di muffe, privi di insetti o di altri corpi estranei.
 - **MINISTRONE SURGELATO E VERDURE VARIE SURGELATE:** Le materie destinate alla produzione di verdure surgelate dovranno rispondere ai requisiti previsti dalle leggi vigenti in materia. Devono essere in stato di naturale freschezza, sane e in buone condizioni igieniche, atte a subire la surgelazione e tali che il prodotto finito risponda alle condizioni prescritte dalle norme di legge. Le operazioni ed i trattamenti preliminari necessari alla surgelazione dovranno essere effettuati in condizioni igieniche ottimali. Tutti i prodotti dovranno essere accuratamente puliti, mondati e tagliati non si dovranno rilevare fisiopatie (quali scottature da freddo o altri difetti dovuti al trattamento subito), attacchi fungini, o attacchi di insetti né malformazioni non vi dovranno essere corpi estranei di alcun genere né insetti integri o altri parassiti, dovranno apparire non impaccati, ossia i pezzi dovranno essere separati, senza ghiaccio sulla superficie l'odore e il sapore dovranno essere rilevabili e propri del prodotto di origine la consistenza non dovrà essere legnosa né apparire spappolata.
 - **OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE:** Il prodotto deve rispondere rigorosamente ai requisiti che ne fanno un alimento di prima qualità. L'olio dovrà essere extra vergine di oliva, ottenuto meccanicamente dalle olive, non manipolato chimicamente, ma soltanto lavato e filtrato. L'olio non dovrà avere più di dodici mesi e non presentare odori sgradevoli, di marcio o di muffa, o sapore amaro, rancido o di morchia. Sui recipienti dovranno risultare con caratteri indelebili la denominazione del prodotto, il peso e la ditta confezionatrice.
 - **PANE:** Il pane dovrà essere preparato con farina di grano tenero del tipo "0", acqua, sale e lievito naturale; assolutamente privo di additivi. Il pane è preteso ben cotto, dovrà essere di prima cottura e quindi con esclusione di pane rimesso in forno; tale prodotto dovrà essere consegnato non oltre le 6 ore dalla cottura e completamente raffreddato al momento della consegna. Le modalità di produzione, confezionamento, di immagazzinamento e di distribuzione devono essere tali da garantire l'assoluta igienicità del prodotto, deve essere trasportato esclusivamente in contenitori chiusi e con mezzi autorizzati al trasporto di prodotti da forno e pasta fresca.
 - **PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO:** La pasta alimentare deve essere "pasta di semola di grano duro" cioè quella ottenuta da trafilazione, laminazione e conseguente essiccamento dell'impasto preparato esclusivamente con semola di grano duro ed acqua. Deve essere conforme alle norme stabilite dalle leggi, possedere un aspetto uniforme ed asciutto, buona resistenza alla pressione, buona resistenza alla cottura e, dopo la quale presentarsi "al dente" con aspetto appena lattiginoso dell'acqua di cottura e minimo deposito di fondo. Dovrà avere inoltre buon sapore e odore e assoluta assenza di coloranti, priva di parassiti.
 - **PESCE SURGELATO:** Il prodotto da fornire deve essere esclusivamente costituito da filetti di platessa, da filetti di merluzzo o cuori di merluzzo e da prodotti pre-cucinati di origine animale del tipo "bastoncini di pesce". Il prodotto deve provenire da uno stabilimento di produzione e confezionamento autorizzato. Il prodotto di provenienza nazionale od estera, deve essere accuratamente toelettato, esente da corpi estranei, organi interni, grumi di sangue, membrane scure e porzioni di pelle, privo di spine e cartilagine; non deve presentare colorazione anomala



risultare totalmente immerso nell'olio d'oliva, non dovrà emanare odore sgradevole, dovrà essere consistente, con fibre non stoppose, di sapore gradevole e di colore rosa naturale. Il tonno tolto dalla scatola e privato dall'olio dovrà conservare, anche dopo un'ora, il suo normale colore. Il prodotto dovrà essere contenuto in scatole conformi alle leggi vigenti in materia e rispettare le norme attuali di etichettatura. Saranno rifiutate le scatole ammaccate o deformate.

