



Comune di Matera



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



I Sassi e il Parco delle
Chiese Rupestri di Matera
Inscritti nella Lista del Patrimonio Mondiale dal 1993

Carta dei servizi





COS'È LA CARTA DEI SERVIZI

Gentilissime Famiglie,
da questo anno, abbiamo avviato il nuovo progetto del servizio di refezione scolastica per i Vostri bambini e per i Docenti delle Scuole della città.

Come potrete leggere nella “Carta dei Servizi” che pubblichiamo nel nostro sito web, il servizio che verrà svolto nelle mense delle scuole comunali nei prossimi tre anni scolastici, contiene diversi elementi di novità, e speriamo anche di maggiore qualità, rispetto a quello svolto negli anni passati.

Con l’augurio che la scelta fatta sia di gradimento, soprattutto, per i nostri giovani utenti, di cui ci sta particolarmente a cuore la salute, il benessere e la felicità, porgo a tutti un saluto sincero e auguro.... buon appetito a Tutti.

Raffaello Giulio De Ruggieri
Sindaco di Matera

Perché

Cari bambini, la Carta dei Servizi non è un libro di scuola ma dovete portarla sempre con voi; non è un compito a casa ma dovete tenerla sempre a mente.

In questo libricino vi parleremo di cosa mangiate, di come e dove si prepara, dei prodotti usati, dei cuochi e degli addetti mensa che ogni giorno vi consegnano il piatto. Ma vi parleremo anche di Piramidi, non quelle d'Egitto né quelle della Geometria, ma della Piramide alimentare.

E se qualcosa non va, nella Carta dei Servizi troverete un indirizzo, una mail o un numero di telefono dove gli insegnanti o i vostri genitori potranno suggerirci come poter fare meglio.

Buon appetito, e non marinate... la tavola.





Una storia lunga quattro generazioni e condita da una sola parola: qualità. Ladisa è oggi una realtà di eccellenza nel settore della ristorazione. Da una passione nata tra i fornelli di un'antica trattoria tipica della città di Bari, l'Azienda è diventata una consolidata impresa con sedi in tutta Italia.

Il core business di Ladisa è la ristorazione in Scuole, Ospedali, Enti pubblici, Ministeri, Aziende private dove vengono proposte soluzioni di qualità. L'Azienda si distingue per altri servizi: fornitura di derrate alimentari in tutta Italia, ristorazione commerciale, banqueting, commercializzazione di piatti pronti, nonché progettazione e realizzazione di cucine industriali e servizi di global service.

L'Azienda investe in tecnologia, innovazione e formazione: è oggi tra i primi 10 players del settore.

La nostra Mission

“Vogliamo offrire un servizio di ristorazione di qualità e favorire, attraverso lo studio e la ricerca di nuove tecniche di produzione, la sempre più forte convinzione che l'alimentazione è cultura e sinonimo dello stare bene.”

Il centro cottura

I pasti per il servizio di refezione per i bambini e i docenti delle scuole di Matera sono preparati da Ladisa nel Centro Cottura in Via I Maggio, 47 alla zona industriale e vicina alle grandi vie di comunicazione.

Il trasporto

Ladisa Srl esegue il trasporto dei pasti mediante 6 mezzi, di cui 5 Fiat Doblò a metano Euro6 e un Fiat Ducato a metano Euro6.

I pasti caldi sono conservati e veicolati in vaschette gastronomiche in acciaio inox che vengono poi collocate in contenitori termici Calorfood.

Tale sistema è ideato per il trasporto di cibi che in legume fresco-caldo non scendono al di sotto dei 65°C, per non alterare le caratteristiche igienico-sanitarie del prodotto cucinato.

I piatti freddi, invece, sono trasportati in contenitori termici Termobox, che consentono di mantenere costanti le basse temperature.

Le scuole servite sono:

- Infanzia I. C. P. Minozzi – Via Lucana
- Infanzia I. C. P. Minozzi – Via D'Alessio
- Infanzia I. C. Ex 5° Circolo – Via Cererie
- Infanzia I. C. Ex 5° Circolo – Via la Quercia
- Infanzia I. C. Ex 5° Circolo – Via Frangione
- Infanzia I. C. Ex 5° Circolo – Via Morelli
- Infanzia I. C. Ex 5° Circolo – Borgo La Martella
- Infanzia I. C. Ex S. M. Pascoli – Via S. G. da Matera
- Infanzia I. C. Ex S. M. Pascoli – Via Lazazzera
- Infanzia I. C. n.4 Ex 2° Circolo – Via Cosenza
- Infanzia I. C. n.4 Ex 2° Circolo – Via Meucci
- Infanzia I. C. n.4 Ex 2° Circolo – Via dei Sanniti
- Infanzia I. C. n.4 Ex 2° Circolo – Via Fermi
- Infanzia I. C. Ex S. M. Torraca – Via Emilia
- Infanzia I. C. n.6 – Via Greco
- Primaria I. C. P. Minozzi – Via Lucana
- Primaria I. C. Ex 5° Circolo – Piazza Semeria
- Primaria I. C. Ex 5° Circolo – Via Frangione
- Primaria I. C. Ex 5° Circolo – Borgo La Martella
- Primaria I. C. Ex S. M. Pascoli – Via Lucrezio
- Primaria I. C. Ex S. M. Pascoli – Via F. S. Nitti
- Primaria I. C. n.4 Ex 2° Circolo – Via Fermi
- Primaria I. C. Ex S. M. Torraca – Via Marconi
- Media I. C. P. Minozzi – N. Festa – Via Lanera
- Media I. C. Ex S. M. Pascoli – Via Parini



Il servizio eco-sostenibile e le isole ecologiche

Negli ultimi anni, a seguito di notevoli investimenti finalizzati al rispetto dell'ambiente e al riciclo, Ladisa Srl ha attuato una sempre più crescente politica di sostenibilità, dotandosi di un parco automezzi alimentati a metano e/o con pneumatici frutto di materiale riciclato, privilegiando i prodotti c.d. di filiera corta o Km0 e Biologici favorendo la raccolta differenziata e limitando il consumo di CO₂.

Per il Comune di Matera, Ladisa Ristorazione fornisce stoviglie monouso ma biodegradabili e compostabili per la consumazione dei pasti che, dopo l'utilizzo, vengono smaltite assieme all'umido.

Infatti, sia presso i refettori sia presso il Centro Cottura ogni giorno si effettua la raccolta differenziata.

Per garantire un adeguato smaltimento dei rifiuti è stato dotato il Centro Cottura di pattumiere carrellate di colori differenti e di un compattatore di rifiuti, mentre nei refettori sono state predisposte isole ecologiche congiuntamente

alle compostiere didattiche.

Infine, i prodotti sanificanti utilizzati dagli addetti mensa per la pulizia dei refettori e il lavaggio sono a marchio Ecolabel, prodotti di pulizia e detergenza ecocompatibili, distribuiti sfusi per ridurre il consumo di contenitori di plastica usa e getta.

I prodotti

Ladisa da sempre seleziona i migliori fornitori attraverso la loro esperienza e professionalità ed effettua il controllo continuo di derrate e materie prime mediante la “tracciabilità” dei Lotti di prodotti e segue le fasi di lavorazione dall’inizio alla fine attraverso un sistema informatico CSB.

L’organizzazione si ispira ai valori della cultura e della tradizione culinaria e alla ristorazione green garantendo una riduzione di emissione di gas nell’atmosfera attraverso l’utilizzo di materie prime regionali e/o di filiera corta, bio, DOP e IGP, diminuzione della plastica e mezzi a basso impatto ambientale.

Nel dettaglio, la carne di pollo, tacchino, agnello, suino e bovino, se presente nel menu, deve essere biologica come anche altre derrate quali pasta e pane di vario tipo (integrale, kamut, apoteica, senza glutine, fresca all’uovo, gnocchi di patate o ancora semintegrali, pane grattugiato, all’olio e olio di semi di arachidi).

