

<i>Regione Abruzzo</i>
Dipartimento di Prevenzione
<i>Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione</i>
<b>Azienda Unità Sanitaria Locale Teramo</b>

# Linee guida per la ristorazione nelle scuole materne

**Prot n° 736**

**Del 16.03.2007**

Linee guida per la ristorazione scolastica delle

**Scuole materne del Comune di Isola del Gran Sasso**

elaborate con la collaborazione di:

<b>ARCO</b> (Associazione per la difesa dei consumatori) Dipartimento Agricoltura e Alimentazione
<b>PEDIATRIA CONSULTORIALE - A.U.S.L. Teramo</b>

Le linee guida contengono:

<i>argomento</i>	<i>pagina</i>
<b>INTRODUZIONE</b>	<b>3</b>
<b>LINEE GUIDA - CONSIGLI</b>	<b>5</b>
<b>I MENU PER QUATTRO SETTIMANE (riepilogo)</b>	<b>10</b>
<b>OGNI GIORNO - GLI ALIMENTI E LE GRAMMATURE E LE RICETTE</b>	<b>14</b>
<b>ALLEGATO "IGIENE"</b>	<b>35</b>

# INTRODUZIONE

Dall'inizio della nostra campagna di educazione sanitaria in tema di alimentazione, basato sulla proposizione di tabelle dietetiche calibrate e osservanti la stagionalità degli alimenti, ci sono stati, e ci saranno, miglioramenti e continui ritocchi sui menu, sino a questa edizione che vede proporre tabelle dietetiche più varie, in quanto basate sulla proposizione di pasti per quattro settimane, sia pur conservando caratteristiche di base, comuni alle precedenti edizioni.

L'obiettivo principale è duplice, da una parte riconsiderare gli apporti nutrizionali forniti con la refezione scolastica, dall'altra far sì che i bambini non maturino avversioni alimentari e che riescano ad elaborare una giusta chiave di lettura dei cibi e quindi ad apprezzare la maggior varietà di cibi possibili, annullando le cattive tendenze odierne orientanti verso una alimentazione eccessiva sostenuta spesso da una riproposizione monotematica dei cibi.

In sostanza si è voluto, nel corso di questi anni, seguire da vicino l'applicazione dei nostri menu e delle relative metodologie mensa, proprio per poter tarare uno strumento valido, sicuro e ben accettato.

Ci pare opportuno sottolineare che l'accettazione, da parte dell'utenza, è fondamentale ed anche se ci si trova di fronte al rifiuto di alcuni cibi, da

parte di qualche bambino, non bisogna stupirsi, egli è il terreno per il nostro lavoro.

Bisogna intervenire laddove sussistono dei verosimili errori alimentari e lentamente, gradatamente e con molta passione, rimuoverli.

Il pasto quindi come momento di educazione alla salute e non solo come atto nutrizionale, come veicolo di cultura e tradizioni e non solo come il soddisfacimento di un bisogno fisiologico.

E' solo accettando tali presupposti che le campagne di educazione alla salute possono sperare in un successo.

Per ottenere il raggiungimento delle mete preposte, che sono quelle di avere un bambino sano oggi ed un adulto sano domani, occorre che il bambino riceva un messaggio univoco da parte di tutte le agenzie che lo circondano, ovvero dalla famiglia, dal corpo insegnanti, dagli operatori sanitari e non per ultimo dalle Amministrazioni Comunali.

I progetti che una società pone per il suo futuro, si possono verificare osservando come la società stessa consideri il mondo dell'infanzia, perché l'infanzia è il suo futuro.

Quali priorità devono esistere rispetto alla eliminazione di tutti i punti di stress dall'infanzia?



# Linee Guida

## Consigli

Nell'organizzare i pasti della refezione scolastica, occorre tenere presente che un organismo in fase di sviluppo, richiede, rispetto a quello di un adulto, una alimentazione quantitativamente maggiore (in rapporto al peso) e naturalmente qualitativamente ben equilibrata.

Per seguire un buon orientamento, sono stati consultati i L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti - revisione 1996), che per i bambini dai TRE ai CINQUE anni, prevedono il seguente apporto calorico giornaliero:

sex	Kcal/die
<b>Femmine</b>	<b>1650</b>
<b>Maschi</b>	<b>1850</b>

Al pasto del giorno, vengono assegnate circa il 40% del fabbisogno calorico giornaliero, ovvero circa 700-750 Kcal, con un bilanciamento dei nutrienti che prevede la seguente distribuzione:

nutrienti	%
<b>Proteine</b>	<b>15%</b>
Carboidrati	55%-60%
<b>Lipidi</b>	<b>25%-30%</b>

Naturalmente, pur essendo, il calcolo calorico pro capite globale, calcolato sulla base dei L.A.R.N. i valori ricavati sono pur sempre valori teorici inerenti a bambini medi. In mancanza di dati alternativi sul bambino medio Abruzzese riteniamo prudente cautelarci, di fronte alla possibilità di avere bambini con caratteristiche antropometriche superiori alle medie nazionali, aumentando la fornitura di materie prime, del 20%. La quota calorica assegnata alla frutta fresca di stagione ed agli ortaggi e verdure è un calcolo medio (Es. per la frutta è stata effettuata la media dei valori derivanti da albicocche, arance, banane, mandarini, mele, pere ed uva). L'apporto di grassi animali è controllato, dando la preferenza ai grassi di origine vegetale ed in special modo all'olio extra vergine d'oliva (il rapporto grassi animali/grassi vegetali è sempre inferiore a uno). Le modalità di cottura, sono state calibrate onde non svilire i nutrienti e per conservare le peculiarità dei sapori.

## *Consigli*

Il sale, quantitativamente è da intendersi "quanto basta" in tutte le pietanze, ma è bene sottolineare la necessità di usarne minime quantità possibili, senza peraltro rendere insipidi i cibi.

Al fine di perseguire anche una utile campagna di prevenzione verso le malattie della tiroide, causate da un'insufficiente apporto di iodio, si consiglia vivamente l'uso di sale marino (contenente iodio).

L'assunzione di fibra vegetale è molto importante per cui, oltre ai vegetali, si consiglia il pane integrale o casareccio.

## *Ed oltre al pranzo?*

Oltre a fornire le indicazioni per il pranzo, abbiamo voluto includere in queste linee guida anche alcuni consigli per la colazione e lo spuntino di metà mattina.

*Come ripartire la quota calorica giornaliera nei vari pasti della giornata?*

Pasto	% Kcal/die
<b>Colazione + Spuntino</b>	<b>15%-20%</b>
<b>Pranzo</b>	<b>40%</b>
<b>Merenda</b>	<b>10%</b>
<b>Cena</b>	<b>30%-35%</b>

COLAZIONE E SPUNTINO: **15% - 20%** delle calorie totali

Le calorie introdotte con la colazione sono preziose perché forniscono al bambino, che non ha assunto nutrienti dalla sera precedente, le energie per le attività scolastiche e quindi gli permettono di arrivare all'ora di pranzo con la giusta fame.

E' necessario sottolineare quanto sia giusto assumere una colazione e/o uno spuntino a metà mattina ben calibrati per non sedersi a tavola per il pasto principale con senso di sazietà già soddisfatto, come, così spesso denunciato, avviene con spuntini ipercalorici ed iperlipidici.

Il bambino deve essere abituato sin dalla prima età ad una colazione sostanziosa, tenendo ben presente l'importanza fondamentale del latte e

dei latticini, ai fini del soddisfacimento del fabbisogno calcico della crescita e della necessità di poter disporre di una energia di pronto utilizzo (carboidrati).

