



MENU SCOLASTICI – CARATTERISTICHE E FREQUENZE DEGLI ALIMENTI

Come costituire il pasto a scuola:

- Primo piatto (asciutto o in brodo) - **CEREALI**
- Secondo piatto – a scelta tra **PESCE, LEGUMI, CARNE, UOVA E FORMAGGIO**
- Contorno - **VERDURE** di stagione
- **PANE** (non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale)
- **FRUTTA** fresca di stagione

piatto unico

ALIMENTO	CARATTERISTICHE	FREQUENZA MENU SU 5 GIORNI	FREQUENZA MENU SU 3 GIORNI
FONTE DI CARBOIDRATI			
CEREALI e pseudocereali	Pasta, riso, orzo, mais, farro, quinoa, amaranto, miglio, ecc.	Tutti i giorni Almeno 3 tipologie differenti a settimana	Tutti i giorni Almeno 2 tipologie differenti a settimana
	<i>Meglio se integrali</i>	Cereali integrali almeno 1 volta alla settimana	Cereali integrali almeno 3 volte al mese
	<i>Primo piatto in brodo</i>	almeno 1 volta a settimana	almeno 2 volte al mese
PANE	Pane comune e integrale non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale ($\leq 1,7\%$ sulla farina)	Tutti i giorni Pane integrale almeno 1 volta alla settimana	Tutti i giorni Pane integrale almeno 2 volte al mese
PATATE	Patate fresche Purè preparato con patate fresche Non ammessi preparati liofilizzati per purè e patate surgelate prefritte	0-2 volte al mese In sostituzione del primo piatto asciutto <i>oppure</i> Abbinare ad un primo piatto in brodo con verdure (passato, crema, minestrone, ecc.)	0-1 volte al mese In sostituzione del primo piatto asciutto <i>oppure</i> Abbinare ad un primo piatto in brodo con verdure (passato, crema, minestrone, ecc.)

ATS Brescia – Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030.38381 - www.ats-brescia.it

Posta certificata: protocollo@pec.ats-brescia.it

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980



MENU SCOLASTICI – CARATTERISTICHE E FREQUENZE DEGLI ALIMENTI

ALIMENTO	CARATTERISTICHE	FREQUENZA MENU SU 5 GIORNI	FREQUENZA MENU SU 3 GIORNI
FONTI DI PROTEINE			
		5 fonti proteiche differenti	3 fonti proteiche differenti
LEGUMI	Legumi freschi, secchi o surgelati Evitare legumi in scatola, in alternativa lasciarli in ammollo o sciacquarli abbondantemente	1 volta a settimana	2-3 volte al mese
PESCE	Pesce fresco o surgelato Zona di pesca FAO 27 e FAO 37 Non ammesso pesce ricomposto, né preimpanato, né prefritto	1 volta alla settimana Pesce in scatola 0-1 volta al mese	2-3 volte al mese Pesce in scatola 0-1 volta al mese
CARNE	Carne fresca o surgelata Preferibilmente carne bianca Non ammessa carne ricomposta, né preimpanata, né prefritta Da evitare affettati il più possibile	1 volta alla settimana (carne rossa al massimo 2 volte/mese) Affettati (conteggiate come carne rossa) 0-1 volta al mese	2 volte al mese (carne rossa al massimo 1 volta/mese) Affettati (conteggiate come carne rossa) 0-1 volta al mese
UOVA	Uova con guscio o pastorizzate liquide Biologiche	1 volta alla settimana	2-3 volte al mese
FORMAGGIO	Freschi o stagionati Meglio se DOP, IGP o "di montagna"	1 volta alla settimana	1-2 volte al mese

ATS Brescia – Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030.38381 - www.ats-brescia.it

Posta certificata: protocollo@pec.ats-brescia.it

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980



MENU SCOLASTICI – CARATTERISTICHE E FREQUENZE DEGLI ALIMENTI

ALIMENTO	CARATTERISTICHE	FREQUENZA MENU SU 5 GIORNI	FREQUENZA MENU SU 3 GIORNI
VERDURA	Verdura di stagione, alternando cruda o cotta, preferibilmente di produzione locale Prevedere diverse modalità di preparazione	Tutti i giorni Almeno 4 differenti tipologie ogni settimana	Tutti i giorni Almeno 2 differenti tipologie ogni settimana
FRUTTA	Frutta fresca di stagione Se offerta frutta tropicale, meglio se del mercato equo e solidale Meglio se offerta come spuntino di metà mattina e/o merenda	Tutti i giorni Almeno 3 differenti tipologie ogni settimana	
CONDIMENTI	Olio Extravergine di oliva (EVO), con moderazione, sia a crudo che in cottura Sale IODATO con moderazione, sia a crudo che in cottura Erbe aromatiche per esaltare il sapore	Tutti i giorni	Tutti i giorni
	Burro solo per ricette della tradizione Non consentiti preparati per brodo e insaporitori	Burro in quantità limitate e al massimo 1 volta al mese	
ACQUA	Acqua di rete Acqua in bottiglia solo per le emergenze	Sempre disponibile	

ATS Brescia – Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030.38381 - www.ats-brescia.it

Posta certificata: protocollo@pec.ats-brescia.it

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980



NOTE AGGIUNTIVE

- Utilizzare **sale** con moderazione, possibilmente **iodato** e preferire **erbe aromatiche e spezie** che consentono anche di creare piatti con sapori differenti
- Per aumentare la varietà e incentivare il consumo di **verdura**, arricchire i primi piatti con verdura di stagione
- Le **patate non sono un contorno**, ma rappresentano una fonte di carboidrati che può essere proposta:
 - Preferibilmente in sostituzione di un primo piatto, eventualmente in un piatto unico
 - In abbinamento a una fonte proteica nel secondo piatto SE offerto un primo piatto in brodo con verdure (es. passato di verdure ecc.) con il corretto quantitativo di cereali (anche crostini) come indicato in tabella
 - Come ingrediente di un primo piatto (da moderarne la quantità, come indicato in tabella)
- Il **primo piatto in brodo** è richiesto nei menu autunno/inverno, mentre nei menu primavera/estate è possibile prevederne l'esclusione, anche solo limitatamente alle settimane più calde
- Per la preparazione dei **crostini** si suggerisce di partire da pane fresco, meglio se integrale