

CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE ALIMENTI RISTORAZIONE **COLLETTIVA SCOLASTICA**

I pasti devono essere composti da una o più porzioni tra frutta, contorno, primo e/o secondo piatto costituiti interamente da alimenti biologici (o altrimenti qualificati, ad esempio a marchio DOP, con certificazione SQNPI, SQNZ etc.) o, se previsti, da piatti unici costituiti da uno o più degli ingredienti principali biologici o altrimenti qualificati in modo tale che, per ciascuna delle categorie di alimenti sotto elencate, sia garantita su base trimestrale la somministrazione di alimenti con i seguenti requisiti:

frutta, ortaggi, legumi, cereali: biologici per almeno il 50% in peso. Almeno un'ulteriore somministrazione di frutta deve essere resa, se non con frutta biologica, con frutta certificata nell'ambito del Sistema di qualità nazionale di produzione integrata o equivalenti. La frutta esotica (ananas, banane) deve essere biologica oppure proveniente da commercio equo e solidale nell'ambito di uno schema di certificazione riconosciuto o di una multistakeholder iniziative quale il Fairtrade Labelling Organizations, il World Fair Trade Organization o equivalenti. L'ortofrutta non deve essere di quinta gamma e deve essere di stagione secondo il calendario di stagionalità adottato dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali ai sensi dell'art. 2 del decreto ministeriale 18 dicembre 2017 recante «Criteri e requisiti delle mense scolastiche biologiche» o, nelle more della relativa adozione, secondo il calendario di cui all'allegato A, oppure secondo i calendari regionali. Sono ammessi i piselli, i fagiolini, gli spinaci e la bieta surgelati e la frutta non stagionale nel mese di maggio; (1)

Prodotti ortofruttili freschi Devono essere di stagione e appartenere alle categorie commerciali extra e prima categoria. Per gli ortofruttili biologici, tradizionali e di produzione regionale, in deroga al requisito della "categoria extra e prima categoria" merceologica è ammessa anche la "seconda categoria". Gli ortaggi e la frutta devono presentare un adeguato stato di sviluppo e di maturazione naturale, devono essere puliti, di pezzatura uniforme, turgidi, esenti da sapori e odori diversi da quelli caratteristici della specie, senza tracce di appassimento, ammaccature, abrasioni, fermentazioni e terrosità, accuratamente mondati. Non devono essere bagnati artificialmente o presentare fenomeni di condensazione superficiale dovuti ad improvvisi sbalzi termici. • Gli ortaggi a bulbo non devono presentare germogli né colorazioni diverse dal colore naturale; • I pomodori devono essere ben maturi; • le carote non devono essere legnose; • le patate senza residui terrosi, né tracce di verde, né germogli. La fornitura della frutta e della verdura deve essere accompagnata dalla indicazione della specie, origine e categoria di qualità se dovuta. Anche la frutta esotica come banana, ananas, mango, anche se non di stagione alla nostra latitudine, deve presentare idonee caratteristiche organolettiche proprie. Nel caso vengano utilizzati prodotti biologici, la biologicità deve essere idoneamente documentata in conformità alla normativa vigente in materia di produzione agricola con metodo biologico dei prodotti vegetali non trasformati. Le forniture devono essere accompagnate dalla denominazione e sede della ditta coltivatrice e/o confezionatrice del prodotto, del tipo e varietà della merce, della provenienza e il metodo di coltivazione. Pomodori pelati polpa di pomodoro e passata di pomodoro Devono essere prodotti con materie prime di provenienza preferibilmente regionale, esenti da fenomeni di alterazione. I pomodori pelati devono presentarsi ben maturi, privi di

marciume, di pelle, esenti da fenomeni di alterazione, senza antifermentativi, acidi, coloranti artificiali, di peduncoli e immersi in liquido di governo. Le dimensioni delle confezioni devono essere tali da soddisfare le necessità giornaliere senza avanzi sfusi. La passata deve presentare colore rosso, sapore e odore caratteristici del prodotto ottenuto da pomodoro sano e maturo. Legumi secchi I legumi secchi, rappresentati da diverse tipologie (es. fagioli borlotti, ceci, lenticchie, ecc.) dovranno essere preconfezionati, in confezioni originali integre al momento della consegna. Devono essere di consistenza uniforme, senza grani secchi o pelle raggrinzita. Sono da considerarsi non idonei se presentano germinatura, ingiallimento, macchie o decolorazioni, se il seme si presenta spezzato o danneggiato. (2)

Succhi di frutta o nettali di frutta: biologici. Nell'etichetta deve essere riportata l'indicazione «contiene naturalmente zuccheri». (1)

Succhi di frutta fresca Devono derivare da spremuta di agrumi freschi. Marmellate e confetture di frutta Possono essere utilizzate marmellate o confetture così come definite dalle norme di settore; aroma e sapore devono richiamare le caratteristiche del frutto di provenienza, preferibilmente di origine regionale. (2)

Uova (incluse quelle pastorizzate liquide o con guscio): biologiche. Non è ammesso l'uso di altri ovoprodotti; (1)

