



Requisiti Nutrizionali Ristorazione Scolastica definiti da ATS Val Padana

Per la validazione del menù "tempo pieno" (strutturato su 4-5 giorni a settimana)

✓1.	Verdura di stagione almeno 1 porzione cotta o 1 porzione cruda ad ogni pasto (patate e legumi non sono da considerarsi verdura di stagione – vedi punto 5 e 7)
✓2.	Frutta di stagione almeno 1 porzione al giorno
✓3.	Frutta e verdura almeno 3 tipologie a settimana
✓4.	Piatti a base di cereali (avena, grano, riso, orzo, farro, farina di mais, miglio, grano saraceno, etc.) almeno 3 tipologie a settimana
✓5.	Patate massimo 2 volte nel menù se elaborato su 4 e 5 settimane – massimo 3 volte nel menù se elaborato su 6 settimane, e devono essere abbinate a un primo piatto in brodo a base di verdura o proposte in sostituzione a un primo piatto a base di cereali
✓6.	Pesce almeno 1 volta a settimana Il pesce in scatola può essere utilizzato esclusivamente come ingrediente e come seconda opzione di pesce della settimana, massimo 1 volta nel menù
✓7.	Legumi almeno 1 volta alla settimana, preferibilmente come secondo piatto
✓8.	Carne rossa massimo 2 volte nel menù se elaborato su 4 e 5 settimane – massimo 3 volte nel menù se elaborato su 6 settimane Non ammessi affettati e insaccati nemmeno come ingrediente
✓9.	Uova massimo 1 volta a settimana
✓10.	Formaggio massimo 1 volta a settimana Pizza margherita massimo 2 volte nel menù se elaborato su 4 e 5 settimane – massimo 3 volte nel menù se elaborato su 6 settimane
✓11.	Utilizzo esclusivo di olio EVO in tutte le preparazioni
✓12.	Utilizzo di sale in modica quantità e solo iodato
✓13.	Pane a ridotto contenuto di sale ($\leq 1,7\%$ sul peso della farina)
✓14.	Grammature conformi con Linea Guida ristorazione scolastica/collettiva dell'ATS Val Padana
✓15.	Variabilità del menù stagionale articolato su almeno 4 settimane



Requisiti Nutrizionali Ristorazione Scolastica definiti da ATS Val Padana
Per la validazione del menù "tempo parziale" (strutturato su 2-3 giorni a settimana)

1.	Verdura di stagione almeno 1 porzione cotta o 1 porzione cruda ad ogni pasto (patate e legumi non sono da considerarsi verdura di stagione – vedi punto 3 e 5)
2.	Frutta di stagione almeno 1 porzione al giorno
3.	Le patate, se presenti in menù, devono essere abbinate a un primo piatto in brodo a base di verdura o proposte in sostituzione a un primo piatto a base di cereali
4.	Pesce almeno 1 volta nel menù Il pesce in scatola può essere utilizzato esclusivamente come ingrediente e come seconda opzione di pesce della settimana, massimo 1 volta nel menù
5.	Legumi almeno 1 volta nel menù, preferibilmente come secondo piatto
6.	Carne rossa massimo 1 volta nel menù Non ammessi affettati e insaccati, nemmeno come ingrediente
7.	Uova massimo 1 volta a settimana
8.	Formaggio massimo 1 volta a settimana Pizza margherita massimo 2 volte nel menù
9.	Utilizzo esclusivo di olio EVO per tutte le preparazioni
10.	Utilizzo di sale in modica quantità e solo iodato
11.	Pane a ridotto contenuto di sale ($\leq 1,7\%$ sul peso della farina)
12.	Grammature conformi con Linea Guida ristorazione scolastica/collettiva dell'ATS Val Padana
13.	Variabilità del menù stagionale articolato su almeno 4 settimane