



## INDICAZIONI PER IL PASTO PORTATO DA CASA DA CONSUMARE A SCUOLA

Il consumo del pasto preparato dalla Ditta Appaltatrice della ristorazione è da preferirsi al consumo di cibo portato da casa. Il pasto servito alla mensa scolastica offre maggiori garanzie dal punto di vista igienico e dietetico.

Pertanto la possibilità alternativa del pasto portato da casa sarebbe da percorrere solo in presenza di oggettive difficoltà e non semplicemente per accontentare le preferenze dei ragazzi.

Gli alimenti presenti nelle indicazioni sono stati selezionati tenendo conto prioritariamente della sicurezza igienica legata alle modalità di utilizzo (impossibilità nel garantire la catena del freddo, stoccaggio per più di due/tre ore in condizioni di temperatura ambiente superiore a +25°C) e il più possibile delle loro caratteristiche nutrizionali. E' evidente che sarebbe preferibile scegliere alimenti freschi, ma non potendone garantire la corretta conservazione, si sono preferiti alimenti più stabili per non mettere a rischio la salubrità del prodotto stesso e la sicurezza alimentare

### Il pasto portato da casa può essere costituito da

- salumi (bresaola, prosciutto crudo, speck, prosciutto cotto)
- formaggi solo stagionati (fontina, asiago, branzi, ecc)
- tonno/sgombro/salmone sgocciolato
- uovo sodo già sgusciato
- legumi cotti già conditi posti in un contenitore: ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave

### N.B Fare attenzione ad alternare nella settimana tutti gli alimenti indicati

Pane comune (preferibilmente a ridotto contenuto di sale) o integrale che può essere utilizzato anche per predisporre un panino imbottito con gli alimenti precedentemente descritti. Alla farcitura può essere aggiunta qualche foglia di insalata, fetta di pomodoro, verdura grigliata. **Non è consentita** l'aggiunta di salse (maionese, salsa rosa, salsa tonnata, ecc.)

In alternativa al pane e formaggio possono essere proposti prodotti da forno: trancio di pizza o focaccia

Verdure crude: ad es. carote, finocchi, sedano, insalata, pomodoro o Verdure cotte. La verdura può essere proposta anche come insalatona con aggiunta di pasta o riso freddi con tonno, formaggio o legume

Frutta: fresca di stagione o mousse confezionata.

Bevanda: solo ACQUA in bottiglietta **NON SONO AMMESSE BIBITE GASATE**

**Per motivi di sicurezza, non sono ammessi coltelli di alcun tipo, scatolame in latta, contenitori di vetro. Sono ammesse esclusivamente posate in plastica.**

**Si raccomanda di prendere in considerazione alimenti che prevedano un minimo ingombro. Si ricorda che gli alimenti non possono essere conservati in frigorifero, né riscaldati**

**Attenzione! Si ricorda ai genitori che questa tipologia di pranzo potrebbe non essere nutrizionalmente corretta sia per quantità che per qualità. E' importante proporre nell'alimentazione a casa pasti e spuntini che prevedano alimenti non presenti nel pasto consumato a scuola (pesce, carne, formaggi freschi, cereali diversi)**