

# OTTENERE PASTI VEGANI NELLE MENSE SCOLASTICHE



## UN MANUALE PRATICO

A cura di  
Società Scientifica  
di Nutrizione  
Vegetariana - SSNV  
Edizione 2022

## Introduzione

La ristorazione scolastica è spesso un problema per i genitori che hanno scelto di crescere i propri figli con un'alimentazione vegana, perché nelle mense di norma vengono messi in menù carne, pesce, latticini e uova in tutti i pasti. Si rende dunque necessario richiedere un menù completo che sia privo di ingredienti animali.

A volte le richieste vengono rifiutate, adducendo motivazioni più o meno fantasiose: a questo punto come fare per ottenere ciò che riteniamo essere il meglio per i nostri figli? Mai arrendersi: la possibilità di avere pasti vegani a scuola è un diritto riconosciuto dallo Stato italiano a ogni genitore che ne faccia richiesta, come ribadito chiaramente in più occasioni dal Ministero della Salute, anche se alcuni istituti scolastici non lo fanno o fingono di non saperlo.

Un suggerimento per i genitori che abbiano scelto per il proprio figlio l'alimentazione latto-ovo-vegetariana: anche nel vostro caso è preferibile chiedere un menù basato su prodotti 100% vegetali. Infatti, i menù latto-ovo-vegetariani proposti dalle mense scolastiche in genere si limitano a sostituire la carne e il pesce con latticini e uova, con il rischio di caricare la dieta di grassi saturi e colesterolo, sostanze che sono da limitare nell'alimentazione quotidiana.

Tenete conto che latticini e uova non sono necessari per la completezza nutrizionale: i nutrienti contenuti in questi alimenti sono facilmente reperibili in alimenti di origine vegetale, che sono molto più sani perché non contengono colesterolo e grassi saturi.

## Come procedere?

È consigliabile muoversi con molto anticipo, qualche mese prima dell'inizio della frequenza scolastica, in modo da avere il tempo di affrontare (e risolvere) eventuali difficoltà iniziali, che sono comunque sempre superabili, basta insistere.

## Scuole private

Generalmente hanno la cucina interna, quindi occorre chiedere un colloquio prima dell'iscrizione con il direttore e con il responsabile della cucina, esporre la richiesta di pasti senza alcun prodotto di derivazione animale e, se la direzione è composta da persone ragionevoli ed informate, questo può essere sufficiente per ottenere il menù richiesto.

In ogni caso, preparate un foglio con indicati gli alimenti che non volete siano somministrati a vostro figlio/a e fatelo controfirmare dal direttore della struttura: no carne, compresi affettati, pesce, uova, latte, burro, formaggi, yogurt, brodo di carne (anche usati

come ingredienti).

In caso di rifiuto, è necessario presentare una richiesta scritta sul modello delle scuole pubbliche, descritta più oltre. Le scuole private parificate devono seguire la normativa per la ristorazione scolastica delle scuole pubbliche, per cui è necessario seguire l'iter previsto per queste ultime.

## Scuole pubbliche

Il primo passo è documentarsi sul regolamento comunale riguardante i servizi mensa nelle scuole. Molto spesso i menù alternativi per scelta etica sono previsti dalla normativa comunale, ma questa possibilità non viene molto pubblicizzata e può succedere che, non essendo mai stati richiesti, i responsabili si trovino spiazzati e rifiutino una prima richiesta di questo tipo.

Le normative comunali si possono trovare online sul sito del Comune stesso o presso gli uffici del servizio ristorazione scolastica del Comune, il cui indirizzo viene fornito dalla scuola di appartenenza.

## La posizione ufficiale del Ministero della Salute

La necessità per i Comuni di dotarsi di menù 100% vegetali ed erogarli senza richiedere certificati o assunzioni di responsabilità è stata ribadita più volte dal Ministero della Salute:

**1. Nella nota Ministeriale del 5 maggio 2016.** Tale nota, indirizzata agli assessorati alla Sanità di tutte le Regioni e Province Autonome italiane, specifica che non è corretto il comportamento di quei Comuni che richiedono un certificato medico da allegare alla richiesta di pasto vegan (o vegetariano) in quanto non vengono rispettate le linee guida ministeriali, che indicano invece la non necessità di tale certificato. La nota inoltre critica le Linee di indirizzo regionali obsolete che sconsigliamo la scelta vegana o vegetariana, in contrasto con le linee guida ministeriali.

