

CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO

**L'AFFIDAMENTO DIRETTO IN APPALTO AI SENSI DELL'ART. 50 COMMA 1 LETT. B)
DEL D.LGS 36/2023 DEL SERVIZIO MENSA SCOLASTICA DELLE SCUOLE
DELL'INFANZIA E PRIMARIA DEL COMUNE DI DOMUSNOVAS PER L'ANNO
SCOLASTICO 2023/2024 - CIG: A016F6B4C3**

Allegato n. 5

Indicazioni ASL 7 - Tabelle 1 e 2 Ristorazione Scolastica.



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASL7 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

Ristorazione scolastica

I dati delle tabelle che seguono sono stati elaborati sulle indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) per le diverse fasce di età che usufruiscono della ristorazione scolastica e considerando che il pranzo deve apportare circa il 35% del fabbisogno di energia giornaliera. Il menù è strutturato in modo da fornire circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche

| Apporti raccomandati | Scuola dell'infanzia | Scuola primaria | Scuola secondaria di primo grado |
|---|----------------------|-----------------|----------------------------------|
| Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera | 440 - 640 | 520 - 810 | 700 - 830 |
| Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto | 11 - 24 | 13 - 30 | 18 - 31 |
| Rapporto tra proteine animali e vegetali | 0,66 | | |
| Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto | 15 - 21 | 18 - 27 | 23 - 28 |
| di cui saturi (g) | 5 - 7 | 6 - 9 | 8 - 9 |
| Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto | 60 - 95 | 75 - 120 | 95 - 125 |
| di cui zuccheri semplici (g) | 11 - 24 | 13 - 30 | 18 - 31 |
| Ferro (mg) | 5 | 6 | 9 |
| Calcio (mg) | 280 | 350 | 420 |
| Fibra (g) | 5 | 6 | 7,5 |

I livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) sono diversificati per sesso, età e livelli di attività fisica. Nella tabella, relativa al pranzo, i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo e tengono conto principalmente dell'età.

**Tabella 2 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana 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 |

La Tabella 1 e la Tabella 2 sono tratte dalle “Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica” del Ministero della Salute anno 2010