

All. 2 c al Capitolato TECNICO

Linee Guida per la predisposizione del Piano Alimentare e dei menu

Il modello alimentare privilegiato per la costruzione del menù è quello "mediterraneo", caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale, ridotta presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell'olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.

La giornata alimentare deve essere distribuita in modo razionale: una buona prima colazione (15% delle calorie totali); uno spuntino leggero a metà mattina (dall'8% al 10% delle calorie totali); una merenda (dall'8% al 10% delle calorie totali); un pranzo equilibrato (35% delle calorie totali) e una cena variata (30% delle calorie totali).

Per stabilire un corretto livello di assunzione giornaliera di energia e nutrienti e quindi garantire l'esatto apporto alimentare alle fasce di età compresa fra 6 e 19 anni, il concorrente si riferisce, sia con riferimento ai livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana, sia con riferimento agli standard quantitativi delle porzioni, obbligatoriamente ai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti), che costituiscono parte integrante del presente documento.

Il piano alimentare proposto dall'offerente dovrà garantire sin dalla adolescenza l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronic-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, etc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio.

I menù devono essere preparati con rotazione di almeno 4/5 settimane e diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. In modo da soddisfare la disponibilità di ortaggi e frutta freschi in relazione alle stagioni e soddisfare la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima.

Ciascun pasto deve prevedere:

- un primo, fra due scelte, costituito da cereali (pasta di grano duro, riso, orzo, farro, mais etc.) , rispettando le tradizioni locali e anche associati a verdure, ortaggi e legumi, preparati con ricette diverse per permettere un'ampia varietà di sapori ed una esperienza pratica di educazione alimentare;
- un secondo piatto, fra due scelte di cui una fredda, composto da carni bianche e rosse, pesce, salumi, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età dei fruitori;
- due contorni di verdure/ortaggi di cui uno cotto (patate non più di una volta a settimana ed associate ad un pasto povero di carboidrati) e l'altro crudo;
- pane fresco, non addizionato con grassi trans e con ridotto contenuto di sale;
- frutta di stagione di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana, eventualmente già pronta per il consumo e rispettare gli standard quantitativi delle porzioni stabiliti dal LARN.

Va previsto il "cestino da viaggio", confezionato nella stessa giornata e contenente tutto il necessario per il pasto, da utilizzare in occasione delle visite di istruzione o per lo studente universitario che ne faccia richiesta, così indicativamente composto:

- Panino g 60 con formaggio fresco g 50; Panino g 60 con prosciutto crudo o cotto al naturale g 50; Frutta di stagione g 150; Dolce g 60; Acqua minerale naturale ml 500.

A tutti gli utenti dovrà essere garantita:

- la possibilità di scelta fra due primi piatti di tipo analogo e in alternativa al secondo piatto previsto nel menù, il piatto freddo composto da formaggio e/o prosciutto secondo i tipi e le grammature più sotto indicate;
- diete specifiche (riguardanti intolleranze ed allergie; celiachia; particolari patologie quali ad esempio nefropatie croniche, diabete dislipidemie, etc.) agli utenti che ne facciano richiesta previa presentazione di certificato medico;
- il rispetto delle proprie credenze religiose.

Sarà comunque facoltà degli utenti poter avere porzioni più abbondanti sui primi piatti, sui contorni e pane.

Si disincentiva la somministrazione di una seconda porzione del primo piatto, per evitare un apporto calorico eccessivo e per modificare le abitudini alimentari, nell'ambito della prevenzione dell'obesità.

E' necessario prevedere un utilizzo di:

- alimenti freschi e di stagione, cioè prodotti che abbiano subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla cucina e alla tavola;
- alimenti DOP (denominazione di origine controllata); IGP (indicazione geografica protetta); STG (specialità tradizionali garantite);
- alimenti provenienti da produzione biologica e produzione integrata;
- alimenti del mercato equo solidale per alimenti non reperibili nel mercato locale

E' vietato l'utilizzo di prodotti alimentari derivanti da organismi geneticamente modificati (OGM).

