



carta dei servizi

ristorazione scolastica
nel Comune di Decimomannu

indice

<i>la carta dei servizi</i>	2
<i>profilo aziendale</i>	3
<i>obiettivi</i>	8
<i>modalità di gestione generale</i>	9
<i>qualità dei prodotti</i>	10
<i>garanzie qualitative</i>	11
<i>qualifica del personale</i>	13
<i>rispetto dell'ambiente</i>	14
<i>menù e tabelle dietetiche</i>	16
<i>diete speciali</i>	20
<i>consigli per la cena</i>	Errore. Il segnalibro non è definito. 22
<i>nomina commissione mensa</i>	23



introduzione

La salute e la qualità della vita dell'individuo dipendono in buona parte, sin dall'infanzia, da una sana e corretta alimentazione.

Negli ultimi anni il rapporto con il cibo ha subito profonde modificazioni e la nostra consapevolezza in merito alla qualità e quantità degli alimenti che acquistiamo e consumiamo rappresenta il comportamento essenziale verso un corretto stile di vita. Pertanto la ristorazione in ambito collettivo è individuata come un momento di alto valore formativo nei riguardi comportamentali, da cui consegue l'esigenza di seguire con attenzione ogni aspetto nutrizionale di chi ne fruisce, in stretta collaborazione con qualsiasi altro soggetto coinvolto.

In particolare nel caso di minori è fondamentale il patto tra famiglie ed educatori al fine di coordinare l'azione educativa. La conoscenza degli alimenti, delle loro proprietà nutrizionali e dei corretti sistemi di preparazione e conservazione influiscono sul comportamento non solo del bambino, ma di tutto l'ambiente familiare. Da non dimenticare è anche l'educazione ad un consumo sostenibile che contribuisce a ridurre gli sprechi alimentari ed a rispettare l'ambiente in cui viviamo.

La corretta alimentazione, la varietà e la dieta equilibrata favoriscono la crescita armoniosa del bambino, stimolando la curiosità verso nuovi sapori senza rinunciare alla gradevolezza del cibo.

Questa "Carta dei Servizi" nasce dalla volontà di far conoscere i principi e gli standard di qualità che il Comune di Decimomannu si impegna a rispettare nell'offerta del servizio di ristorazione collettiva sul territorio comunale, soprattutto nei riguardi della popolazione dei minori, nonché conseguentemente delle linee guida che la sottendono, rappresentate dalle informazioni di base per una corretta educazione alimentare, ma anche dal desiderio di estendere tali informazioni oltre la scuola, fino a diventare lo stile di vita della famiglia ed accompagnare la vita del futuro individuo adulto.

La Carta dei Servizi diventa altresì utile ai fruitori per conoscere, partecipare e verificare le prestazioni fornite nel servizio di ristorazione e al Comune come strumento di programmazione e verifica della propria azione, contribuendo all'evoluzione dei servizi un'ottica di miglioramento continuo.

la carta dei servizi

La “Carta dei Servizi” della ristorazione scolastica è un documento attraverso il quale il Comune di Decimomannu intende presentare a tutte le famiglie l’organizzazione e le caratteristiche del servizio mensa.

Per l’organizzazione del servizio e l’elaborazione dei menu sono stati presi in considerazione il “Capitolato Speciale d’Appalto”, il “Progetto di Gara” e le “Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica”.

Per capitolato si intende il contratto d’appalto che intercorre tra il comune e la ditta appaltatrice Markas, nel quale il cliente specifica le modalità di erogazione del servizio adattato alle esigenze del posto.

Nell’offerta tecnica di gara l’azienda appaltante descrive il servizio offerto con tutte le specifiche necessarie per rispondere ai requisiti indicati nel disciplinare di gara.

Le “Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica” promuovono l’importanza di facilitare, sin dall’infanzia, l’adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc..) di cui l’alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio.

D’altra parte i profondi cambiamenti nello stile di vita delle famiglie e dei singoli hanno determinato, per un numero sempre crescente di individui, la necessità di consumare almeno un pasto fuori casa.