Uova Le uova devono essere fresche (di categoria A) e provenienti da allevamenti biologici; devono essere esenti da odori, rotture, incrinature e imbrattamenti, preferibilmente di produzione regionale. Per le preparazioni con sgusciatura successiva a cottura completa, si opererà per l'utilizzo di uova di categoria A o A extra. La conservazione delle uova dovrà avvenire in luogo fresco e asciutto, evitando la promiscuità con altri alimenti. È vietato nella ristorazione scolastica il consumo di uova crude o di preparazioni a base di uova crude; in tal caso si dovranno utilizzare uova pastorizzate in confezioni originali. (2)

Carne bovina: biologica per almeno il 50% in peso. Un ulteriore 10% in peso di carne deve essere, se non biologica, certificata nell'ambito del Sistema di Qualità Nazionale Zootecnia o nell'ambito dei sistemi di qualità regionali riconosciuti (quali QV o equivalenti), o etichettata in conformità a disciplinari di etichettatura facoltativa approvati dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali almeno con le informazioni facoltative «benessere animale in allevamento», «alimentazione priva di additivi antibiotici», o a marchio DOP o IGP o «prodotto di montagna»; (1)

Carni bovine Le carni devono provenire da animali allevati, macellati e sezionati preferibilmente nel territorio regionale o nazionale, che non abbiano superato i 24 mesi di età (non sono ammesse carni di vacca o toro oppure che ne presentino le caratteristiche di colore e consistenza). Le carni devono essere fornite nei seguenti tagli: scamone, filetto, girello, controfiletto, fesa e noce. Per il brodo di carne è ammesso l'impiego di altri tagli (muscolo, coperlina, campanello, punta di petto) compreso ossa. Le carni di bovino fresche devono presentare ottime caratteristiche organolettiche e assenza di alterazioni di qualunque tipo. In particolare devono avere consistenza pastosa e tessitura compatta, essere di colore rosso/roseo brillante, a grana fine. Il tessuto adiposo esterno deve essere compatto e di colore bianco, uniforme e ben distribuito tra i fasci muscolari. Le carni preconfezionate devono essere in atmosfera modificata o sotto vuoto; il vuoto deve essere totale, non presentare liquidi disciolti, macchie superficiali e colorazioni anomale. (2)

Carne suina: biologica per almeno il 10% in peso oppure in possesso di una certificazione volontaria di prodotto rilasciata da un organismo di valutazione della conformità competente, relativa ai requisiti «benessere animale in allevamento, trasporto e macellazione» e «allevamento senza antibiotici». Il requisito senza antibiotici può essere garantito per tutta la vita dell'animale o almeno per gli ultimi quattro mesi. (1)

Carni suine Le carni devono provenire da animali allevati, macellati e sezionati preferibilmente nel territorio regionale o nazionale. La carne deve essere priva di odori e sapori anomali, ecchimosi, aponeurosi e parti tendinee. Deve presentare tutte le caratteristiche organolettiche della carne suina fresca, senza segni di invecchiamento e di cattiva conservazione, il grasso eventualmente presente in piccola quantità deve avere colorito bianco, consistenza soda, ben disposto fra i fasci muscolari a determinare una marezzatura scarsa. Le carni preconfezionate devono essere in atmosfera modificata o sotto vuoto, il vuoto deve essere totale, non presentare liquidi disciolti, macchie superficiali e colorazioni anomale. (2)

Carne avicola: biologica per almeno il 20% in peso. Le restanti somministrazioni di carne avicola sono rese, se non con carne biologica, con carne avicola etichettata in conformità a disciplinari di etichettatura facoltativa approvati dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali ai sensi del decreto ministeriale 29 luglio 2004 recante «Modalità per l'applicazione di un sistema volontario di etichettatura delle carni di pollame» per almeno le seguenti informazioni volontarie: «allevamento senza antibiotici», allevamento «rurale in libertà» (free range) o «rurali all'aperto». Le informazioni «senza antibiotici», «rurale in libertà» o «rurale all'aperto» devono figurare nell'etichetta e nei documenti di accompagnamento di tutte le carni consegnate per ciascun conferimento. (1)

Carni avicole Devono provenire da animali allevati, macellati e sezionati preferibilmente nel territorio regionale o nazionale. Le carni devono essere sempre fresche, di classe A, provenienti da animali preferibilmente allevati a terra. Le carni devono essere di colorito bianco roseo o tendenti al giallo, avere consistenza elastica e compatta, asciutte alla palpazione digitale, esenti da fratture, edemi, ematomi, il dissanguamento deve essere completo. La pelle deve essere completamente spennata e spiumata, pulita ed elastica, il grasso sottocutaneo deve essere uniformemente distribuito. Tipologie e tagli anatomici richiesti: fuso e sovra coscia o fuselli, petto di pollo e fesa di tacchino. Le carni preconfezionate devono essere in atmosfera modificata o sotto vuoto; il vuoto deve essere totale, non presentare liquidi disciolti, macchie superficiali e colorazioni anomale. **Carne di agnello di Sardegna IGP** Le carni devono provenire da animali nati, allevati, macellati e sezionati in Sardegna secondo quanto indicato nel Disciplinare di produzione. Le carni devono essere consegnate protette da adeguati imballaggi e devono riportare in etichetta tutte le indicazioni previste dalla normativa vigente e dai disciplinari di produzione. Per le preparazioni devono essere utilizzati i quarti anteriori e posteriori. Negli asili nido la carne omogeneizzata deve essere biologica. Non è consentita la somministrazione di «carne ricomposta», ne' pre-fritta, pre-impanata, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario. (2)