Tutte le derrate, inoltre, rispettano la stagionalità: in particolar modo la frutta e la verdura.

Per quanto riguarda i prodotti DOP e IGP, di seguito

alcuni esempi che potrebbero essere utilizzati per il servizio previo richiesta e autorizzazione dell’ente:

Derrata	Offerta
Kiwi di Latina	IGP
Clementine del G. di Taranto	IGP
Pere dell’Emilia Romagna	IGP
Mele della Valle di Non	DOP
Grana Padano	DOP
Grana Padano grattugiato	DOP
Parmigiano Reggiano	DOP
Parmigiano Reggiano grattugiato	DOP
Limone	IGP
Olio Evo del Vulture	DOP
Canestrato di Moliterno	DOP
Melanzana Rossa di Rotonda	DOP
Peperone di Senise	IGP
Prosciutto crudo di Parma	DOP
Asiago	DOP
Fontina	DOP
Mozzarella di bufala Campana	DOP
Pomodori di Pachino	IGP
Lenticchie di Castelluccio	IGP
Mortadella Bologna	IGP
Speck dell’Alto Adige	IGP
Bresaola della Valtellina	IGP
Aceto balsamico di Modena	IGP
Taleggio	DOP
Caciocavallo Silano	DOP



Ladisa inoltre si impegna a utilizzare le banane provenienti dal Mercato Equosolidale, derivanti cioè da produzioni estere biologiche con garanzie del rispetto dei diritti lavorativi e ambientali previsti dai principi stabiliti dalla Carta Europea dei criteri del commercio equo solidale.

Le banane sono importate e distribuite da organizzazioni accreditate e approvate da Fairtrade Labelling Organizations (FLO) e World Fair Trade Organization (WFTO).

Anche per l'ananas, così come per la cioccolata, la provenienza è la stessa.

Ladisa utilizza anche prodotti provenienti da agricoltura sociale, avvalendosi dei prodotti di Libera Terra Mediterraneo.

In occasione del "Menu sottratto alla mafia" una volta al mese verranno offerti pasta di semola, ceci secchi bio, lenticchie secche bio, salsa di Pomodorini Fiaschetto bio, olio extravergine di oliva, scamorza di latte di bufala.

Contro lo spreco alimentare

Al fine di aiutare le famiglie in difficoltà (scelte dall'Amministrazione Comunale), Ladisa in misura del tutto occasionale provvederà alla fornitura annuale gratuita di prodotti secchi a lunga scadenza, come pasta, riso, legumi, biscotti, sale, zucchero.

Inoltre, Ladisa si impegna al recupero dei pasti e delle derrate non somministrate e integre attraverso associazioni di volontariato Onlus che ogni giorno si occupano di consegnare tali pasti e derrate agli indigenti.

L'accordo è stato fatto con l'Associazione don Giovanni Mele Onlus di Matera, facente parte della Caritas Diocesana di Matera-Irsina.

A tale Associazione vengono donate anche derrate prossime alla scadenza, in periodi di fermo-produzione spesso coincidenti con le festività.

I menu

La corretta alimentazione di un bambino è fondamentale non solo per un ottimale sviluppo psicofisico, ma anche per la sua salute futura, in quanto le abitudini alimentari dell'infanzia spesso durano tutta la vita.

La refezione scolastica assume quindi particolare significato per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e, talora, anche delle famiglie. Oltre ai menu giornalieri, sono stati predisposti per i bambini delle Scuole di Matera delle giornate a tema: menu vegetariano, menu del mare, menu biologico, menu sottratto alla mafia, menu regionale, menu locale e menu festivi in occasione di Natale, Capodanno, Befana, Pasqua, Festa della Liberazione, Festa dei lavoratori.

I menu sono predisposti dal SIAN (Servizio Igiene Alimenti Nutrizione) e possono variare solo ed esclusivamente su ordine dell'Ente.

Ladisa non ha alcun potere di modificare il menu.

Le diete speciali

Per dieta speciale si intende un regime alimentare differente da quello fornito

normalmente dalla ristorazione scolastica ma il più possibile simile a quello dei compagni di classe.

È possibile disporre di diete speciali nel caso in cui il bambino sia:

- Affetto da allergie, intolleranze alimentari (singole o multiple) e da favismo;
- Obeso;
- Diabetico;
- Affetto da particolari disturbi metabolici che necessitano, a scopo terapeutico, dell'esclusione di particolari alimenti (fenilchetonuria, glicogenosi,...);
- Motivato da fattori religiosi (assenza di carne di maiale o di tutti i tipi di carne);
- Vegetariano e vegano.

Come e cosa fare?

La necessità di dieta per intolleranza o allergia deve essere obbligatoriamente comprovata da certificato medico, da far pervenire all'Ufficio Scuole del Comune che informa Ladisa.

Nel caso di esigenze religiose o motivi etici, le famiglie possono formulare una richiesta scritta specificando quale alimento debba essere escluso.



I menu sono predisposti e possono essere modificati a cura del SIAN presso l'ASM.

SCUOLA INFANZIA

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta e lenticchie Ingredienti	Pasta al forno Ingredienti	Pastina in brodo Ingredienti	Sartù di riso al forno Ingredienti	Tubetti con cereali misti e verdure Ingredienti
Gr.	Gr.	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta 40 Lenticchie secche 30 Pomodori pelati 20 Grana/Parmigiano 5 Olio EVO 5	Pasta 40 Pomodori pelati 20 Scamorza+p.cotto+carne macinata 10+10 Olio EVO 5 Grana/Parmigiano 5	Pastina 40 Grana/Parmigiano 5 Olio EVO 5	Riso 40 Pomodori pelati 20 Scamorza+p.cotto 10+10 Carne macinata 10 Olio EVO 5	Tubetti 30 Cereali misti 30 Misto verdure 30 Grana/Parmigiano 5 Olio EVO 5
Mozzarella o Formag. fresco spalmabile	Nasello	Straccetti di petto di pollo al gratin	Bastoncini di merluzzo	Frittata al prosciutto al forno
Mozzarella o Formaggio fresco spalmabile 50	Nasello 80 Prezz./limone/aromi/olive q.b. Olio EVO 5	Petto di pollo 60 Pangrattato/uovo q.b. Olio EVO 5	Bastoncini di merluzzo n.3 Olio EVO 5	Uova 60 Prosciutto cotto 10 Grana/Parmig.+Olio EVO 5+5
Pomodori	Bieta	Purea di patate	Spinaci all'olio	Carote
Pomodori 100 Olio EVO 5 Limone q.b.	Bieta 100 Olio EVO 5	Purea di patate 60 Olio EVO 5	Spinaci 100 Olio EVO 5 Limone q.b.	Carote 100 Olio EVO 5 Limone q.b.
Pane 30	Pane 30	Pane 30	Pane 30	Pane 30
Frutta fresca di stag. 100	Frutta fresca di stag. 100	Frutta fresca di stag. 100	Frutta fresca di stag. 100	Frutta fresca di stag. 100
Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Risotto agli spinaci Ingredienti	Pasta al pomodoro Ingredienti	Pasta e piselli Ingredienti	Pasta al forno Ingredienti	Risotto alla zucca gialla Ingredienti
Gr.	Gr.	Gr.	Gr.	Gr.
Riso 40 Spinaci 20 Grana/Parmigiano 5 Scamorza 10 Olio EVO 5	Pasta 40 Pomodori pelati 20 Grana/Parmigiano 5 Olio EVO 10	Pasta 40 Piselli 30 Grana/Parmigiano 5 Olio EVO 5	Pasta 40 Pomodori pelati 20 Scamorza+p.cotto+carne macinata 10+10 Olio EVO 5 Grana/Parmigiano 5	Riso 40 Zucca gialla 70 Grana/Parmigiano 5 Olio EVO 5
Merluzzo gratinato al forno	Scaloppina di petto di pollo	Formaggio fresco spalmabile	Nasello gratinato	Straccetti di vitello alla pizzaioia
Merluzzo 70 Pangrattato/mollica q.b. Prezz./aromi q.b. Olio EVO 5	Petto di pollo 60 Olio EVO 5 Limone q.b. Farina q.b.	Formaggio fresco spalmabile 60	Nasello 80 Pangrattato/mollica q.b. Prezzemolo/aromi q.b.	Carne di vitello magra 80 Pomodori pelati 20 Olio EVO 5 Origano/aromi q.b.
Carote	Patate al forno	Pomodori	Spinaci all'olio	Patate
Carote 100 Olio EVO 5 Limone q.b.	Patate 100 Olio EVO 5 Aromi q.b.	Pomodori 80 Olio EVO 5 Limone q.b.	Spinaci 100 Olio EVO 5 Limone q.b.	Patate 100 Olio EVO 5 Limone q.b.
Pane 30	Pane 30	Pane 30	Pane 30	Pane 30
Frutta fresca di stag. 100	Frutta fresca di stag. 100	Frutta fresca di stag. 100	Frutta fresca di stag. 100	Frutta fresca di stag. 100
Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl

SCUOLA INFANZIA

TERZA SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta e fagioli	Risotto al Parmigiano	Gateau di patate	Pasta al pomodoro	Risotto in crema di zucchine
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti
Gr.	Gr.	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta 40	Riso 40	Patate 200	Pasta 40	Riso 40
Fagioli secchi 30	Grana/Parmigiano 10	P.cotto+scamorza 30	Pomodori pelati 30	Pomodori pelati 20
Pomodori pelati 20	Olio EVO 5	Grana/Parmigiano 5	Grana/Parmigiano 5	Zucchine 30
Grana/Parmigiano 5		Olio EVO 10	Olio EVO 5	Olio EVO 5
Olio EVO 5		Pangrattato/latte q.b.		Grana/Parmigiano 5
Bastoncini di merluzzo al forno	Cotoletta di petto di pollo al forno	Mozzarella o formaggio fresco spalmabile	Polpettone di vitello al forno	Frittata al forno
Bastoncini di merluzzo n.3	Petto di pollo 60	Mozzarella o formaggio fresco spalmabile 60	Carne di vitello macin. 60	Uova 60
Olio EVO 5	Pangrattato/uovo q.b.		Uova+latte+mollica+aromi q.b.	Scamorza 10
	Olio EVO 5		Grana 5	Grana/Parmigiano 5
			Olio EVO 5	Olio EVO 5
Carote	Bieta all'olio	Insalata mista	Spinaci	Purea di patate
Carote 100	Bieta 60	Insalata mista 100	Spinaci 100	Purea di patate 60
Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5
Prezzemolo/limone q.b.	Limone q.b.	Limone q.b.	Limone q.b.	
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
30	30	30	30	30
Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.
100	100	100	100	100
Acqua	Acqua	Acqua	Acqua	Acqua
50 cl	50 cl	50 cl	50 cl	50 cl

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Riso e minestrone	Pasta al forno	Pasta al tonno	Gnocchetti sardi al pomodoro	Pasta e ceci
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti
Gr.	Gr.	Gr.	Gr.	Gr.
Riso 50	Pasta 50	Pasta 50	Gnocchi sardi 50	Pasta 40
Minestrone 30	Pomodori pelati 20	Pomodori pelati 20	Pomodori pelati 20	Ceci secchi 30
Grana/parmigiano 5	Scamorza+p.cotto+carne mac. +10	Tonno al naturale 30	Olio EVO 5	Pomodori pelati 20
Olio EVO 10	Grana/Parmigiano 5	Grana/Parmigiano 5	Grana/Parmigiano 5	Grana/Parmigiano 5
	Olio EVO 5	Olio EVO 10		Olio EVO 5
Rotolo di tacchino con spinaci	Medaglioni di merluzzo al limone	Prosciutto cotto	Scaloppina di vitello al latte	Mozzarella/formaggio fresco spalmabile
Rotolo di tacchino 80	Medaglioni di merl. 80	Prosciutto cotto 40	Carne di vitello 70	Mozzarella o formaggio fresco 50/60
con spinaci 5	Olio EVO 5		Olio EVO 5	spalmabile
Olio EVO 5	Limone q.b.		Latte p.s. 30	
			Farina/aromi q.b.	
Crocchette di patate al forno	Carote	Insalata verde	Fagiolini lessi	Pomodori in insalata
Crocchette di patate al forno surgelate 80	Carote 100	Insalata verde 30	Fagiolini 100	Pomodori da insalata 100
	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5
	Prezzemolo/limone q.b.	Limone q.b.	Limone q.b.	Origano q.b.
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
30	30	30	30	30
Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.
100	100	100	100	100
Acqua	Acqua	Acqua	Acqua	Acqua
50 cl	50 cl	50 cl	50 cl	50 cl



SCUOLA PRIMARIA

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta e lenticchie	Pasta al forno	Pastina in brodo	Sartù di riso al forno	Tubetti con cereali misti e verdure
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti
Pasta 50	Pasta 50	Pasta/tortellini 50	Riso 50	Tubetti 40
Lenticchie secche 40	Pomodori pelati 30	Grana/Parmigiano 5	Pomodori pelati 30	Cereali misti 40
Pomodori pelati 30	Scamorza+p.cotto+carne mac 15+15	Olio EVO 10	Scamorza+p.cotto 15+15	Misto verdure 40
Grana/Parmigiano 5	Olio EVO 5		Carne macinata 15	Grana/Parmigiano 5
Olio EVO 10	Grana/Parmigiano 5		Olio EVO 10	Olio EVO 5
Mozzarella o Formag. fresco spalmabile	Nasello	Straccetti di petto di pollo al gratin	Bastoncini di merluzzo	Frittata al prosciutto al forno
Mozzarella o Formaggio fresco spalmabile 80	Nasello 100	Petto di pollo 80	Bastoncini di merluzzo n.4	Uova 80
	Prezz./limone/aromi q.b.	Pangrattato/uovo q.b.	Olio EVO 5	Prosciutto cotto 15
	Olio EVO 10	Olio EVO 5		Grana/Parmig.+Olio EVO 5+10
Pomodori	Bieta	Purea di patate	Spinaci all'olio	Carote
Pomodori 100	Bieta 150	Purea di patate 80	Spinaci 150	Carote 150
Olio EVO 10	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5
Limone q.b.	Limone q.b.		Limone q.b.	Limone q.b.
Pane 40	Pane 40	Pane 40	Pane 40	Pane 40
Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150
Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Risotto agli spinaci	Pasta al pomodoro	Pasta e piselli	Pasta al forno	Risotto alla zucca gialla
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti
Riso 50	Pasta 50	Pasta 50	Pasta 50	Riso 50
Spinaci 30	Pomodori pelati 30	Piselli 40	Pomodori pelati 30	Zucca gialla 80
Grana/parmigiano 5	Grana/Parmigiano 5	Grana/Parmigiano 5	Scamorza+p.cotto 20+20	Grana/Parmigiano 5
Scamorza 15	Olio EVO 10	Olio EVO 10	Carne macinata 20	Olio EVO 10
Olio EVO 5			Olio EVO 10	
			Grana/Parmigiano 5	
Merluzzo gratinato al forno	Scaloppina di petto di pollo	Formaggio fresco spalmabile	Nasello gratinato	Straccetti di vitello alla pizzaioia
Merluzzo 100	Petto di pollo 80	Formaggio fresco spalmabile 80	Nasello 100	Carne di vitello magra 100
Pangrattato/mollica q.b.	Olio EVO 10		Pangrattato/mollica q.b.	Pomodori pelati 30
Prezz./aromi 5	Limone q.b.		Prezzemolo/aromi 5	Olio EVO 5
Olio EVO 5	Farina q.b.		Olio EVO 5	Origano/aromi q.b.
Carote	Patate al forno	Pomodori	Spinaci all'olio	Patate
Carote 150	Patate 150	Pomodori 100	Spinaci 150	Patate 150
Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5
Limone q.b.	Aromi q.b.	Limone q.b.	Limone q.b.	Aromi q.b.
Pane 40	Pane 40	Pane 40	Pane 40	Pane 40
Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150
Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl

SCUOLA PRIMARIA

TERZA SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta e fagioli	Risotto al parmigiano	Cateau di patate	Pasta al pomodoro	Risotto in crema di zucchine
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti
Gr.	Gr.	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta 50	Riso 50	Patate 300	Pasta 50	Riso 50
Fagioli secchi 40	Grana/Parmigiano 15	P.cotto+scamorza 40	Pomodori pelati 30	Pomodori pelati 30
Pomodori pelati 20	Olio EVO 10	Grana/Parmigiano 5	Grana/Parmigiano 5	Zucchine 15
Grana/Parmigiano 5		Olio EVO 10	Olio EVO 10	Olio EVO 10
Olio EVO 10		Pangrattato/latte q.b.		Grana/Parmigiano 5
Bastoncini di merluzzo al forno	Cotoletta di petto di pollo al forno	Mozzarella o formaggio fresco spalmabile	Polpettone di vitello al forno	Frittata al forno
Bastoncini di merluzzo n.4	Petto di pollo 80	Mozzarella o formaggio fresco 80	Carne di vitello macin. 80	Uova 80
Olio EVO 5	Pangrattato/uovo q.b.	formaggio fresco spalmabile	Uova+latte+mollica+aromi q.b.	Scamorza 20
	Olio EVO 5		Grana 5	Grana/Parmigiano 5
			Olio EVO 5	Olio EVO 5
Carote	Bieta all'olio	Insalata mista	Spinaci	Purea di patate
Carote 100	Bieta 150	Insalata mista 150	Spinaci 150	Purea di patate 80
Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5
Prezzemolo/limone q.b.	Limone q.b.	Limone q.b.	Limone q.b.	
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
40	40	40	40	40
Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.
150	150	150	150	150
Acqua	Acqua	Acqua	Acqua	Acqua
50 cl	50 cl	50 cl	50 cl	50 cl

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Riso e minestrone	Pasta al forno	Pasta al tonno	Gnocchetti sardi al pomodoro	Pasta e ceci
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti
Gr.	Gr.	Gr.	Gr.	Gr.
Riso 60	Pasta 60	Pasta 60	Gnocchi sardi 60	Pasta 50
Minestrone 40	Pomodori pelati 30	Pomodori pelati 30	Pomodori pelati 30	Ceci secchi 40
Grana/parmigiano 5	Scamorza+p.cotto 15+15	Tonno al naturale 40	Olio EVO 10	Pomodori pelati 20
Olio EVO 10	Carne macinata 15	Grana/Parmigiano 5	Grana/Parmigiano 5	Grana/Parmigiano 5
	Grana/Parmigiano 5	Olio EVO 10		Olio EVO 5
	Olio EVO 10			
Rotolo di tacchino con spinaci	Medaglioni di merluzzo al limone	Prosciutto cotto	Scaloppina di vitello al latte	Mozzarella/formaggio fresco spalmabile
Rotolo di tacchino 100	Medaglioni di merl. 120	Prosciutto cotto 60	Carne di vitello 100	Mozzarella o formaggio fresco 80
con spinaci	Olio EVO 5		Olio EVO 5	formaggio fresco spalmabile
Olio EVO 10	Limone q.b.		Latte p.s. 40	
			Farina/aromi q.b.	
Crocchette di patate al forno	Carote	Insalata verde	Fagiolini lessi	Pomodori in insalata
Crocchette di patate al forno 50	Carote 150	Insalata verde 40	Fagiolini 150	Pomodori da insalata 150
surgelate	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5
	Prezzemolo/limone q.b.	Limone q.b.	Limone q.b.	Origano q.b.
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
40	40	40	40	40
Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.	Frutta fresca di stag.
150	150	150	150	150
Acqua	Acqua	Acqua	Acqua	Acqua
50 cl	50 cl	50 cl	50 cl	50 cl



SCUOLA SECONDARIA

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta e lenticchie	Pasta al forno	Pastina in brodo	Sartù di riso al forno	Tubetti con cereali misti e verdure
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti
Gr.	Gr.	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta 70	Pasta 70	Pastina/tortellini 70	Riso 80	Tubetti 50
Lenticchie secche 40	Pomodori pelati 30	Grana/Parmigiano 5	Pomodori pelati 30	Cereali misti 50
Pomodori pelati 30	Scamorza+p.cotto 20+20	Olio EVO 10	Scamorza+p.cotto 15+15	Misto verdure 50
Grana/Parmigiano 5	Carne macinata 20	Olio EVO 10	Carne macinata 5	Grana/Parmigiano 5
Olio EVO 10	Olio EVO 10	Olio EVO 10	Olio EVO 10	Olio EVO 10
Mozzarella o Formag. fresco spalmabile	Nasello in umido	Straccetti di petto di pollo al gratin	Bastoncini di merluzzo	Frittata al prosciutto al forno
Mozzarella o Formaggio fresco spalmabile 100	Nasello 120	Petto di pollo 100	Bastoncini di merluzzo n.5	Uova 120
	Prezz./limone/aromi q.b.	Pangrattato/uovo q.b.	Olio EVO 10	Prosciutto cotto 20
	Olio EVO 10	Olio EVO 10		Grana/Parmig.+Olio EVO 5+10
Pomodori	Bieta	Purea di patate	Spinaci all'olio	Carote
Pomodori 100	Bieta 100	Purea di patate 80	Spinaci 200	Carote 200
Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5
Limone q.b.	Limone q.b.		Limone q.b.	Limone q.b.
Pane 50	Pane 50	Pane 50	Pane 50	Pane 50
Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150
Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Risotto agli spinaci	Pasta al pomodoro	Pasta e piselli	Pasta al forno	Risotto alla zucca gialla
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti
Gr.	Gr.	Gr.	Gr.	Gr.
Riso 60	Pasta 70	Pasta 70	Pasta 70	Riso 80
Spinaci 30	Pomodori pelati 30	Piselli surgelati 40	Pomodori pelati 30	Zucca gialla 80
Grana/Parmigiano 5	Grana/Parmigiano 5	Grana/Parmigiano 5	Scamorza+p.cotto 20+20	Grana/Parmigiano 5
Scamorza 15	Olio EVO 10	Olio EVO 10	Carne macinata 20	Olio EVO 10
Olio EVO 10			Olio EVO 10	
Merluzzo gratinato al forno	Scaloppina di petto di pollo	Formaggio fresco spalmabile	Nasello gratinato	Straccetti di vitello alla pizzaioia
Merluzzo 120	Petto di pollo 100	Formaggio fresco spalmabile 100	Nasello 150	Carne di vitello magra 130
Pangrattato/mollica q.b.	Olio EVO 5		Pangrattato/mollica q.b.	Pomodori pelati 30
Prezz./aromi 5	Limone q.b.		Prezzemolo/aromi 5	Olio EVO 10
Olio EVO 10	Farina q.b.		Olio EVO 5	Origano/aromi q.b.
Carote	Patate al forno	Pomodori	Spinaci all'olio	Patate
Carote 200	Patate 200	Pomodori 100	Spinaci 200	Patate 200
Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5	Olio EVO 5
Limone q.b.	Aromi q.b.	Limone q.b.	Limone q.b.	Aromi q.b.
Pane 50	Pane 50	Pane 50	Pane 50	Pane 50
Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150	Frutta fresca di stag. 150
Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl	Acqua 50 cl

