



Comune di Molfetta

Carta dei servizi

Ladisa
QUALITY ABOVE ALL



COS'È LA CARTA DEI SERVIZI

Cari genitori, Cari ragazzi
da quest'anno, e per i prossimi nove anni, parte un nuovo servizio di "ristorazione scolastica" unificato, a ridotto impatto ambientale e sostenibilità sociale, con i pasti preparati nei Centri Cottura ubicati nella Città di Molfetta.

L'ATI - capogruppo Ladisa, unitamente a Cascina e Pastore - con il Comune di Molfetta ha realizzato una Carta dei Servizi che verrà distribuita, in forma cartacea nelle scuole, al nido, negli uffici comunali, in tutte le strutture che offrono assistenza agli anziani e sarà pubblicata anche sul sito web del Comune (www.comune.molfetta.ba.it).

All'interno della Carta dei Servizi, oltre ad un indirizzo mail, a cui si potrà fare riferimento per eventuali segnalazioni, ci sono informazioni utili relative alla sana alimentazione e alle attenzioni che verranno riservate a tutti gli utenti, anche in considerazione delle sempre più diffuse intolleranze e dei diversi regimi alimentari. La Carta dei Servizi contiene anche indicazioni relative ai sistemi di pagamento e illustra come consultare comodamente i menu somministrati che contengono numero di calorie per pasto, ingredienti impiegati e la presenza di eventuali allergeni.

La Carta dei servizi sarà uno strumento utile per tutti; pertanto invito i genitori ed i bimbi e gli altri utenti ad utilizzare il servizio mensa comunale. Unitamente ad una sana nutrizione esso costituisce un momento di aggregazione, socializzazione e condivisione di buone prassi pedagogiche.

Il Sindaco
Tommaso Minervini

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 il cibo, dei prodotti usati, dei cuochi e degli addetti mensa che ogni giorno vi consegnano il pasto. 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 a basso impatto ambientale e sostenibilità sociale per i bambini e i docenti delle scuole di Molfetta (BA) sono preparati in tre diversi centri cottura: Centro Cottura Comunale, Centro Cottura di via dei Pastifici, 8/A e il Centro Cottura di via Pansini Legnami, 14 tutti situati a Molfetta (BA). Il servizio è offerto da un raggruppamento d'impresе di cui fanno parte La Cascina, Pastore srl e l'azienda Ladisa srl.

Il trasporto

Nell'ottica di un miglioramento dell'impatto ambientale del servizio, il trasporto dei pasti avviene con automezzi a basso impatto inquinante.

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 legame 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.

Impianti serviti:

Scuole Primarie

- G. Cozzoli - Via T. Fiore
- A. Manzoni - Via C. Alberto
- C. Battisti - Via Felice Cavallotti
- San Giovanni Bosco - Corso Fornari
- V. Zagami - Via L. Azzarita
- R. Scardigno - Via Maggialetti

Scuole Infanzia

- Don Milani - Via C. Alberto
- P. Harris - Via T. Fiore
- San Pio - Via Papa Montini
- R. C. Agazzi - via Goerlitz
- Gagliardi / Gadaleta - Corso Fornari
- Zona Levante - Via XXV Aprile
- Ten. Lusito - Via G. Panunzio
- Filippetto - Via Bari
- G. Rodari - Via P. Togliatti
- De Amicis - Viale Papa Giovanni XXIII
- M. Teresa di Calcutta - Via L. Azzarita
- Papa Giovanni XXIII (3° Circ.)
Viale Papa Giovanni XXIII
- C. Salvemini - Viale Papa Giovanni XXIII
- Papa Giovanni XXIII (4° Circ.)
Viale Papa Giovanni XXIII
- A. Capitini - Via Di Vagno
- J. Piaget - Via Gen. Poli
- Montessori - Via N. Maggialetti
- Istit. Comprensivo S. G. nni Bosco (c/o De Amicis)
viale Papa Giovanni XXIII
- Istit. Comprensivo Scardigno/Savio (c/o Montessori)
Via N. Maggialetti

Asilo Nido

- Comunale - Via Don Minzoni



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 Molfetta, Ladisa, per la consumazione dei pasti, fornisce la soluzione migliore a difesa dell'ambiente, stoviglie e posate pluriuso e, ove necessario stoviglie monouso biodegradabili e compostabili, 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.

