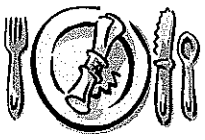
ALLEGATO N°2

Regione Lombardia

ASL Pavia

NORME GENERALI PER L'APPLICAZIONE DEL MENU



- Ogni pasto comprende una porzione di pane **non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro)** e acqua potabile o minerale.

- E' consigliabile per i primi, utilizzare anche pasta integrale, riso integrale o parboiled, farro, orzo, miglio, avena, couscous, ecc. **È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.)**

- Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista e vitellone/manzo. Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata, **priva di additivi e grassi aggiunti** presenti invece nei prodotti precucinati. **Sono da evitare affettati e salumi** alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini/ragazzi, deve essere moderato.

- I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.)**.

- È consigliabile incentivare il consumo di pesce. La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...scegliendo le parti con meno o senza lische. **Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.)**

- Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. **Da evitare la verdura in scatola**. Il contorno di patate può essere proposto, **due volte al mese**, dopo un primo in brodo. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché **prive, quest'ultime, di grassi aggiunti**.
  I legumi possono sostituire un secondo per il loro quantitativo di proteine oppure costituire insieme ai cereali un piatto unico (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)

- E' consigliabile consumare frutta fresca di stagione, **evitando quella in scatola** . Il dolce va consumato come merenda e non a fine pasto.

- Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio), **non usare i preparati per brodo/dadi contenenti grassi vegetali idrogenati e non e di glutammato monosodico** e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.

- È consigliabile come condimento utilizzare sempre olio extravergine d'oliva a crudo.

- Per motivi contingenti, quali la mancata consegna o l'imprevisto deperimento delle derrate, è possibile lo scambio del menu tra due giorni della stessa settimana.

- Per la **merenda** alternare tra le tipologie indicate nel prospetto merende per asili nido e scuole d'infanzia.

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione Medica

Aggiornamento Settembre 2011