Per promuovere sani stili di vita è quindi indispensabile iniziare fin dalle più giovani età, con il contributo determinante della scuola. Le buone pratiche, veicolate dai bambini, possono incidere positivamente sull’intera famiglia, creando un circuito virtuoso scuola-bambino-famiglia- comunità.

/ profilo aziendale

Markas, l'azienda familiare che si prende cura dei tuoi servizi

Fin dalle origini nel 1985, Markas ha operato nel mondo dei servizi come azienda a conduzione familiare, sinonimo di crescita sostenibile e attenzione alle persone.

Oggi questo spirito è portato avanti in seconda generazione dalla famiglia Kasslatter e dai più di 9.000 collaboratori del Gruppo.

Offriamo una gamma di servizi integrati a:

- ospedali e strutture sanitarie
- case di riposo e RSA
- aziende e uffici
- scuole e università
- hotel e strutture ricettive.

 **clean**

 **housekeeping**

 **food**

 **facility**

 **logistics & care**

i nostri valori



affidabilità



impegno



correttezza

Clean

il servizio di pulizia e sanificazione senza compromessi

Un ambiente pulito e igienicamente sicuro è un requisito imprescindibile per ogni struttura, sia essa la stanza di un paziente, una sala operatoria o un ufficio.

Noi di Markas lo sappiamo bene, per questo offriamo un servizio di sanificazione professionale che

unisce oltre 30 anni di esperienza a servizi ideati e progettati su misura per il cliente.

Housekeeping

il servizio di pulizia in hotel che non trascura alcun dettaglio

Un servizio ai piani professionale contribuisce in maniera decisiva a migliorare l'esperienza di chi soggiorna nella struttura.

Da questa consapevolezza nasce l'housekeeping firmato Markas, studiato per non lasciare nessun dettaglio al caso.

Food

il servizio di ristorazione fresca e genuina

Mangiare bene è anzitutto mangiare sano: una priorità per chi studia, chi lavora e chi deve rimettersi in salute.

Ci prendiamo cura di ogni aspetto legato alla ristorazione, offrendo servizi di refezione scolastica, ristorazione socio-sanitaria e gestione delle mense aziendali.

Facility

la gamma di servizi dedicati alla manutenzione della struttura.

I nostri servizi di pulizia delle condotte aeree, disinfestazione e gli altri servizi complementari sono soluzioni studiate ad hoc per garantire i più alti standard di sicurezza e igiene.

Attraverso meticolosi controlli degli ambienti, Markas applica le misure più idonee al caso, garantendo risultati duraturi e sostenibili, per le persone e per l'ambiente.

Logistics&care

il servizio efficiente di trasporto e assistenza al paziente

Chi lavora in una struttura ospedaliera sa quanto tempo ed energie richieda organizzare il trasporto dei pazienti e del materiale all'interno dell'ospedale, così come fornire supporto e assistenza in reparto.

Affidare i servizi di trasporto e assistenza al paziente a un'azienda esterna significa creare una partnership che porta le strutture ospedaliere a ottenere diversi vantaggi, permettendo al personale sanitario di dedicarsi esclusivamente alle attività di cura.

La nostra filosofia

Fin dalle origini, Markas ha operato nel mondo dei servizi come azienda a conduzione familiare, sinonimo di crescita sostenibile e attenzione alle persone. Lungo tutto il percorso abbiamo sempre creduto nell'importanza di compiere scelte che garantiscano la solidità e il futuro della nostra azienda. Una grande famiglia, al cui centro si trova la risorsa più importante: i collaboratori.

Crediamo che investire nel nostro personale sviluppando le competenze, offrendo opportunità di crescita e formazione e garantendo le condizioni per svolgere il lavoro in totale sicurezza sia l'elemento chiave per garantire la loro soddisfazione.

Alla responsabilità sociale di Markas si uniscono i comportamenti sostenibili verso l'ambiente che promuoviamo ogni giorno, all'interno e al di fuori dell'azienda. Un impegno che si traduce in azioni concrete, volte a migliorare costantemente la nostra efficienza ambientale.

