



**A.S.L. TO3**

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

SEDE DI COLLEGNO  
SEDE LEGALE PROVVISORIA  
Via Martiri XXX Aprile, 30 - 10093 Collegno TO  
Tel. 011.40171

SEDE DI PINEROLO  
Stradale Fenestrelle, 72 - 10064 Pinerolo TO  
Tel. 0121.2331

P.I./Cod. Fisc. 09735650013

# IN MENSA CON GUSTO!

**MANUALE APPLICATIVO DELLE "PROPOSTE OPERATIVE PER LA  
REFEZIONE SCOLASTICA" DELLA REGIONE PIEMONTE**

**SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO**



l'Unità di Nutrizione del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN), in conformità ai suggerimenti dell'Istituto Nazionale della Nutrizione e della Società Italiana di Nutrizione Umana (espressi nel rapporto LARN 1996) ed in applicazione delle "Proposte operative per la refezione scolastica", ha formulato per la refezione delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado:

- Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura;
- Griglia di rotazione settimanale dei piatti;
- Ricette e grammature.

Nel capitolo "Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura" gli alimenti sono suddivisi in categorie: primi piatti, secondi piatti, cotture e condimenti, dessert e conservazione alimenti.

Nel capitolo "Griglia di rotazione settimanale dei piatti" viene proposta una frequenza di distribuzione settimanale (LARN 1996) comprensiva dei pasti consumati a scuola ed a casa durante l'arco di tutta la giornata.

Nel capitolo "Ricette e grammature" sono indicati i grammi di alimenti da utilizzare per la preparazione di una porzione, a crudo ed al netto degli scarti. Le preparazioni sono suddivise in primi piatti, secondi piatti, contorni, varie, spuntino di metà mattina e metà pomeriggio e cestini per le gite. Ogni paragrafo è suddiviso in sottoparagrafi contenenti ricette nutrizionalmente equivalenti, ad esempio il paragrafo primi piatti è suddiviso in sotto paragrafi (asciutti, in brodo, in brodo con legumi e piatti unici), all'interno di ogni sottoparagrafo vi è un elenco di ricette (con caratteristiche nutrizionali simili) da scegliere e ruotare con le frequenze proposte nel capitolo "griglia di rotazione settimanale dei piatti".

Sulla base delle indicazioni riportate nei tre capitoli ciascun comune potrà costruire il proprio menù avendo la garanzia che gli apporti nutrizionali siano corrispondenti alle raccomandazioni LARN. Strutturando la scelta degli alimenti, la rotazione settimanale e le grammature secondo i suggerimenti da noi forniti si ottengono infatti i seguenti apporti calorici e di nutrienti, conformi alle indicazioni LARN:

**Scuole dell'infanzia**  
**Menù unico: 1°- 4° settimana**  
**colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	1671	67	56	225	18	208	69	18	915
% calorica		<b>16</b>	<b>30</b>	<b>54</b>	<b>10</b>		<b>16</b>		

**Scuole primarie**  
**Menù unico: 1°- 4° settimana**  
**colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	1975	79	66	266	22	233	75	19	1086
% calorica		<b>15</b>	<b>30</b>	<b>55</b>	<b>10</b>		<b>15</b>		

**Scuole secondarie di primo grado**  
**Menù unico: 1°- 4° settimana**  
**colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	2327	91	78	315	26	253	80	22	1265
% calorica		<b>15</b>	<b>30</b>	<b>54</b>	<b>10</b>		<b>14</b>		

In caso di necessità specifiche o di informazioni più dettagliate in merito al documento che vi abbiamo proposto sarà attivo uno sportello informativo telefonico il lunedì pomeriggio, dalle ore 14,30 alle ore 16,30, a partire dal mese di settembre 2007 al mese di dicembre 2008 al n. 011-4017092.

(Le foto e le clip art sono tratte dal sito ufficiale della Microsoft)