Osserviamo un piccolo schema in cui vengono descritte alcune colazioni "tipo":

Latte intero + fette biscottate + zucchero o marmellata o miele
Latte intero + fiocchi di cereali
Latte intero + pane + marmellata + zucchero o miele
Latte intero + biscotti da forno (biscotti per l'infanzia) + zucchero o miele
Yogurt intero o alla frutta + pane e marmellata o miele
Yogurt alla frutta + biscotti
The + zucchero + fette biscottate con marmellata o miele
The + zucchero o miele + frutta fresca di stagione





## SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Dovrebbe essere preferibilmente dispensato dalla struttura, onde evitare l'uso delle merendine, o comunque di cibi non calibrati, e la discriminazione/competizione tra i bambini che così frequentemente si innescano.

Forniamo alcuni esempi di possibili spuntini di metà mattina:

➤ 50 gr. di pane integrale con 2 cucchiaini di marmellata o miele
➤ 50 gr. di pane integrale con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva e fette di pomodoro a piacere
➤ 1 pacchetto di crackers tipo mediterraneo
➤ 1 yogurt bianco o al malto o cereali misti
➤ 40 gr. di pane integrale con 2 cucchiaini di ricotta di mucca e 1 di zucchero
➤ Frullato di frutta fresca (banana o mela) con latte fresco intero
➤ Frutta fresca di stagione

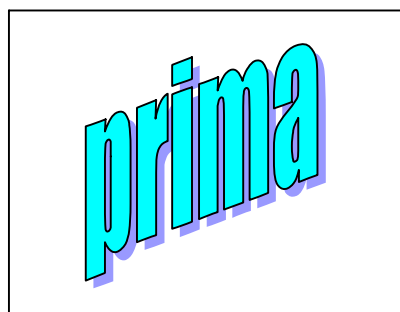


# menu per quattro settimane

La prima settimana - tabella dietetica per le scuole materne

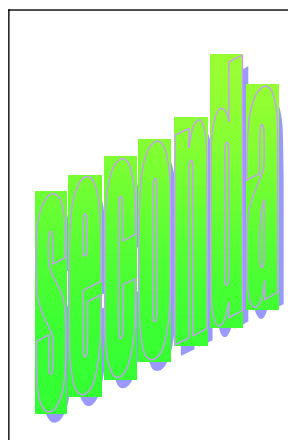
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso con piselli	Pasta ai legumi (1)	Pasta al pomodoro	Minestrone	Mezze maniche al tonno
Prosciutto crudo dolce	Omelette o insalata ricca	"Straccetti di tacchino"	Polpettine di maiale magro	Bastoncini di pesce
Insalatina di carote/purea di patate		Insalata italiana	Dolce	Insalata
<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>				
<b>PANE COMUNE O CASERECCIO</b>				

(1) a rotazione ceci, fagioli, lenticchie



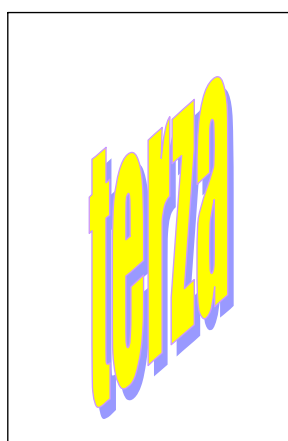
La seconda settimana - dalla data di capresudenera

LUNEDÌ	MARTE	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta pomodoro classico	Pasta aglio e olio	Risotto pomodoro	Misestrone	Pasta sugo di pesce
Pizza forno	Caprese insalata ricca di pomodori di pomodoro di aglio di mozzarella	Spezzatino scaloppine alla pizzada	Tortino di patate	Frittata di verdure forno
Insalata di carote		Insalata italiana	Dolce	
<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>				
<b>PANE COMUNE CASERIO</b>				



Laterza settimanali - tabella dietetica per le scuole materne

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pasta all'erbio con verdure stagionali	Pasta con legumi	Risotto fantasia	Pasta con pomodoro e basilico	Pasta di grano duro
Salsicciotti di vitello (arancio/limone)	Uova strapazzate al prosciutto crudo	Petto di pollo alla salsa airosarino	Mezzogiorno di carne e zucchine	Polpettine di filetti di platessa o filetti di merluzzo alla livornese
Pisellini in padella	Insalata di cetrioli e lattuga	Insalata di rianista	Dolce yogurt alla frutta	Carote lesse al limone
<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>				
<b>PANE COMUNE OCCASIONALE</b>				



La quattasettimana - tabella dei capisudenate

LUNEDÌ	MARTE	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Tagliatini all'uovo con i legumi	Pasta pomodoro e basilico	Pasta alla "tella" teranana	Tagliatelle sugo di genovese	Risotto di pesce
Tortellini di panigiano reggiano	Ripettediano verdoricotta	Pillockossato all'aglio	Vitello alla genovese	Purea di patate
Insalata di pomodori	Insalata di finocchi e carote		Verdure cotte di stagione	Yogurt alla frutta
<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>				
<b>PANE COMUNE OCCASERCCIO</b>				



ogni giorno

# la grammatura le ricette

## LA PRIMA SETTIMANA

### LUNEDI

Riso con piselli, prosciutto crudo, insalatina di carote, purea di patate

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	60	BRI LLATO
PI SELLI	80	SURGELATI
OLIO EX. V. OL.	5+5	RI SO +INSALATI NA
SEDANO, CAROTE	Q.B.	
PROSCIUTTO CRUDO	30	DOLCE
CAROTE MACINATE	50	
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
PATATE	60	
LATTE	50	
BURRO	5	
PANE	50	CASERECCI O O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	150	

Riso con piselli: cuocere i piselli con olio, cipolla, sedano e carota tritati finemente, quindi aggiungere il riso lessato separatamente.

### Prosciutto crudo

Carote macinate: macinare o tagliare le carote a fettine sottili o alla julienne (a fili) e condirle con olio, sale e succo di limone.

Purea di patate: lessare le patate e quindi schiacciarle unendole con il latte ed il burro; amalgamare bene mescolando a fuoco lento.

## **MARTEDI (I° settimana)**

Pasta e legumi, omelette o insalata ricca

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTITA' gr.</b>	<b>NOTE</b>
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	PELATI e/o FRESCI
LEGUMI SECCHI	25	CECI, FAGIOLI, LENTICCHIE
OLIO EX. OL.	8 + 5	PASTA + OMELETTE
UOVA	UNO	
MOZZARELLA	50	FRESCA
PARM. REGGIANO	5	
PANE	50	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta e legumi: per i ceci ed i fagioli secchi, procedere a preventivo ammollo dalla sera precedente. Cuocere i legumi in acqua con gli aromi e le verdure e separatamente cuocere la pasta corta; lessati i legumi, si scolano (non eccessivamente), e si condiscono con un po' di olio extra vergine d'oliva. Mescolare i legumi con la pasta.

**VARIANTE:** è possibile aggiungere, durante la cottura dei legumi, qualche pomodoro pelato (o fresco, ben maturo) ed inoltre si consiglia di passare i legumi dopo la cottura.

Omelette: sbattere le uova, aggiungere la mozzarella tagliata a dadini, parmigiano reggiano e sale, quindi cuocere in padella dove si è ben scaldato un fondo di olio extra vergine d'oliva (attenzione a non raggiungere il punto di fumo).

Insalata ricca: l'insalata ricca altro non è che una insalata mista, dove saranno presenti tutti gli ortaggi di stagione disponibili, condita con olio extra vergine d'oliva, arricchita con uova lessate, tocchettini di parmigiano reggiano e gherigli di noci. Eventualmente "l'arricchimento" può essere fornito separatamente.

## MERCOLEDI (1° settimana)

Pasta al pomodoro, straccetti di tacchino, insalata italiana

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	70	GRANO DURO
POMODORI PELATI	50	
CI POLLA, AGLIO, PREZZEMOLO	Q.B.	
OLIO	5 + 5 + 5	PASTA + TACCHINO+INSALATA
PETTO DI TACCHINO	60	POLLO O TACCHINO (E' PREFERIBILE SEMPRE IL TACCHINO)
CAROTE	50	
AROMI VARI	Q.B.	
LATTUGA, FINOCCHIO, CAROTE	20+20+20	
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
PANE	50	CASERECCIO O COMUNE
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta al pomodoro: cuocere il pomodoro in un tegame con poco aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia tritata di prezzemolo.