L'innovazione è infine un punto fermo della nostra filosofia e un principio che trova applicazione in tutti gli ambiti di attività. È un modo di pensare e agire nel quotidiano che fa parte del DNA dei nostri collaboratori, impegnati ogni giorno a cercare la soluzione migliore alle esigenze sempre più complesse dei nostri clienti.

Le nostre certificazioni

Nel lungo periodo, conta solo la qualità.

Forti di questa convinzione, puntiamo ad offrire ai nostri clienti una gamma di servizi la cui qualità è assicurata da procedure collaudate, che includono sistemi di auto-controllo, controlli condivisi e accertamenti da parte di enti certificatori.

Il tutto al fine di migliorare costantemente i nostri servizi, garantendo la sicurezza dei clienti e dei lavoratori.

Azienda:

- Qualità ISO 9001
- Ambiente ISO 14001 e Certificazione EMAS
- Sicurezza sul lavoro OHSAS 18001 e Asseverazione
- Responsabilità sociale d'impresa SA 8000

Food:

- Sicurezza alimentare *ISO 22000*
- Rintracciabilità alimentare ISO 22005
- Metodo HACCP UNI 10854
- Progettazione di menù *UNI 11584*
- Produzione biologica REG CE 834/07
- Certificato di conformità per la ristorazione *senza glutine*
- Certificato diete speciali
- Certificato di conformità *menù Halal*

SCUOLA E PRIMARIA
Le buone abitudini a tavola

avola ben apparecchiata...bella figura assicurata!



mina
la scuola

www.mina.it



obiettivi

Il servizio di ristorazione scolastica intende offrire una risposta adeguata sotto il profilo nutrizionale e della qualità alimentare, facendo del pranzo un momento formativo e di socializzazione per i giovani utenti. Viene prestata massima attenzione alla qualità dei prodotti tradizionali del territorio e tipici del nostro paese, alle modalità di preparazione e conservazione, all'attenzione alle esigenze di servizio dedicate ai bambini.

I principi che si intende condividere e perseguire tutti insieme sono i seguenti:

- Parità dei diritti degli utenti e rispetto delle loro personalità e tradizioni
- Sicurezza igienico-sanitaria degli alimenti culturali
- Selezione dei fornitori e delle materie prime
- Bilanciamento nutrizionale e gradevolezza del menu
- Servizio continuo, regolare, efficiente ed efficace
- Personalizzazione del servizio adeguato a ritmi, abitudini e necessità dei bambini
- Educazione ai corretti principi in materia di alimentazione stabiliti dalle “Linee guida” nazionali
- Informazione e collaborazione tra Amministrazione, gestore, insegnanti, famiglie, bambini.

/ modalità di gestione generale

La gestione del servizio di ristorazione è affidata alla società Markas s.r.l di Bolzano, a seguito di una gara pubblica a livello nazionale.

Il Comune svolge un ruolo di coordinamento, supervisione e controllo sull'intera attività di produzione, distribuzione e somministrazione dei pasti svolta da Markas con il proprio personale, ai fini del mantenimento e del miglioramento dello standard di qualità e sicurezza del servizio. Tutti i pasti vengono prodotti presso il Centro Cottura, di Decimomannu sito in via San Sperate 168.

Dopo la preparazione i pasti vengono confezionati e veicolati in contenitori isotermitici dedicati, nel rispetto delle norme igieniche e della catena del caldo e del freddo.

I pasti vengono cucinati nella medesima giornata in cui è previsto il consumo, senza ricorso a prodotti precotti, con il sistema in legame "fresco-caldo". Unica eccezione è data da lavorazioni particolari, come per gli arrostiti, che possono essere effettuate nelle 24 ore precedenti attraverso trattamento con abbattitore di temperatura e conservate a temperatura controllata prima del rinvenimento nel forno. Giornalmente vengono effettuate tutte le operazioni di lavaggio/sanificazione delle stoviglie utilizzate, nonché riassetto, pulizia e sanificazione dei locali del centro cottura e dei poli.