Prodotti ittici (pesce, molluschi cefalopodi, crostacei): I prodotti ittici somministrati, sia freschi che surgelati o conservati, devono essere di origine FAO 37 o FAO 27, rispettare la taglia minima di cui all'All. 3 del regolamento (CE) n. 1967/2006 e non appartenere alle specie e agli stock classificati «in pericolo critico», «in pericolo», «vulnerabile» e «quasi minacciata» dall'Unione Internazionale per la conservazione della Natura (<http://www.iucn-redlist.org/search> oppure <http://www.iucn.it/categorie.php>). Le specie di prodotti ittici da pesca in mare ammesse sono, ad esempio:

le muggini (cefalo, Mugil spp.), le sarde (*Sardina pilchardus*), il sigano (*Siganus rivulatus*, *Siganus luridus*), il sugaro (*Trachurus mediterraneus*), la palamita (*Sarda sarda*), la spatola (*Lepidopus caudatus*), la platessa (*Pleuronectes platessa*), il merluzzo carbonaro (*Pollachius virens*), la mormora (*Lithognathus mormyrus*), il tonno alletterato (*Euthynnus alletteratus*), il tombarello o biso (*Auxis thazard thazard*), il pesce serra (*Pomatomus saltatrix*), il cicerello (*Gymnammodytes cicerelus*), i totani (*Todarodes sagittatus*), oppure quelle indicate negli elenchi di cui al corrispondente criterio premiante (sub C, lettera b), punto 5).

Sono conformi i prodotti ittici certificati nell'ambito di uno schema sulla pesca sostenibile basato su un'organizzazione multistakeholder ampiamente rappresentativa, che garantisca che il prodotto appartenga a stock ittici il cui tasso di sfruttamento presenti mortalità inferiore o uguale a quella corrispondente al Massimo Rendimento Sostenibile e sia pescato in conformità alla normativa settoriale quale il Marine Stewardship Council, il Friend of the Sea o equivalenti. Sono parimenti ammessi anche prodotti ittici non certificati.

Se somministrato pesce di allevamento, sia di acqua dolce che marina, almeno una volta durante l'anno scolastico deve essere somministrato pesce biologico o certificato nell'ambito del Sistema di Qualità Nazionale Zootecnia o pesce da «allevamento in valle».

Come pesci di acqua dolce sono ammessi la trota (*Oncorhynchus mykiss*) e il coregone (*Coregonus lavaretus*) e le specie autoctone pescate nell'Unione europea.

Non è consentita la somministrazione di «pesce ricomposto» né pre-fritto, pre-impanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall'aggiudicatario. (1)

Prodotti ittici freschi. Il pesce fresco, deve presentare le caratteristiche del prodotto "freschissimo". Deve avere rigidità cadaverica, corpo arcuato, odore salso, tenue e gradevole, consistenza soda, occhio tra il vivo e il vitreo, colorito delle branchie tra il rosso bordeaux e il rosso porpora, pelle compatta, con carni sode, bianche o rosee con riflessi madreperlacei. In tale ambito è importante privilegiare l'utilizzo del pesce azzurro fresco. Sgombri, pesce spada, tonno, sarde, bianchetti, aguglie. Altri tipi sono dentice, merluzzo, nasello, pagello, rombo, sogliola.(2)

Salumi e formaggi: almeno il 30% in peso deve essere biologico o, se non disponibile, a marchio di qualità' DOP o IGP o «di montagna» in conformità al regolamento (UE) n. 1151/2012 e al regolamento (UE) n. 665/2014. I salumi somministrati devono essere privi di polifosfati e di glutammato monosodico (sigla E621). (1)

