

NOTE AL MENÙ

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Trattasi di primi piatti a base di pasta, riso o orzo che devono essere preparati con verdure fresche di stagione e/o legumi (anche in bianco). Il formato della pasta deve essere variato rispettando anche le fasce d'età dei bambini / ragazzi. Quando nel menù è prevista pasta alle verdure non può essere somministrata pasta al pomodoro e devono essere fatte ruotare le preparazioni tenendo conto della stagionalità dei prodotti orticoli. I primi piatti al pomodoro, da maggio a settembre devono essere preparati con prodotto fresco. Le verdure talvolta possono essere presentate a pezzi, mentre in genere devono essere passate o frullate.

Durante il periodo primavera-estate devono essere alternate preparazioni quali pasta al pesto, pasta alle olive, pasta al tonno, pasta al pomodoro fresco e mozzarella, pasta al ragù vegetale. In accordo con l'Amministrazione la pasta somministrata sarà di tipo integrale.

PRIMO PIATTO LIQUIDO

Devono essere utilizzati verdure/ortaggi freschi o surgelati, legumi secchi, freschi o surgelati.

Le verdure e i legumi possono essere a pezzi, passati o frullati. Minestre e passati, quando non sono abbinati a un secondo piatto con patate o polenta, devono essere completati con vari tipi di cereali (pasta, riso, orzo, fiocchi d'avena, cous-cous, miglio, ecc.) o crostini di pane. Le minestre di verdura e legumi devono avere una consistenza semiliquida tale da non escludere l'aggiunta di piccole quantità di pasta o riso o orzo o crostini.

IL PIATTO UNICO

Trattasi di diverse tipologie possibili di piatto unico opportunamente concordate con l'Amministrazione in relazione al livello di gradibilità riscontrato dall'utenza e della variabilità delle proposte nella settimana di riferimento (es. piatto a base di carne nella settimana in cui non è prevista). Le tipologie possibili prevedono piatto unico a base di carne, piatto unico a base di formaggio, piatto unico a base di pesce e piatto unico a base di uova. L'obiettivo principale è il consumo di un piatto unico che associa i carboidrati dei cereali (pasta/riso/gnocchi di patate o di semolino/polenta/patate/purè di patate) alle proteine animali (carne, uova, formaggi, pesce) e che venga proposto almeno una volta la settimana accompagnato da due o più verdure e un dolce al mese alterne nel periodo invernale ed estivo (nel centro estivo settimanale). Il piatto unico potrà essere sostituito, a sola richiesta e senza alcun giustificativo dall'Amministrazione, da un pasto composto da un primo e da un secondo seguendo i criteri qualitativi delle frequenze dalle Linee guida della Regione Veneto. In caso di uno o due rientri settimanali nelle scuole, se concordato con l'Amministrazione, la fornitura, potrà prevedere la proposta del piatto unico bilanciato dando la possibilità di scegliere tra un piatto unico di primo e un piatto unico di secondo anticipato da due contorni come previsto dalle linee guida della regione Veneto;

PESCE

Le tipologie che devono obbligatoriamente essere impiegate a rotazione sono quelle consentite dalle condizioni contrattuali.

UOVA

Possono essere preparate come uova sode, in frittata (anche alle verdure o con ortaggi) o in crêpes.

CARNI

Possono essere utilizzate carni bianche (pollo, tacchino, vitello) e rosse (bovino, suino). Le carni possono essere preparate al forno, dorate, sotto forma di ragù, fettine, bocconcini, spezzatino, in diverse modalità di cottura (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, erbe aromatiche, verdure miste). Si dovrà provvedere a fare la giusta alternanza tra le varie tipologie di carni nell'arco delle 4 settimane previste da menù

FORMAGGIO (come secondo piatto)

Potranno essere serviti uno o due tipi di formaggi: uno a pasta molle e uno a pasta dura. La grammatura complessiva indicata in tabella è quella relativa a un'unica porzione di formaggio; pertanto nella proposta di un secondo a base di formaggi misti la grammatura di ogni tipologia deve essere dimezzata. Vanno variati nelle 4 settimane.