È allegato in calce a questo opuscolo il testo originale della nota del Ministero, che si consiglia di allegare alla richiesta scritta.

**2. Nell'interrogazione alla Commissione Affari Sociali del 15 luglio 2020.** Questa interrogazione è stata necessaria in quanto le nuove linee guida per la ristorazione ospedaliera e scolastica del 2020 erano un po' confuse riguardo alla definizione delle "diete di esclusione" e alcuni istituti scolastici le avevano interpretate male, confondendo la richiesta etica o religiosa di una dieta vegetale, che NON richiede certificato medico, con la richiesta di "dieta di esclusione" per patologie, che invece lo richiede.

In questa interrogazione viene ribadito che le diete vegetali per motivi etici/religiosi NON richiedono alcun certificato medico, in quanto NON sono “diete di esclusione”. Questo termine è riservato alle sole diete che escludono alcuni alimenti a causa di allergie o altre patologie.

Riportiamo in calce all’opuscolo anche un estratto di questa interrogazione, in cui è evidenziata la parte della risposta che ci interessa.

**3. Nella Gazzetta Ufficiale dell’11 novembre 2021, anno 162 numero 269.** Essa riporta per intero le nuove linee guida per la ristorazione scolastica e ribadisce, nell’introduzione, quanto espresso nell’interrogazione sopracitata: *“Considerato, altresì, che la prescrizione medica non si riferisce alle diete per fini etici/culturali/religiosi”*.

Nelle linee guida stesse, contenute in questa Gazzetta Ufficiale, viene ribadito che *“il servizio di ristorazione scolastica deve prevedere la possibilità di pasti specifici per determinate condizioni cliniche (allergie/intolleranze) o esigenze etiche/culturali/religiose”*, e già da questa esposizione è chiaro che sono 2 situazioni diverse.

Anche di questo documento forniamo un allegato in calce, che riporta le sole parti di interesse per questo tema. L’intero documento si trova a questo link: <http://www.gazzettaufficiale.it/eli/gu/2021/11/11/269/sg/pdf>

### **Presentazione della richiesta scritta**

Queste indicazioni sono da utilizzare sia per le scuole pubbliche che per quelle private.

Raccomandiamo di citare e produrre i documenti elencati al punto precedente quando si ha a che fare con un istituto scolastico poco collaborativo, perché sosterranno, in buona o cattiva fede, che la dieta vegetale è una dieta di esclusione che richiede certificato medico. Ma la sopracitata documentazione chiarisce che NON è così e quindi questi istituti sono inadempienti alle linee guida nazionali.

Presso gli uffici del servizio ristorazione vi verrà fornito un modulo di iscrizione al servizio stesso; in calce al modulo troverete (quasi sempre) alcune voci da

spuntare in caso di richiesta di menù alternativi per motivi etico/religiosi.

Se è previsto uno spazio, indicate anche gli alimenti che non volete siano somministrati a vostro figlio/a, nella maniera più completa possibile, non dando per scontato che chi legge abbia idea di cosa vogliamo e di cosa sia vegan e cosa no. Occorre quindi scrivere: no carne, compresi affettati, pesce, uova, latte, burro, formaggi, yogurt, brodo di carne (anche usati come ingredienti).

Segue un colloquio con la dietista del Comune, che dovendo compilare il menù, vi chiederà ulteriori spiegazioni. Nella migliore delle ipotesi vi richiameranno per farvi approvare il menù che hanno elaborato.

Altre ipotesi:

- avete presentato il modulo, è passata qualche settimana e nessuno vi ha contattato: chiamate voi o presentatevi di persona per capire il motivo di questa attesa;
- vi chiamano dicendo che non è possibile avere un menù di questo tipo, perché non è equilibrato, perché il servizio catering non può fare un menù diverso per tutti, perché non è educativo per i bambini non mangiare certi alimenti, perché... ecc. ecc. Non arrendetevi, e riproponete la domanda, perché ottenere tale menù è un vostro diritto. I bambini con allergie o appartenenti a diversi culti religiosi hanno menù appositi, l’educazione dei vostri figli la decidete voi, l’equilibrio nutrizionale di una dieta vegana è ormai sancito dalle più importanti associazioni scientifiche.

