

## **Criteria per la formulazione del menù di ristorazione scolastica di Milano Ristorazione**

I menù della ristorazione scolastica del Comune di Milano, gestita da Milano Ristorazione S.p.A., sono redatti ed elaborati nel rispetto dei criteri espressi nei seguenti documenti:

- Linee Guida Nazionali per la ristorazione Scolastica (Ministero della Salute 2010);
- Linee Guida per la ristorazione scolastica della Regione Lombardia (ed.2002);
- Contratto di Servizio sottoscritto con il Comune di Milano.

Ogni menù elaborato prevede il rispetto dei valori nutrizionali dei LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti nazionali) ed. 2014 per le fasce di età a cui è rivolto. A tale scopo viene effettuata un'analisi quantitativa dei macro parametri nutrizionali del pasto del pranzo e di ciascuna ricetta proposta: calorie, proteine animali, proteine vegetali, lipidi saturi, mono insaturi e poli insaturi e carboidrati. Il rispetto dei LARN prevede automaticamente l'aderenza alle principali raccomandazioni scientifiche in materia sia di adeguatezza nutrizionale per i bambini in crescita, in relazione all'età, sia per la prevenzione precoce delle abitudini alimentari più facilmente associate allo sviluppo di patologie cronico-degenerative.

Le indicazioni qualitative e quantitative dei singoli ingredienti sono armonizzate allo scopo di rispettare i fabbisogni energetici e dei nutrienti essenziali, unitamente alle caratteristiche sensoriali e di tipicità delle ricette, al fine di incentivare il consumo da parte di tutti i bambini.

Infine, le ricette, su base sia giornaliera che settimanale, sono organizzate in maniera da potersi combinare con pasti serali equilibrati, sulla base della nozione che le abitudini alimentari sono definite sulla base di periodi a lungo termine, e non a breve termine. Genitori e bambini possono così entrare nella prospettiva di un accostamento fisiologico, e non costrittivo, agli stili di alimentazione corretta, modalità che sembra influire positivamente nella regolazione del comportamento alimentare.

Per riassumere, quindi, il menù scolastico prevede:

1. adeguatezza della razione alimentare ai fabbisogni nutrizionali, in maniera da risultare entro range di assunzione di nutrienti, che permettano crescita e sviluppo ottimali in assenza di condizioni predisponenti allo sviluppo di patologia cronico-degenerativa;
2. abbinamenti dei piatti in coerenza all'apporto calorico e alle combinazioni suggerite nelle Linee Guida Nazionali per la ristorazione Scolastica;
3. utilizzo di alimenti legati al territorio, alla stagione, a percorsi di conoscenza alimentare e alla cultura italiana e etnica;
4. utilizzo di tutti i gruppi alimentari, atti a garantire, nelle corrette proporzioni e abbinamenti, una adeguatezza nutrizionale;
5. un numero di porzioni di frutta fresca e verdura ottimale per ogni pasto;
6. variazioni e frequenze settimanali di alimenti proteici: pesce, carni bianche e rosse, formaggi, uova e legumi;
7. alternanza di primi piatti asciutti e minestre con utilizzo di frumento, riso, orzo, farro e mais;
8. alternanza di menù stagionali, ciascuno articolati su 4 settimane;
9. introduzione di ricette ad elevata appetibilità e gradimento per la fascia di età considerata;
10. suggerimenti per l'integrazione ottimale della dieta nei pasti della giornata, oltre la ristorazione collettiva.

I menù giornalieri sono articolati in:

- un primo piatto;
- un secondo piatto oppure in alternanza piatto unico;
- un contorno;
- frutta fresca o yogurt alla frutta o gelato o dessert;
- pane;
- acqua.

Durante l'anno scolastico sono previsti n. 2 menù stagionali: Inverno che inizia indicativamente verso la metà di ottobre e termina dopo circa 5 mesi, Primavera-Estate che inizia da fine aprile.

Le Diete Speciali sono elaborate dall'Ufficio Nutrizionale di Milano Ristorazione, nel quale operano 3 dietiste, che procedono allo sviluppo in accordo alle richieste mediche pervenute, ai criteri di sottrazione e sostituzione degli alimenti/ingredienti non ammessi, in accordo alle procedure interne e secondo i criteri di sicurezza richiesti dal servizio stesso.

Collaborano all'indirizzo per l'elaborazione dei menù e delle diete sanitarie e etico religiose un comitato di esperti, composto da un dietologo, un pediatra, uno psichiatra esperto di disturbi alimentari, tecnologi alimentari e, a chiamata, nutrizionisti, epidemiologi, allergologi, l'Associazione Italiana Celiachia.

I menù scolastici, diete speciali e merende sono redatti secondo un iter prestabilito:

- elaborazione di una proposta da parte del gruppo di lavoro multifunzionale interno a Milano Ristorazione;
- supervisione da parte del Comitato Scientifico e/o da eventuali altri esperti identificati dalla Direzione;
- invio per condivisione all'Unità di Controllo del Comune di Milano e alla Rappresentanza delle Commissioni Mensa;
- invio al SIAN della ATS per richiesta del parere di conformità nutrizionale.

Milano Ristorazione adotta anche degli altri criteri per la formulazione del menù scolastico: il colore delle pietanze ed il loro abbinamento nel pranzo, il loro livello di gradimento, misurato mediante la raccolta dei giudizi espressi dai soli bambini della scuola primaria che aderiscono al panel di consumatori individuato e statisticamente valido in quanto rappresentativo della popolazione scolastica.

Viene inoltre tenuto in debito conto quanto emerge dalla misurazione degli avanzi totali delle singole preparazioni e quanto perviene a Milano Ristorazione sia in forma di osservazione che di suggerimento da parte degli insegnanti, delle famiglie, delle Commissioni Mensa, dalla Rappresentanza delle Commissioni Mensa e dall'Unità di Controllo del Comune di Milano.