



Città di Anzio

Medaglia d'Oro al Merito Civile

*Servizio di refezione scolastica biologica ed eco sostenibile
per gli alunni delle scuole primavera, infanzia e primaria
nel Comune di Anzio*

CAPITOLATO SPECIALE DI APPALTO

ALLEGATO 4

SCHEMA DI MENU BASE

Nel rispetto delle linee di indirizzo nazionale per la ristorazione collettiva (DM 28/10/2021) l'elaborazione dei menu per la scuola per raggiungere gli obiettivi della corretta educazione alla nutrizione devono possedere, tra le altre, due caratteristiche essenziali:

- a) **La qualità nutrizionale:** i pasti serviti dovranno soddisfare il corretto bilanciamento dell'apporto calorico dei macro e micro nutrienti e rappresentare un equilibrato completamento della giornata alimentare
- b) **La qualità sensoriale:** i menu dovranno rispondere anche all'esigenza di offrire pietanze nelle quali la <<qualità sensoriale sia ottimale>> ovvero il piatto oltre ad essere sano dovrà essere appetibile al fine di garantire un <<adeguato introito alimentare e ridurre gli sprechi>>

Il concorrente dovrà proporre i menù di seguito richiesti avendo come riferimento la vigente normativa nazionale in materia ed in particolare gli standard richiesti dalla Regione Lazio (det. R.L n°G1650/17) in relazione all'obbligo di approvazione dei menu da parte del Competente Servizio ASL

Dovranno essere presentate tre diverse tipologie di menù

A) Menù base

B) Menù differenziati per diete per patologia prevedendo le principali casistiche (celiachia, allergie al lattosio, alle uova ecc.)

C) Menu per diete etico-religiose con riferimento in particolare alle religioni musulmana, induista e alle diete vegetariane o vegane

In tutti e tre i casi i menu dovranno essere

- a) elaborati su 8 settimane
- b) diversificati secondo le stagioni: in autunno/inverno e primavera estate
- c) diversificato per fasce di età:
 - a. sezioni primavera: 24-36 mesi
 - b. sezioni infanzia: 3 – 6 anni
 - c. classi primaria: 6-11 anni
 - d. adulti (insegnanti)

Oltre alle diverse grammature delle preparazioni, i menu base **per le classi primavera e infanzia** dovranno proporre una variabilità tipologica di piatti o alimenti base (formati della pasta, tipologia di carni o pesce, taglio delle verdure crude, formaggi e salumi diversi, etc.) nel rispetto delle esigenze degli utenti più piccoli ed alle capacità di masticazione.

Per i bambini delle sezioni primavera (24-36 mesi) è richiesta la consegna dei pasti, già porzionati, in monoporzione.

Indicazioni generali per la predisposizione dei menu

E' stato predisposto uno schema generale di Menù Base per l'indicazione di massima della rotazione e tipologia degli alimenti da proporre su un menu tipo di 8 settimane da sviluppare distinguendo tra primavera estate e autunno/inverno ed in base alla stagionalità delle verdure e della frutta

PRIMI PIATTI:

I primi piatti asciutti: si intendono pasta, riso farro, cous cous

E' possibile inserire una volta ogni 15 giorni

- pasta all'uovo classica o ripiena come primo piatto
- gnocchi di patate o zucca

e paste dovranno essere fresche e a KM 0 – Non sono ammessi prodotti gelo

Condimenti:

- con olio extravergine e parmigiano
- a base di verdure di stagione
- salsa di pomodoro semplice (conserva nel periodo invernale e con pomodori freschi da maggio a settembre)
- pesto con basilico
- salsa besciamelle preparata con ingredienti freschi da centro cottura

I primi piatti in brodo

- possono essere a base di sole verdure o anche con legumi e comprenderanno anche l'aggiunta di patate, crostini di pane, pasta, riso, orzo, farro o altri cereali;
- la presentazione potrà avvenire indifferentemente sotto forma di minestra, zuppa, crema, brodo o passato.
- Devono essere utilizzate verdure fresche o surgelate, legumi secchi, freschi o surgelati.
- Le verdure e i legumi possono essere a pezzi, passati o frullati.

PIATTI UNICI

Una volta a settimana potrà essere inserito un **piatto unico** (preparazione tipica della cucina mediterranea che unisce in una sola portata le caratteristiche del primo e del secondo piatto) in cui si alternano le tipologie di proteine di origine animale (carne, pesce, formaggi, in prevalenza) e vegetali (legumi).

A titolo esemplificativo e non esaustivo sarà possibile proporre:

- Timballo di pasta la forno
- Lasagna con ragù di carne
- Lasagna bianca con verdure di stagione
- Pizza margherita o con verdure
- Tortino di patate con scamorza e prosciutto crudo
- Parmigiana di zucchine
- Torte rustiche ripiene di verdure
- Insalate di pasta o di riso (primavera/ estate)
- Cous Cous con pollo e verdure

SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA

E' importante proporre il consumo di piatti a base di uova variando le tipologie di ricette tra:

- frittata (con verdure, con prosciutto e formaggio)
- rotolo di frittata (caldo o freddo con verdure/formaggio/prosciutto)
- omelette (con prosciutto e formaggio o con verdure e formaggio)

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE BIANCA

Cosce di pollo al forno, bocconcini di pollo o tacchino, involtini di pollo o tacchino, lonza o arista di maiale