**VARIANTE**: cuocere il pomodoro, in una padella antiaderente, con uno spicchio di aglio e un po' di prezzemolo, a fine cottura condire la pasta, precedentemente lessata, ed aggiungere l'olio extra vergine d'oliva crudo.

Straccetti di tacchino (o pollo o carne bianca): lessare le carote, tagliare la carne in piccoli pezzi (per la dimensione di questi straccetti, ci si orienta sulle possibilità da parte del bambino di mangiarli senza ulteriori operazioni di taglio) e cuocerla in poco olio. Finire la cottura con le carote tagliate a dadini aggiungendo un po' di acqua, brodo o latte.

Insalata italiana: dopo aver lavato e mondato la lattuga, il finocchio e le carote, condirli con olio extra vergine d'oliva e succo di limone, quindi disporli nei piatti con fantasia "a tricolore".



## GIOVEDÌ (I° settimana)

Minestrone, polpette di maiale magro, dolce (a volontà)

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA DI GRANO DURO	40	
FAGIOLI SECCHI	10	
PATATE	50	
CAROTE	10	
SEDANO	10	
POMODORI PELATI	20	
VERDURE DI STAGIONE	30	
CIPOLLA	Q.B.	
OLIO EX.V.OL.	8 + 5	MINESTRONE E POLPETTE
CARNE	40	MAIALE MAGRO
PATATE	50	
ROSMARINO, AROMI	Q.B.	
PANE	30-50	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Minestrone: cuocere in pentola con acqua le patate, le carote, le cipolle, il sedano, i pomodori pelati e le verdure di stagione. Separatamente preparare i fagioli e la pasta di grano duro.

Unire le verdure con la pasta ed eventualmente aggiungere olio extra vergine d'oliva. Parmigiano reggiano.

In alternativa (o in aggiunta) alla pasta si possono preparare dei crostini di pane da deporre sul fondo del piatto.

Polpettine di carne bianca: preparare l'impasto con la carne macinata, il pan grattato (o mollica di pane bagnata con il latte), l'olio extra vergine d'oliva, il rosmarino (finemente tritato) ed altri eventuali odori (se si dovessero presentare problemi con l'impasto troppo lento, si consiglia come prima cosa di ridurre la forma delle polpette oppure aggiungere patate lesse e/o carote o al limite piccole quantità di bianco uovo). Cuocere al forno o in padella. (se dopo la cottura risultano troppo gommose o dure o troppo compatte, aumentare la quantità di pane)

DOLCE: a piacere.

## **VENERDI (I° settimana)**

Mezze maniche al tonno, bastoncini di pesce, insalata

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTITA' gr.</b>	<b>NOTE</b>
PASTA DI GR. DURO	60	
TONNO	10 -20	SGOGGIOLATO
OLIO EX. V. OL.	5 + 5	PASTA + INSALATA
POMODORI PELATI	50	O POLPA DI POMODORO
CIPOLLA E AROMI	Q.B.	
MOZZARELLA	10	
BASTONCINI DI PESCE	80	SURGELATI - MERLUZZO
LATTUGA, CAROTE, FINOCCHIO, CICORIA, OLIVE NERE,	10+10+10+10+10	
PANE	50	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Mezze maniche al tonno: cuocere una salsa di pomodoro con cipolla e quindi aggiungere il tonno sgocciolato; insaporire con aromi ed una volta lessate le mezze maniche condire con la salsa.

Bastoncini di pesce: è possibile cuocerli al forno o in padella, occorre però precisare che si consiglia una sola frittura settimanale (o i bastoncini o le polpette bianco verdi ecc), naturalmente in olio extra vergine d'oliva e con mille attenzioni a non raggiungere il punto di fumo.

Insalata: per quanto riguarda le insalate, conoscendo la particolare avversione da parte dei bambini, si consiglia di perdere un po' di tempo nella loro preparazione, curandone l'accostamento dei colori nei piatti, il taglio e, dove possibile, l'insaporimento con aromi.

## LA SECONDA SETTIMANA

### LUNEDI

Pasta al pomodoro e basilico, polpette al forno, insalatina di carote

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	70	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	PELATI O MATURI
BASILICO, AROMI	Q.B.	
OLIO EX. OL.	5 + 5 + 5	PASTA + POLPETTE + CAROTE
CARNE DI MANZO	60	MAGRA
LATTE	10	
PARMIGIANO REG.	5+5	PASTA + POLPETTE
PANGRATTATO	Q.B.	
CAROTE	50	MACINATE O A FIENO
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo, a cottura terminata, parmigiano e qualche foglia tritata di basilico.

Polpette al forno: preparare l'impasto con carne macinata, latte, parmigiano reggiano, olio extra vergine d'oliva e pangrattato sino ad ottenere la consistenza desiderata. Se si hanno difficoltà a "legare", si può aggiungere del bianco d'uovo o piccole quantità di uovo intero. Dare la forma voluta ed infornare in forno ben caldo.

## MARTEDI (II° settimana)

Pasta e legumi, caprese o insalata ricca o tocchettini di parmigiano reggiano o ciliegine di mozzarella

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	GRANO DURO
LEGUMI SECCHI	25	
POMODORI	50	PELATI O MATURI
AROMI E VERDURE DI STAG	Q.B.	
OLIO EX.V.OL.	8 + 10	PRIMO + SECONDO
POMODORI	100	PACHI NO O MATURI
MOZZARELLA	50	FRESCA
BASILICO	Q.B.	
Alternative: Tocchettini di parmigiano reggiano o Ciliegine di mozzarella	30  4/bambino	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta e legumi: per i ceci ed i fagioli secchi, procedere a preventivo ammollo dalla sera precedente. Cuocere i legumi in acqua con gli aromi e le verdure e separatamente cuocere la pasta corta; lessati i legumi, si scolano (non eccessivamente), e si condiscono con un po' di olio extra vergine d'oliva. Mescolare i legumi con la pasta.

**VARIANTE**: è possibile aggiungere, durante la cottura dei legumi, qualche pomodoro pelato (o fresco, ben maturo) ed inoltre si consiglia di passare i legumi dopo la cottura.

Caprese: Tagliare i pomodori e la mozzarella con la fantasia voluta, condire con olio extra vergine d'oliva, sale e basilico a volontà.

## **MERCOLEDI (II° settimana)**

Riso al pomodoro, Spezzatino o scaloppine alla pizzaiola, insalata italiana

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTITA' gr.</b>	<b>NOTE</b>
RI SO	70	BRI LLATO
POMODORI PELATI	50 + 30	RI SO + SPEZZATI NO
PARMI GI ANO REGGI ANO	5	
OLIO EX. V. OL.	5 + 5 + 5	RI SO + SPEZZATI NO + I NSALATA
CI POLLA, AGLIO, PREZZEMOLO	Q.B.	
VI TELLONE	60	MAGRO
ORI GANO, ERBE AROMATI CHE	Q.B.	
LATTUGA, FI NOCCHIO, CAROTE	20 + 20 + 20	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Riso al pomodoro : cuocere il pomodoro in un tegame con aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo, a cottura terminata, parmigiano ed a volontà qualche foglia tritata di basilico.

Spezzatino o scaloppine alla pizzaiola: mettere in un tegame olio extra vergine d'oliva, aglio, pomodoro e origano. Aggiungere la carne (tagliata a spezzatino, cioè in piccoli bocconcini oppure a scaloppine ovvero a fettine piccole e sottili) e terminare la cottura coprendo con un coperchio.

Insalata italiana: dopo aver lavato e mondato la lattuga, il finocchio e le carote, condirli con olio extra vergine d'oliva e succo di limone, quindi disporli nei piatti con fantasia "a tricolore".

