



/ carta dei servizi

ristorazione scolastica
nel Comune di Rapallo



indice

<i>introduzione</i>	1
<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>	12
<i>qualifica del personale</i>	14
<i>rispetto dell'ambiente</i>	15
<i>menù e tabelle dietetiche</i>	16
<i>diete speciali</i>	20
<i>ricettario</i>	22
<i>consigli per la cena</i>	29



introduzione

La salute e la qualità della vita dell'individuo dipendono in buona parte, fin dall'infanzia, da una sana e corretta alimentazione. Nutrirsi per il bambino rappresenta non solo il soddisfacimento di un bisogno primario fisiologico, ma racchiude molteplici significati di natura affettiva, relazionale ed emotiva.

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. In tal senso ecco che il momento del pranzo è estremamente importante, non solo per il suo elevato valore educativo ma anche perché è a tavola che si riscoprono la bellezza di stare insieme, il piacere di condividere e la possibilità di scoprire insieme sapori e profumi nuovi senza dimenticare l'educazione ad un consumo sostenibile finalizzato a ridurre gli sprechi, nel rispetto dell'ambiente.

La ristorazione scolastica è individuata come un momento di alto valore formativo, essa contribuisce infatti a creare consapevolezza e conoscenza nei confronti di una sana e buona alimentazione, da cui consegue l'esigenza di seguire con attenzione l'aspetto nutrizionale del bambino, in stretta collaborazione con le famiglie e gli insegnanti al fine di coordinare l'azione educativa anche nell'aspetto alimentare.

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'ambito familiare senza dimenticare 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 il funzionamento della refezione scolastica e 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.

Ringrazio tutti coloro i quali contribuiscono ogni giorno, con passione e competenza, alla qualità del servizio ed alla soddisfazione degli utenti. Rivolgo un particolare pensiero agli alunni, agli insegnanti, alle famiglie che rappresentano il fulcro del sistema educativo scolastico, sempre più sensibile alla corretta alimentazione come stile di vita.

Dott.ssa Laura Mastrangelo

CONSIGLIERE INCARICATO

ALLA PUBBLICA ISTRUZIONE

la carta dei servizi

La “Carta dei Servizi” della ristorazione scolastica è un documento attraverso il quale il Comune di Rapallo 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 Kasslatte 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*

La presenza di Markas in Liguria

L'azienda, in Italia, ha sedi operative in tutto il territorio nazionale ed è anche presente in Liguria, dove conta altre referenze nel campo della ristorazione scolastica.

Strutture in Liguria

Scuole di Albisola Superiore

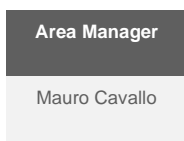
Scuole di Vado Ligure

Scuole di Bergeggi

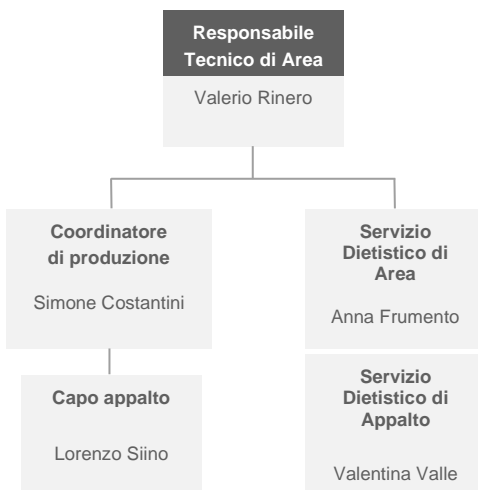


Organigramma di Appalto

Area commerciale



Produzione



CLASSE DI SCUOLA PRIMARIA

Le buone abitudini a tavola

avola ben apparecchiata...bella figura assicurata!



miina

www.miina.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, sito presso i locali della Scuola Primaria "Pascoli".

Dopo la preparazione i pasti vengono confezionati e veicolati con automezzo a basso impatto ambientale (elettrico) e 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 arrosti, 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.

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.