Il menù settimanale dovrà essere compilato sulla base delle seguenti indicazioni:

colazione

- bevanda calda (tè, latte fresco, caffè, caffè d'orzo, cioccolata) in alternativa yogurt o succo di frutta o frutta fresca;
- un genere secco (fette biscottate integrali e non, cereali, biscotti monoporzione, pane, brioche o cornetti freschi);
- marmellata in monoporzioni;
- burro in monoporzioni

spuntino di metà mattina:

- Yogurt o frutta fresca e succo di frutta

merenda metà pomeriggio

- bevanda calda (tè, latte fresco, cioccolata),;
- Frutta fresca (o su richiesta Yogurt) e uno spuntino dolce o salato (a rotazione dolce artigianale, biscotti monoporzione);

primi piatti

- una volta in settimana minestra di verdura;

- una volta in settimana risotto;
- una volta in settimana pasta con il pesce (fresco o surgelato con esclusione di "pangasio"; "Halibut"; "verdesca");
- due volte in settimana minestra di legumi;
- una volta in settimana pasta con ragù di carne;
- una volta in settimana pasta al pomodoro o con verdure;
- una volta in settimana, a rotazione, un piatto scelto fra quelli sottoelencati:
- gnocchi di patate, lasagne al forno, strangolapreti, pasta pasticciata al forno
- una volta in settimana tortellini, quadrucci, cappellini in brodo di carne (pollo o manzo)
- una volta in settimana un primo piatto della tradizione regionale

secondi piatti

- una volta in settimana piatto freddo composto a rotazione di due pietanze scelte fra formaggio, prosciutto e tonno al naturale;
- due volte in settimana piatto a base di uova;
- due volte in settimana pesce (fresco o surgelato con esclusione di "pangasio"; "Halibut"; "verdesca");
- una volta in settimana piatto con carne di pollo o tacchino
- una volta in settimana piatto con carne di manzo o vitellone o vitello
- una volta in settimana piatto con carne di maiale
- una volta in settimana un secondo della tradizione regionale;

Ogni giorno dovranno essere previsti due contorni per pasto composti uno di verdura cotta e uno di verdura cruda.

Ad ogni pasto dovrà essere prevista frutta di stagione di almeno tre tipi diversi. Una volta alla settimana dovrà essere prevista macedonia di frutta fresca (banane, mele, ecc.).

A settimane alterne una volta a settimana dovrà essere prevista un'alternativa "menù giovane", con pizza tonda, supplì o crocchetta o fiore di zucca fritto o mozzarelline fritte e patatine fritte.

Tutti i piatti sopra indicati potranno essere sostituiti con altri piatti di tipo analogo in tal caso essi dovranno essere oggetto di intese tra la ditta e la Direzione della struttura sociale e rispettare tutti i più importanti principi nutrizionali. In ogni caso dovrà essere prevista apposita tabella delle grammature per ogni piatto approvato ed introdotto nei menù.

Tutte le preparazioni devono essere effettuate in giornata o nel giorno immediatamente precedente il loro consumo per i soli piatti che per i tempi di preparazione non possono essere confezionati in giornata.

Le paste alimentari usate per la confezione dei primi piatti dovranno essere di prima qualità prodotte da pastifici regionali o nazionali che ne possono assicurare le caratteristiche igieniche e nutrizionali. Dovranno inoltre avere tutte le caratteristiche che assicurino l'assenza di difetti.

Il riso alimentare utilizzato per la confezione di minestre potrà essere della qualità R.B. mentre quello utilizzato per i risotti dovrà essere della qualità Arborio.

Le carni dovranno essere della qualità e del taglio prescritto per la confezione del piatto e presentare tutte le migliori caratteristiche igieniche e nutrizionali. Non potranno essere utilizzate carni macinate congelate. È vietato il ricongelamento anche di piatti di carne o di pesce già preparati.

Il prosciutto crudo o cotto dovrà essere magro, poco salato, naturale cioè senza conservanti, sempre di coscia e non affumicato, affettato al momento, conservato in frigorifero e mai nel congelatore. È vietata la conservazione di prosciutto già affettato. Non vanno usati altri tipi di insaccati.

I formaggi utilizzati potranno essere i seguenti, sia nella preparazione di piatti freddi o cotti: Bel Paese, crescenza, mozzarella, taleggio, fontina, asiago, grana di 1^a scelta maturo o stagionato – preferendo alimenti DOP (denominazione di origine controllata); IGP (indicazione geografica protetta); STG (specialità tradizionali garantite) ad esclusione di formaggi fusi;

Per il piatto freddo periodicamente dovranno alternarsi i diversi formaggi sopraindicati.
È escluso l'uso di formaggini.