Oltre al servizio di ristorazione Markas ha offerto il ripristino e/o sostituzione di diverse attrezzature già presenti e quindi ulteriore reinvestimento di nuove attrezzature per il centro cottura e i poli di distribuzione scolastici quali stoviglie, posate, bicchieri;

Markas si impegna al recupero del cibo non somministrato per destinarlo a onlus (come la Congregazione Figlie di San Giuseppe di Decimomannu) ai fini di beneficenza.

qualità dei prodotti

Si parla di qualità di un prodotto alimentare quando si è in grado di conoscere e verificare non solo la qualità propria dello specifico alimento, ma anche quella dell'intero processo produttivo, ovvero della filiera "dal campo alla tavola", dalla raccolta o dall'allevamento sino alla trasformazione, preparazione, cottura, conservazione, vendita o somministrazione ai consumatori.

Gli alimenti che provengono da luoghi più vicini a quello di consumo e che rappresentano un filo diretto tra produttore e consumatore offrono maggiore garanzia di freschezza proprio per l'assenza di passaggi intermedi, valorizzando le produzioni locali agro-alimentari e artigianali ed esaltando tradizioni gastronomiche del territorio.



garanzie qualitative

Controlli interni da parte di Markas (autocontrollo)

La sicurezza igienico-sanitaria del servizio è monitorata da Markas mediante il Sistema HACCP: un metodo che, applicato mediante il “Piano di Autocontrollo Aziendale”, consente di analizzare i potenziali pericoli, valutare i rischi delle varie fasi produttive e progettare azioni mirate per garantire l'igiene sul personale, l'ambiente, le attrezzature, i processi e gli alimenti.

L'effettiva applicazione del Piano di Autocontrollo è dimostrata tramite apposite schede di registrazione che permettono il controllo ed il monitoraggio dei pericoli per l'igiene alimentare e forniscono uno strumento per adottare tutte le misure necessarie a prevenirli.

Parte integrante del piano di autocontrollo sono anche una serie di analisi microbiologiche e chimico-fisiche che, avvalendosi della collaborazione di laboratori esterni accreditati, Markas esegue sulle materie prime, semilavorati, prodotti finiti cotti e crudi, personale e superfici di lavoro, nonché sull'acqua.

Accanto al controllo analitico Markas pianifica verifiche ispettive interne periodiche per determinare se le attività svolte per la qualità e i risultati ottenuti sono in accordo con gli obiettivi prefissati.

Markas attiverà uno sportello segnalazioni. Sarà possibile l'invio di segnalazioni e reclami scritti da parte degli utenti, per i quali sarà garantita una risposta entro 48 ore dal ricevimento all'indirizzo :

c.lai@markas.com

Controlli esterni da parte del Comune di Decimomannu.

La qualità a livello complessivo (non solo di tipo igienico-sanitario in senso stretto) è monitorata dal Comune mediante un costante controllo che parte da una chiara e articolata prescrizione contrattuale. Pertanto la qualità è garantita dai termini molto vincolanti di adempimenti espressi nel capitolato d'oneri con relative penali che possono essere comminate qualora tali adempimenti vengano disattesi da Markas.

Per questo il capitolato speciale d'oneri dell'appalto in concessione del servizio di ristorazione collettiva del Comune di Decimomannu, con inclusi tutti i suoi allegati tecnici, nonché il contratto stesso stipulato con la ditta gestore Markas, costituiscono lo strumento fondante concernente tutti gli obblighi (prescrizioni e adempimenti) per la gestione del servizio.

Controlli esterni da parte di altri soggetti ispettivi

La qualità è altresì monitorata da ulteriori organismi di controllo ufficiali che sono preposti ad effettuare la vigilanza sia autonomamente sia perché attivati su esplicita richiesta del Comune.



qualifica del personale

Il personale messo a disposizione da Markas per il servizio di ristorazione è in possesso della professionalità adeguata e di una formazione specifica per fornire in ogni circostanza le prestazioni utili al raggiungimento degli standard di qualità che il servizio stesso esige.

In particolare nei confronti del personale viene inoltre applicato il “Progetto di Formazione Permanente” che rappresenta un sistema innovativo di natura teorico-pratica con l’obiettivo di garantire alti standard igienico - qualitativi, senza trascurare aspetti di sicurezza e tutela dell’ambiente, attraverso il controllo dei processi e l’attivazione di azioni formative mirate a fronte di non conformità rilevate. Tale progetto di formazione è destinato al personale operativo e si svolge attraverso un costante monitoraggio “on the job”.