Di seguito si riporta la tabella con le caratteristiche merceologiche e il relativo fornitore delle principali derrate utilizzate nel servizio di ristorazione nel Comune di Rapallo (compatibilmente con la disponibilità di mercato):



Comune di Rapallo – caratteristiche alimenti e fornitori

Prodotti locali		Alimenti biologici		Alimenti biologici ed equosolidali		DOP	IGP
Alimenti	Fornitori	Alimenti	Fornitori	Alimenti	Fornitori		
Focaccia	Panificio Tossini	Crackers, fette biscottate, gallette di riso	Distribuzione Alimentari Convivenze	Cioccolato	D.A.C.	Basilico	Bresaola
Base pizza	Panificio Tossini	Farina di grano tenero, farina di mais	D.A.C.	Banane	Stroppiana	Prosciutto crudo	Salame Cremona
Basilico DOP	Ortofrutta Rapallo	Pasta di semola	D.A.C., Pastificio Granoro			Parmigiano Reggiano	Mortadella
Carne bovina	Cooperativa S. Pietro Vara	Riso, orzo, farro	D.A.C.				Speck
		Legumi secchi	D.A.C.				Aceto balsamico
		Ortaggi surgelati/ congelati	D.A.C.				
		Pomodori pelati, passata di pomodoro	D.A.C.				
		Mousse di frutta	D.A.C.				
		Latte fresco alta qualità, yogurt, burro	D.A.C., Granarolo				
		Uova	D.A.C., Amadori				
		Olio extravergine di oliva	Oleificio Coppini, D.A.C.				
		Verdura fresca, frutta fresca, patate	Stroppiana				

*i prodotti ortofrutticoli saranno disponibili a seconda della stagionalità e reperibilità di mercato.

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.

Controlli esterni da parte del Comune di Rapallo

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 del servizio di ristorazione collettiva del Comune di Rapallo, 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.

/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 LED a basso consumo;
- approvvigionamento da filiera corta.
- mezzi di trasporto a ridotto impatto ambientale;



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.

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 e la Scuola primaria, con le grammature predisposte dall'ASL competente.

Menù autunno/inverno

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria - Comune di Rapallo



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	Pizza margherita Formaggio Spinaci* all'olio Frutta di stagione Merenda: Polpa di frutta	Riso allo zafferano Milanese di maiale al forno Piselli* in umido Polpa di frutta Merenda: Banana	Pasta all'olio extravergine Sfornato di verdura* Carote alla julienne Frutta di stagione Merenda: Focaccia	Pasta al pomodoro Platessa* gratinata al forno Fagiolini* al vapore Frutta di stagione Merenda: Budino	Minestra di verdura* con crostini Bocconcini di tacchino Carote in umido Frutta di stagione Merenda: Pane e barretta
2	Pasta al burro Sfornato di verdura* Insalata verde Yogurt alla frutta Merenda: Banana	Pasta al pesto Polpette di bovino al forno Carote alla julienne Frutta di stagione Merenda: Succo e cracker	Platessa* gratinata al forno Piselli* in umido Frutta di stagione Merenda: Biscotti	Crema di legumi con pasta Formaggio Patate al forno Frutta di stagione Merenda: Budino	Pasta ai formaggi Scaloppine di tacchino alla pizzaola Tris di verdure** cotte Frutta di stagione Merenda: Polpa di frutta
3	Pasta al ragu' di bovino Formaggio Spinaci* all'olio Frutta di stagione Merenda: Budino	Passato di verdura* con riso Bocconcini di pollo al forno Piselli* in umido Insalata verde Frutta di stagione Merenda: Polpa di frutta	Pasta al pomodoro Polpette di pesce* e ricotta Insalata verde Frutta di stagione Merenda: Focaccia	Pizza margherita Prosciutto cotto Fagiolini* al vapore Frutta di stagione Merenda: Pane e barretta	Pasta al burro Sfornato di verdura* Spinaci* all'olio Carote alla julienne Gelato*
4	Pasta all'olio extravergine Polpette di bovino al sugo Piselli* in umido Frutta di stagione Merenda: Torta	Riso al pomodoro Sfornato di verdura* Insalata verde Frutta di stagione Merenda: Plumcake	Pasta al pesto Formaggio Purè di patate Frutta di stagione Merenda: Polpa di frutta	Crema di legumi con pasta Pasta gratinata Arrostato di tacchino Carote al vapore Budino Merenda: Banana	Pasta gratinata Platessa* gratinata al forno Spinaci* all'olio Frutta di stagione Merenda: Succo e cracker