Infine, i prodotti sanificanti utilizzati dagli addetti mensa per la pulizia dei refettori e il lavaggio sono a marchio Ecolabel, prodotti di pulizia e deterzione

ecocompatibili, distribuiti sfusi per ridurre il consumo di contenitori di plastica usa e getta.

Contro lo spreco alimentare

Ladisa si impegna al recupero dei pasti e delle derrate non somministrate e integre attraverso l'associazione **InContra** che si occupa di consegnare tali pasti e derrate agli indigenti.

Inoltre, Ladisa ha stipulato un accordo con la **Lega Nazionale del Cane** a cui fornisce gli avanzi alimentari per uso animale.

I prodotti

Ladisa da sempre seleziona i migliori fornitori 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 denominato CSB System.

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.

Tutte le derrate, inoltre, rispettano la stagionalità: in particolar modo la frutta e la verdura (escluse: banane e agrumi).

Ladisa ha stipulato un accordo quadro con **Coldiretti Puglia** per la fornitura di prodotti a Km0 da utilizzarsi nella preparazione di pasti offerte nelle mense pubbliche.

Sono 320 i prodotti ortofrutticoli che gli agricoltori

forniscono a Ladisa, un progetto per realizzare una filiera agricola italiana con lo scopo di distinguere, valorizzare e difendere la produzione agricola regionale.



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 Cerignola dei menu ad hoc in occasione di festività come Natale, Befana, Pasqua.

I menu stagionali sono predisposti dal SIAN (Servizio Igiene Alimenti Nutrizione), sono suddivisi in cinque settimane e si differenziano tra autunno-inverno e primavera-estate. Eventuali modifiche del menu ordinario dovranno essere presentate e validate dal SIAN.

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 della Ripartizione Politiche Educative Giovanili che informa Ladisa.

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

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.

Per contattarci

È possibile inviare una richiesta di informazioni o eventuali segnalazioni all'email di seguito inserendo nell'oggetto "Scuole di Molfetta - Nome scuola".

ladisascolta@ladisaristorazione.com





La Customer Satisfaction

La customer service 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 attuerà un sistema di monitoraggio e misurazione continuo: per ogni ordine di scuola (infanzia, primaria, secondaria) predisporrà mensilmente, per alunni, insegnanti e genitori, 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, saranno 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 invitano gli insegnanti a 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 segnare la casella corrispondente al grado di soddisfazione.

I PRODOTTI E IL SERVIZIO

Che opinione avete?	MOLTO SODDISFACENTE	ABBASTANZA SODDISFACENTE	POCO SODDISFACENTE	NON SODDISFACENTE	SENZA RISPOSTA
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 menu					
Il luogo di consumazione del pasto					
La cortesia del personale					

ATTRIBUIRE UN VALORE DA 1 A 10 AL SERVIZIO NELLA SUA GLOBALITÀ

Indicate di seguito un valore da 1 a 10 nell'apposita casella.
 (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 in mensa

Si invitano gli insegnanti ad aiutare gli alunni nella compilazione del modulo.

Per rispondere devi 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 software Fivestars

Attraverso il software, ogni utente ha la possibilità di gestire il servizio di refezione scolastica dei propri figli.

È possibile accedere scaricando l'APP per dispositivi Android e iOS oppure via web utilizzando un qualsiasi browser (Explorer, Firefox, Safari).

con Fivestars è possibile verificare:

- Saldo
- Pasti residui
- Totale versamenti
- Calendario mensile della fruizione dei pasti
- **Comunicare l'assenza o la richiesta di dieta in bianco***.

*Quest'ultima azione può essere effettuata SOLO tramite l'App e non dal portale web.