Un bambino che mangia vegano a casa, al quale siano state spiegate le motivazioni etiche di tale scelta, percepirà come una cosa molto negativa l’essere indotto in qualsiasi modo a mangiare cibi animali: avere pasti vegani anche a scuola tutelerà la sua salute fisica e psicologica.

### **Riproporre la richiesta scritta**

Ricompilete il modulo del servizio mensa, aggiungendo alla richiesta una lettera sul modello della seguente.

Alla Direzione dell'Istituto .....

Al Servizio Ristorazione Scolastica del Comune di .....

Alla Direzione Politiche Educative del Comune di .....

In qualità di genitori del minore ....., iscritto/a presso l'Istituto ..... per l'anno scolastico ....., chiediamo che sia garantita la possibilità per nostro figlio/a di consumare presso la mensa scolastica pasti vegetariani stretti (vegani), privi cioè di qualsiasi alimento di origine animale (carne, pesce, affettati, uova, latte, burro, formaggi, yogurt, brodo di carne, anche come ingredienti della pietanza), nutrizionalmente completi e dietologicamente equilibrati, adeguati alla scelta etica portata avanti dalla nostra famiglia. Ciò anche al fine di rispettare il diritto alla salute (art.32 della Costituzione) e il diritto alla non discriminazione (art.3 della Costituzione).

[opzionale: se la normativa comunale già prevede la possibilità di menu etici, aggiungere anche la frase: "e come peraltro previsto e specificato dalla normativa comunale sulla ristorazione scolastica" e poi riportare il testo della normativa].

Offrire la possibilità di consumare pasti vegetariani ai bambini è un atto dovuto anche per rispettare il diritto dei genitori di decidere dell'educazione dei propri figli, specie su temi etici così importantanti, nonché per rispettare le opinioni e le scelte dei singoli, come sancito dagli articoli 2 e 21 della Costituzione.

La necessità di prevedere menù alternativi viene indicata in tutte le linee guida del Ministero della Salute, incluse le ultime pubblicate in Gazzetta Ufficiale dell'11 novembre 2021, anno 162 numero 269: "*il servizio di ristorazione scolastica deve prevedere la possibilità di pasti specifici per determinate condizioni cliniche (allergie/intolleranze) o esigenze etiche/culturali/religiose*". Nella stessa GU viene esplicitamente detto che per il caso di scelta etica/culturale/religiosa NON è necessario alcun certificato medico: "*Considerato, altresì, che la prescrizione medica non si riferisce alle diete per fini etici/culturali/religiosi.*"

Fonte: <http://www.gazzettaufficiale.it/eli/gu/2021/11/11/269/sg/pdf>

Restando a disposizione per ulteriori chiarimenti e certi di un vostro accoglimento porgiamo distinti saluti.

.....

(Firma)

## Il colloquio con le maestre

Ottenuto il menù, è importante parlare con le maestre che avranno in carico il vostro bimbo, in modo da spiegare di persona la scelta fatta in famiglia e concordare insieme come comportarsi per i pasti non “ufficiali”, perché, oltre al servizio mensa, ci sono le occasioni particolari: le feste di compleanno, Natale, Pasqua, Halloween, i dolcetti premio (poco educativo, ma in molte scuole materne si usa) e la festa di fine anno.

La fantasia del personale scolastico può non essere molta, per cui conviene suggerire sostituzioni in modo da non far sentire vostro figlio escluso dai festeggiamenti:

- potete portare pacchi di caramelle alla frutta senza gelatine animali, cioccolatini fondenti, frutta secca e disidratata e chiedere alla maestra di metterli in un sacchetto separato col nome di vostro figlio, in modo da poterglieli offrire quando gli altri bambini ricevono il dolcetto;
- potete chiedere alla maestra di informarvi in occasione dei compleanni: i genitori del festeggiato solitamente portano una torta o dolci per festeggiare, voi potrete dare alla maestra un dolce gradito al bambino, che non si sentirà escluso;
- per i festeggiamenti di fine anno o Natale fatevi sempre coinvolgere nell'organizzazione, in modo da assicurarvi che ci sia sempre qualcosa di vegano che voi possiate consumare durante la festa.