SCUOLA SECONDARIA

TERZA SETTIMANA

QUARTA SETTIMANA

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Pasta e fagioli		Risotto al parmigiano		Gateau di patate		Pasta al pomodoro		Risotto in crema di zucchine	
Ingredienti	Gr.	Ingredienti	Gr.	Ingredienti	Gr.	Ingredienti	Gr.	Ingredienti	Gr.
Pasta	70			Patate	350	Pasta	70	Riso	80
Fagioli secchi	40	Riso	80	P.cotto+scamorza	50	Pomodori pelati	30	Pomodori pelati	30
Pomodori pelati	20	Grana/Parmigiano	25	Grana/Parmigiano	5	Grana/Parmigiano	5	Zucchine	15
Grana/Parmigiano	5	Olio EVO	10	Olio EVO	10	Olio EVO	10	Olio EVO	10
Olio EVO	10			Pangrattato/latte	q.b.			Grana/Parmigiano	5
Bastoncini di merluzzo al forno		Cotoletta di petto di pollo al forno		Mozzarella o formaggio fresco spalmabile		Polpettone di vitello al forno		Frittata al forno	
Bastoncini di merluzzo	n.5	Petto di pollo	100	Mozzarella o formaggio fresco spalmabile	100	Carne di vitello macin.	100	Uova	120
Olio EVO	5	Pangrattato/uovo	10			Uova+latte+mollica+aromi	q.b.	Scamorza	25
		Olio EVO	5			Grana/Parmigiano	q.b.	Grana/Parmigiano	5
						Olio EVO	5	Olio EVO	5
Carote lesse		Bieta all'olio		Insalata mista		Spinaci all'olio		Purea di patate	
Carote	200	Bieta	200	Insalata mista	200	Spinaci	200	Purea di patate	100
Olio EVO	10	Olio EVO	5	Olio EVO	5	Olio EVO	5	Olio EVO	5
Prezzemolo/limone	q.b.	Limone	q.b.	Limone	q.b.	Limone	q.b.		
Pane		Pane		Pane		Pane		Pane	
	50		50		50		50		50
Frutta fresca di stag.		Frutta fresca di stag.		Frutta fresca di stag.		Frutta fresca di stag.		Frutta fresca di stag.	
	150		150		150		150		150
Acqua		Acqua		Acqua		Acqua		Acqua	
	50 cl		50 cl		50 cl		50 cl		50 cl
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Riso e minestrone		Pasta al forno		Pasta al tonno		Gnocchetti sardi al pomodoro		Pasta e ceci	
Ingredienti	Gr.	Ingredienti	Gr.	Ingredienti	Gr.	Ingredienti	Gr.	Ingredienti	Gr.
Riso	80	Pasta	70	Pasta	70	Gnocchi sardi	70	Pasta	70
Minestrone	50	Pomodori pelati	30	Pomodori pelati	30	Pomodori pelati	30	Ceci secchi	40
Grana/Parmigiano	5	Scamorza+p.cotto	15+15	Tonno al naturale	40	Olio EVO	10	Pomodori pelati	30
Olio EVO	5	Carne macinata	15	Grana/Parmigiano	5	Grana/Parmigiano	5	Grana/Parmigiano	5
		Grana/Parmigiano	5	Olio EVO	10			Olio EVO	10
		Olio EVO	10						
Rotolo di tacchino con spinaci		Medaglioni di merluzzo al limone		Prosciutto cotto		Scaloppina di vitello al latte		Mozzarella/formaggio fresco spalmabile	
Rotolo di tacchino	120	Medaglioni di merl. surg.	150	Prosciutto cotto	80	Carne di vitello	100	Mozzarella o formaggio fresco spalmabile	80
con spinaci		Olio EVO	5			Olio EVO	5		
Olio EVO	5	Limone	q.b.			Latte p.s.	50		
						Farina/aromi	q.b.		
Crocchette di patate al forno		Carote lesse		Insalata verde		Fagiolini lessi		Pomodori in insalata	
Crocchette di patate al forno surgelate	80	Carote	200	Insalata verde	50	Fagiolini	200	Pomodori da insalata	200
		Olio EVO	5	Olio EVO	10	Olio EVO	5	Olio EVO	10
		Prezzemolo/limone	q.b.	Limone	q.b.	Limone	q.b.	Origano	q.b.
Pane		Pane		Pane		Pane		Pane	
	50		50		50		50		50
Frutta fresca di stag.		Frutta fresca di stag.		Frutta fresca di stag.		Frutta fresca di stag.		Frutta fresca di stag.	
	150		150		150		150		150
Acqua		Acqua		Acqua		Acqua		Acqua	
	50 cl		50 cl		50 cl		50 cl		50 cl



Il rapporto con l'utenza

L'ascolto e il confronto rappresentano le basi per costruire un sano rapporto di collaborazione tra Ladisa che fornisce il servizio e gli utenti.

La Customer Satisfaction

È uno strumento utile sia per valutare la qualità del servizio sia per ricercare soluzioni per migliorarlo in un percorso assolutamente condiviso con l'utenza.

Per tale ragione Ladisa, su autorizzazione dei Dirigenti Scolastici e del Comune distribuisce ogni mese a tutti gli alunni e insegnanti dei plessi scolastici interessati alla refezione, semplici questionari per valutare il gradimento del servizio.

I questionari sono composti da domande a risposta guidata sui seguenti argomenti:

- Qualità dei cibi;
- Varietà dei piatti;
- Cortesia del personale;
- Pulizia del servizio.

I risultati dei questionari, infine, sono trasmessi all'Ufficio Qualità di Ladisa e all'Ufficio Scuole del Comune con lo scopo di valutare eventuali azioni correttive.

Si specifica, inoltre, che i questionari sono differenziati in base alla tipologia di classe di riferimento.

Per l'infanzia sono di facile compilazione ma comunque è necessaria l'assistenza degli insegnanti, che dovranno rispondere ai questionari con i bambini.

Per i bambini delle primarie e delle secondarie il sondaggio è più approfondito prevedendo un livello maggiore di consapevolezza e quindi di gradimento da parte dell'utente.

Questionario n° _____

Data _____

Scuola _____

Classe e sez. _____

Indagine sul pasto servito a scuola

Si richiede al personale insegnante di compilare il presente questionario.
Sono graditi eventuali consigli e proposte volti al miglioramento del servizio.
Si ringrazia anticipatamente per la collaborazione.

COME COMPILARE IL QUESTIONARIO

Per ciascun quesito può esprimere il Suo giudizio segnando la casella corrispondente al grado di importanza (lato sinistro) e di soddisfazione (lato destro).

I PRODOTTI E IL SERVIZIO

Che opinione avete?	MOLTO SODDISFACENTE	ABBASTANZA SODDISFACENTE	POCO SODDISFACENTE	NON SODDISFACENTE	SENZA RISPONDERE
La qualità dei primi piatti					
La qualità dei secondi					
La qualità della frutta					
La qualità dei contorni					
La presentazione del piatto					
La temperatura del pasto					
La quantità					
La varietà del menù					
Il luogo di consumazione del pasto					
La cortesia del personale					

**ATTRIBUITE UN VALORE DA 1 A 10
ALLA PRESTAZIONE NELLA SUA GLOBALITÀ**

Indicate di seguito un valore da 1 a 10
(1 significa che non siete affatto soddisfatti e 10 che siete molto soddisfatti)

Suggerimenti e note _____

Questionario n° _____

Data _____

Scuola _____

Classe e sez. _____

Raccontami come mangi a mensa?