Fivestars APP

L'App è disponibile su **Play Store** e **App Store** dove potrà essere scaricata inserendo nella stringa di ricerca:

FIVESTARS



Dopo aver scaricato l'App sul proprio dispositivo, per accedere basterà inserire come utente e password le credenziali ricevute tramite sm a seguito dell'iscrizione al servizio di refezione.

Fivestars portale web

Sarà possibile accedere a Fivestars anche attraverso un'altra modalità, utilizzando un pc connesso alla rete. L'utente dovrà digitare il seguente indirizzo:

<http://comune.refezionescolastica.it:3018>

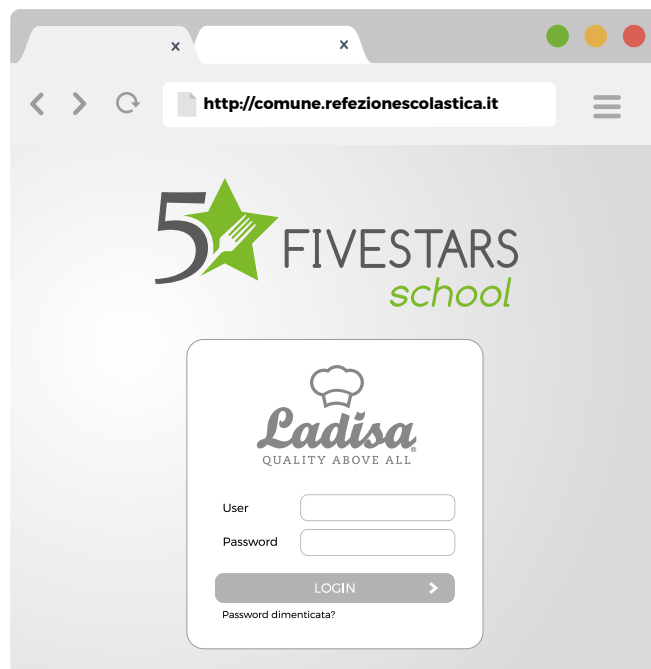
e successivamente inserire le credenziali, ricevute a seguito dell'iscrizione al servizio di refezione.

In caso di mancata ricezione delle credenziali o per ottenere maggiori informazioni, l'interessato potrà scrivere all'indirizzo e-mail:

comune.molfetta@ladisaristorazione.com

oppure telefonare al seguente numero:

328.040.51.60





Progetto di educazione alimentare

Ladisa ha sviluppato con il proprio Ufficio Comunicazione e Marketing un progetto ludicodidattico di Educazione alimentare rivolto ai bambini ma soprattutto perfettamente integrabile con i programmi di studio scolastici, offrendo così ai docenti (e ai genitori) un valido supporto per attuare iniziative che supportino più corrette abitudini alimentari e una nutrizione maggiormente equilibrata, nella fase in cui si formano le loro abitudini alimentari.

Per rendere più “coinvolgente” l’approccio dei giovani studenti, sono stati ideati due personaggi, Lady e Sasà, una coppia di mascotte che “accompagneranno” gli alunni in un vero e proprio percorso per una sana alimentazione: sfruttando il fumetto, il linguaggio semplice, nonché una interazione con giochi intuitivi e comunque stimolanti per l’attenzione, il progetto toccherà una serie di argomenti di seguito schematicamente rappresentati:

- Comprendere gli alimenti e i nutrienti
- La piramide alimentare
- Corretta alimentazione

- L’importanza della salute nell’alimentazione
- L’attività fisica quale valido sostegno al viver bene
- Il rispetto dell’ambiente.

Il progetto prevede attività a scuola, a casa e in classe e si basa sulle buone abitudini alimentari.