SALUMI

Prevista la possibilità di somministrazione di prosciutto cotto o crudo o altri salumi solo se concordati con l'Amministrazione.

LEGUMI

Prevista la possibilità di somministrazione un secondo piatto a base di Legumi (es. polpettine di legumi, sfornato di legumi, lenticchie in umido, farinata di ceci, ceci, ecc.) la cui tipologia verrà concordato con l'Amministrazione che potrà essere sostituito, a sola richiesta e senza alcun giustificativo dall'Amministrazione Comunale, da un secondo a base di uovo, carne, pesce, formaggio o salume.

CONTORNO DI VERDURA CRUDA E/O COTTA

Il contorno di verdura cruda e/o cotta è un piatto a base di verdure miste e/o singole fresche e di stagione (crude e/o cotte).

La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate, ecc.) che nella modalità di cottura (cruda, lessatura, vapore, stufatura, forno). È importante variare il più possibile il tipo di verdure e di ortaggi. Alcuni esempi (anche in combinazione) possono essere: insalata e carote, radicchio rosso e cappucci, ecc. Se previsto un piatto unico deve essere proposta una verdura cruda e una verdura cotta.

Se concordato con l'Amministrazione potrà essere proposto il contorno in modalità antipasto di verdure per favorirne il consumo. Le patate e la polenta non sono verdure e vanno accompagnate generalmente ai piatti unici tipo: seppie e patate, spezzatino e patate, frico e polenta, ecc. (aggiungere comunque le due verdure cruda e cotta)

PATATE

Le patate (anche per la produzione del purè) devono essere fresche, e possono essere cotte al forno, lessate, ecc. Non è consentita la somministrazione delle patate al posto della verdura.

DOLCI

Devono essere di tipo secco e preparati in giornata (es.: crostata con marmellata, strudel, torta di mele, torta di mandorle/noci/nocciole, torta allo yogurt ecc.). Non è ammesso l'utilizzo di dolci preconfezionati (merendine e altro) ad eccezione del gelato, yogurt e il budino. Durante le festività saranno permessi dolci tradizionali come ad es. panettoni, pandori, colombe, etc.

Il dolce/gelato dopo il piatto unico può essere comunque sostituito con frutta fresca di stagione se concordato con l'Amministrazione. Nel periodo estivo deve essere preferito il gelato al dolce tradizionale.

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE/TRIS DI FRUTTA

Deve essere fresca e di stagione e variata almeno 3 volte la settimana.

Saltuariamente la frutta può essere sostituita spremute di agrumi freschi (valido solo per le scuole dell'infanzia Statale), che non devono contenere zuccheri aggiunti, né conservanti, né additivi.

È importante variare il più possibile il tipo di frutta da offrire ai bambini, alternando le scelte e rispettando il principio di stagionalità (secondo il calendario riportato in capitolato). La frutta di stagione andrà opportunamente alternata nell'arco della settimana.

CONDIMENTI

Per i condimenti a crudo è obbligatorio l'uso di olio extra vergine di oliva.

Qualora il burro venisse utilizzato per la preparazione di alcuni piatti, se ne raccomanda l'aggiunta solo a fine cottura (fatta eccezione quale ingrediente per i dolci "di giornata"). Non devono essere utilizzati condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, salse tipo maionese o ketchup.

Si deve utilizzare il sale iodato, ma comunque va limitato l'utilizzo di sale nelle preparazioni alimentari. Per il condimento delle verdure crude, è possibile utilizzare aceto di mele o succo di limone fresco.

AROMI

Utilizzare aromi freschi quali: basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, ecc. Non devono essere utilizzati pepe, peperoncino e salse piccanti.