Prodotti biologici: burro, latte, yogurt, crackers, farina di frumento, farina di mais, pasta di semola, riso, frutta e verdura fresche, prodotti ortofrutticoli sursalvagioni (biste erbe, broccoli, cavolfiori, fagioli, piselli, spinaci, verdure miste per minestrone), legumi secchi (ceci, fagioli e lenticchie), pomodori perati, passata di pomodoro, polpa di frutta, uova pastorizzate, olio extravergine di oliva (per condimenti e crudo)

Prodotti bioalcolici: banana, barretta di cioccolato

BIO: Prodotto / piano biologico

1 La merenda è prevista esclusivamente per la Scuola dell'Infanzia.

Tris di verdure** cotte: patate, broccoli* e carote

Tutti i pasti vengono completati con pane fresco.

Le preparazioni gastronomiche potrebbero contenere tracce di: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesci, arachidi, soia, latte e lattosio, frutta con guscio, semi di sesamo, sesamo, senape, soia, soffi e amido soffice, lupini, molluschi e prodotti a base di latte (precedenti)

(in presenza di allergici) negli ingredienti sottostanziate vengono fornite apposite etichette. *Materia prima di base congelata e/o surgelata.

Aggiornato in data 30/10/2019 - Validato da: Dott.ssa Valentina Valle

ESTIVO DA APRILE A OTTOBRE



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDRÌ
1 ^a	Pasta all'olio extravergine 100% Insalata caprese Gelato* Merenda: banana	Pasta 1 al pomodoro 1 e origano Arrostato di lonza Patate la frutta 100% Frutta di stagione Merenda: succo e biscotti	Pasta 1 al pesto Sfornato ricotta e patate 1 Carote julienne 100% Frutta di stagione Merenda: budino	Pasta al pomodoro 100% Polpette di pesce* e ricotta Tris di verdure* 100% Frutta di stagione Merenda: canestrelli	Riso* con zucchine Pollo al forno 100% Fagiolini* al vapore 100% Frutta di stagione Merenda: polpa di frutta
2 ^a	Pizza margherita Arrostato di tacchino freddo Insalata verde Frutta di stagione Merenda: plumcake	Pasta all'olio extravergine 100% Scaloppine di pollo al limone Carote al vapore 100% Budino Merenda: banana	Riso 1 al pomodoro 1 Platessa* gratinata Insalata di pomodori Frutta di stagione 100% Merenda: polpa di frutta	Pasta 1 al pesto Sfornato di verdura* 1 Fagiolini* al vapore 100% Frutta di stagione Merenda: banana	Pasta 1 all'amatriciana Formaggio Piselli* in umido 100% Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata 1
3 ^a	Ravioli* al pomodoro 1 Sfornato ricotta e patate 1 Spinaci* al vapore 100% Frutta di stagione Merenda: polpa di frutta	Pasta al pomodoro 100% Polpette di bovino 100% Insalata verde Frutta di stagione Merenda: canestrelli	Pasta al pomodoro 100% Formaggio Carote julienne* 100% Gelato* Merenda: pane e marmellata 1	Riso* con verdure* 1 Milanese di pollo al forno Carote julienne 100% Gelato* Merenda: banana	Pasta 1 al pesto Polpette di pesce* e ricotta Fagiolini* al vapore 100% Frutta di stagione Merenda: budino
4 ^a	Pasta al pomodoro 100% Formaggio Spinaci* al vapore 100% Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata 1	Riso con piselli* 100% Platessa* gratinata Insalata verde Frutta di stagione Merenda: polpa di frutta	Pasta al ragu' di bovino 100% Sfornato di verdura* 1 Carote al vapore 100% Gelato* Merenda: banana	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata di pomodori Frutta di stagione Merenda: budino	Pasta 1 al sugo con olive Arrostato di tacchino al forno Patate al forno 100% Frutta di stagione Merenda: succo e biscotti

SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA 2019 COMUNE DI RAPALLO

Tutti i pasti vengono completati con pane e frutta fresca di stagione. 1. alimento biologico

Le preparazioni gastronomiche potrebbero contenere tracce di: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesci, arachidi, soia, latte e lattosio, frutta con guscio, semi di sesamo, sesamo, senape e soffi.

* Materia prima di base congelata e/o surgelata. *carote, piselli gels, patate. Piatto biologico

Aggiornato in data 10/04/2019 - Validato da: Dott.ssa Valentina Valle

TABELLA Grammature dei principali alimenti

ALIMENTI 1° PIATTO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 – 8 ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
PASTA, RISO, ORZO ASCIUTTI	30	40	50	60	80	90
PASTA, RISO O ORZO IN BRODO	//	15	25	30	30	40
BASE PER PIZZA	//	60	80	100	120	140
GNOCCHI DI PATATE - PASTA FRESCA	//	60	70	80	100	120
ALIMENTI 2° PIATTO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 – 8 ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
CARNE (POLLO, VITELLO, TACCHINO)	40 omogeneizzato 30 carne fresca	40	50	60	60	80
PESCE FRESCO O DECONGELATO	40	50	70	90	100	120
UOVA (ANCHE PER FRITTATA)	//	1	1	1,5	1,5	2
PROSCIUTTO COTTO	20	30	40	50	60	70
PROSCIUTTO CRUDO	//	//	//	40	50	60
FORMAGGIO FRESCO	Ricotta 30	40	40	50	60	70
FRITTATA UOVA – PROSC. COTTO PARMIGIANO	//	//	1-10-3	1,5 – 10 - 5	1,5 – 15 - 10	1,5 – 15 -10
PIATTO UNICO (PASTA O RISO E LEGUMI)	10 (pasta o riso) 15 (legumi secchi) 50 (legumi freschi)	15 (pasta o riso) 20 (legumi secchi) 75 (legumi freschi)	15 (pasta o riso) 25 (legumi secchi) 85 (legumi freschi)	20 (pasta o riso) 30 (legumi secchi) 100 (legumi freschi)	20 (pasta o riso) 30 (legumi secchi) 100 (legumi freschi)	30 (pasta o riso) 50 (legumi secchi) 170 (legumi freschi)
CONTORNI	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 – 8 ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
INSALATA	//	20	20	30	30	30
CAROTE	//	40	60	70	80	100
POMODORI – FINOCCHI	//	80	80	100	120	140
VERDURA COTTA (FAGIOLINI, SPINACI, ZUCCHINI)	30 - 50	80	80	100	120	140

PATATE AL FORNO, BOLLITE, PURE'	50	80	100	120	140	160
CONDIMENTI	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6-8 ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
OLIO EXTRA VERGINE E BURRO CRUDI	5	5	5	10	10	15
PANE	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6-8 ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
PANE COMUNE	//	20	40	50	50	60
PANE INTEGRALE	//	//	50	60	60	70
CEREALI PER MINESTRE	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6-8 ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
SEMOLINO	30	30	30	40	40	40
FRUTTA FRESCA	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6-8 ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	80 - 90	100	120	150	150	150
DOLCE/ALTRO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6-8 ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
TORTA	//	//	50	60	70	125
GELATO MONOPORZIONE	//	//	1	1	1	1
BUDINO	//	//	125	125	125	125
YOGURT	//	//	125	125	125	125

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.

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

Dieta speciale per motivi etico-religiosi:

Per determinate scelte 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.



Di seguito vengono riportati alcuni spunti per delle ricette buone, sane e genuine da poter preparare in famiglia:

Pasta alle verdure

Ingredienti:

- pasta di semola
- verdure miste
- passata di pomodoro o pomodori pelati
- cipolla, sedano, carota
- olio extra vergine di oliva e sale.