## **GIOVEDI (II° settimana)**

Minestrone con crostini di pane, tortino o supplì di patate

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTITA' gr.</b>	<b>NOTE</b>
PASTA	40	GRANO DURO
FAGIOLI SECCHI	10	
CAROTE, SEDANO	10 + 10	
POMODORI PELATI	20	
VERDURE DI STAG.	30	
AROMI, CI POLLA	Q.B.	
OLIO	8	
PARMIGIANO REGG.	5 + 10	MI NESTRONE + TORTINO
PANE TOSTATO		3 quadratini di pane tostato
PATATE	150	
MOZZARELLA	30	FRESCA
UOVO	½ (30-40)	
BURRO	5	
PANGRATTATO	Q.B.	
DOLCE		VEDI DESCRIZIONE
FRUTTA DI STAG.	150	

Minestrone: cuocere in pentola con acqua le patate, le carote, le cipolle, il sedano, i pomodori pelati e le verdure di stagione. Separatamente preparare i fagioli e la pasta di grano duro.

Unire le verdure con la pasta ed eventualmente aggiungere olio extra vergine d'oliva. Parmigiano reggiano.

In alternativa (o in aggiunta) alla pasta si possono preparare dei crostini di pane da deporre sul fondo del piatto.

Tortino o supplì di patate: lessare le patate, sbucciarle, schiacciarle e mescolarle con il rosso d'uovo ed i bianchi montati a neve ( con i bianchi montati a neve, l'aspetto finale è più compatto ed omogeneo). Aggiungere la mozzarella finemente tritata, il burro ed il parmigiano reggiano amalgamando bene. Ungere debolmente la teglia e cospargerla di pangrattato, infornare per circa quindici-venti minuti e lasciare raffreddare prima di procedere al porzionamento. E' possibile dare la forma di tortino oppure di supplì o altre forme di fantasia.

Dolce: si consiglia budino al cioccolato, lattacciolo, torta o yogurt alla frutta.

## VENERDI (II° settimana)

Pasta al sugo di pesce o risotto al sugo di pesce e piselli, frittatina di verdure al forno

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA DI GR. DURO	70	O RISO 60 gr.
SEPIE E CALAMARI	60	O VONGOLE - (SURGELATI)
OLIO EX. OL	5 + 5	PASTA + FRITTATA
POMODORI	50	PELATI O SEMI MATURI
AGLIO, PREZZEMOLO, AROMI	Q.B.	
PISELLI SURGELATI	50	PER IL RISO
UOVA	1 (60-80 gr)	
SPI NACI	30-50	FRESCHI O SURGELATI
PARMIGIANO REGG.	5	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta alle vongole o sugo di pesce: cuocere in padella i pomodori con l'olio extra vergine d'oliva, aglio e prezzemolo tritato. Aggiungere le vongole, (che possono essere sostituite da un trito fine di seppioline e calamari). Cuocere separatamente la pasta e condirla con il sugo a base di pesce.

Frittatina di verdure al forno: cuocere le verdure scottandole in poca acqua. Dopo aver accuratamente lavato le uova, sbatterle con parmigiano reggiano grattugiato e poco sale. Aggiungere le verdure tritate o sminuzzate e mettere il composto in una teglia cosparsa di poco olio. Infornare a temperatura media per circa venti minuti o fino al rassodamento.

## LA TERZA SETTIMANA

### LUNEDI

Pasta all'erbette o verdure di stagione, scaloppine di vitello all'arancio o limone, piselli in padella

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	70	PASTA DI GRANO DURO
VERDURE DI STAGIONE	80-100	Carciofi, zucchine, asparagi, zucca gialla, spinaci, bietole, peperoni ecc.
PARMI GI ANO REGGI ANO	5	
ODORI	Q.B.	
VI TELLO	60	
SUCCO DI ARANCIA O DI LIMONE	Q.B.	PER QUATTRO PERSONE UN ARANCIO SPREMUTO
PI SELLI	100	FRESCHI (sgusciati 100gr.) o surgelati
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta all'erbette o verdure di stagione: cuocere in padella gli ortaggi scelti e quindi condire la pasta. Parmigiano Reggiano a volontà.

Scaloppine di vitello all'arancio o limone: tagliare le fettine di vitello in piccoli pezzi, salarle, infarinarle e metterle in cottura in una teglia con olio extra vergine d'oliva già caldo. Dopo averle girate aggiungere il succo di arancio (se si decide per il succo di limone, ridurne la quantità onde non ottenere un sapore molto agre) precedentemente spremuto e mescolato con il prezzemolo finemente tritato. Cuocere ancora qualche minuto a fiamma viva e senza coperchio. ( un arancio per quattro - cinque bambini).

Piselli in padella: cuocere i piselli in poco olio ed un po' di cipolla finemente tritata.



## MARTEDI (III° settimana)

Pasta con i legumi, uova strapazzate al prosciutto crudo, insalatina di cetrioli e lattuga,

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50	PELATI e/o FRESCHI
LEGUMI SECCHI	25	
AROMI	Q.B.	
UOVA	1 (60 - 80 gr)	
PROSCIUTTO CRUDO	20	Magro, dolce
OLIO	5 + 5 + 5	PASTA + UOVA + INSALATA
INSALATINA	100	LATTUGA, CETRIOLI
PANE	50	COMUNE O CASERECCIO
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta e legumi: per i ceci ed i fagioli secchi, procedere a preventivo ammollo dalla sera precedente. Cuocere i legumi in acqua con gli aromi e le verdure e separatamente cuocere la pasta corta; lessati i legumi, si scolano (non eccessivamente), e si condiscono con un po' di olio extra vergine d'oliva. Mescolare i legumi con la pasta.

**VARIANTE:** è possibile aggiungere, durante la cottura dei legumi, qualche pomodoro pelato (o fresco, ben maturo) ed inoltre si consiglia di passare i legumi dopo la cottura.

Uova strapazzate al prosciutto crudo: **variante 1:** cuocere le uova (occhio di bue) in un tegame antiaderente con poco olio extra vergine d'oliva ed alla fine cottura aggiungere sopra il prosciutto crudo.

**Variante 2:** uova strapazzate: cuocere le uova "strapazzandole" (rompendole) in padella con poco olio extra vergine d'oliva. A fine cottura ricavare le porzioni e guarnire con prosciutto crudo.

Insalatina di cetrioli e lattuga: tritare la lattuga finemente ed i cetrioli a fettine sottili o dadini, condire con olio, sale ed eventualmente succo di limone.

## MERCOLEDI (III° settimana)

Risotto fantasia, petto di pollo alla salvia o rosmarino, insalatina mista

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RI SO	60	BRILLATO
VERDURE FRESCHE DI STAGIONE	100	Cicoria, zucchine, radicchio, carote ecc.
BRODO VEGETALE	Q.B.	
OLIO	5 + 5 + 5	RI SOTTO + PETTO DI POLLO + INSALATA
PETTO DI POLLO	60	O DI TACCHINO
SALVIA, ROSMARINO, AROMI	Q.B.	
LATTUGA, CAROTE, CETRIOLI, FINOCCHI, POMODORI	100 (totale)	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Risotto fantasia : questo risotto viene preparato con le verdure e gli ortaggi di volta in volta disponibili sul mercato; alcuni metodi di preparazione del risotto:

**preparazione ottimale:** preparare a parte una pentola di brodo vegetale; si tosta il riso in una pentola capiente con olio extra vergine d'oliva, aglio e/o cipolla quindi si aggiungono gli ortaggi e le verdure (carote, zucchine, asparagi, zucca gialla, melanzane, verdure a foglia ecc). Inizialmente si consiglia di usare carote e zucchine e di volta in volta arricchirlo a piacimento.

**Preparazione secondaria:** cuocere parzialmente il riso (bianco) e separatamente gli ortaggi in padella con poco olio extra vergine d'oliva; terminare la cottura unendo il riso agli ortaggi.