- **UOVA:** devono essere di categoria "A". Gli imballi devono essere muniti di etichettatura leggibile, recante il nome dell'azienda produttrice e confezionatrice, la data di imballaggio e di consumazione.
- **AROMI, ODORI E SPEZIE:** naturali.
- **I CONTENITORI PER ALIMENTI:** Prodotti atossici garantiti per il contatto con gli alimenti, conformi alla legislazione vigente.

Per tutte le derrate non contemplate nelle presenti tabelle merceologiche si farà riferimento alle normative vigenti in materia, nonché alle direttive CE. Per quanto riguarda l'etichettatura dovranno essere conformi al Reg. UE n°1169/2011, ponendo particolare attenzione a quanto disposto dall'art. 9 circa l'elenco delle indicazioni obbligatorie, in modo particolare alla presenza di sostanze o prodotti allergizzanti.



Il Dirigente Medico Responsabile

Dott. Riccardo Ritorto

QUANTITA' PRO CAPITE IN GRAMMI

ALIMENTI	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media
PASTA	60	70	80
“ mista a verdure	40	50	50
“ mista a legumi secchi	25	30	30
“ mista a legumi freschi	40	50	50
RISO	60	70	80
“ misto a verdure	40	50	50
PANE	50	70	70
PASTA ALLA BOLOGNESE Ingr. Pasta gr.60 carne tritata di vitello gr.30 pomodoro gr.60 parmigiano, olio, sale q.b.	80	100	100
LEGUMI SECCHI	20	30	40
CARNE ROSSA /BIANCA MAGRA	60	80	100
PROSCIUTTO	50	60	80
FORMAGGIO FRESCO	60	80	80
MOZZARELLA	70	100	100
POLPETTE (n° 2-3) Ingr. Carne tritata g 60 Pane grattato, Parmigiano, Uova q.b.	90	120	120
BASTONCINI DI PESCE (n°3-4)	75	100	100
FILETTO DI PESCE	100	120	120
TONNO ALL'OLIO DI OLIVA SGOCCIOLATO	56	56	56
PATATE AL FORNO	100	120	150
PURE' DI PATATE	80	100	120
PISELLI	80	100	100
UOVA	1	1	1
VERDURE MISTE	100	120	150
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100	150	150
BANANA	100	150	150
AROMI-ODORI-SPEZIE	q.b.	q.b.	q.b.

N.B. Il peso degli alimenti deve essere considerato al netto degli scarti e al crudo.



Il Dirigente Medico Responsabile
Dott. Riccardo Ritorto





L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO IN ETA' SCOLARE: INDICAZIONI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

In età scolare si impostano e consolidano le abitudini alimentari di un bambino, pertanto è in questa fase della vita che la famiglia e la scuola devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare, che permanga nell'età adulta.

Le abitudini alimentari formati nell'infanzia hanno un effetto potenziale che dura tutta la vita, un'alimentazione corretta deve pertanto essere in grado di fornire un apporto di macro e micronutrienti tali da permettere un'adeguata crescita staturo-ponderale ed un ottimo sviluppo- psicomotorio.

Gli squilibri e gli errori alimentari indotti dalla civiltà del benessere, insieme ad altri fattori, hanno portato ad una serie di patologie caratteristiche e tipiche dell'era moderna come aterosclerosi, malattia coronarica, obesità, diabete, ipertensione arteriosa, tumori e carie dentaria.

Attraverso una corretta alimentazione associata ad un'attività fisica regolare si può prevenire il sovrappeso e ridurre il rischio di sviluppare, in età adulta, malattie cronicodegenerative.