PANE

Come da condizioni contrattuali

SPUNTINO DEL MATTINO (solo per la Scuola dell'infanzia)

La merenda di metà mattina (spuntino del mattino) deve fornire una piccola quantità di energia rispetto alla quota totale giornaliera (circa il 5% a metà mattina) per poter consentire di arrivare ai pasti principali con un adeguato appetito fisiologico;

È costituito da frutta fresca o macedonia (lavata e tagliata) o yogurt (1 volta a settimana) o pane speciale (con noci, olive, uvetta, ecc./1 volta a settimana e alternato nel corso delle settimane). Lo spuntino del mattino non ha il compito di sostituire la prima colazione e non deve influire sull'appetito all'ora di pranzo. La frutta di stagione andrà opportunamente alternata nell'arco della settimana: non più di 2 volte / settimana la stessa tipologia di frutta nello spuntino.

MERENDA (solo per la Scuola dell'infanzia)

La merenda di metà pomeriggio deve fornire una piccola quantità di energia rispetto alla quota totale giornaliera (circa il 5-10%). Per la merenda del pomeriggio va privilegiato il consumo di frutta fresca di stagione alternandola a diversi spuntini di facile digestione come ad esempio: yogurt bianco o alla frutta (1 volta a settimana), latte fresco intero (in alternativa e a rotazione: infuso alla frutta o tè deteinato) con pane o prodotti da forno (es. fette biscottate, galletta di riso secchi, ecc.) con marmellata o con biscotti (vedere tabella di riferimento delle frequenze);

Per quanto non specificato si fa riferimento alle Linee Guida della Ristorazione Scolastica del Veneto revisione 2021

MENÙ BASE SU 4 SETTIMANE - COMUNE DI JESOLO

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I SETTIMANA	Pranzo	primo piatto asciutto Formaggio Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	primo piatto asciutto secondo piatto carne bianca Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	Antipasti di verdure crude e/o cotta Piatto unico carne rossa Pane e frutta fresca	primo piatto asciutto riso Secondo piatto a base di legumi Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido secondo piatto pesce Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca
II SETTIMANA	Pranzo	primo piatto asciutto riso Formaggio Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido secondo piatto pesce Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	primo piatto asciutto secondo piatto carne bianca Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	primo piatto asciutto uovo Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	Antipasti di verdure crude e/o cotta Piatto unico di legumi Pane e dolce
III SETTIMANA	Pranzo	primo piatto asciutto secondo piatto carne bianca Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	Antipasti di verdure crude e/o cotta Piatto unico formaggio Pane e frutta fresca	primo piatto asciutto riso Secondo piatto a base di legumi Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	Primo piatto liquido con verdure secondo piatto carne rossa Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	primo piatto asciutto secondo piatto pesce Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca
IV SETTIMANA	Pranzo	Primo piatto liquido salume Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto Secondo piatto a base di legumi Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	Antipasti di verdure crude e/o cotta Piatto unico di pesce Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto secondo piatto carne bianca Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca	Primo piatto asciutto riso uovo Contorno di verdura cruda e/o cotta Pane e frutta fresca

Note finali

- 1) Esempi di piatto unico di carne rossa: spezzatino con polenta, gnocchi o lasagne al ragù, polpette o polpettone di carne con patate, goulash con patate, ecc.
 - 2) Esempi di piatto unico con formaggio: pizza margherita, frico con polenta, gateau di patate e formaggio, crocchette di formaggio e patate, piadina di formaggio.
 - 4) Esempi di piatto unico di pesce: polpette di pesce e patate, crocchette di pesce, salmone al forno con patate, pasta al ragù di pesce, insalata di polipo con patate, seppioline con le patate.
 - 5) Esempi di piatto unico vegetale: fagioli in umido con polenta, riso e piselli, farro con legumi, lasagne al ragù di legumi, polpette di legumi con patate, lenticchie con la polenta
- I piatti liquidi vanno sempre aggiunti di pastina/riso/farro/orzo/crostini di pane/cereali e possono essere presentati passati, in crema, in brodo, a pezzi, ecc.
- I piatti unici potranno essere sostituiti da un primo e un secondo piatto. Si raccomanda di garantire la varietà di frutta e verdura e l'uso di sale iodato per tutte le preparazioni –