Petto di pollo (o tacchino) alla salvia o rosmarino: porre l'olio extra vergine d'oliva in padella insieme al pollo (o tacchino), tagliato in piccoli pezzi, ed alle foglie di salvia e/o i rametti di rosmarino. Dopo alcuni minuti aggiungere un poco di vino bianco (o brodo vegetale) e terminare la cottura.

Insalatina mista di stagione : tagliare finemente gli ortaggi di stagione, condire con sale, olio extra vergine d'oliva ed eventualmente succo di limone. Disporre nei piatti con fantasia.

## GIOVEDI (III° settimana)

Pasta al pomodoro e basilico, medaglioni di carne e zucchine, dolce o yogurt

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	70	PASTA DI GRANO DURO
POMODORI	50 + 50	PASTA + ZUCCHINE (PELATI E/O FRESCI)
OLIO EX.V.OL.	5 + 5	PASTA E MEDAGLIONI
Aglione/o cipolla, , basilico ecc.	Q.B.	
VITELLONE	40	MAGRO
ZUCCHINE	100	
YOGURT	125	ALLA FRUTTA (O DOLCE)
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo, a cottura terminata, parmigiano e qualche foglia tritata di basilico.

Medaglioni di carne e zucchine (o zucchine ripiene):

**variante 1:** (medaglioni) preparare un impasto con carne macinata, uova, pangrattato e le zucchine finemente tritate onde poter ottenere un impasto della consistenza voluta. Salare e preparare i medaglioni schiacciando leggermente delle polpette (si può variare a fantasia la forma: bastoncini, polpette, polpettone ecc, rispettando le dosi consigliate)

**Variante 2:** (zucchine ripiene): tagliare a metà le zucchine in senso orizzontale e svuotarle. A parte preparare un impasto con carne macinata, uova, pangrattato e parte o integralmente del ripieno frullato delle zucchine. Salarle quanto basta e riempire le metà zucchine con l'impasto preparato, porle in un tegame oliato e con carta forno e cuocerle in forno ben caldo. E' possibile cuocerle in padella con un poco di pomodoro.

Dolce o Yogurt alla frutta.

### VENERDI (III° settimana)

Pasta o riso del marinaio, polpettine di filetti di platessa o nasello (filetti di merluzzo) alla livornese, carote lesse al limone.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA DI GR. DURO	70	O RISO
SEPIE E CALAMARI	50- 80	SURGELATI
NASELLO	100	SURGELATO (in alternativa platessa)
PREZZEMOLO, AROMI	Q.B.	
OLIO	5 + 5 + 5	PASTA + SECONDO + CAROTINE
POLPA DI POMODORO, VINO BIANCO, AGLIO, PREZZEMOLO, OLIVE NERE	Q.B.	
CAROTE	100	
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta o riso del marinaio: preparare un trito di pesce (calamari, seppie surgelate) e cuocerlo in poco olio e aglio. A volontà aggiungere poco pomodoro. Lessare la pasta e condirla con il sugo di pesce.

Nasello alla livornese: cuocere i filetti di merluzzo (o altro pesce a disposizione), dopo averli accuratamente lavati e puliti, in pomodoro, un po' di vino bianco (o brodo), olio extra vergine d'oliva, aglio, prezzemolo ed olive nere. Se si vogliono preparare delle polpettine, ottenere un impasto con il pesce, poco uovo, pangrattato, prezzemolo e sale.

Carotine lesse al limone: mondare e lessare le carote, quindi condirle con olio extra vergine d'oliva e succo di limone.

## LA QUARTA SETTIMANA

### LUNEDI (IV settimana)

Tagliolini all'uovo con legumi, tocchettini di parmigiano reggiano  
insalata di pomodori

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	ALL'UOVO (PASTA CORTA)
POMODORI	50	PELATI e/o FRESCI
LEGUMI SECCHI	25	
AROMI, VERDURE	Q.B.	
OLIO	8 + 5	PASTA + INSALATA
PARMIGIANO REGGIANO	30	
POMODORI	100	PACHINO, MATURI O ALTRI ORTAGGI STAGIONALI
PANE	30-50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta all'uovo con i legumi: per i ceci ed i fagioli secchi, procedere a preventivo ammollo dalla sera precedente. Cuocere i legumi in acqua con gli aromi e le verdure e separatamente cuocere la pasta corta; lessati i legumi, si scolano (non eccessivamente), e si condiscono con un po' di olio extra vergine d'oliva. Mescolare i legumi con la pasta.

**VARIANTE:** è possibile aggiungere, durante la cottura dei legumi, qualche pomodoro pelato (o fresco, ben maturo) ed inoltre si consiglia di passare i legumi dopo la cottura.

Tocchettini di parmigiano reggiano

Insalata di pomodori o ortaggi di stagione.

## MARTEDI (IV° settimana)

Pasta al pomodoro e basilico (o pasta all'isolana), polpette bianco verdi, insalata di finocchi e carote.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	50	PASTA DI GRANO DURO O RI SO
POMODORI	50	PELATI e/o FRESCHI
OLIVE VERDI, CAPPERI	Q.B.	NELLA VARIANTE ALL'I SOLANA
RICOTTA FRESCA	50	DI MUCCA (solo ricotta 80 gr.)
SPINACI	20 (Q.B.)	FRESCHI O SURGELATI
PARMIGIANO REGG.	10	
UOVA	½ UOVO	
PANGRATTATO	Q.B.	
FINOCCHI, CAROTE	50 + 50	
SUCCO DI LIMONE	Q.B.	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta al pomodoro e basilico: cuocere il pomodoro in un tegame con aglio e olio extra vergine d'oliva. Cuocere la pasta e condire, aggiungendo parmigiano e qualche foglia tritata di basilico. E' anche possibile cuocere il pomodoro con l'aglio ed a fine cottura aggiungere olio crudo, basilico e parmigiano.

**Variante 1 : Pasta all'Isolana:** I ndorare l'aglio nell'olio, aggiungere il pomodoro e lasciare cuocere. A fine cottura aggiungere un trito di olive verdi e pochi capperi precedentemente lavati e ben strizzati. Condire la pasta cotta separatamente.

Polpette bianco-verdi: dopo aver lessato gli spinaci, preparare l'impasto con la ricotta, l'uovo ed il parmigiano reggiano. E' preferibile frullare o sminuzzare gli spinaci ed inserirli, nelle quantità indicate, con gradualità ovvero tingere di verde le polpette con gradualità. A volontà è possibile aggiungere un po' di olio extra vergine d'oliva all'impasto e modellare le forme a piacimento (polpette, medaglioni, bastoncini o altro). Passare l'impasto già formato nel pangrattato e quindi cuocere in forno. In alternativa è possibile la cottura in padella anche aggiungendo un po' di pomodoro.

Insalata di finocchi e carote: tagliare in piccoli pezzi i finocchi e le carote a rondelle quindi condire con sale, olio e succo di limone.

## **MERCOLEDI (IV° settimana)**

Pasta alla "tiella" teramana, pollo dissossato all'agrodolce

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTITA' gr.</b>	<b>NOTE</b>
PASTA	70	DI GRANO DURO(sedani, mezze maniche, conchiglie ecc)
VERDURE FRESCHE DI STAGIONE	100	Carote, cipolla, zucchine, peperoni, patate, melanzane
OLIO	8+ 5	PASTA + POLLO
POLLO	70	DI SSOSSATO E SPELLATO
GIARDINIERA, AROMI	Q.B.	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta alla "tiella" Teramana: cuocere in forno le verdure e gli ortaggi (a piacere zucchine, melanzane, cipolla, peperoni, patate, pomodori, carote ecc) con un poco di olio extra vergine d'oliva, quindi passarle e condire la pasta precedentemente lessata.