Preparazione:

Far lessare la pasta in abbondante acqua salata. Per la preparazione del sugo occorre dapprima effettuare la mondatura e il lavaggio delle verdure e tagliarle a pezzi. Versare poi le verdure nella padella con olio e stufare il tempo necessario; una volta terminato, occorre versare il resto degli ingredienti e cuocere a fuoco medio. A fine cottura passare la salsa con frullatore a immersione.

Pasta gratinata

Ingredienti:

- pasta di semola
- passata di pomodoro
- pomodori pelati
- carote, sedano, cipolla
- besciamella (latte, farina, burro, noce moscata)
- formaggio grana
- olio extra vergine di oliva e sale.



Preparazione:

Far lessare la pasta in abbondante acqua salata. Per la preparazione del sugo occorre provvedere alla mondatura, lavaggio e taglio delle verdure (sedano, carote e cipolle), trasferirle nella padella con olio e stufare. Aggiungere il pomodoro, portare a cottura e frullare il tutto. Preparare a parte la besciamella con latte, burro e farina. Miscelare così il sugo di pomodoro con la besciamella e unire il tutto alla pasta. Spolverare con formaggio grana, passare tutto in forno e gratinare.

Pasta al pomodoro e tonno

Ingredienti:

- pasta di semola
- tonno al naturale
- passata di pomodoro o pomodori pelati
- cipolla, carota, sedano
- olio extra vergine di oliva e sale.



Preparazione:

Far lessare la pasta in abbondante acqua salata. Per la preparazione del sugo di tonno occorre provvedere alla mondatura, lavaggio e taglio delle verdure, trasferirle nella padella con olio e stufare. Scolare e spezzettare il tonno al naturale, aggiungere la passata di pomodoro e i pomodori pelati e cuocere a fuoco medio fino al grado di cottura desiderato.

Pasta al pesto

Ingredienti:

- pasta di semola,
- basilico
- Parmigiano Reggiano
- pinoli
- aglio
- olio extravergine d'oliva e sale.



Preparazione:

Far lessare la pasta in abbondante acqua salata. Per la preparazione del pesto effettuare il lavaggio del basilico e trasferire successivamente le foglie nel cutter. Aggiungere il Parmigiano Reggiano, l'aglio, i pinoli e frullare aggiungendo contemporaneamente l'olio a filo. Trasferire il prodotto così ottenuto in una terrina, aggiungere la ricotta e omogeneizzare il tutto con il frullatore ad immersione.

Minestrone di verdure con pasta

Ingredienti:

- pasta di semola
- misto minestrone surgelato
- olio extravergine di oliva e sale



Preparazione:

Mettere le verdure in una capace pentola piena d'acqua: aggiungere una presa di sale e portare a bollore. Abbassare la fiamma e far sobbollire al minimo per una ventina di minuti: le verdure dovranno risultare cotte, ma non troppo. Regolare di sale e aggiungere la pastina e farla cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Spegnerne, versare la minestra nei piatti fondi e servire aggiungendo un filo d'olio a crudo.

Risotto allo zafferano

Ingredienti:

- riso
- zafferano
- cipolla
- vino bianco
- brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)
- burro
- olio extravergine di oliva e sale



Preparazione:

Per la preparazione del brodo vegetale occorre mondare, lavare e tagliare sedano, carote e cipolle, facendoli bollire in una pentola con acqua. Prelevare un mestolino di brodo, aggiungere i pistilli di zafferano e lasciarli in infusione. A parte, versare l'olio e le cipolle tritate in padella e stufare. Versare il riso mescolando per alcuni minuti e sfumare con il vino bianco. Portare a fine cottura aggiungendo il brodo e infine aggiungere lo zafferano e un pezzettino di burro.

