



Regione  
Lombardia

ASL Milano 2

Comune di Trezzano Rosa

**PARERE NUTRIZIONALE**  
**comune di Trezzano Rosa**

espresso a seguito di richiesta pervenuta dal Vs Comune in data 05/06/2012 relativamente al  
**menù autunnale/ invernale/primaverile/estivo**

Si vuole fare una premessa, elencando ciò che concorre a rendere un menù qualitativamente valido:

1. Ogni giornata alimentare deve essere equilibrata dal punto di vista calorico e nutrizionale
2. Le grammature allegate al capitolato d'appalto e alle ricette devono essere in linea con i LARN (o con le linee guida ASL/Regionale Lombardia)
3. Il menù deve essere redatto in maniera leggibile in ogni sua parte (descrizione dei piatti) senza l'utilizzo di nomi fantasia e/o commerciali
4. Deve essere presente un ricettario chiaro e rispondente al menù
5. Il capitolato d'appalto deve essere in linea con le indicazioni ASL/ Regione Lombardia nell'identificazione delle derrate alimentari
6. Non avere delle discordanze tra le derrate alimentari presenti nel capitolato e gli alimenti inseriti nei menù

Viene di seguito inserita la valutazione con lo strumento del menù a punti

**PUNTEGGI**

1. I menù che offrono **frutta**
  - **4-5 volte /settimana (la 5 sett. è presente solo 3 volte) 10 punti**
  - 3 volte/settimana 7 punti
  - meno di 3 volte/settimana 0 punti
  - se frutta di stagione e di produzione italiana + 1 punto
2. I menù che offrono **verdura**
  - **4/5 volte /settimana 10 punti**
  - 3-4/ volte/settimana 7 punti
  - meno di 3 volte/settimana 0 punti
  - se verdura di stagione e di produzione italiana + 1 punto
3. I menù che prevedono **le patate**
  - Al massimo 3 volte al mese (abbinate al piatto unico) **10 punti**
  - **Al massimo 3 volte al mese (non abb. al piatto unico) 7 punti**
  - 4 volte al mese 5 punti
  - Più di 4 volte al mese 0 punti
4. I menù che prevedono l'uso di **più tipi di cereali** (orzo, farro, cuscus, mais, avena, polenta, pasta, riso/ farine di vario tipo)
  - Nel mese sono presenti 5 tipi di cereali diversi **10 punti**
  - **Nel mese sono presenti 4-3 tipi di cereali diversi 7 punti**
  - Nel mese sono presenti 2 o meno tipi di cereali 0 punti

**AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI MILANO 2**

**Sede Legale: Via 8 Giugno, 69 – 20077 Melegnano (MI)**

Codice Fiscale e P. IVA 12319440157 – Tel. 02 98114111 - Sito Internet [www.aslm2.it](http://www.aslm2.it)

5. I menù che prevedono **il pesce (fresco o surgelato)**
- **1 volta alla settimana (tranne che per la 2 settimana) 10 punti**
  - 1 volta ogni 2 settimane 7 punti
  - meno di una volta ogni 2 settimane 0 punti
6. I menù che nella **merenda del mattino** prevedono la distribuzione di frutta/ yogurt/ ghiacciolo o gelato monodose, albicocche secche, prugne secche)
- **5 volte alla settimana (tranne che nella 3 e 5 settimana) 10 punti**
  - **8 punti**
  - 4 volte alla settimana 7 punti
  - meno/uguale a 3 volte alla settimana 0 punti
7. I menù che offrono la **carne rossa** (inclusa anche quella di vitello)
- **0-1 volta alla settimana (tranne che nella 5 sett. dove è presente 2 volte) 10 punti**
  - 2 volte alla settimana 5 punti
  - più di 2 volte alla settimana 0 punti
8. I menù che offrono la **carne bianca** (pollo, tacchino, coniglio)
- **2 volte o 1 alla settimana 10 punti**
  - 3 o più volte alla settimana 5 punti
  - 1 o meno volte ogni 2 settimane 0 punti
9. I menù che offrono **l'uovo** solo o **come ingrediente** principale (per es. per frittata, torta salata)
- 1 volta alla settimana **10 punti**
  - **2 volte alla settimana o 1 volta ogni 2 settimane 7 punti**
  - più di 2 volte alla settimana 0 punti
10. I menù con l'offerta di **affettato**
- 0 volte alla settimana (solo in caso di gite scolastiche o emergenze) **10 punti**
  - **1 volta ogni 2 settimane (3 volte su 5 settimane) 5 punti**
  - 1 volta o più alla settimana 0 punti
11. I menù prevedono la distribuzione di **formaggio** come secondo piatto
- **1 volta alla settimana o 1 volta ogni due settimane 10 punti**
  - 3 volte su due settimane 5 punti
  - più di 2 volte alla settimana 0 punti
12. I menù che offrono **piatti unici**
- 3 volte su 2 settimane o più **10 punti**
  - 1 volta alla settimana 7 punti
  - **1 volta ogni due settimane o meno 0 punti**
13. I menù che prevedono la **distribuzione di dessert**
- Da 0 a 1 volta al mese **10 punti**
  - Da 1 volta a 2 volte al mese 7 punti
  - **Più di 2 volte al mese 0 punti**
14. I menù che offrono **i legumi come fonte proteica principale**

- 3 volte ogni 4 settimane **10 punti**
- 2 volte ogni 4 settimane **7 punti**
- **Meno di 1 volta ogni 2 settimane 0 punti**

TOT. PUNTI

### **Legenda**

Da 142 a 110 punti: giudizio MOLTO BUONO- il menù è stato formulato tenendo conto dei principi che sono alla base di un'alimentazione sana

Da 109 a 80 punti: giudizio BUONO- ci sono alcuni ambiti da migliorare ma strutturalmente i principi di una sana alimentazione sono messi in pratica

Da 79 a 50 punti: giudizio INSUFFICIENTE si vedano gli ambiti migliorativi dalle note/osservazioni per rivedere il proprio menù

Da 49 a 0 punti: giudizio INADEGUATO - si vedano gli ambiti migliorativi dalle note/osservazioni per rivedere il proprio menù

### **Note/osservazioni:**

Per migliorare il proprio servizio si può riflettere sui seguenti punti:

- **ridurre il numero di volte in cui viene servito il dessert (max una volta al mese) e il numero di volte in cui viene servito l'affettato (max 1 volta al mese).**
- **migliorare la qualità del pesce servito (evitare bastoncini e tonno in scatola)**
- **proporre piatti unici**
- **proporre piatti unici in cui i legumi rappresentino la fonte proteica principale del pasto**

Data 06/06/2012

Dietista SIAN  
Dott.ssa Franca Brambilla