Pollo all'agrodolce: dopo aver tagliato, dissossato il pollo facendo attenzione ai piccoli frammenti di ossa, lavarlo e lasciarlo sgocciolare, quindi metterlo in un tegame capace e farlo rosolare girandolo; abbassare il fuoco ed aggiungere eventualmente (se il condimento è troppo ristretto) un poco di vino bianco o del brodo vegetale; coprire e far cuocere a fuoco molto basso. Quasi a fine cottura aggiungere la giardiniera ( si raccomanda di educare i bambini al gusto dei sottaceti con gradualità).

## GIOVEDI (IV° settimana)

Tagliatelle al sugo di genovese, vitello alla genovese, verdure cotte di stagione.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
PASTA	70	TAGLIATELLINE ALL'UOVO
CIPOLLA	100	
OLIO EX.V.OL.	5 + 5 + 5	PASTA + SECONDO + CONTORNO
VITELLO	60	GIRELLO
VERDURE COTTE DI STAGIONE	100	
AROMI VARI	Q.B.	
PANE	50	
FRUTTA DI STAG.	150	

Pasta e vitello al sugo di "genovese": mettere il girello di vitello in un tegame con olio, cipolla, sedano e carota; si rosola la carne e si aggiunge un po' di brodo o un poco di vino bianco. Si copre e si cuoce a fuoco lento.

Occorre dosare bene la quantità di cipolla in quanto il condimento serve sia per condire la pasta che la carne.

Verdure cotte di stagione: lessare le verdure in poca acqua o cuocerle al vapore e condirle con olio extra vergine d'oliva ed a volontà succo di limone.



## VENERDI (IV° settimana)

Risottino di pesce, purea di patate, yogurt alla frutta.

ALIMENTO	QUANTITA' gr.	NOTE
RISO	60	BRI LLATO
SEPIE E CALAMARI	50- 80	SURGELATI
PREZZEMOLO, AROMI , BRODO VEGETALE	Q.B.	
OLIO EX.V.OI.	8	
PATATE	100	
BURRO	5	
PARMI GI ANO REGGI ANO	5	
LATTE	Q.B.	
YOGURT ALLA FRUTTA	125	
PANE	30	

Risotto fantasia (\*) : **preparazione ottimale**: preparare a parte una pentola di brodo vegetale; si tosta il riso in una pentola capiente con olio extra vergine d'oliva, aglio e/o cipolla quindi si aggiunge il pesce tagliato in piccoli pezzi e si porta a fine cottura del riso.

**Preparazione secondaria**: cuocere parzialmente il riso (bianco) e separatamente il pesce (tagliato finemente) in padella con poco olio extra vergine d'oliva, un po' di aglio e del prezzemolo; terminare la cottura unendo il riso al pesce.

Purea di patate: lessare le patate e quindi schiacciarle unendole con il latte ed il burro; amalgamare bene mescolando a fuoco lento.

Yogurt alla frutta.

(\*) Questo "piatto unico" contiene tutti gli elementi nutritivi di un pasto completo; tuttavia, qualora non accettato è possibile frazionarlo riducendo la quantità di pesce nel primo piatto ed erogando il resto come secondo piatto (tagliare il pesce in piccoli pezzi e cuocerlo in padella con olio extra vergine d'oliva, aglio e rosmarino.

## RACCOMANDAZIONI

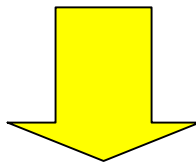
- **Si raccomanda di effettuare tutte le operazioni di preparazione e cottura dei cibi osservando strette regole di igiene personale (vedi allegato IGIENE).**
- **Le verdure e gli ortaggi di stagione, da fornire cotti e crudi devono necessariamente essere accuratamente lavati (anche usando bicarbonato di sodio). Per questi alimenti, si raccomandano corti periodi di conservazione in frigorifero, ovvero una distribuzione il più ravvicinata possibile rispetto al momento del ricevimento della materia prima.**
- **Lavarsi accuratamente le mani dopo aver toccato le carni ( in particolare il pollame ) e le uova.**
- **Usare taglieri in teflon (levigati periodicamente) differenti per il cotto e per il crudo.**

# ALLEGATO " IGIENE "

## Igiene dei locali

*I LOCALI*

**L'adeguamento normativo (D.P.R..327 26.03.80)**



*LA SANIFICAZIONE*

*STOVIGLIE E STRUMENTI DI LAVORO*

## *I locali*

La composizione dei locali che compongono il servizio della ristorazione collettiva è in generale legata alle tecniche scelte per il catering (legame fresco – fresco e fresco - caldo, legame surgelato, legame refrigerato).

Il caso del catering con legame fresco – fresco e fresco – caldo, è quello delle cucine tradizionali in cui le pietanze vengono preparate al momento di consumo.

In questo caso avremo una zona adibita alla conservazione degli alimenti, ovvero una dispensa e strutture refrigeranti (o eventualmente deposito generale con celle surgelati e celle frigorifero differenziate in base alla diversa tipologia degli alimenti conservati e deposito per altri prodotti alimentari non deperibili) ed il deposito per le merci non alimentari (prodotti per pulizia e sanificazione).

Qualora la zona di deposito sia non annessa alla zona di preparazione dei pasti, l'accesso a tale zona deve avvenire senza che vi siano percorsi crociati che consentano possibilità di contaminazione.

La zona di preparazione dei pasti ha, ovviamente, una morfologia variabile dipendente dalle dimensioni della struttura, deve essere costituita con criteri razionali, bene aereata e ben illuminata dall'esterno creando l'idonea possibilità di movimento e “deve rispondere in tutto, mediante ogni efficace accorgimento, alle esigenze igieniche del delicato servizio a cui è destinata” ( D.P.R. 01.12.56 n°1688).

Ove possibile si deve ottenere una distribuzione “ad isole” (differenziate per generi diversi: carne, pesce, verdure ed ortaggi, cottura pasta, caffetteria) e flusso “a marcia avanti”.

Dalla zona preparazione e cottura si passa al confezionamento dei carrelli ed a seguire nei refettori attraverso i percorsi della somministrazione.

\*\*\*\*\*

Per ciò che attiene i locali, occorre osservare tutte le regole igieniche già espresse nel D.P.R. 26.03.80 n° 327 ed in più dotarli di precise regole di sanificazione e disinfezione (vedi sanificazione – piano delle pulizie) in cui siano specificati, sia i prodotti usati per il piano di pulizie, che la frequenza con cui sono poste in essere nei vari settori (pavimenti, mura, finestre, strumenti, piani di lavoro, attrezzature, strumenti, ecc.).

*Le dimensioni dei locali mensa*

Come punto di riferimento è possibile osservare quanto prescritto dal D.M. 18.12.75 per le scuole materne.

Tale decreto stabilisce i seguenti rapporti mq/alunni:

scuola materna			
Descrizione degli spazi	N° sezioni 1	N° sezioni 2	N°sezioni 3
	N° alunni 30	N° alunni 60	N°alunni 90
	Mq/al.	Mq/al.	Mq/al.
Spazi per la mensa:			
<b>-mensa-refettorio</b>	<b>0.67</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>
<b>-cucina, anticucina, ecc</b>	<b>1.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.35</b>
(30 mq fissi per ogni scuola)			

Il D.P.R. n°1688 del 01.12.1956 inoltre cita: “Il refettorio, ove esso sia richiesto, deve: essere preferibilmente ubicato al piano terreno in vicinanza della cucina; .....avere una superficie proporzionata al numero degli alunni che prevedibilmente possono essere ospitati tenendo presente che deve essere destinato per ogni alunno presente alla refezione almeno 1 mq di superficie (è naturale che la refezione può essere distribuita anche a turni);... .

