

**SCHEDA DI VALUTAZIONE NUTRIZIONALE MENU SCUOLE INFANZIA – PRIMARIA – SECONDARIA 1° GRADO**

<b>Scuola</b>	Comunale
<b>Indirizzo / Comune</b>	Melegnano
<b>Menu Standard</b>	Primavera estate

**Premessa:**

La valutazione del menu viene effettuata secondo criteri nutrizionali, basati sulle evidenze scientifiche, che tengono conto sia di aspetti quantitativi che qualitativi, in termini di varietà e frequenza di consumo, in un'ottica di prevenzione nutrizionale delle malattie croniche e di sostenibilità ambientale.

Sono stati individuati requisiti nutrizionali di base e di miglioramento, come percorso da intraprendere e sviluppare con l'obiettivo di offrire menu nutrizionalmente equilibrati e in linea con obiettivi di salute per l'individuo e per il pianeta.

**Documenti di riferimento:**

LARN V revisione 2024; Linee guida per una sana alimentazione - revisione 2018; "Mangiar sano ... a scuola – documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù nella ristorazione scolastica", pubblicato da ATS Città metropolitana di Milano e reperibile sul sito <http://www.ats-milano.it>

**Prerequisito necessario senza il quale non è possibile procedere alla valutazione il menu:**

Menu stagionale, articolato su almeno 4 settimane con riferimento alla fascia di età

<b>N</b>	<b>REQUISITI NUTRIZIONALI DI BASE</b>	<b>P/A/NR*</b>
<b>1</b>	Verdura preferibilmente di stagione almeno 1 porzione ad ogni pasto, escludendo legumi e patate	A
<b>2</b>	Frutta fresca di stagione: 1 porzione ad ogni pasto	A
<b>3</b>	Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais ecc.), almeno 4 tipologie nel mese	A
<b>4</b>	Cereali integrali (pasta, riso, ecc.) presenti nel menu almeno 2 volte al mese, esplicitando se biologici	A
<b>5</b>	Offerta di pane a ridotto contenuto di sale (1,7% farina)	NR
<b>6</b>	Offerta di pane di grano duro, pane ai 5 cereali o integrale, almeno 1 volta/settimana	A
<b>7</b>	Patate 0-1 volta alla settimana: <ul style="list-style-type: none"> <li>• in sostituzione del primo piatto asciutto o del pane con presenza di un contorno a base di ortaggi oppure</li> <li>• come contorno associate a un primo piatto in brodo contenente verdura</li> </ul>	A
<b>8</b>	Piatti a base di pesce almeno 1 volta a settimana, escludendo pesce fritto	P
<b>9</b>	Piatti a base di legumi almeno 1 volta alla settimana	A
<b>10</b>	Piatti a base di carne non oltre 4 - 5 volte al mese, scegliendo preferibilmente carne bianca, escludendo prodotti fritti	A
<b>11</b>	Piatti a base di formaggio non oltre 1 volta alla settimana	A
<b>12</b>	Piatti a base di uova non oltre 1 volta alla settimana	P
<b>13</b>	Salumi e affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola ecc.) non presenti nel menu	A
<b>14</b>	Varietà dei primi e secondi piatti e dei contorni, in termini di ingredienti e modalità di cottura	P
<b>15</b>	Olio di oliva extravergine come unica tipologia di olio	NR
<b>16</b>	Sale iodato	NR
<b>17</b>	Grammature in linea con il documento ATS	NR

\*Legenda: **P** requisito presente; **A** requisito assente; **NR** requisito non rilevabile

<b>N</b>	<b>REQUISITI NUTRIZIONALI DI MIGLIORAMENTO</b>	<b>P/A/NR*</b>
<b>1</b>	Cereali integrali (pasta, riso, ecc.) presenti nel menu almeno 3-4 volte al mese, esplicitando se biologici	A
<b>2</b>	Offerta di pane di grano duro, pane ai 5 cereali o integrale, almeno 2 volte alla settimana	A
<b>3</b>	Offerta di altri cereali, oltre a pasta e riso (es. mais, orzo, farro, cereali misti, ecc.), presenti almeno 4 volte /mese	A
<b>4</b>	Frutta fresca di stagione almeno tre varietà nella settimana	NR
<b>5</b>	Uso prevalente di verdura di stagione cruda e cotta, almeno quattro varietà nella settimana specificate nel menu	A
<b>6</b>	Piatti a base di legumi più di 4 volte al mese	A
<b>7</b>	Piatti a base di pesce più di 4 volte al mese, variandone preferibilmente la tipologia, escludendo pesce in scatola (es. tonno)	A
<b>8</b>	Piatti a base di carne non oltre 1 volta alla settimana, variandone la tipologia	A
<b>9</b>	Piatti unici composti da cereali (pasta, riso, ...) e alimenti prevalentemente proteici (legumi, carne, pesce, formaggi, uova) associati al contorno di verdura	A
<b>10</b>	Offerta di pizza non più di 1-2 volte al mese	P
<b>11</b>	Distribuzione di verdure prima del primo piatto qualche volta nel mese	NR
<b>12</b>	Frutta fresca e di stagione proposta come spuntino di metà mattina	NR
<b>13</b>	Pane servito dopo il primo piatto	NR
<b>14</b>	Presenza all'interno del menù di prodotti provenienti da coltivazione o allevamenti biologici,	NR
<b>15</b>	Utilizzo di acqua di rete	NR

\*Legenda: **P** requisito presente; **A** requisito assente; **NR** requisito non rilevabile

*Luogo, Data*

30.09.2025

*Qualifica, nome, cognome e  
Firma Operatore*

M.NERI