Formaggi I formaggi devono essere di buona qualità, di bel colore, senza difetti, di odore e sapore ottimi e con tutti i requisiti commerciali stabiliti per le singole qualità, secondo le norme vigenti. Devono provenire esclusivamente dalla coagulazione di latte non margarina; non devono essere aggiunte sostanze estranee al latte (farine, fecola, patate ecc.) e avere un contenuto minimo di materia grassa non inferiore a quella prescritta dalle disposizioni legislative e ministeriali in vigore all'atto della consegna. Possono provenire da latte vaccino, ovino o caprino. Formaggi a Denominazione di Origine Protetta: hanno caratteristiche qualitative dipendenti essenzialmente o esclusivamente dal territorio in cui sono prodotti e la cui produzione è strettamente legata alla cultura e alla storia delle popolazioni che risiedono in tali luoghi. La denominazione di origine protetta è un marchio di tutela giuridica che viene attribuito dall'Unione Europea. I formaggi DOP devono rispondere a un disciplinare di produzione. I formaggi DOP da utilizzare sono: Parmigiano Reggiano - Grana Padano - Pecorino Romano - Pecorino Sardo - Fiore Sardo. Formaggi da grattugia devono essere ottenuti da formaggi duri stagionati prodotti da latte vaccino e/o ovino a basso contenuto di sale, preferibilmente di provenienza regionale o nazionale. Formaggio dolce da tavola Formaggio a pasta molle bianca prodotto con latte vaccino intero pastorizzato, sale, caglio, fermenti lattici vivi, proveniente da stabilimenti operanti preferibilmente nel territorio regionale. La pasta, pur essendo compatta, è morbida e burrosa, di colore bianco tendente al giallo tenue. Il gusto deve essere dolce, delicato e aromatico. Viene considerato un formaggio senza crosta, anche se ha una patina ruvida da eliminare nel corso della porzionatura. Le confezioni devono riportare tutte le indicazioni previste dalla normativa vigente.

Prodotti lattiero caseari tradizionali Sono prodotti in Sardegna 26 prodotti lattiero caseari tradizionali. Il loro elenco e le caratteristiche tecniche sono visionabili sul sito di Sardegna agricoltura (http://www.regione.sardegna.it/documenti/1_19_20121026101645.pdf). **Affettati ed insaccati** Sono alimenti molto consumati al giorno d'oggi e forse non tutti sanno che

sono particolarmente ricchi di grassi, colesterolo, sale e ad elevato potere calorico. Va utilizzato prosciutto crudo oppure prosciutto cotto di prima qualità, senza polifosfati, ottenuto dalla coscia; in generale preferire affettati ed insaccati D.O.P e I.G.P. Prosciutto cotto (di suino) Deve essere di alta qualità (decreto ministeriale del 21/09/2005 - G.U. 231 del 4/10/2005), senza polifosfati. Deve presentarsi compatto alla pressione, privo di macchie, rammollimenti, ingiallimenti, irrancidimenti. Al taglio deve presentare colorito roseo senza infiltrazioni importanti di grasso. **Prosciutto crudo (di suino)** Alla sezione deve presentarsi di colore rosso chiaro vivace, con lievissime infiltrazioni di grasso candido tra le masse muscolari. Sapore dolce, delicato, moderatamente salato con aroma fragrante. Stagionatura non inferiore ai 10-12 mesi, preferibilmente DOP o IGP. (2)

Latte, anche in polvere per asili nido e yogurt: biologico. (1)

Latte e derivati Il latte fresco può essere: • Latte intero pastorizzato • Latte parzialmente scremato pastorizzato • Latte pastorizzato di alta qualità Il latte deve provenire da allevamenti che rispettano i requisiti igienico – sanitari stabiliti dalla normativa vigente. Le confezioni devono presentarsi integre, prive di ammaccature e sporcizia superficiale. Il latte UHT a lunga conservazione può essere: • latte intero • latte parzialmente scremato • scremato Ottimale sarebbe l'uso di "Latte fresco di Alta Qualità".

Yogurt Deve essere ottenuto da latte intero, parzialmente scremato o scremato. Può essere magro, intero, a ridotto o basso contenuto di grassi o ad alta digeribilità o alla frutta (gusti vari). Deve essere confezionato in monoporzioni.

Budino Deve avere consistenza omogenea e compatta, priva di grumi, liquidi o occhiature. Non deve presentare odori, sapori o colorazioni anomale e/o sgradevoli. Il prodotto potrà essere in confezione monodose o preparato utilizzando semilavorati.

Flan di latte Deve avere consistenza omogenea e compatta, priva di grumi, liquidi o occhiature. Non deve presentare odori, sapori o colorazioni anomale e/o sgradevoli. Deve essere preparato utilizzando gli ingredienti di base (latte, uova, zucchero).

Burro Prodotto lattiero caseario derivato dal latte vaccino. Esso deve risultare fresco e non sottoposto a congelamento. Di consistenza soda, di colore bianco/giallognolo, non deve avere gusto di rancido, né presentare alterazioni di colore sulla superficie.

Mozzarella di latte vaccino E' un formaggio prodotto con latte fresco pastorizzato a pasta filata. Deve essere di sapore gradevole, tipicamente burroso e non acido ed essere immerso in liquido di governo. Deve essere fornito in confezioni sigillate che rechino il nome dell'azienda produttrice, gli ingredienti, la quantità nominale sgocciolata, la temperatura di conservazione e la data di scadenza.

Ricotta di vacca e di pecora Derivata da siero di latte di vacca o di pecora. La confezione di peso variabile da 1 a 3 Kg, deve riportare in etichetta il nome dell'azienda produttrice, gli ingredienti, il peso netto, la temperatura di conservazione e la data di scadenza.