## *La sanificazione*

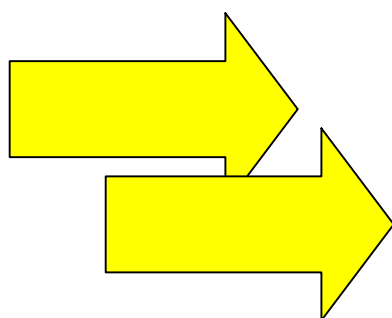
**Gli alimenti che trattiamo possono essere contaminati da microrganismi (batteri, virus, funghi eccetera) attraverso varie fonti come la polvere, gli insetti, i topi ed i ratti oppure veicolati dall'uomo che può trasferirli agli alimenti.**

Descriviamo alcune regole di igiene e le modalità di sanificazione degli ambienti confinati:

- Per combattere la polvere è necessario evitare, quando possibile, di spalancare le finestre, e lavare accuratamente pavimenti e piani di lavoro. L'uso della scopa a mano è vietato, poiché la polvere inevitabilmente sollevata ricade poi sugli oggetti.
- Mosche, altri insetti volanti e roditori devono essere tenuti lontani dalle apposite reticelle alle finestre; queste reticelle devono essere pulite regolarmente (eventuali danni devono essere immediatamente segnalati e riparati).
- La presenza di topi non deve essere mai riscontrata, chi dovesse trovare traccia di topi o roditori (escrementi, materiale lacerato o rosicchiato) deve immediatamente farlo presente per gli opportuni provvedimenti di derattizzazione.
- I recipienti per rifiuti devono sempre essere chiusi con gli appositi coperchi, (possibilmente a chiusura automatica) e non spostati dal posto loro assegnato.
- I piani di lavoro devono essere regolarmente sanificati dopo ogni utilizzo,

per evitare fenomeni di contaminazione crociata fra un alimento e l'altro.

Il termine sanificazione comprende una serie di tre operazioni con lo scopo di assicurare l'igiene dei locali e delle attrezzature:



- 1) pulizia grossolana**
- 2) deterzione**
- 3) disinfezione**

1) La prima operazione, pulizia grossolana, è la normale pulizia, che viene effettuata con sola acqua calda e serve ad eliminare lo sporco grossolano che potrebbe interferire con le operazioni seguenti.

2) La seconda operazione, deterzione, ha lo scopo di eliminare, con adatti detersivi, lo sporco residuo sulle superfici.

I prodotti schiumogeni, capaci di produrre una schiuma densa in grado di aderire alle superfici verticali per tutto il tempo necessario a far agire i prodotti chimici che contengono, sono utilizzati secondo le istruzioni e le indicazioni del produttore.

La scelta dei prodotti deve inoltre tenere conto delle esclusioni formulate dal produttore, poiché non tutti i detersivi sono adatti per tutti i materiali e per tutti i tipi di sporco.

Per tutte le superfici può essere utilizzato un prodotto a media alcalinità, a base di cloro, capace di allontanare grassi, depositi organici ed odori.

Dopo la deterzione, un prolungato risciacquo con acqua fredda assicura l'allontanamento delle ultime tracce di sporco, che potrebbe ridurre l'efficacia dei prodotti utilizzati per la disinfezione.

3) Anche per la terza operazione, disinfezione, si sono individuati quelli più adatti alle specifiche esigenze aziendali; si utilizza quindi un prodotto

donatore di cloro o sali di ammonio quaternari, alla diluizione indicata dal produttore, per circa 20'.

Dopo la disinfezione deve essere effettuato un terzo e completo risciacquo, perché i prodotti utilizzati non possano contaminare gli alimenti.

La pulizia dei pavimenti e delle pareti viene fatta ogni sera, al termine dell'attività, mentre attrezzature, piani di lavoro e stoviglie ricevono un trattamento dopo ogni uso.

Per evitare fenomeni di assuefazione al prodotto da parte degli inquinanti microbici sono rispettate scrupolosamente le prescrizioni del fabbricante riguardo ai dosaggi raccomandati.

---

Si riporta nello **schema 1** un esempio tipico di piano delle pulizie in cui si riassumono le operazioni da effettuare giornalmente, settimanalmente e mensilmente.

Nello **schema 2** si riportano le prescrizioni valide per ogni cucina o laboratorio, magazzino, e servizi igienici per il personale.



## Schema 1

### *Piano delle pulizie*

#### *Disinfezione (\*)*

#### **Giornalmente**

##### Cosa

##### Con che cosa

<b>Pavimenti (di tutti i locali)</b>	<b>Detergente neutro</b>
<b>Lavelli</b>	“
<b>Superfici di lavoro, attrezzature, tavoli e piani d'appoggio</b>	“
<b>Coltelli e utensili</b>	“
<b>Pentole, tegami ecc.</b>	<b>Detergente neutro con basso potere schiumogeno</b>

#### **Settimanalmente**

##### Cosa

##### Con che cosa

<b>Pareti lavabili e piastrellate</b>	<b>Detergente neutro</b>
<b>Vetri e finestre</b>	<b>Detergente neutro ed a base alcolica</b>
<b>Rubinetterie</b>	<b>Detergente neutro (eliminare le incrostazioni con appositi prodotti acidi)</b>
<b>Sanitari</b>	“
<b>Cappe aspiranti</b>	<b>Detergente alcalino</b>
<b>Armadi e ripiani in genere</b>	<b>Detergente neutro</b>
<b>Forni</b>	<b>Detergente alcalino e/o disincrostante acido</b>
<b>Celle frigorifere</b>	<b>Detergente</b>

#### **Mensilmente**

##### Cosa

##### Con che cosa

<b>Soffitto</b>	<b>Eliminare ragnatele</b>
<b>Pareti</b>	“
<b>Luci e plafoniere</b>	<b>Detergente neutro</b>

(\*) La disinfezione è possibile con prodotti a base di sali di ammonio donatori di cloro (vedi sanificazione)

quaternari o

**Schema 2**

## Prescrizioni valide per ogni azienda alimentare

## CUCINA O LABORATORIO:

<b>osservazione</b>	<b>Prescrizione</b>	<b>eventuale azione correttiva</b>
spazio disponibile	Adeguato	ridefinire la sistemazione degli ambienti e delle attrezzature
illuminazione naturale ed artificiale	adeguare in ogni posto di lavoro, per evidenziare variazioni cromatiche degli alimenti	installare plafoniere a norma e facilmente lavabili
contaminazione crociata	Impedire	percorso degli alimenti a "marcia avanti"
detersivi	conservare in ambiente separato	conservare i detersivi in apposito locale
insetti e roditori	esclusi	ricerca periodica delle tracce; disinfestazione in caso positivo
pareti	levigate e non assorbenti; piastrellatura con vie di fuga non assorbenti e facilmente lavabili	tinteggiare con tinta chiara e lavabile
pavimenti	levigati e non assorbenti	pavimento idoneo / descrivere idoneo piano delle pulizie
piani di lavoro	lavabili e disinfettabili	usare piani di lavoro in materiale che non consenta sviluppi microbici (acciaio, teflon ecc.)
porte	lavabili e disinfettabili	tinteggiare con tinta chiara e lavabile con apertura adeguata
strumenti di lavoro	facili da pulire e disinfettare	sostituire se non idonei
soffitti e attrezzature poste in alto	evitare sporcizia e condensa	migliorare la circolazione dell'aria, programmare pulizia periodica
acqua potabile corrente	calda e fredda	installare scaldabagno rapido
lavabi con comando non manuale	Presenti	eliminare i rubinetti a comando manuale
finestre	reticelle protettive rimovibili	installare se mancanti
refrigerazione alimenti	rapida	abbattitori di temperatura per i cibi cotti non destinati al consumo immediato
rifiuti	in contenitori chiudibili	installare contenitori lavabili, con apertura a pedale e chiusura automatica
pulizia generale	Adeguata	programmare interventi periodici con prodotti idonei
condensa o muffa	Evitare	migliorare la circolazione dell'aria, anche forzata
ricambio aria	evitare flussi d'aria anomali sui cibi; aspirazione idonea	verificare il percorso dell'aria forzata;
cappe	accessibilità dei filtri e manutenzione periodica	stipulare contratto di manutenzione

