

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

Scuola	Comunale
Indirizzo / Comune	Melegnano
Menu Standard	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

N	REQUISITI NUTRIZIONALI DI BASE	P/A/NR*
1	Verdura preferibilmente di stagione almeno 1 porzione ad ogni pasto, escludendo legumi e patate	A
2	Frutta fresca di stagione: 1 porzione ad ogni pasto	A
3	Cereali (grano, riso, orzo, farro, mais ecc.), almeno 4 tipologie nel mese	A
4	Cereali integrali (pasta, riso, ecc.) presenti nel menu almeno 2 volte al mese, esplicitando se biologici	A
5	Offerta di pane a ridotto contenuto di sale (1,7% farina)	NR
6	Offerta di pane di grano duro, pane ai 5 cereali o integrale, almeno 1 volta/settimana	A
7	Patate 0-1 volta alla settimana: • in sostituzione del primo piatto asciutto o del pane con presenza di un contorno a base di ortaggi oppure • come contorno associate a un primo piatto in brodo contenente verdura	A
8	Piatti a base di pesce almeno 1 volta a settimana, escludendo pesce prefritto	P
9	Piatti a base di legumi almeno 1 volta alla settimana	A
10	Piatti a base di carne non oltre 4 - 5 volte al mese, scegliendo preferibilmente carne bianca, escludendo prodotti prefritti	A
11	Piatti a base di formaggio non oltre 1 volta alla settimana	A
12	Piatti a base di uova non oltre 1 volta alla settimana	P
13	Salumi e affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola ecc.) non presenti nel menu	A
14	Varietà dei primi e secondi piatti e dei contorni, in termini di ingredienti e modalità di cottura	P
15	Olio di oliva extravergine come unica tipologia di olio	NR
16	Sale iodato	NR
17	Grammature in linea con il documento ATS	NR

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

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