Purè di patate Deve essere preparato preferibilmente con patate fresche e latte pastorizzato parzialmente scremato. (2)

Olio: come grasso vegetale per condimenti e cottura deve essere usato l'olio extravergine di oliva. Per almeno il 40% in capacità l'olio extravergine di oliva deve essere biologico. L'olio di girasole è ammesso per eventuali frittiture; altri oli vegetali possono essere usati nelle frittiture solo se idonei a detto uso alimentare ed in possesso di certificazioni riconosciute

dalla Commissione Europea che ne garantiscano la sostenibilità ambientale, inclusa l'origine non da terreni ad alta biodiversità e ad elevate scorte di carbonio, così come definiti dall'art. 29 della direttiva (UE) n. 2018/2001;

Pelati, polpa e passata di pomodoro almeno il 33% in peso devono essere biologici; (1)

Acqua: di rete o microfiltrata, se le caratteristiche chimiche e fisico-chimiche dell'acqua destinata al consumo sono conformi al decreto legislativo 2 febbraio 2001, n. 31 fatti salvi i pranzi al sacco. (1)

Pane grattugiato Deve essere prodotto dalla triturazione meccanica di pane di farina di grano tenero e/o grano duro, deve essere consegnato in confezioni originali ermeticamente sigillate o in sacchetti di carta per alimenti in modo da evitare ogni forma di contaminazione o insudiciamento. Grissini Devono essere con o senza sale, preparati con farina di grano tenero, grano duro e/o integrale con l'utilizzo di oli o grassi alimentari di origine vegetale, preferibilmente olio extravergine di oliva. Crackers e fette biscottate Devono essere preparati con sfarinati di cereali, anche integrali, con utilizzo di oli o grassi alimentari di origine vegetale, preferibilmente olio extravergine di oliva, possibilmente senza sale aggiunto.

Pasta alimentare Le paste alimentari, secche o fresche, con o senza ripieno, con caratteristiche della 1^a qualità, consegnate in confezioni originali chiuse all'origine dal fabbricante o dal confezionatore, devono essere dei seguenti tipi: - pasta secca di semola o di semolato di grano duro; - pasta secca o fresca all'uovo; - pasta speciale secca o fresca con l'aggiunta di verdure, prodotti ortofrutticoli e loro derivati; - pasta secca o fresca all'uovo, anche speciale, purché con le caratteristiche di cui al precedente punto, con ripieno di verdure, prodotti ortofrutticoli o loro derivati e prodotti lattiero-caseari, senza additivi alimentari aggiunti. La pasta secca deve essere di semola di grano duro, deve presentare le seguenti caratteristiche: - essere resistente alla cottura; - avere odore tipico; - non deve presentarsi frantumata o colorata artificialmente; - non deve presentare venature, bottature, crepe o rotture, punti bianchi o neri. La pasta, dopo la bollitura, non deve presentare rottura o cambiamento di forma, non deve risultare collosa, cedere amido all'acqua di bollitura, che deve restare chiara e limpida il più possibile. Al momento della distribuzione deve essere di consistenza elastica e non molliccia. È consigliato l'uso di pasta corta, variare i formati per garantire l'alternanza quotidiana, es. la rotazione di conchiglie, pennette, farfalle etc. Per i bambini della scuola materna devono essere previsti formati tagliati ossia più piccoli rispetto al formato di pasta da offrire ai ragazzi della scuola primaria (elementare) e secondaria di primo grado (media).

Pasta lievitata Deve essere preparata con farina di grano tenero e/o grano duro, sale, olio extravergine di oliva, lievito di birra o lievito madre. Le modalità di produzione, confezionamento, distribuzione devono essere tali da garantire un'adeguata igiene fino al consumo. Deve essere consegnata a cura del fornitore, in recipienti idonei per alimenti, muniti di coperchi, onde evitare qualunque forma di inquinamento e di insudiciamento.

Riso Il riso deve essere di tipo raffinato, integrale o parboiled, sano e ben secco. Il riso deve presentare un aspetto omogeneo, colore uniforme non opaco, non presentare punteggiature, perforazioni. Deve essere fornito in imballaggi sigillati privi di insudiciamento esterno o rotture, deve essere fornito in confezioni di contenuto tale da consentire, in relazione all'uso, la minor presenza di rimanenze. Deve essere conservato in luogo fresco e asciutto in confezioni originali. Deve essere di varietà diversa a seconda delle preparazioni gastronomiche; si consiglia: • Superfino arborio per risotti e insalate di riso; • Semifino per minestre; • Parboiled da preferire per i pasti veicolati; Deve essere preferibilmente di provenienza regionale. Al momento della somministrazione i chicchi devono presentarsi cotti uniformemente, ben staccati tra loro, non incollati né spappolati.

Gnocchi di patate Devono essere preparati con almeno il 60% di patate, farina di grano tenero e/o grano duro, sale, eventualmente con l'aggiunta di uovo e aromi naturali. Devono essere freschi o in confezioni originali sotto vuoto o in atmosfera modificata, da conservarsi in frigorifero, senza aggiunta di additivi, privi di corpi estranei, conservanti, emulsionanti di qualsiasi genere, privi di esaltatori di sapidità. Le confezioni devono presentarsi intatte e pulite. La confezione deve essere tale da soddisfare le necessità giornaliere, senza avanzi del prodotto sfuso. Farina e semola La farina e la semola devono essere di grano tenero e/o duro.