magazzino - dispensa a temperatura ambiente

<b>Osservazione</b>	<b>Prescrizione</b>	<b>eventuale azione correttiva</b>
Insetti e roditori	esclusi	ricerca periodica delle tracce, disinfestazione in caso positivo; uso di reticelle protettive
Stoccaggio scorte	scaffalature solide e lavabili con prodotti sollevati dal pavimento di almeno 15 cm	adeguare il piano delle pulizie periodiche
Pavimenti e porte	lavabili e disinfettabili, non assorbenti	installare pavimento idoneo tinggiare porte e pareti con tinta chiara e lavabile
Gestione scorte alimentari	rotazione rapida con osservanza dei tempi di conservazione indicati dai produttori	collocare i prodotti in arrivo dietro o sotto quelli già esistenti
Pulizia generale	Adeguate	programmare interventi periodici con prodotti idonei

spogliatoio e servizi per il personale

<b>osservazione</b>	<b>Prescrizione</b>	<b>eventuale azione correttiva</b>
Armadietti	scomparti separati per indumenti personali e da lavoro	installare armadietti adeguati
Pavimenti, pareti e porte	non assorbenti, lavabili e disinfettabili	installare pavimento idoneo tinggiare porte e pareti con tinta chiara e lavabile
Lavabo	<ul style="list-style-type: none"><li>• acqua corrente calda e fredda</li><li>• rubinetti a comando non manuale</li><li>• erogatore di detergente</li><li>• asciugamani monouso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• installare scaldacqua rapido</li><li>• installare rubinetteria idonea</li><li>• installare se assente</li><li>• installare se assente</li></ul>
Servizi igienici	igiene apparecchi sanitari	verificare giornalmente
Docce	<ul style="list-style-type: none"><li>• presenza di cabine doccia</li><li>• acqua calda e fredda</li><li>• teli individuali</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• piatto non scivoloso</li><li>• installare scaldabagno rapido</li><li>• rendere disponibili</li></ul>
Sanitari	Igiene	utili (non obbligatori) i coprisedili monouso
Contenitore per assorbenti igienici	non obbligatori	consigliabili
Pulizia generale	Adeguate	programmare interventi periodici con prodotti idonei

## *Stoviglie e strumenti di lavoro*

Gli strumenti di lavoro, le stoviglie e quanto usato per la preparazione del cibo, devono essere dotati di norme igieniche di pulizia codificate sia per ciò che riguarda i prodotti per la detersione che per la frequenza della pulizia.

### **Attrezzature di lavoro:**

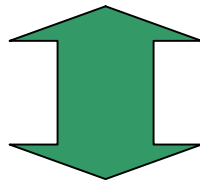
- Macchinari, attrezzature, stoviglie, coltelleria, pentolame, devono essere accuratamente lavati dopo ogni uso e disinfettati secondo le procedure già illustrate.
- Quando non utilizzati, devono essere custoditi negli appositi cassetti, armadi o idonea scaffalatura; quelli fissi (affettatrice ecc) devono essere sciacquati prima dell'uso per allontanarne la polvere e coperti con teli dopo l'uso.
- I bicchieri devono essere tenuti capovolti, ed il panno sottostante deve essere sempre pulito.
- Le stoviglie, le posate e gli utensili impiegati per la somministrazione al consumatore vengono lavati a macchina ad alta temperatura (85°), prelevati con guanti sterili monouso e conservati fino al momento dell'impiego in contenitori

Le attrezzature meccaniche che entrano in contatto con gli alimenti devono essere accuratamente lavate dopo ogni utilizzazione e sanificate al termine di ogni giornata lavorativa.

Per ciò che concerne i taglieri è vivamente consigliato l'uso di taglieri in teflon (da levigare periodicamente) mentre sono sconsigliati i piani di lavoro e di taglio in legno in quanto tale materiale permettendo la fessurazione favorirebbe la crescita microbica.

In definitiva, attrezzature, utensili di laboratorio e superfici di lavoro destinate a venire a contatto con gli alimenti, debbono essere di materiale idoneo e costruiti in modo da consentire la facile, rapida e completa pulizia.

***IL PERSONALE***



***GLI INDUMENTI***

## *Il personale*

Il personale, in virtù del Decreto Legislativo 155/97, dovrà essere periodicamente sottoposto a corsi di formazione gestiti dall'Amministrazione (o Azienda se a conduzione privata) e sarà tenuto ad osservare regole igieniche ben precise che riguardano la pulizia della persona e degli indumenti.

I temi illustrati nei suddetti corsi di formazione dovranno necessariamente essere::

- ⇒ rischi per i prodotti alimentari
  - ⇒ moltiplicazione microbica
  - ⇒ igiene della persona e degli ambienti
  - ⇒ influenza della temperatura
  - ⇒ stoccaggio dei prodotti
  - ⇒ pulizia e disinfezione
  - ⇒ lotta contro gli insetti ed i topi
  - ⇒ procedure specifiche aziendali.
-

## Regole per il mantenimento di una buona igiene personale

### Gli indumenti

- Una buona igiene delle mani è la condizione indispensabile per evitare contaminazioni dei prodotti, in quanto l'uomo può trasferire sugli alimenti la carica batterica contenuta sulle proprie mani;
- anelli, bracciali, orologi: devono essere tolti prima dell'inizio del lavoro, in quanto impediscono una completa pulizia delle mani e dei polsi;
- creme cosmetiche o protettive possono essere utilizzate solo a condizione che siano completamente assorbite dalla pelle prima dell'inizio del lavoro;
- curare l'igiene delle mani tenendo le unghie sempre corte, pulite e senza smalto; prima dell'inizio del lavoro, e con molta frequenza nella giornata, si devono lavare accuratamente le mani (**Schema 3**); questa operazione deve essere ripetuta quando si cambia tipo di lavorazione o di alimento trattato, in particolare dopo aver toccato verdure crude, funghi, frutta, pollame, uova; lavarsi le mani, con la procedura indicata, dopo essersi serviti della latrina o aver toccato oggetto potenzialmente contaminati (contenitore spezzatura ecc), utilizzando correttamente i comandi non manuali per aprire e chiudere l'erogazione di acqua;
- coprire il naso e la bocca nello starnutire e nel tossire mediante un tovagliolo di carta a perdere e dopo lavarsi accuratamente le mani;
- non toccare i cibi con le mani se non è assolutamente necessario, servirsi negli altri casi di forchette, pinze, spatole o altri utensili;
- indossare camici o appositi indumenti di colore bianco o chiaro rigorosamente puliti;
- curare la pulizia del corpo coprendo i capelli con adeguati copricapo per impedire la caduta degli stessi e della forfora;
- in caso di malattia infettiva o contagiosa è obbligatorio astenersi dal lavoro; rivolgersi al proprio medico curante al primo accenno di raffreddore, mal di gola, foruncolosi, febbre e diarrea al fine di escludere la possibilità di trasmissione di agenti patogeni;



### Schema 3

#### **Procedura raccomandata per il lavaggio delle mani:**

1. Verificare il materiale necessario: ossia assicurarsi che sapone liquido, spazzolino per unghie, asciugamani di carta siano disponibili
2. Bagnare mani ed avambracci con acqua corrente intorno a 45 °C
3. Applicare il detergente in quantità idonea sulle mani e sullo spazzolino, per produrre una schiuma sufficiente, sfregare e spazzolare energicamente le unghie, le dita, il dorso ed il palmo della mano (l'azione meccanica dello spazzolino facilita il distacco dello sporco, ed il suo passaggio nella schiuma)
4. Sciacquare abbondantemente mani ed avambracci, sempre con acqua abbastanza calda
5. Prelevare una nuova dose di detergente, lavare nuovamente le mani formando una abbondante schiuma e sfregando particolarmente le zone meno accessibili (per esempio lo spazio fra le dita)
6. Allontanare tutta la schiuma con un secondo abbondante risciacquo
7. Asciugarsi con gli appositi asciugamani di carta, che saranno poi gettati in appositi portarifiuti (cestini o secchi dotati di apertura a comando non manuale).