Crema di patate e legumi con riso

Ingredienti:

- riso
- legumi secchi (lenticchie, fagioli, ceci)
- patate
- sedano, carote, cipolle
- olio extra vergine di oliva e sale



Preparazione:

Porre dapprima per qualche ora i legumi in una terrina di acqua fredda. Per la preparazione occorre effettuare la mondatura, lavaggio e taglio di tutte le verdure (patate, sedano, carote, cipolle). Mettere sul fuoco una pentola di acqua, aggiungere le verdure e i legumi e portare a ebollizione. A cottura ultimata, frullare il tutto con l'ausilio del frullatore ad immersione. A parte, lessare il riso in acqua salata e unire poi alla crema di patate e legumi.

Cotoletta di pollo impanata al forno

Ingredienti:

- petto di pollo
- farina
- uova
- pane grattugiato
- olio extravergine di oliva e sale.



Preparazione:

Affettare i petti di pollo e, se necessario, batterli con l'ausilio di un batti bistecca. Passare le fettine nella farina, poi nell'uovo e alla fine nel pane grattugiato. Aggiungere l'olio extra vergine di oliva e il sale. Adagiare le fettine all'interno di una teglia precedentemente oleata, trasferirla in forno precedentemente riscaldato e portare a cottura.

Polpette di bovino al forno

Ingredienti:

- macinato magro di bovino
- cipolla, sedano, carota
- patate
- uova
- pangrattato
- prezzemolo e aromi freschi
- olio extravergine di oliva.



Preparazione:

Lessare le patate in acqua bollente precedentemente riscaldata. Una volta lessate, schiacciarle. Unire la carne macinata con le patate e formare un impasto omogeneo. Aggiungere quindi le uova, la carota, le cipolle, il sedano, le erbe aromatiche e il sale. Formare delle palline del peso previsto e passarle nel pane grattugiato. Adagiare le polpette all'interno di una teglia, aggiungendo un filo di olio extravergine di oliva. Trasferire la teglia in forno precedentemente riscaldata e portare a cottura.

Spezzatino di tacchino

Ingredienti:

- spezzatino di tacchino
- cipolle, sedano, carote
- aromi misti
- vino bianco
- farina
- olio extravergine d'oliva e sale.



Preparazione:

Effettuare la mondatura, lavaggio e taglio delle cipolle, carote e sedano. In una padella, mettere un po' di olio extra vergine di oliva e soffriggere le verdure precedentemente tritate. Una volta rosolate aggiungere lo spezzatino e far rosolare il tutto con l'aggiunta di vino bianco. Successivamente aggiungere sale e aromi e legare con la farina. Portare a cottura.

Filetto di platessa gratinato

Ingredienti:

- platessa
- pangrattato
- prezzemolo
- olio extravergine di oliva e sale



Preparazione:

In una bacinella miscelare il pane grattugiato e il prezzemolo. Posizionare i filetti di platessa in una teglia precedentemente oleata e ricoprili con la miscela e un filo d'olio. Trasferire la teglia in forno precedentemente riscaldato e portare a cottura.

Sformato di patate e ricotta

Ingredienti:

- uova
- patate
- pangrattato
- formaggio grana
- ricotta
- cipolla
- olio extravergine d'oliva e sale.



Preparazione:

Precuocere in padella le cipolle dopo averne effettuato la mondataura, il lavaggio ed il taglio. Lessare le patate in abbondante acqua. Schiacciare le patate, aggiungere le uova, la ricotta, il formaggio grana, le cipolle e il sale fino ad ottenere un composto omogeneo. Disporre il composto in una teglia e cospargere con pangrattato e olio. Trasferire la teglia in forno precedentemente riscaldato e portare a cottura.

Frittata alle biete erbette

Ingredienti:

- uova
- biete erbette
- latte
- formaggio grana
- olio extravergine di oliva e sale



Preparazione:

In una terrina unire le uova, il latte, il sale e l'olio extravergine d'oliva.

A parte cuocere le erbette a vapore. Una volta raffreddate unirle al composto precedentemente preparato e miscelare il tutto con l'aggiunta del formaggio grana.

Trasferire il composto in una teglia da mettere nel forno precedentemente riscaldato e portare a cottura.

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