Tale modalità di verifica consente di monitorare in modo permanente eventuali carenze e nel contempo definire gli interventi formativi necessari in modo personalizzato. Il personale addetto al servizio partecipa periodicamente a corsi di formazione sulle seguenti tematiche:

- Norme di igiene e sicurezza alimentare;
- Ruolo del personale addetto alla refezione scolastica;
- Igiene dei locali, delle attrezzature e del personale;
- Principi e applicazione del sistema di controllo HACCP;
- Certificazioni di qualità;
- Cenni di dietoterapia;
- Tabelle delle grammature;
- Corretta manipolazione e igiene degli alimenti.
- Menu, Ricettario, Ingredienti da seguire
- Corretta produzione e somministrazione di diete speciali
- Standard di servizio personale Markas: Divisa, Comportamento, Impiattamento.



nannu

/rispetto dell'ambiente

Il servizio di ristorazione presta grande attenzione alla riduzione degli sprechi e agli aspetti ambientali. Il servizio è studiato per ridurre al minimo l'impatto ambientale e per stimolare il contributo attivo dei consumatori.

Markas adotta il sistema di gestione ambientale per prevenire, controllare e ridurre l'impatto delle attività individuando le responsabilità, formando le persone e definendo obiettivi concreti e misurabili.

Esempi di attività e scelte per la riduzione dell'impatto ambientale:

- corsi di formazione per gli addetti per sensibilizzare sulla tematica;
- prodotti detergenti e sanificanti biodegradabili e ecocompatibili a marchio comunitario Ecolabel
- raccolta differenziata dei rifiuti; ambientali e corretto uso delle risorse;
- scelta di fornitori certificati (p.e. EMAS, ISO 14001 etc.)
- sostituzione delle lampade ad incandescenza non più funzionanti con lampade fluorescenti tubolari o compatte a basso consumo;
- approvvigionamento da filiera corta.



menù e tabelle dietetiche

Nello specifico, i menù rivolti ai minori sono redatti in accordo con il Comune e avvalendosi di esperti professionisti incaricati da Markas: seguono le linee guida nazionali, le indicazioni regionali per la ristorazione scolastica, nonché le tabelle nutrizionali composte dal competente servizio ASL del quale devono trovare l'approvazione.

Verificati e approvati, i menù rimangono esposti presso ogni refettorio e sono consultabili sul sito della piattaforma *Ristocloud* al seguente link:

scuoledecimomannu.markas.info

Il ricettario si basa su delle regole studiate per il fabbisogno degli utenti e si basano sul capitolato o seguono delle linee guida. I menù rivolti ai minori si articolano in due fasi stagionali - estiva e invernale - per favorire l'uso di prodotti di stagione e adeguare l'alimentazione al clima.

Infine, sempre in riferimento all'utenza composta da minori, il menù viene ulteriormente arricchito in occasione delle principali festività nazionali, quali Natale e Pasqua e in giornate a tema particolare.

I menù della ristorazione rivolta ai minori esprimono scelte e valutazioni di carattere nutrizionale, alimentare e organizzativo aventi validità per il servizio nel suo complesso, e quindi sempre secondo logiche di ristorazione collettiva e di interesse pubblico.

Attraverso gli esiti del monitoraggio periodico del gradimento delle pietanze, viene valutata la possibilità di apportare differenziazioni al fine di andare incontro a esigenze e gusti dei bambini, garantendo il più possibile apprezzabilità e varietà dei pasti.

Si riportano di seguito i menù estivi e invernali attualmente in vigore per la scuola dell'infanzia, la scuola primaria e la scuola secondaria con le grammature predisposte dall'ASL competente.



