

## Autovalutazione dei Requisiti Nutrizionali Ristorazione Scolastica definiti da ATS Val Padana

### REQUISITI MINIMI – OBBLIGATORI per la stesura del menu “tempo pieno”

#### DEL COMUNE/SCUOLA PRIVATA/NIDO di

.....Scuola Primaria di Pegognaga.....

AUTUNNO/  
INVERNO

PRIMAVERA/  
ESTATE

<input checked="" type="checkbox"/>	1.	Verdura di stagione almeno una porzione cotta o una porzione cruda ad ogni pasto, escludendo le patate
<input checked="" type="checkbox"/>	2.	Frutta di stagione almeno 1 porzione al giorno. Per gli Asili Nido e le Scuole dell'infanzia proposta in forma anticipata, come spuntino di metà mattina
<input checked="" type="checkbox"/>	3.	Frutta e verdura di stagione e non meno di 3/4 diverse tipologie alla settimana
<input checked="" type="checkbox"/>	4.	Piatti a base di cereali (avena, grano, riso, orzo, farro, farina di mais, miglio, grano saraceno, etc.) almeno 4 tipologie al mese
<input checked="" type="checkbox"/>	5.	Le patate possono essere proposte massimo 1 volta alla settimana, sempre accompagnate dal doppio contorno di verdura, e: - se in accompagnamento a un secondo piatto, devono essere associate a un primo piatto in brodo oppure - proposte come componente di piatto unico, associate a una matrice proteica
<input checked="" type="checkbox"/>	6.	Piatti a base di pesce almeno 1 volta a settimana
<input checked="" type="checkbox"/>	7.	Piatti a base di legumi almeno 1 volta alla settimana (i legumi non devono essere proposti come contorno)
<input checked="" type="checkbox"/>	8.	Piatti a base di carne rossa non oltre 2 volte al mese
<input checked="" type="checkbox"/>	9.	Piatti a base di uova non oltre 2 volte al mese (no uova in salamoia)
<input checked="" type="checkbox"/>	10.	Piatti con formaggio come ingrediente principale (es. pizza margherita, lasagne ricotta e spinaci, ecc...) non oltre 3 volte al mese
<input checked="" type="checkbox"/>	11.	Utilizzo esclusivo di olio EVO in tutte le preparazioni
<input checked="" type="checkbox"/>	12.	Utilizzo di sale in modica quantità e solo iodato
<input checked="" type="checkbox"/>	13.	Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% sul peso della farina)
<input checked="" type="checkbox"/>	14.	Grammature conformi con Linea Guida ristorazione scolastica/collettiva dell'ATS Val Padana
<input checked="" type="checkbox"/>	15.	Variabilità del menù stagionale articolato su almeno 4 settimane

### REQUISITI DI MIGLIORAMENTO - FACOLTATIVI per la stesura del menu “tempo pieno”

<input checked="" type="checkbox"/>	a.	Almeno 2 volte a settimana mezza porzione di verdura cotta e mezza porzione di verdura cruda, escludendo le patate
<input type="checkbox"/>	b.	Verdura fresca di stagione servita in apertura del pasto
<input type="checkbox"/>	c.	Piatti a base di cereali (avena, grano, riso, orzo, farro, farina di mais, miglio, grano saraceno, etc.) almeno 5 tipologie al mese
<input type="checkbox"/>	d.	Utilizzo di cereali integrali almeno 1 volta a settimana (pasta, riso, miglio, etc.) ad eccezione degli Asili Nido
<input type="checkbox"/>	e.	Cereali integrali da agricoltura biologica
<input type="checkbox"/>	f.	Piatti a base di legumi più di 4 volte al mese (i legumi non devono essere proposti come contorno)
<input type="checkbox"/>	g.	Piatto unico composto da cereali e legumi (es. riso e piselli, pasta e fagioli, ecc...)
<input type="checkbox"/>	h.	Pane servito dopo il primo piatto
<input checked="" type="checkbox"/>	i.	Piatti a base di pesce più di 4 volte al mese
<input type="checkbox"/>	j.	Piatti a base di carne rossa (suina o bovina) non oltre 1 volta al mese
<input type="checkbox"/>	k.	Pizza presente in menù non oltre 1 volta al mese
<input checked="" type="checkbox"/>	l.	Utilizzo esclusivo di verdura ed ortaggi freschi per i contorni crudi
<input type="checkbox"/>	m.	Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% sul peso della farina) di grano duro o di farina di tipo 1 o 2
<input type="checkbox"/>	n.	Utilizzo di dolci conformi alle Linee Guida ristorazione scolastica/collettiva dell'ATS Val Padana
<input type="checkbox"/>	o.	Non utilizzo di prodotti di IV e V gamma

DATA .....

FIRMA .....