Si invita il personale insegnante ad aiutare gli alunni nella compilazione di tale modulo.

Per rispondere devi per ogni domanda fare una crocetta sulla faccina che scegli (una sola)

TI È PIACIUTO IL PRIMO?**TI È PIACIUTO IL SECONDO?****TI È PIACIUTO IL CONTORNO?****TI È PIACIUTA LA FRUTTA?**

Firma della rilevatrice _____



Il sito internet dedicato

Ladisa Ristorazione ha realizzato per le Scuole del Comune di Matera un sito internet dedicato ai soli utenti. Infatti, digitando l'indirizzo

www.ladisaristorazione.it/comunematera

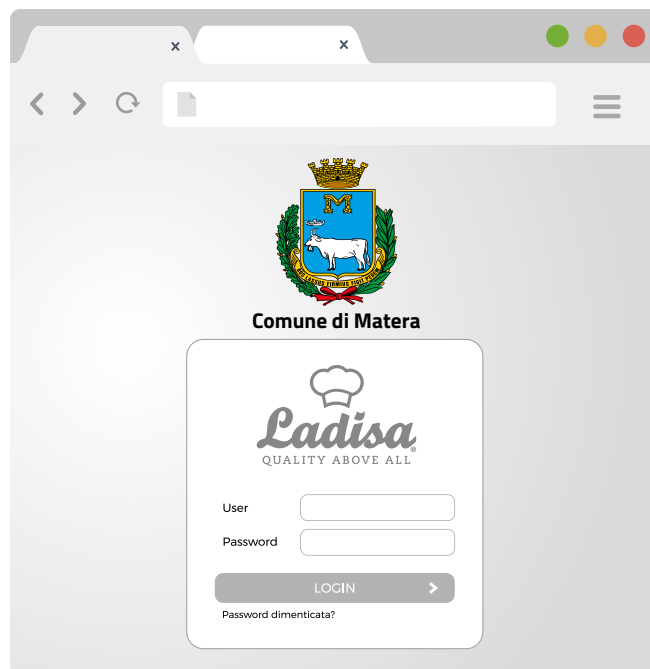
e inserendo

username: commat

password: comat17

è possibile visitare la sezione riservata che comprende:

- Homepage informativa di Ladisa Ristorazione;
- I menu delle diverse settimane;
- I documenti contenenti informazioni sulla corretta alimentazione;
- Contatto con l'esperto per informazioni inerenti il servizio e segnalazioni;
- News/Articoli su ristorazione e alimentazione, delle principali testate giornalistiche italiane e/o di settore;
- Collegamenti diretti ai Social Network;
- Compilazione della Customer Satisfaction online;
- **Segnalazioni sul servizio.**



Altri modi per contattarci

Cassetta della posta online

Ladisa mette a disposizione un indirizzo email dedicato per il servizio di refezione di Matera garantendo una risposta più diretta e immediata. Basta collegarsi al sito www.ladisaristorazione.it/comunematera (come indicato al punto precedente).

In alternativa si può inviare una segnalazione all'email ladisascolta@ladisaristorazione.it inserendo nell'oggetto "Scuole Matera".

Linea diretta

È possibile contattare direttamente un esperto per chiarimenti su tematiche dietologiche, ricette e composizione dei pasti, per ricevere ogni tipo di supporto.

Il numero telefonico a disposizione è il
Numero Verde 800.814.054





Sana alimentazione

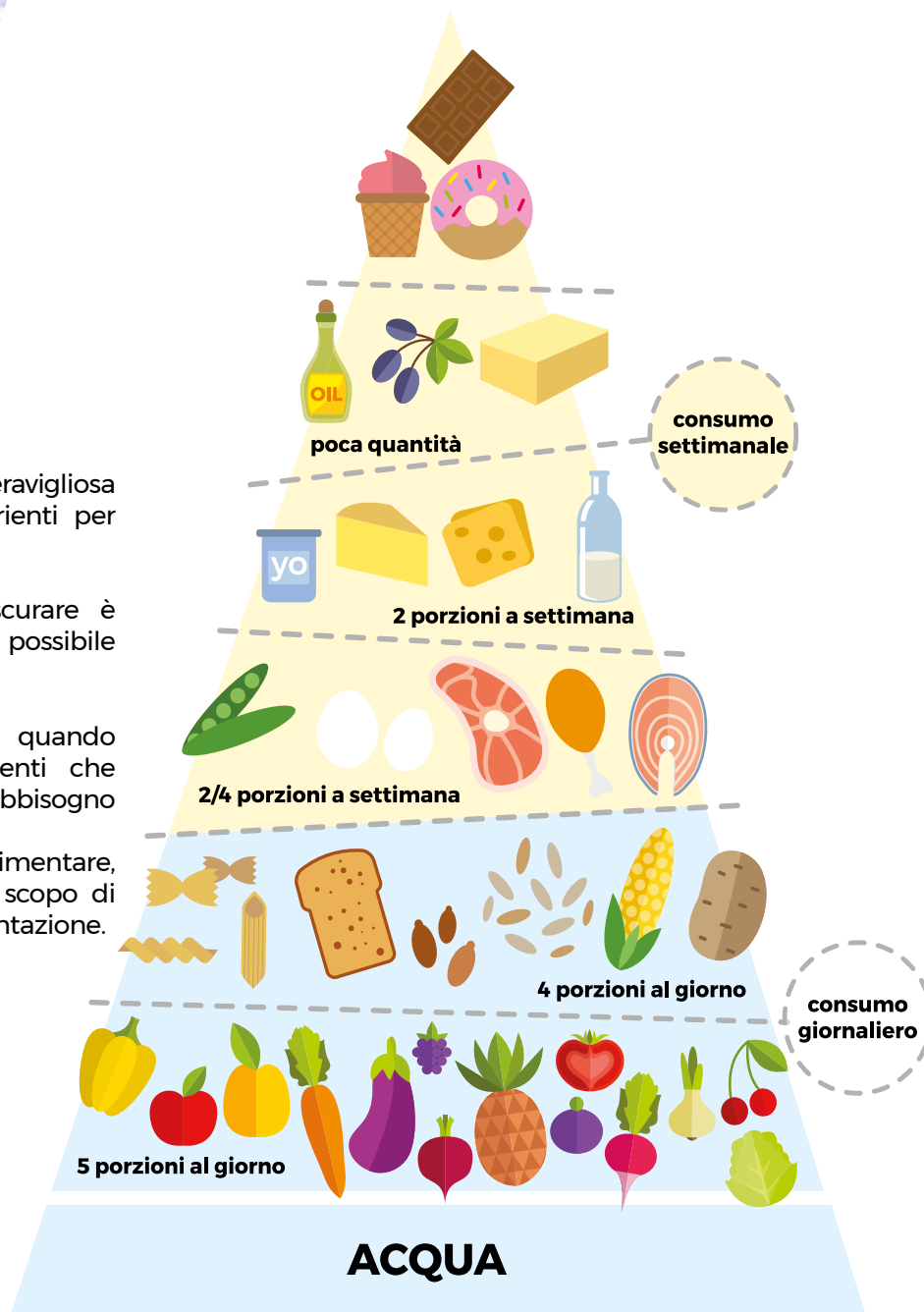
L'organismo umano è una macchina meravigliosa che ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente.

L'aspetto fondamentale da non trascurare è l'alimentazione che deve essere il più possibile varia ed equilibrata.

Si parla di corretta alimentazione quando il contenuto nutrizionale degli alimenti che compongono il pasto corrisponde al fabbisogno energetico giornaliero individuale.

Ciò è spiegato attraverso la Piramide Alimentare, un ausilio semplice e intuitivo con lo scopo di indicare i consigli per una corretta alimentazione.