Gli olii ed i grassi alimentari da utilizzare per la confezione dei cibi sono i seguenti:

1. olio di oliva extra vergine per condire minestre, sughi, insalate fresche e cotte e arrostiti;
2. olio di arachidi per le frittiture;
3. burro per la confezione di piatti per i quali il suo uso sia previsto, da usare preferibilmente crudo o appena sciolto (mai fritto);
4. non potranno essere utilizzati per nessun motivo condimenti diversi da quelli fin qui elencati;
5. è vietato friggere più di una volta nello stesso olio sia le patate che altre preparazioni. È comunque vietato friggere nello stesso olio preparazioni diverse;

È necessario che i grassi siano mediamente presenti in modo tale da apportare una quantità compresa tra il 20-25% ed il 30-35% della quota calorica giornaliera complessiva. Per quanto riguarda la loro qualità, la ripartizione suggerita è la seguente:

- a) Acidi grassi saturi non più del 7-10% delle calorie totali;
- b) Acidi grassi monoinsaturi fino al 20% delle calorie totali;
- c) Acidi grassi polinsaturi circa il 7% delle calorie totali con un apporto omega - 6/omega -3 intorno a 5:1

È vietato l'uso di dadi o preparati per brodo.

Il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato.

Le uova utilizzate per la confezione dei piatti o da servire per il loro diretto consumo, dovranno essere di grammatura superiore ai 55 grammi cadauna ed i contenitori dovranno recare indicato sempre la settimana di commercializzazione. Non potranno essere utilizzate uova che siano state commercializzate due settimane prima del giorno d'uso. Si sconsiglia la conservazione in frigorifero. Esse dovranno essere conservate preferibilmente in luogo fresco o nella parte bassa del frigorifero.

Il latte utilizzato per la confezione dei cibi potrà essere quello a lunga conservazione. Non potrà mai essere usato latte che abbia superato la data di scadenza che di norma è fissata quattro mesi dopo quella di produzione.

Il pesce usato nella confezione dei piatti dovrà essere fresco o surgelato. In quest'ultimo caso, qualora la preparazione richieda lo scongelamento, esso dovrà avvenire in frigorifero. Il tonno utilizzato per le pietanze o per le salse dovrà essere sempre al naturale o sott'olio di oliva. Non è ammessa la conservazione in frigorifero di scatole aperte di tonno sott'olio o naturale.

Le verdure che si dovranno consumare crude in insalata dovranno essere di stagione, accuratamente lavate in appositi contenitori e presentare tutte le migliori garanzie igieniche.

Le verdure da consumare cotte dovranno subire prima della preparazione il medesimo trattamento di lavaggio. Minestrone e minestre di verdura dovranno essere confezionate solo con verdura ed ortaggi freschi.

Tutte le verdure dovranno essere conservate in luogo fresco o nella parte bassa del frigorifero (crisper). Le patate dovranno essere conservate in luogo fresco, areato e buio. Dovrà essere limitato l'uso di patate fritte. Le patate saranno servite preferibilmente al forno o lesse.

La frutta sarà sempre fresca e preferibilmente di stagione, accuratamente lavata e nella quantità prescritta dalla tabella delle grammature. La frutta sarà scelta preferibilmente tra i seguenti prodotti:

Arance, ciliegie, mandarini, mandaranci, mele, pere, pesche, prugne e uva.

La macedonia di frutta dovrà essere composta sempre con frutta fresca. Le mele dovranno essere di calibro superiori a 68 Ø.

Potranno essere utilizzate verdure surgelate all'origine prodotte da primarie ditte.

Potranno essere utilizzati prodotti in scatola limitatamente ai pomodori pelati, alla polpa di pomodoro.

I fagioli potranno essere utilizzati surgelati o sotto forma di prodotto secco, purché presentino garanzie di buona conservazione.

Il gestore del servizio deve essere in grado di documentare la rispondenza ai requisiti richiesti attraverso schede tecniche di prodotto in grado di esplicitare tutte le caratteristiche; conseguentemente solo i prodotti definiti, accettati ed accreditati dal committente in quanto rispondenti ai requisiti, dovranno trovare impiego nel servizio. Ogni modifica relativa ai prodotti indicati dovrà essere preventivamente approvata dalla Direzione del Convitto che ne verificherà la costanza delle caratteristiche prima di consentirne l'impiego

L'uso di dolci preparati al momento deve essere estremamente limitato per evitare di aumentare oltre i limiti consentiti l'assorbimento calorico da parte degli utenti e non può comunque sostituire la frutta.

È per contro vietato servire dolci e gelati confezionati.