

Comune Trezzano Rosa data 5/12/2012 – Menù invernale

## PARTE A - MENU' SCOLASTICO A PUNTI



La valutazione di un menù deve essere per noi fatta partendo da questi presupposti:

1. I piatti veloci da cucinare sono quelli che più spesso vengono offerti a cena ai bambini (come il formaggio, l'affettato)
2. I piatti anche più semplici sono quelli che più spesso vengono offerti ai bambini a cena (come pasta o riso conditi con olio/burro e formaggio grana o pastina in brodo di dado)

Di conseguenza tra i menù scolastici, che coprono 5 pasti della settimana, vogliamo valorizzare i menù con ridotta presenza di questi piatti.

### PUNTEGGI

1. I menù che offrono **frutta**
  - 4-5 volte /settimana **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**
  - 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
5. I menù che prevedono **il pesce (fresco o surgelato)**
  - 1 volta alla settimana **10 punti**
  - 1 volta ogni 2 settimane 7 punti

- meno di una volta ogni 2 settimane (solo 2 volte su 5 settimane è presente pesce surgelato. Per il resto è tonno in scatola e prodotti preimpanati e, probabilmente, prefritti, con una percentuale di pesce non superiore al 65%) 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 10 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 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 ( 2 volte al mese) 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 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

### 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

### **In caso di post- scuola- Punteggio aggiuntivo:**

- I menù che nella **merenda del pomeriggio** prevedono la distribuzione di frutta/ yogurt/ latte con biscotti/ fette biscottate con marmellata porzionata/ pane speciale con uva o olive/ ghiacciolo/ gelato porzionato/ albicocche secche/prugne secche)
  - 5 volte alla settimana **10 punti**
  - 4 volte alla settimana **7 punti**
  - meno/uguale a 3 volte alla settimana **0 punti**

### **Note/osservazioni:**

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

- ridurre il numero di volte in cui vengono proposte le patate. Questo prodotto non soddisfa il fabbisogno di vitamine e sali minerali che diversamente sarebbe soddisfatto dalla presenza in menù di verdure vere e proprie;
- evitare di somministrare gli affettati (cotto, bresaola). Oltre ad essere additivati con nitrati, questi prodotti, per comodità, vengono già molto spesso offerti a cena dalle famiglie. Le uova e legumi potrebbero essere un'ottima alternativa a questi tipi di prodotti tanto più che nel menù, soprattutto i legumi, non sono mai presenti fonte proteica principale del pasto;
- proporre piatti unici
- a merenda meglio offrire frutta fresca, yogurt, latte fresco piuttosto che succhi di frutta (la cui percentuale in frutta normalmente non supera il 40% ed il restante è una miscela di zuccheri e acqua) o budini/ torte confezionate.

Data 5.12.2012

La Dietista SIAN  
Dott.ssa Franca Brambilla