Gli alimenti sono rappresentati dalla base al vertice in maniera decrescente a seconda della frequenza di assunzione consigliata.



Il fabbisogno energetico

La spesa energetica di ciascuno di noi dipende da diversi fattori, quali l'età, il sesso, la struttura corporea, l'attività fisica e, non da ultimo, dalle diverse situazioni fisiologiche.

Il fabbisogno energetico (espresso in chilocalorie - kcal) viene definito come l'apporto di energia necessario a compensare il dispendio energetico di soggetti che mantengono un livello di attività fisica adeguata, a partecipare attivamente alla vita sociale caratteristica dell'età e che abbiano dimensione e composizione corporea compatibile con un buono stato di salute a lungo termine.

I cinque pasti del bambino e il suo fabbisogno giornaliero sono:

1. **Colazione > 20%**
2. **Spuntino > 5%**
3. **Pranzo > 35-40%**
4. **Merenda > 5%**
5. **Cena > 30-35%.**

Come si denota, il pranzo rappresenta l'occasione in cui si ha la maggiore assunzione calorica della giornata ovvero pari al 35-40%.

Nella tabella seguente sono riportati gli intervalli dei valori di fabbisogno di bambini e adolescenti da 1 a 18 anni di entrambi i sessi.

Età in anni	Maschi (Kcal/giorno)	Femmine (Kcal/giorno)
1	797-1133	739-1056
1,5	922-1277	854-1190
2	1008-1382	950-1306
2,5	1075-1584	1027-1526
3	1162-1699	1114-1651
3,5	1203-1739	1098-1629
4,5	1296-1863	1209-1784
5,5	1401-2027	1310-1932
6,5	1529-2226	1375-2038
7,5	1596-2378	1424-2161
8,5	1643-2504	1419-2264
9,5	1680-2645	1410-2401
10,5	1907-2213	1666-1924
11,5	1991-2340	1737-2046
12,5	2086-2479	1816-2175
13,5	2230-2687	1878-2219
14,5	2274-2791	1862-2294
15,5	2393-2976	1898-2338
16,5	2473-3117	1928-2386
17,5	2512-3211	1940-2408



Il semaforo alimentare

Per promuovere la crescita e lo sviluppo e prevenire il sovrappeso è indispensabile insegnare ai bambini a mangiare in modo vario ed equilibrato e, soprattutto, a condurre uno stile di vita attivo.

Troppe ore dedicate alla TV e a giochi al computer, oltre a essere attività “poco dispendiose” per l'organismo, facilitano i consumi di bevande e cibi ricchi in calorie (ad es. gli snack), aumentando pertanto il rischio di sovrappeso.

Una vita fisicamente attiva permette un migliore controllo del peso corporeo e, in particolare nel bambino, la formazione di uno scheletro più robusto da adulto.

Il pasto consumato a scuola costituisce un momento importantissimo per promuovere abitudini alimentari e stili di vita salutari: educare il palato, mangiare un po' di tutto, scandire il ritmo dei pasti secondo orari regolari evitando di mangiare di continuo, limitare il consumo di snack e dolci ad alta densità calorica e a bassa qualità nutrizionale, aumentare l'attività fisica.

In definitiva, la scuola rappresenta un momento educativo importante anche da un punto di

vista alimentare. Gusti, sapori, profumi diversi da quelli abituali in un clima di convivialità che si crea tra i compagni e che aiuta a superare i rifiuti a priori e le differenze, favoriscono l'accettazione di atteggiamenti e abitudini alimentari sereni e corretti.

Anche la presentazione accattivante per accostamenti di colori, i profumi e i sapori incuriosisce il piccolo commensale invogliandolo all'assaggio.

Quanti e quali grassi

L'assunzione di una certa quantità di grassi è necessaria per il mantenimento di uno stato di buona salute, perché essi forniscono, oltre all'energia, anche gli acidi grassi essenziali (omega 3 e omega 6) e promuovono l'assorbimento di vitamine liposolubili quali A, D, E e K.

L'apporto consigliato dai LARN di una ridotta percentuale di acidi grassi saturi si traduce, per quanto riguarda le scelte delle diverse carni, in un consumo di tagli e tipologie di carni a minor contenuto in grassi (ad es. lonza di maiale, petto di pollo o tacchino, fesa di vitellone, ecc.); per i prodotti ittici, ricchi di grassi polinsaturi, si suggerisce un consumo almeno bisettimanale di pesce fresco o

surgelato. In merito ai grassi da condimento è bene orientare prevalentemente le scelte verso gli oli di origine vegetale in particolare l'olio extravergine di oliva, da utilizzarsi preferibilmente a freddo.

Per quanto riguarda l'uso di oli per eventuali frittture si raccomanda l'utilizzo di olio di oliva o di arachidi; tutti gli altri oli vanno usati a freddo; è inoltre sconsigliato l'uso di grassi vegetali di palma o cocco per il loro alto contenuto di grassi saturi.

Merita, infine, un accenno l'utilizzo di margarina o di grassi termicamente trattati, i quali, anche se di origine vegetale, apportano quantitativi non marginali di grassi saturi e di grassi "trans": il loro consumo è pertanto da limitare, anche se in Italia l'apporto di grassi nella dieta dato dalla margarina non è rappresentativo, se non nei dolci, nelle merendine e nei prodotti da forno.

Cereali, legumi, ortaggi e frutta

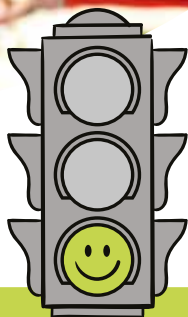
Condurre il bambino a consumare regolarmente frutta, vegetali, cereali e legumi è una chiave importante per la sua educazione alimentare, perché il suo modo di nutrirsi sia il più possibile variato e possa svilupparsi una sinergia protettiva

efficace. I carboidrati dovrebbero rappresentare dal 55 al 60% delle calorie consumate giornalmente, di cui i tre quarti, 75%, derivati dal consumo di amido contenuto nei cereali, legumi e patate. I carboidrati complessi e semplici contenuti nei gruppi alimentari dei cereali e della frutta e verdura contengono, per il bambino in particolare, un'ottima benzina per l'organismo dal momento che sono assorbiti facilmente e non producono scorie metaboliche.

I cereali integrali e gli ortaggi apportano cellulosa, emicellulosa e lignina (fibra insolubile). La loro azione facilita il transito intestinale e ritarda lo svuotamento gastrico, determinando un senso di sazietà precoce.

Anche i legumi e la frutta apportano fibre, pectine, gomme e mucillagini (fibra solubile) che regolano l'assorbimento intestinale di zuccheri e grassi, contribuendo, quindi, a controllare la glicemia e la colesterolemia.

Infine, frutta e verdura sono, per il bambino, fonti ricchissime e preziose di acqua, minerali, oligoelementi, vitamine ed elementi protettivi non nutrizionali (ad es. polifenoli, flavonoidi) e stimolano una congrua masticazione se proposti tali e quali o grossolanamente porzionati.