Pasta secca all'uovo Deve essere prodotta con semola di grano duro e almeno il 200 gr di uova di gallina per kg di semola. La pasta deve rispondere ai requisiti di composizione previsti dalla normativa e presentarsi in ottimo stato di conservazione. Paste speciali con ripieno Ravioli Gli ingredienti impiegati nel ripieno possono essere ricotta, spinaci, formaggio, patate. Dopo la cottura la pasta deve presentarsi soda ed elastica; il ripieno deve essere saporito, aromaticamente equilibrato e senza retrogusti. Le confezioni devono essere tali che il quantitativo soddisfi le necessità giornaliere senza rimanenze di prodotto sfuso.

Prodotti dolciari da forno Devono essere preparati senza l'impiego di oli o grassi idrogenati e dolcificanti diversi dallo zucchero (saccarosio) e dal miele. Per la preparazione dei dolci tipici sardi si utilizzeranno gli ingredienti previsti nelle ricette della tradizione.

Grassi di condimento Olio extra vergine d'oliva Deve essere preconfezionato in recipienti originali di vetro scuro o di latta di capacità tale da consentire, in relazione all'uso, la minor permanenza possibile dell'olio residuo. Il gusto deve essere privo di difetti, quali sapori anomali di rancido, muffa, fumo e simili, non deve presentare fenomeni di ossidazione. Da preferire il prodotto regionale. Burro Pastorizzato, corrispondente ai requisiti di legge, deve essere un prodotto di prima qualità, proveniente dalla centrifugazione di panna fresca, deve presentarsi compatto, di colore paglierino naturale, caratterizzato da un buon sapore e odore gradevole. Dovranno risultare assenti sostanze estranee, grassi aggiunti di qualunque natura. Le confezioni devono essere in carta politenata originali e sigillate.

Aceto comune di vino o aceto balsamico, esente da deposito, in bottiglie da 1 litro o 0,5 litri prodotto e confezionato secondo la normativa vigente. Zucchero Semolato raffinato in confezioni originali conformi alla normativa vigente, integre e a tenuta e non deve presentare impurità.

Sale alimentare comune Il sale alimentare va utilizzato in quantità moderata, dovrà essere sale arricchito con iodio, in coerenza con le linee direttrici della campagna del Ministero della Sanità, per la prevenzione del rischio di patologie da carenza di iodio.

Erbe aromatiche Vegetali freschi o essiccati; è preferibile l'utilizzo delle erbe aromatiche fresche, qualora sia possibile.

Miele Il miele deve essere preferibilmente di produzione regionale. Le confezioni di miele devono essere in vasetti di vetro da 250-500-1000 grammi con etichetta rispondente alle norme vigenti. Il miele può essere di consistenza fluida o cristallizzato e non deve avere sapore acido e odori estranei (fumo, fermentato), inoltre non deve avere iniziato processi di fermentazione. Mieli tradizionali e biologici della Sardegna: miele di asfodelo miele di cardo miele di rosmarino miele di castagno, miele di corbezzolo, miele di eucalipto.

Zafferano Lo zafferano è il prodotto che si ottiene dall'essiccazione degli stimmi del fiore della pianta "Crocus sativus". Lo zafferano può essere in fili o in polvere all'interno di confezioni sigillate con etichetta rispondente alle normative vigenti. Deve essere preferibilmente di produzione regionale. Zafferano di Sardegna DOP La denominazione è riservata al solo

prodotto in stimmi, coltivato, raccolto, lavorato e confezionato nei territori dei comuni di San Gavino Monreale, Turri e Villanovafranca nel pieno rispetto del disciplinare.

Pesto alla genovese Deve essere preconfezionato in recipienti idonei e sottoposto a processo di pastorizzazione, a lunga conservazione e senza conservanti, con contenuto di basilico non inferiore al 28%. Deve presentarsi morbido e omogeneo con odore, colore e sapore caratteristici. Se preparato nel centro cottura deve essere composto da basilico, olio extra vergine di oliva, grana padano, pecorino di provenienza regionale, sale, aglio se gradito.

Prodotti per le diete speciali. Le diete speciali, sia per motivi di salute che per motivi etico religiosi, devono essere preparate con l'utilizzo di materie prime, semilavorati, ingredienti e condimenti consentiti, assicurando l'esclusione dei prodotti vietati e garantendo la sostituzione dei prodotti con le loro varietà prive di glutine, di lattosio, di caseinati e/o latte in polvere, di proteine derivanti dalla soia, ecc. Acqua In relazione all'acqua da somministrare durante i pasti, la soluzione preferibile è l'acqua di rete dichiarata idonea al consumo umano, anche al fine di contenere i consumi energetici e lo smaltimento di materie plastiche. NB: a tutela e controllo della qualità in tutte le fasi si rende necessario prevedere: • l'approvvigionamento delle derrate presso fornitori selezionati; • la razionalizzazione dei tempi di approvvigionamento delle materie prime, in funzione della vita residua e delle sedi di stoccaggio e conservazione. Per le derrate non deperibili si eviteranno stoccaggi superiori ai 30 giorni, per i prodotti deperibili i requisiti di freschezza devono essere mantenuti fino al consumo. Preferire pezzature commerciali che soddisfino le necessità giornaliere senza avanzi di sfuso. Le merci dovrebbero inoltre essere mantenute in confezione originale integra, fino al momento dell'utilizzo nei laboratori di produzione. (2)

CALENDARIO DI STAGIONALITA'

Gennaio

Frutta: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi.