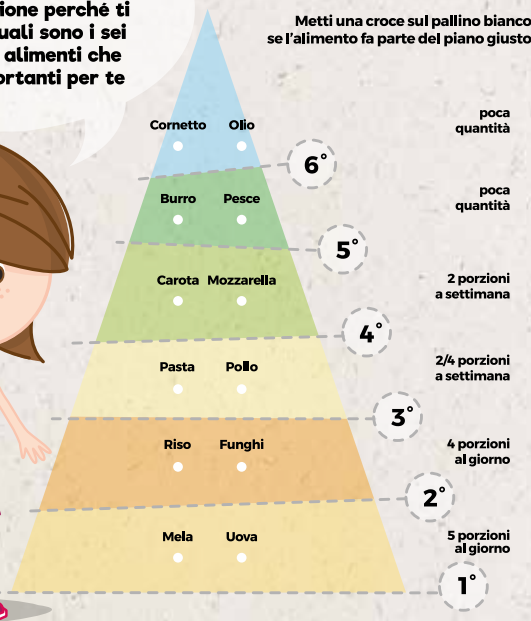
Agli alunni (e ai docenti) sarà distribuita una guida di 32 pagine illustrate in cui Lady e Sasà toccheranno i diversi argomenti, instaurando un “dialogo” con i bambini attraverso il tradizionale supporto del fumetto.

LADY e SA sà

e le buone abitudini alimentari



La piramide degli alimenti ti aiuterà a scegliere nel modo migliore la tua alimentazione perché ti ricorda quali sono i sei gruppi di alimenti che sono importanti per te



scheda **3**

Abbiamo visto che gli alimenti non sono tutti uguali: ogni alimento contiene alcuni principi nutritivi e non altri. Quando andiamo a far la spesa con la nonna, oppure quando ci sediamo a tavola, non troviamo "proteine, carboidrati o fibre" ma il pane, la pasta, il pollo, l'insalata... Il nostro organismo ha bisogno di tutte le sostanze nutritive in quantità sufficiente.

Per questo i nostri pasti devono essere
VARIATI, EQUILIBRATI e COMPLETI



Sana alimentazione

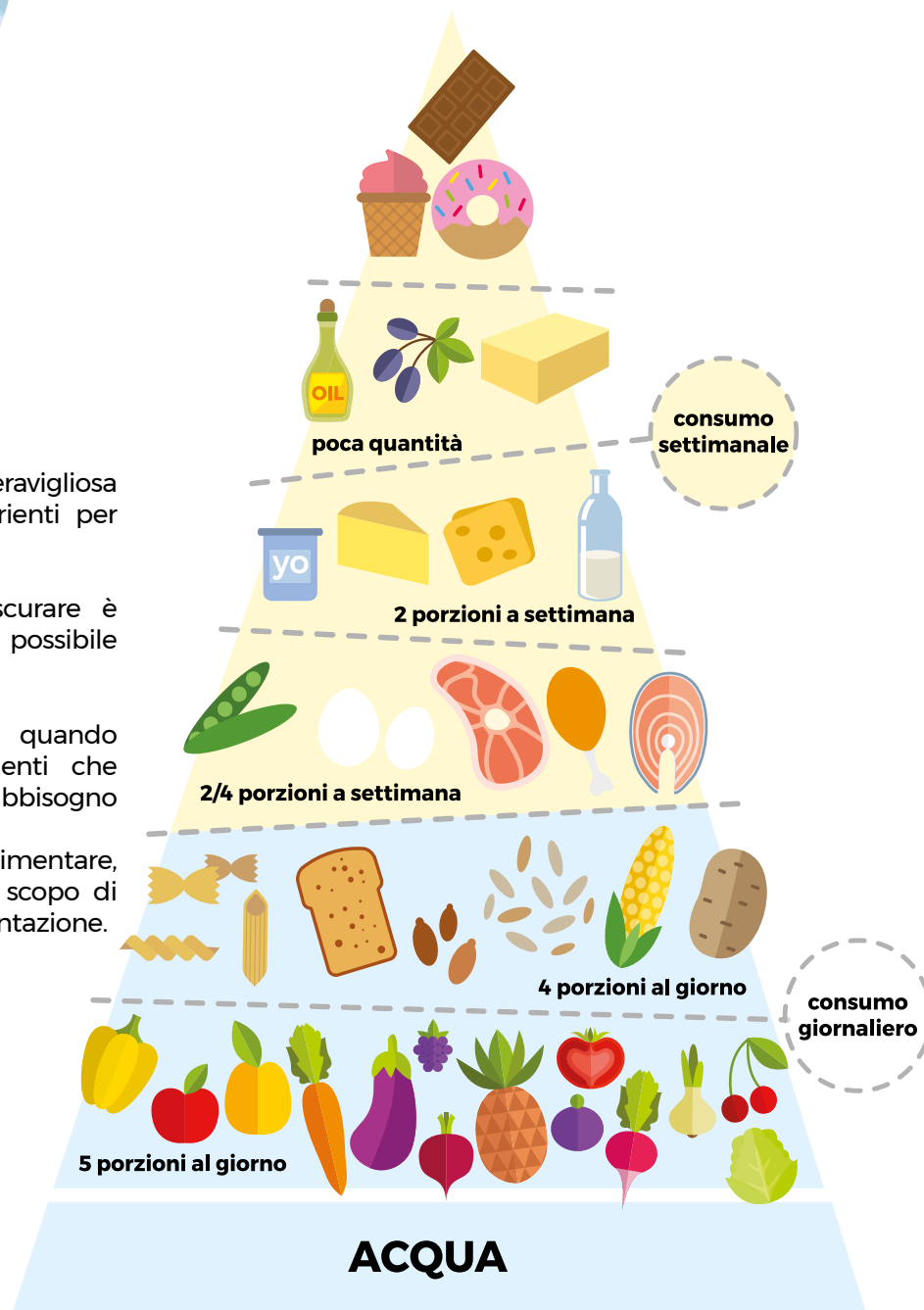
L'organismo umano è una macchina meravigliosa che ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente.

