

Negli ultimi anni il ruolo delle mense scolastiche ha assunto un'importanza sempre maggiore. Oltre a garantire un adeguato apporto di energia e nutrienti, il momento del pasto è fondamentale per il bambino, diventando una vera e propria occasione di educazione alimentare.

Il menù adottato per le scuole del Comune di Pescia è stato elaborato tenendo conto dei parametri nutrizionali indicati nei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione Italiana, Ed 2014), e delle Linee di Indirizzo per la Refezione Scolastica - regione Toscana 2016. Le scelte degli alimenti e dei piatti, sono state concordate e discusse durante le commissioni mensa, alla quale erano presenti le rappresentanze dei genitori e degli insegnanti. La cucina eroga circa 750/800 pasti al giorno.

- Il fabbisogno energetico del pranzo è maggiore di quello della sera, ma non deve comunque essere superiore al 40% delle calorie giornaliere. Per i bambini della scuola dell'infanzia il fabbisogno energetico medio è di 528-603Kcal, mentre per i bambini della scuola primaria è 657-751 Kcal.
- Importante è anche il fabbisogno proteico, che dovrebbe garantire il 10-15% dell'energia totale. (0,76g/kg/die)
- Il fabbisogno lipidico nella giornata è compreso tra 20-35% delle calorie totali.
- I carboidrati sono la principale fonte di energia per il nostro organismo. Sono raccomandate percentuali che variano tra il 45% e il 60% dell'energia totale.

Le grammature di riferimento utilizzate sono quelle delle linee guida ristorazione scolastica della regione toscana, leggere variazioni nelle grammature possono essere un risultato dei confronti avuti durante le commissioni mensa, sono tuttavia poco rilevanti sul totale calorico. È importante una adeguata grammatura dei piatti, sia per evitare uno spreco eccessivo, sia per limitare il sovrappeso tra i bambini.

Il menù scolastico è articolato su 4 settimane con alternanza menù Estivo-Invernale e prevede una rotazione a blocchi. In tal modo si garantisce la variabilità degli alimenti, permettendo a ogni bambino di

assaggiare più piatti possibili. L'alternanza del menù Estivo-Invernale consente di servire ai bambini alimenti freschi e nel rispetto della stagionalità. Per ogni settimana sono rispettate le frequenze di consumo dei secondi piatti, come indicato nelle linee guida.

La cucina del Comune di Pescia è stata oggetto di un recente rinnovamento e una recente ristrutturazione. È dotata di attrezzature moderne che permettono la preparazione dei piatti con cotture semplici, come al vapore, mantenendo la qualità dei prodotti inalterata. È inoltre presente una cucina dietetica che permette la preparazione delle diete speciali in un ambiente sicuro, garantendo la sicurezza alimentare e evitando le contaminazioni crociate.

Come da capitolato è previsto la somministrazione di alimenti **BIOLOGICI**, o di origini toscana.

Per condire ogni piatto viene utilizzato esclusivamente Olio extravergine di Oliva di Origine Toscana.

Il centro cottura di Pescia per il trasporto dei pasti ai refettori delle scuole, si avvale di mezzi coibentati e ecologici con alimentazione elettrica. Questo per il rispetto dell'ambiente e della nostra città. I pasti sono trasportati in contenitori elettrici pre-riscaldati i quali permettono il mantenimento della temperatura dei piatti. Questi contenitori una volta arrivati sulle scuole possono essere collegato a corrente per mantenere le temperature fino al momento della somministrazione. I pasti freddi vengono trasportati in contenitori termici "gastronorm" con placche fredde per mantenere la temperatura.

La presenza costante della Dietista all'interno del centro cottura, permette un maggior controllo delle *diete speciali*, attivate per i bambini affetti da allergie o intolleranze, dopo la presentazione di un certificato medico. Ogni bambino ha diritto di consumare il proprio piatto a scuola, e i menù speciali si discostano il meno possibile da quello in vigore.

È IMPORTANTE CHE I GENITORI SIANO A CONOSCENZA DEL MENU' E DELLA LORO VARIABILITA', IN MODO TALE DA BILANCIARE IL PASTO SERALE E FAR AVVICINARE I BAMBINI A ALIMENTI SCONOSCIUTI ANCHE NEL CONTESTO FAMILIARE.