Verdura: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cime di rapa (broccoletti), finocchi, funghi, indivia, patate, radicchio, sedano, scarola, topinambur, zucca.

Febbraio

Frutta: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi.

Verdura: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scarola, sedano, spinaci, zucca.

Marzo

Frutta: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi.

Verdura: aglio orsino, asparagi, agretti, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, cipollotu, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga, patate novelle, radicchio, ravanelli, rucola, scatola, sedano, spinaci.

Aprile

Frutta: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere.

Verdura: aglio fresco, aglio orsino, agretti, asparagi, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, patate novelle, piselli, radicchio, ravanelli, rucola, scatola, sedano, spinaci, tarassaco.

Maggio

Frutta: amarene, ciliege, fragole, lampone, nespole.

Verdura: aglio fresco, agretti, asparagi, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, fave, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, patatenovelle, piselli, ravanelli, rucola, scarola, tarassaco.

Giugno

Frutta: albicocche, amarene, anguria, ciliege, fragole, lampone, mirtillo, mandorle, melone, nespole, nocciole, pesche, prugne, ribes, susine.

Verdura: aglio fresco, agretti, asparagi, basilico, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cetrioli, cavolo romanesco, cetrioli, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, malva, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, scarola, taccole, tarassaco, zucchine.

Luglio

Frutta: albicocche, anguria, ciliege, cipolle, corbezzoli, fichi, fragole, lampone, mirtillo, mora, mandorle, melone, nocciole, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva spina.

Verdura: aglio fresco, basilico, bieta, cetrioli, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, romanesco, rucola, scarola, taccole, tarassaco, zucca, zucchine.

Agosto

Frutta: albicocche, anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, mele, mirtillo, mandorle, melone, more, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva, uva spina.

Verdura: bieta, cavolo romanesco, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lenticchie, lollo, mais, malva, melanzane, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scarola, spinaci, taccole, tarassaco, zucca, zucchine.

Settembre

Frutta: anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, limone, mele, melograno, melone, more, pere, pesche, prugne, susine, uva, uva spina.

Verdura: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cetrioli, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, funghi, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, olive grandi da mensa, pastinaca, peperoni, pomodori, porri, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topiliambur, zucca, zucchine.

Ottobre

Frutta: bergamotto, cachi, castagne, cedro, fichi d'india, kiwi, limone, mele, melograno, noci, pere, uva.

Verdura: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, olive grandi da mensa, pastinaca, patate peperoni, porri, radicchio, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca.

Novembre

Frutta: arance, bergamotto, cachi, castagne, cedro, kiwi, limone, mandarini, mele, melograno, noci, pinoli.

Verdura: bieta, broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, pastinaca, patate, porri, radicchio, scatola, sedano, topinambur, zucca.

Dicembre

Frutta: arance, bergamotto, castagne, cedro, limone, mandarini, mele, noci, pinoli, pompelmi.

Verdura: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scuola, sedano, topinambur, zucca.

Nota: alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate. (3)

- (1) *Criteria ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari. (20A01905) (GU Serie Generale n.90 del 04-04-2020)*
- (2) *LINEE GUIDA REGIONALI PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA, ALL.2, SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE ED IGIENICHE DELLE MATERIE PRIME, DEI PRODOTTI SEMILAVORATI E DELLE PREPARAZIONI GASTRONOMICHE (Determinazione n. 1567 del 5 dicembre 2016, Regione Autonoma della Sardegna)*
- (3) *Allegato "A" del Decreto 10 marzo 2020. Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari. Calendario stagionalità (GU n.90 del 4-4-2020)*

N.B.: Inoltre dovrà essere presentato un ricettario, nel quale saranno indicate grammature a crudo al netto degli scarti di ogni ricetta comprensiva di allergeni presenti (Regolamento UE 1169/2011).

Per tutto il non menzionato si deve fare riferimento alle "Linee Guida Regionali per la Ristorazione scolastica" (Determinazione n. 1567 del 5 dicembre 2016 ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITA' E DELL'ASSISTENZA SOCIALE, Regione Autonoma della Sardegna).