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 frittiture 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

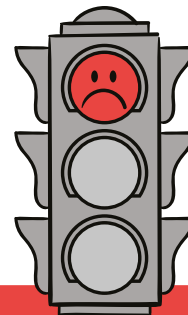
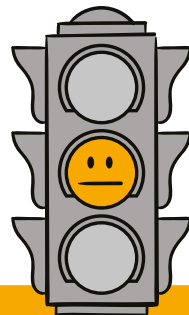
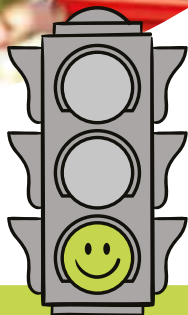
Condurre il bambino a consumare regolarmente frutta, vegetali, cereali e legumi è una chiave importante per la sua educazione alimentare, perché il suo modo di nutrirsi sia il più possibile variato e possa svilupparsi una sinergia protettiva

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	Da consumare moderatamente	Da consumare raramente
Frutta fresca Verdura di stagione fresca o surgelata	Salumi non insaccati Legumi Uova Carni bovine magre	Insaccati Bastoncini dei pesce e altri prodotti con panature Carne in scatola
Pane comune o integrale Pasta di semola o integrale Riso cereali in fiocchi, Biscotti secchi	Formaggi stagionati Gorgonzola Gelati	Dessert Budini Panna
Olio extravergine	Grissini e Crackers Pane all'olio Pane condito Pizza e Focacce Patate (bollite o al forno) Pasta all'uovo Biscotti farciti Torte e Crostate	Patate fritte Prodotti di pasticceria
Latte e yogurt Formaggi freschi e ricotta	Olio di semi Burro	Margarina Panna da cucina Lardo e Strutto
Carni di pollo, tacchino, coniglio Pesce fresco o surgelato	Marmellata Frutta secca	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 adipociti 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.

Dieta Religiosa. Rinuncia ad alcuni alimenti come carne suina, carne bovina, alimenti di origine animale e pesce.



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.com

Altre Sedi

Torino - Milano - Genova - Pordenone - Roma