Le fondamenta delle abitudini alimentari si costruiscono in ambito familiare. La scuola attraverso la mensa scolastica ha un ruolo preventivo, in quanto interviene in età precoce quando le abitudini alimentari sono ancora in formazione, agisce su un numero sempre più vasto di utenti in età evolutiva, indirizzando correttamente le scelte alimentari del bambino e della famiglia

I principi di una corretta alimentazione si basano primariamente sulla conoscenza dei fabbisogni dei principali nutrienti, che variano in funzione dell'età del bambino e di alcune condizioni fisiologiche o patologiche, quali la velocità di crescita, l'attività fisica e così via.

La giornata alimentare di un bambino deve essere distribuita in modo razionale: una buona prima colazione (15% delle calorie totali), uno spuntino leggero (5% delle calorie totali), un pranzo equilibrato (40% delle calorie totali), una merenda nutriente (10% delle calorie totali) e una cena variata (30% delle calorie totali).

I fabbisogni dei principali nutrienti possono essere così sintetizzati:

Proteine: giornalmente circa il 10% delle calorie totali, vanno intese miste di origine animale e vegetale (ad es. cereali + legumi) forniscono tutti gli aminoacidi essenziali, diminuendo i rischi di una dieta a base di soli prodotti animali.



Lipidi: la quota non deve eccedere il 30% delle calorie totali giornaliere. I grassi alimentari fungono da substrato per la sintesi di ormoni, prostaglandine, membrane biologiche e permettono l'assorbimento di vitamine. Devono essere facilmente assimilabili, rapidamente mobilizzabili dai depositi, non ipercolesterolemizzanti. L'acido oleico e linoleico hanno tutte queste caratteristiche la fonte principale è l'olio di oliva. Il pesce, consumato tre volte alla settimana, garantisce un adeguato apporto di acidi grassi polinsaturi.

Gli acidi grassi saturi, presenti nel burro, strutto e altri grassi animali, vengono assimilati con maggiore difficoltà, sono ipercolesterolemizzanti e mobilizzati lentamente dai depositi, pertanto vanno consumati solo saltuariamente.

Glucidi: La quantità giornaliera raccomandata è del 60% delle calorie totali. La quota maggiore deve essere costituita da glucidi complessi (pasta, pane, riso ecc.)

Fibre: non esiste per le fibre una quantità standard da assumere con la dieta, la quantità sufficiente è garantita:

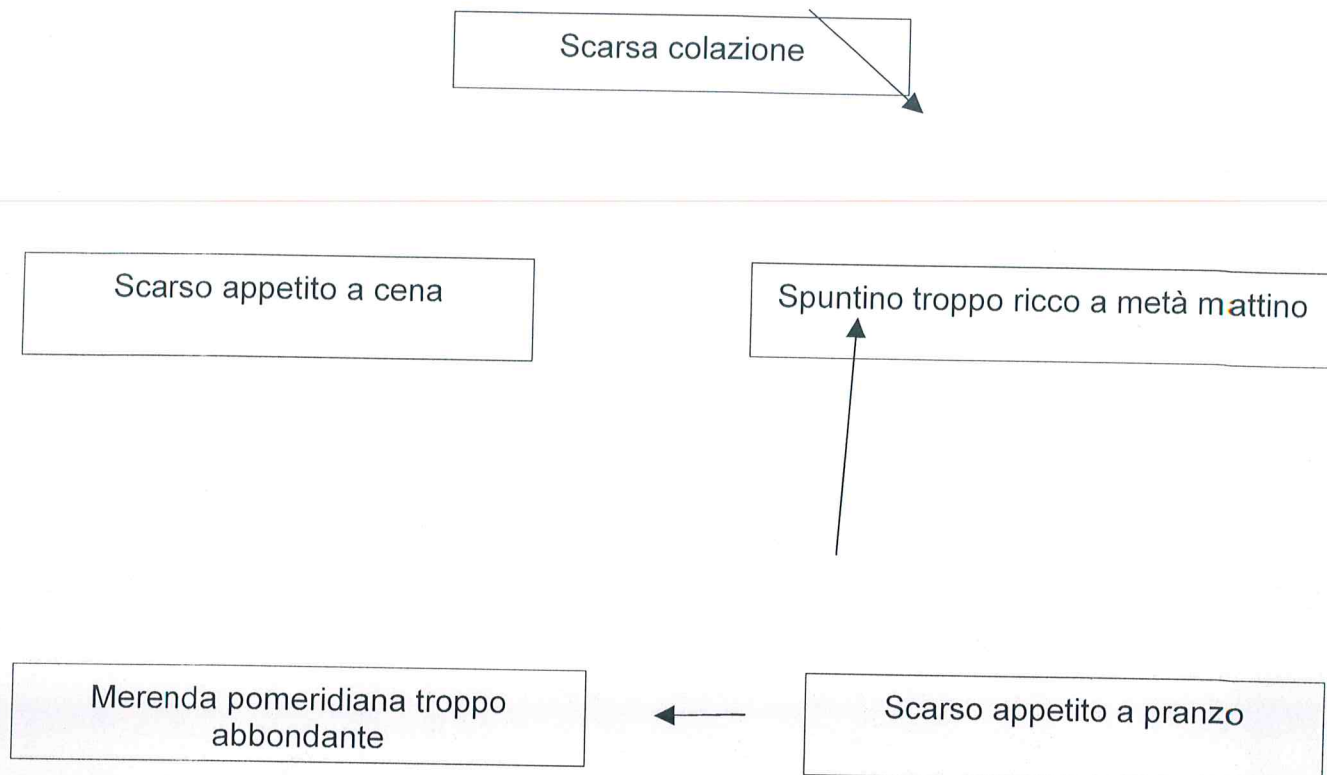
- dal consumo di alimenti integrali durante la prima colazione (pane, cereali ecc.)
- dal consumo almeno due volte al giorno di frutta
- dalla presenza a pranzo e a cena di una adeguata porzione di verdure cotte o crude
- dal consumo di legumi più volte la settimana.

È importante riuscire a conciliare i gusti dei bambini con le necessità nutrizionali, per rendere più appetibili i cibi proposti, si consiglia di ricorrere a metodi di cottura vari, all'utilizzo di aromi naturali per insaporire e un uso del sale molto moderato.

Le proprietà nutrizionali di uno stesso alimento possono deteriorarsi in rapporto a determinate condizioni quali la freschezza, la modalità di conservazione, la modalità di preparazione, l'origine, ecc., pertanto è importante utilizzare alimenti di alta qualità, di origine e preparazione controllata.

Per cominciare bene la giornata è importante per il bambino fare una adeguata, nutriente e varia prima colazione. È un momento alimentare troppo spesso trascurato, soprattutto in età scolare. È dimostrato che saltare la prima colazione, oltre a causare ipoglicemia secondaria del digiuno, ridotta concentrazione mentale, si correla positivamente con l'obesità. Infatti una prima colazione assente e scarsa induce dei circoli viziosi che portano degli squilibri nutrizionali nella dieta giornaliera del bambino.





Una colazione adeguata permette al bambino di arrivare al pranzo consumando solo uno spuntino leggero a metà mattino.

E' necessario variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno gli alimenti dei diversi gruppi alimentari. In questo modo si evita la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali.

Per comporre un menu equilibrato scegliere quantità adeguate di cibi appartenenti ai diversi gruppi alimentari, alternandoli nei vari pasti della giornata.



Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/giorno espresso in range nei pasti principali, spuntino e merenda, per fasce di età scolare:

3 – 6 ANNI

		Kcal min	Kcal max
COLAZIONE	15%	188	274
SPUNTINO	5%	62	91
PRANZO	40%	501	732
MERENDA	10%	125	183
CENA	30%	375	550
TOTALE		1252	1829

6 –11 ANNI

		Kcal min	Kcal max
COLAZIONE	15%	235	341
SPUNTINO	5%	78	114
PRANZO	40%	626	910
MERENDA	10%	156	228
CENA	30%	469	682
TOTALE		1565	2275

11 –15 ANNI

		Kcal min	Kcal max
COLAZIONE	15%	298	357
SPUNTINO	5%	99	119
PRANZO	40%	794	952
MERENDA	10%	198	238
CENA	30%	595	714
TOTALE		1984	2380



Il Dirigente Medico Responsabile

Dott. Riccardo Ritorto



SERVIZIO
SANITARIO
REGIONALE



Dipartimento Tutela della Salute
e Politiche Sanitarie

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE - LOCRI
Ospedale di Siderno - P.zza O. Sorace - 89048 - SIDERNO (RC)
☎ 0964/399935-45-41-19 - Fax :0964-399937 - e mail : si@nlocri@asprc.it
Dirigente Medico Responsabile: Dott. Riccardo Ritorto

REGIONE CALABRIA

MENU MENSILE SCUOLE: MATERNA - ELEMENTARE - MEDIA

Anno Scolastico 2020 - 2021

	LUNEDI'	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
1 ^a S E T T	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo panato al forno Insalata mista Pane Frutta fresca di stag.	Pasta e fagioli Bocconcini di pollo al forno Spinaci gratinati Pane Frutta fresca di stag.	Riso e zucchine Frittata (al forno) di verdure (Bietola, carciofi, spinaci ecc.) Carote a Julienne Frutta fresca di stag. Pane	Pasta al pomodoro Polpette di carne Insalata verde Pane Frutta fresca di stag.	Pasta e piselli Bastoncini di merluzzo in umido Insalata mista Pane Frutta fresca di stag.	Farfalle al tonno Mozzarella o altro formaggio fresco Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stag.
2 ^a S E T T	Pasta al pomodoro Polpette di carne Insalata verde Pane Frutta fresca di stag.	Minestra di legumi Mozzarella e pomod. (Caprese) Pane Banana	Riso e zucchine Filetti di merluzzo in umido Carote a Julienne Pane Frutta fresca di stag.	Pasta e patate Pollo al forno Insalata mista Pane Frutta fresca di stag.	Passato di verdure Pizza Margherita Pane Banana	Riso al pomodoro Affettato di tacchino (o prosciutto cotto/crudo a seconda della gradibilità) Piselli Pane Frutta fresca di stag.
3 ^a S E T T	Pasta e fagioli Mozzarella o altro formaggio fresco Insalata di pomodori Pane Banana	Pasta al pomodoro Scaloppina di pollo Purè di patate Pane Frutta fresca di stag.	Pasta e lenticchie Frittata (al forno) di verdure (Bietola, carciofi, spinaci ecc.) Insalata mista Pane Frutta fresca di stag.	Pasta al pomodoro Polpette di carne Insalata verde Pane Frutta fresca di stag.	Minestrone con riso o pasta Tonno all'olio di oliva Purè di patate Pane Frutta fresca di stag.	Pasta e piselli Bastoncini di merluzzo Fagiolini lessi Pane Banana
4 ^a S E T T	Minestrone con riso o pasta Spezzatino di carne Insalata mista Pane Frutta fresca di stag.	Pasta con tonno Filetto di merluzzo in umido Verdura in foglie gratinata Pane Banana	Pasta al pomodoro Bocconcini di pollo panati Insalata mista Pane Frutta fresca di stag.	Pasta e patate Frittata (al forno) di verdure (Bietola, carciofi, spinaci ecc.) Carote a Julienne Pane Frutta fresca di stag.	Pasta al pomodoro Bastoncini di merluzzo panati Spinaci gratinati Pane Frutta fresca di stag.	Pasta e lenticchie Mozzarella e pomodoro (Caprese) Pane Frutta fresca di stag.



REGIONE CALABRIA
A.S.P. Reggio Calabria
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Il Dirigente Medico Responsabile
Dott. Riccardo RITORTO