Menu: Menu SCUOLE DI DECIMANNU - Pranzo
INVERNO

	Lunedì	Martedì	
1	Pasta al ragù Formaggio 1/2 Porzione Carote julienne Frutta fresca di stagione	pastina in brodo di carne Bocconcini di pollo alle erbe aromatiche Patate al forno Frutta fresca di stagione	Pasta al pom Frittata alle v Insalata verd Frutta fresca
2	Pasta al pomodoro Spezzatino di maiale Spinaci* al forno Frutta fresca di stagione	Riso alla crema di zafferano Formaggio Insalata mista Frutta fresca di stagione	Passato di ve Bocconcini c Finocchi al fc Frutta fresca
3	Riso al pomodoro Frittata al prosciutto Insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio EVO Cotoletta di tacchino impanata al forno Carote al forno Frutta fresca di stagione	Pasta alla cre Hamburger c Fagiolini* al Frutta fresca
4	Pastina in brodo Arrosto di tacchino Fagiolini* al forno Frutta fresca di stagione	Passato di verdura* Spezzatino di bovino con patate Insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù Pollo al limo Insalata verd Frutta fresca
5	Riso al pomodoro Cotoletta di maiale impanata al forno Insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e tonno Frittata alle verdure Finocchi al forno Frutta fresca di stagione	Pastina in bri Polpette di * Purè di patat Frutta fresca

Tutti i pasti vengono completati con pane e frutta di stagione. Le preparazioni gastronomiche potrebbero contenere tracce di: cereali con lupini, molluschi e prodotti a base di tutti i precedenti (in presenza di certificati medici comprovanti intolleranze/allergie vengono formulate



Menu: Menu SCUOLE DI DECIMANNU - Pranzo
ESTATE

	Lunedì	Martedì	
1	Pasta al pomodoro Frittata alle verdure Carote julienne Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio EVO Cotoletta di maiale impanata al forno Spinaci* al forno Frutta fresca di stagione	Riso alla cre Hamburger Fagiolini* al Frutta fresca
2	Pasta al pesto Formaggio Dolce Insalata verde Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Spezzatino di tacchino alle carote Insalata verde Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù Polpette di l Pomodori Frutta fresca
3	Pasta alle zucchine Pollo al forno Insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Frittata alle verdure Pomodori Frutta fresca di stagione	Pasta all'olic Arrosto di m Insalata verd Frutta fresca
4	Insalata di riso con verdure e olive Arrosto di tacchino freddo all'olio e limone Insalata verde Frutta fresca di stagione	Pasta alle zucchine Bocconcini di maiale al forno Carote julienne Frutta fresca di stagione	Pasta al pon Hamburger Fagiolini* al Frutta fresc
5	Pasta all'olio EVO Bastoncini di pesce* Pomodori Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Bocconcini di pollo in umido Insalata mista Frutta fresca di stagione	Pasta al pes Bocconcini c Insalata verd Frutta fresc

Tutti i pasti vengono completati con pane e frutta di stagione. Le preparazioni gastronomiche potrebbero contenere tracce di: cereali con lupini, molluschi e prodotti a base di tutti i precedenti (in presenza di certificati medici comprovanti intolleranze/allergie vengono formulate



**REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA**

ASSESSORADU DE S'IGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTÈNTZIA SOTZIALE
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITA' E DELL'ASSISTENZA SOCIALE

Determinazione n. 1587 del 5 dicembre 2016

12.5 Grammature medie consigliate dei principali alimenti utilizzati nei menù scolastici

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto, rappresenta nella scuola il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva. Nella tabella seguente sono elencate le grammature medie consigliate dei principali alimenti utilizzati nei menù scolastici, tratte dalle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (giugno 2010).

GRAMMATURE MEDIE CONSIGLIATE DEI PRINCIPALI ALIMENTI UTILIZZATI NEI MENU' SCOLASTICI

PRIMI IN BRODO	1 – 3 anni	3 - 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Condimenti: verdura fresca per passati	120	150	200	250
Condimenti: legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40

PRIMI ASCIUTTI	1 – 3 anni	3 - 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
Pasta di semola, riso, mais, orzo e altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena	/	120	140	160
Condimenti:				
sughi vegetali	50/70	65/80	80/110	90/130
carne/pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
parmigiano reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9

SECONDI	1 – 3 anni	3 - 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte)/caciotta	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio ad alta stagionatura	15/20	30	40	50



REGIONE AUTONOMA DI SARDEGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSESSORADU DE S'IGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTÈNTZIA SOTZIALE
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITA' E DELL'ASSISTENZA SOCIALE

Determinazione n. 1567 del 5 dicembre 2016

CONTORNI	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

OLIO	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Olio extravergine d'oliva per primi piatti e per contorni: quantità totale	12/15	12/15	15/18	18/20

VARIE	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

COLAZIONE E MERENDE	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da 125 g)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	25
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

NOTE:

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.