**Da consumare
regolarmente**

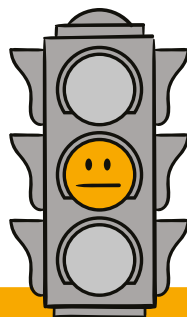
Carni di pollo, tacchino, coniglio
Pesce fresco o surgelato

Latte e yougurt
Formaggi freschi e ricotta

Pane comune o integrale
Pasta di semola o integrale Riso
cereali in fiocchi, Biscotti secchi

Olio extravergine

Frutta fresca
Verdura di stagione
fresca o surgelata



**Da consumare
moderatamente**

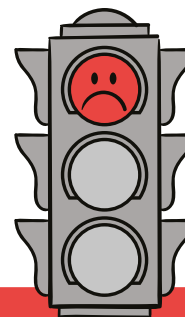
Salumi non insaccati
Legumi
Uova
Carni bovine magre

Formaggi stagionati
Gorgonzola
Gelati

Grissini e Crackers
Pane all'olio
Pane condito
Pizza e Focacce
Patate (bollite o al forno)
Pasta all'uovo
Biscotti farciti
Torte e Crostate

Olio di semi
Burro

Marmellata
Frutta secca



**Da consumare
raramente**

Insaccati
Bastoncini dei pesce
e altri prodotti con panature
Carne in scatola

Dessert
Budini
Panna

Patate fritte
Prodotti di pasticceria

Margarina
Panna da cucina
Lardo e Strutto

Frutta e Ortaggi
in scatola

Il semaforo alimentare

Stagionalità dei prodotti

FRUTTA	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
ALBICOCCHIE					●	●	●	●				
ANGURIA							●	●				
ARANCIA	●	●	●								●	●
BANANE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CACHI											●	
CASTAGNE									●	●	●	●
CILIEGIE					●	●	●					
CLEMENTINE	●										●	●
FICHI						●	●	●	●			
FICO D'INDIA								●	●	●		
FRAGOLE					●	●	●					
KIWI			●	●					●		●	●
LAMPONE						●	●		●			
LIMONE	●	●	●	●						●	●	●
MANDARINO	●	●	●								●	●
MELA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MELAGRANA										●	●	●
MELONE						●	●	●				
MIRTILLO						●	●	●	●			
MORE							●					
NESPOLE				●	●	●						
PERA	●	●	●	●				●	●	●	●	●
PESCA						●	●					
POMPELMO	●	●			●						●	
PRUGNA					●	●	●	●				
RIBES							●	●				
SUSINE					●	●	●	●				
UVA							●	●	●	●		

VERDURE	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
AGLIO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ASPARAGI			●	●	●	●						
BARBABIETOLE			●			●		●	●	●	●	
BIETOLE	●	●			●	●	●		●	●	●	●
BROCCOLI		●	●								●	●
CARCIOFI	●	●	●	●	●						●	●
CAROTE	●	●		●	●				●			
CATALOGNA	●				●					●		
CAVOLETTI BRUX.	●	●	●						●	●	●	●
CAVOLFIORI	●	●	●						●		●	●
CAVOLO BROCCOLO	●	●	●						●	●	●	●
CAVOLO CAPPUCCIO	●	●	●						●	●	●	●
CETRIOLI						●	●					
CICORIA	●	●							●			●
CIPOLLE	●	●			●	●		●				
FAGIOLINI					●	●	●	●				
FAVE				●	●	●						
FINOCCHI	●	●	●		●						●	●
FUNGHI									●	●		
INDIVIA	●	●									●	●
INSALATA			●									
LATTUGA	●	●		●				●				
MELANZANE			●				●	●				
PATATE		●	●						●			●
PATATE NOVELLE		●		●	●	●						
PEPERONI			●		●	●	●	●				
PISELLI				●		●						
POMODORI					●	●	●	●	●			
PORRI	●	●	●	●					●	●	●	●
PREZZEMOLO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RADICCHIO	●	●								●		●
RAVANELLI				●	●	●	●					
SEDANO	●	●	●	●	●	●	●				●	●
SPINACI	●	●		●								
VERZA	●	●		●					●			●
ZUCCA									●	●	●	
ZUCCHINE			●	●	●	●	●					



Zuccheri e dolci

È molto importante che gli zuccheri semplici siano usati con moderazione da bambini sani ed eccezionalmente da bambini particolarmente sedentari o geneticamente dotati di basso dispendio energetico.

Particolare precauzione va osservata per non consumare eccessive quantità di zuccheri, snack o cibi e bevande addizionati con lo zucchero, al fine di non introdurre calorie superflue e cibi con bassa qualità nutrizionale.

E il sale?

Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è semplice soprattutto se le abitudini alimentari sono radicate; diventa pertanto strategico promuovere sin dalla prima infanzia la riduzione del sale aggiunto e dei prodotti trasformati ricchi in sodio (dadi, insaporitori a base di glutammato, formaggio, salumi, conserve, ecc.) arricchendoli con spezie ed erbe aromatiche per educare il gusto a cibi meno salati e a sapori variegati.

Consigli

- Variare il più possibile i contorni privilegiando verdure;
- Preparare la macedonia solo con frutta fresca e non in scatola;
- Incentivare il consumo di legumi;
- Incentivare il consumo di pesce;
- Privilegiare l'utilizzo di erbe aromatiche per rendere più appetibili i piatti;
- Preferire, tra i condimenti, gli oli di origine vegetale;
- Limitare l'utilizzo di sale e dadi/estratti per brodo contenenti glutammato;
- Servire i pasti a orari regolari.

Glossario

Compostiere Biodegradabili: la frazione organica dei rifiuti (il c.d. umido) viene raccolta nella Compostiera dove è sottoposta a un processo naturale di decomposizione che porta alla trasformazione del rifiuto in "compost" utilizzato come concime. Così si evita il conferimento dei rifiuti nelle discariche.

Tracciabilità dei prodotti: ciascun prodotto impiegato nella filiera produttiva del pasto viene

“seguito” dal momento in cui è acquistato fino a quando lo stesso non si trasforma in prodotto finito. Tale procedura avviene attraverso un sofisticato sistema informatico che identifica e archivia in un database ciascun prodotto consentendo in qualsiasi momento la ricostruzione del suo percorso garantendo così qualità, sicurezza e trasparenza nel processo produttivo.

Ristorazione Green: anche detta ristorazione sostenibile è un tipo di approccio gestionale alla ristorazione finalizzato a ridurre gli impatti negativi sull'ambiente e a incrementare, allo stesso tempo, i benefit di natura socio-economica.

Prodotti a Km0: sono solitamente generi alimentari, la cui vendita avviene in un'area distante pochi chilometri da quella di produzione.

Prodotti Biologici: l'agricoltura biologica esclude l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi come fertilizzanti, diserbanti, insetticidi e anticrittogamici per la concimazione dei terreni, per la lotta alle infestanti, ai parassiti animali e alle malattie delle piante e pone elevata attenzione alla salvaguardia dei sistemi e dei cicli naturali, al benessere e al rispetto delle esigenze etologiche degli animali e all'equilibrio tra essi. Affinché un prodotto sia biologico, deve essere prodotto su terreni lontani da fonti di contaminazione (fabbriche, autostrade)

e sui quali non siano stati usati prodotti chimici per un certo numero di anni, non inferiore a due.

Allergia. L'allergia alimentare è una forma specifica di intolleranza ad alimenti o a componenti alimentari che attiva il sistema immunitario.

Intolleranza. L'intolleranza alimentare coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario. Un tipico esempio è l'intolleranza al lattosio.

Favismo. Il favismo è un difetto congenito di un enzima normalmente presente nei globuli rossi.

Obesità. Sindrome caratterizzata da abnorme aumento del peso, per eccessiva formazione di adiposo nel tessuto sottocutaneo.

Diabete. Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) e dovuta a un'alterata quantità o funzione dell'insulina.

Dieta vegetariana. È vietato il consumo di carne e pesce (molluschi e crostacei compresi) mentre sono consentiti alimenti derivanti dagli animali come uova, latte, formaggi e miele (latte-ovo vegetariani).

Dieta Vegana. Rinuncia a tutti i prodotti di origine animale, compresi i derivati.



Ladisa

Italia 70132 Bari
Viale Lindemann Z.I. 5/3 - 5/4
P.iva 05282230720

Tel. 080.86.82.111 - Fax 080.574.73.28
mail: info@ladisaristorazione.it

Altre Sedi

Torino - Milano - Genova - Pordenone - Roma