ESEMPIO MENU' AUTUNNO-INVERNO

	*	1^SETTIMANA	*	2^SETTIMANA	*	3^SETTIMANA	*	4^SETTIMANA
LUNEDI'		Pasta ... Carne Rossa Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Uovo Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Carne bianca Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Riso ... Carne rossa Verdure di stagione Pane Frutta di stagione
MARTEDI		Primo liquido Pesce Patate Pane Frutta di stagione		Riso ... Formaggio Verdura di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Pesce Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Primo liquido Uova Patate Pane Frutta di stagione
MERCOLEDI'		Pasta ... Formaggio Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Primo liquido Carne rossa Patate Pane Frutta di stagione		Riso ... Formaggio Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Carne bianca Verdure di stagione Pane Frutta di stagione
GIOVEDI'		Riso ... Carne bianca Verdura di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Carne bianca Verdura di stagione Pane Frutta di stagione		Primo liquido Carne rossa Patate Pane Frutta di stagione		Pasta ... Formaggio Pane Frutta di stagione
VENERDI'		Pasta ... Uovo Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Pesce Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Uovo Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Pesce Verdura di stagione Pane Frutta di stagione

*Numero piatto nel ricettario (indicante alimenti, porzioni a crudo al netto scarti e allergeni)

MENU' PRIMAVERA-ESTATE

	*	1^SETTIMANA	*	2^SETTIMANA	*	3^SETTIMANA	*	4^SETTIMANA
LUNEDI'	*	Riso ... Carne Bianca Verdure di stagione Pane Frutta di stagione	*	Pasta ... Uovo Verdure di stagione Pane Frutta di stagione	*	Pasta ... Carne rossa Verdure di stagione Pane Frutta di stagione	*	Pasta ... Carne bianca Verdure di stagione Pane Frutta di stagione
MARTEDI		Primo liquido Uovo Patate Pane Frutta di stagione		Pasta ... Pesce Verdura di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Uovo Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Primo liquido Pesce Patate Pane Frutta di stagione
MERCOLEDI'		Pasta ... Formaggio Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Primo liquido Carne bianca Patate Pane Frutta di stagione		Riso ... Formaggio Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Riso ... Carne rossa Verdure di stagione Pane Frutta di stagione
GIOVEDI'		Pasta ... Carne rossa Verdura di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Carne rossa Verdura di stagione Pane Frutta di stagione		Primo liquido Carne bianca Patate Pane Frutta di stagione		Pasta ... Formaggio Pane Frutta di stagione
VENERDI'		Pasta ... Pesce Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Riso ... Formaggio Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Pesce Verdure di stagione Pane Frutta di stagione		Pasta ... Uova Verdura di stagione Pane Frutta di stagione

*Numero piatto nel ricettario (indicante alimenti, porzioni a crudo al netto scarti e allergeni)



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSESSORADU DE S'IGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTÈNZIA SOTZIALE
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITA' E DELL'ASSISTENZA SOCIALE

Determinazione n. 1567 del 5 dicembre 2016

12.5 Grammature medie consigliate dei principali alimenti utilizzati nei menù scolastici

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto, rappresenta nella scuola il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva. Nella tabella seguente sono elencate le grammature medie consigliate dei principali alimenti utilizzati nei menù scolastici, tratte dalle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (giugno 2010).

GRAMMATURE MEDIE CONSIGLIATE DEI PRINCIPALI ALIMENTI UTILIZZATI NEI MENU' SCOLASTICI

PRIMI IN BRODO	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Condimenti: verdura fresca per passati	120	150	200	250
Condimenti: legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40

PRIMI ASCIUTTI	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Pasta di semola, riso, mais, orzo e altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena	/	120	140	160
Condimenti:				
sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
carne/pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
parmigiano reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9

SECONDI	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte)/caciotta	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio ad alta stagionatura	15/20	30	40	50



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSESSORADU DE S'IGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTÈNTZIA SOTZIALE
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITA' E DELL'ASSISTENZA SOCIALE

Determinazione n. 1567 del 5 dicembre 2016

CONTORNI	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

OLIO	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Olio extravergine d'oliva per primi piatti e per contorni: quantità totale	12/15	12/15	15/18	18/20

VARIE	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

COLAZIONE E MERENDE	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da 125 g)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	25
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

NOTE:

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.

In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.

Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.

In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSESSORADU DE S'IGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTÈNTZIA SOTZIALE
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITA' E DELL'ASSISTENZA SOCIALE

Determinazione n. 1567 del 5 dicembre 2016

La seguente tabella indica le frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica (Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica).

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

12.8 Attenzione alle porzioni

È importante che alla valutazione nutrizionale su carta dei menù corrisponda una effettiva applicazione delle porzioni raccomandate nei punti ristorazione.

L'attenzione alle porzioni sta acquisendo, in educazione alimentare, un'importanza crescente per la possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni piuttosto che con le scelte qualitative dei cibi effettuate dai bambini.

È pertanto determinante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati. Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti ad età diverse e/o a più di una fascia scolastica (es.: scuola dell'infanzia, scuola primaria, scuola secondaria di primo grado) occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea.

Ciascun utensile deve essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza.

È opportuno inserire nel capitolato, previa condivisione del significato con l'utenza e la scuola, la necessità di impedire la somministrazione di una seconda porzione, soprattutto del primo piatto, per evitare un apporto eccessivo di calorie e per modificare le abitudini alimentari, nell'ambito della prevenzione dell'obesità.