In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.

Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.

In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.

diete speciali

Il servizio di refezione è dotato di personale adeguatamente formato per soddisfare anche la produzione di “diete speciali”: tali diete vengono preparate su richiesta dei genitori, dietro presentazione di apposita domanda. A seconda delle proprie esigenze, procedere nei seguenti modi:

Dieta speciale per patologia:

Per i bambini con allergia, intolleranza o altra patologia accertata i genitori devono presentare al comune regolare richiesta di dieta speciale tramite apposito modulo e certificato medico indicante con precisione la dieta da seguire (p.e. i cibi da escludere, le grammature da seguire). Il certificato deve indicare la patologia, gli alimenti che non possono essere somministrati e/o quelli che devono essere assunti e la durata della prescrizione (temporanea, annuale o permanente).

La dieta speciale per patologia può essere richiesta in qualsiasi momento dell’anno scolastico. All’azienda di ristorazione sono riservati 3 giorni per attivare la dieta.

Le “diete speciali” vengono preparate con attrezzature dedicate alla singola patologia, con un codice di riferimento, e vengono confezionate in appositi piatti monoporzione. Il loro trasporto avviene mediante contenitori isoterme che ne mantengono la temperatura prevista.

Dieta speciale per motivi etico-religiosi:

Per determinate convinzioni etiche e/o religiose, le famiglie possono richiedere per i propri figli un regime alimentare che escluda determinati alimenti. La dieta speciale può essere richiesta in qualsiasi momento dell’anno scolastico, presentando al Comune la domanda su apposita modulistica. Lo stesso procederà alla relativa autorizzazione ed invio della quale all’azienda appaltante.



consigli per la cena

La cena è l'ultimo pasto quotidiano, deve fornire circa il 35% delle necessità energetiche ed è l'occasione per completare in modo equilibrato la giornata alimentare. È pertanto utile prestare attenzione agli alimenti che il bambino consuma a pranzo per integrare correttamente la cena.

È importante che i genitori conoscano la composizione del menù scolastico, in modo da scegliere gli alimenti più opportuni per la cena.

Di seguito alcuni semplici consigli per indirizzare i genitori nella scelta della composizione della cena:

- Se a pranzo il bambino ha assunto un primo piatto asciutto (pasta o riso), la sera è bene proporre una crema, un passato o una minestra variando gli ingredienti a seconda della stagione.
- Se a pranzo il bambino ha assunto un secondo piatto a base di pesce, un piatto alternativo per la cena potrebbe essere una frittata oppure un formaggio.
- Per i secondi piatti la Società Italiana di Pediatria consiglia nell'arco della settimana le seguenti frequenze di consumo:
 - 3 porzioni di carne
 - 3-4 porzioni di pesce
 - 4-5 porzioni di legumi
 - 2 porzioni di formaggio
 - 1-2 porzioni di uova
- Una buona alternativa al primo e secondo piatto possono essere anche dei piatti unici a base di cereali e legumi come zuppe di legumi, pasta e fagioli, riso e piselli, ecc
- Un pasto equilibrato va sempre accompagnato da un bel piatto di verdure crude e/o cotte.

PRANZO	CENA
<i>Primo piatto asciutto (pasta, riso)</i>	<i>Primo piatto in brodo (passato di verdure, pastina in brodo)</i>
<i>Secondo piatto di carne</i>	<i>Secondo piatto di pesce/ uova/ legumi/ formaggi</i>

markas

 **Markas S.r.l.**

Via Macello 61
I-39100 Bolzano

T +39 0471 307 611
F +39 0471 307 699

it@markas.com
markas.com