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE ROSSA

Arrosto di vitello, manzo alla pizzaiola, brasato

Prosciutto cotto, prosciutto crudo, fesa di tacchino, fesa di pollo

SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO

Mozzarella, primo sale, crescenza, scamorza etc

SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMI

Dovranno essere proposte ricette che invoglino il consumo di legumi impiegati come "secondo":

- polpettine
- purea (piselli, ceci, fagioli ecc)

VERDURE DI STAGIONE

- Ogni pranzo deve prevedere una porzione di verdure di stagione proposta come contorno, intesa come piatto a base di verdure miste (almeno due verdure a portata) fresche e di stagione (crude o cotte).
- La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate, ecc.) che nella modalità di cottura (lessatura, vapore, stufatura, gratinatura...).
- Per i contorni sono ammesse le “verdure gelo” solo per le seguenti tipologie: spinaci, bietole, piselli (fini), fagiolini (fini).
- Carote, zucchine, broccoli, verze, se utilizzate come contorno devono essere fresche e di stagione. Non sono ammessi prodotti gelo
- Le verdure di stagione potranno essere proposte anche nella formula di crudité di verdure come antipasto
- Le patate devono essere fresche e possono essere cotte al forno, lesse, in purea (sempre utilizzando patate fresche)

Considerata l'importanza educativa del pasto e quindi dell'importanza di proporre gusti e sapori nuovi, la stessa ricetta va proposta al massimo una volta al mese.

FINE PASTO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: la frutta del pranzo va sempre offerta. Se non dovesse essere consumata, è possibile consumarla come merenda pomeridiana o consegnarla da portare a casa ai bambini

La frutta – nel menu primavera-estate – deve essere offerta anche sotto forma di macedonia fresca di stagione, almeno 1 volta ogni due settimane.

E' possibile – soprattutto nel periodo invernale – sostituire come fine pasto la frutta fresca con POLPA DI FRUTTA BIO o succo di frutta BIO, al massimo 1 volta al mese.

YOGURT: è un alimento che incontra il gusto dei bambini soprattutto se proposto come Yogurt da bere – Dovrà essere proposto almeno 2 volte al mese in sostituzione delle frutta fresca di stagione

DOLCI DA FORNO:

preparati nei centri cottura o prodotti freschi da fornitori locali possono essere proposti 1 volta al mese e nelle occasioni dei menu in occasione di festività (Natale, Carnevale, Pasqua ecc.

- Ciambellone
- Torta Paradiso
- crostata di marmellata/frutta fresca
- biscotti

In sostituzione del dolce può essere offerta tavoletta di cioccolato da commercio equo e solidale nel rispetto delle caratteristiche nutrizionali e merceologiche di cui all'ALLEGATO 3

PANE

Ad ogni pranzo va prevista la fornitura di pane comune secondo le caratteristiche riportate nell'allegato 3 e almeno una volta alla settimana introdurre tipologie di pane diverse: integrale, ai cereali ecc.

SCHEMA MENU BASE

LUNEDI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Primo	Asciutto	In brodo	Primo asciutto	In brodo con legumi	Asciutto	In brodo	Primo asciutto	In brodo con legumi
Secondo	Legumi	Carne Rossa	Formaggio	Uova	Legumi	Carne Rossa	Formaggio	Uova
contorno	Verdure di stagione	Patate	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Patate	Verdure di stagione	Verdure di stagione
Pane	bianco	Pane integrale	bianco	Bianco	Bianco	Pane integrale	bianco	Bianco
fine pasto	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
MARTEDI								
Primo	In brodo	Asciutto	In brodo con legumi	Asciutto	In brodo	Asciutto	In brodo con legumi	Asciutto
secondo	Carne Bianca	Pesce	Uova	Formaggio	Carne Bianca	Pesce	Uova	Formaggio
contorno	Patate	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Patate	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione
Pane	bianco	bianco	Bianco	bianco	Pane integrale	bianco	Bianco	bianco
fine pasto	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Torta	Frutta fresca
MERCOLEDI								
Primo	Asciutto	In brodo con legumi	Asciutto	Asciutto	Asciutto	In brodo con legumi	Asciutto	Asciutto
secondo	Formaggio	Uova	Carne rossa	Legumi	Formaggio	Uova	Carne rossa	Legumi
contorno	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione
pane	bianco	Bianco	Bianco	bianco	Bianco	Bianco	Bianco	bianco
fine pasto	Frutta fresca	Frutta fresca	Polpa di frutta BIO	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Polpa di frutta BIO	Frutta fresca
GIOVEDI								
Primo	Asciutto	Primo asciutto	In brodo	In brodo	Asciutto	Primo asciutto	In brodo	In brodo
secondo	Pesce	Formaggio	Pesce	Carne Bianca	Pesce	Formaggio	legumi	Carne Bianca
contorno	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Patate	Patate	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Patate	Patate
pane	bianco	bianco	Pane ai cereali	Pane integrale	Bianco	bianco	Pane ai cereali	Pane integrale
Fine pasto	Yogurt	Torta	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
VENERDI'								
Primo	In brodo con legumi	Asciutto	Asciutto	Asciutto	In brodo con legumi	Asciutto	Asciutto	Asciutto
secondo	Uova	Legumi	Legumi	Pesce	Uova	Legumi	Pesce	Pesce
contorno	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Verdure di stagione
pane	Bianco	bianco	bianco	bianco	Bianco	bianco	bianco	bianco
fine pasto	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta Fresca	Yogurt	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta Fresca	Yogurt