In questo modo vostro figlio non si sentirà escluso in nessuna occasione conviviale, gli altri genitori e bambini saranno positivamente colpiti e potranno essere essi stessi educati ed informati!

## Loro ci sono riusciti!

Seguendo queste indicazioni diversi genitori sono riusciti ad ottenere un menù vegano, insistendo un po' ci riuscirete anche voi o magari non dovrete neanche insistere!

Aumentando le richieste di pasti 100% vegetali, sempre più comuni e servizi ristorazione si adegueranno e sarà sempre più facile e normale avere un menù vegano a scuola. Non solo, ma l'effetto collaterale positivo è che i gestori delle mense capiranno che si possono preparare anche altre cose, non il solito ragù, pesce lesso e frittata, potranno quindi spostarsi verso un menu più sano e più etico anche per tutti gli altri bambini.

Nelle pagine successive trovate alcuni esempi di menù ottenuti: potete anche stamparli e portarli come esempio a chi dovrà redigere il menù per vostro figlio. Ci sono menu per l'asilo nido, per la scuola materna, per la scuola elementare, quindi trovate esempi per tutti i tipi di scuola.

## Testi utili

Sul tema della nutrizione a base vegetale, anche in particolare sul tema gravidanza, infanzia e adolescenza, sono disponibili vari opuscoli, scaricabili in pdf gratuitamente, e libri, sul sito dell'associazione non profit AgireOra Edizioni: [www.agireoraedizioni.org](http://www.agireoraedizioni.org)

Questa guida è a cura della dottoressa Denise Filippin, biologa nutrizionista, vegan e mamma che ha ottenuto un menù scolastico vegan per le sue figlie. Si occupa inoltre della diffusione di uno stile di vita vegan attraverso l'organizzazione di conferenze, dibattiti e incontri informativi sugli aspetti etici, salutistici ed ambientali di tale scelta.

Questo opuscolo è realizzato e divulgato a cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV. Può essere liberamente distribuito, se non ne viene in alcun modo alterato il contenuto.

## Contatti

[info@scienzavegetariana.it](mailto:info@scienzavegetariana.it)  
[www.ScienzaVegetariana.it](http://www.ScienzaVegetariana.it)

# GENOVA

Esiste un menù vegano elaborato dalle dietiste del Comune per una scuola elementare, eccolo:

## I settimana

**Lunedì:** pasta al sugo di pomodoro senza parmigiano, fagioli cannellini lessati con insalata verde e mais, frutta fresca.

**Martedì:** minestra di verdure con pasta senza parmigiano, lenticchie in umido, carote lessate o saltate (mesi invernali) oppure pomodori in insalata (mesi estivi) frutta fresca.

**Mercoledì:** pasta al pesto senza parmigiano, polpettine di legumi al forno senza uova e parmigiano o hamburger, piselli, frutta fresca.

**Giovedì:** pizza margherita senza formaggio, formaggio vegetale, insalata verde, frutta fresca.

**Venerdì:** riso al sugo di pomodoro senza parmigiano, lenticchie verdi in umido, patate lessate o carote, frutta fresca.

## II settimana

**Lunedì:** pasta tricolore all'olio extravergine di oliva senza parmigiano, polpettine di legumi senza uova e parmigiano o cotoletta di legumi ai ferri, purea di patate con latte di soia senza burro, frutta fresca.

**Martedì:** pasta al pesto senza parmigiano, piselli in umido, patate lessate, frutta fresca.

**Mercoledì:** pasta al sugo di pomodoro senza parmigiano, hamburger di soia, fagiolini al pomodoro o saltati, frutta fresca.

**Giovedì:** pasta al sugo di pomodoro senza parmigiano, formaggio vegetale, carote lessate o saltate (mesi invernali) oppure carote crude (mesi estivi), frutta fresca.

**Venerdì:** minestra di verdure con riso o farro o orzo senza parmigiano, crocchetta di miglio, insalata verde, frutta fresca.

## III settimana

**Lunedì:** riso all'olio extravergine di oliva senza parmigiano, lenticchie verdi in umido, cavolo cappuccio in insalata (mesi invernali), insalata verde (mesi estivi), frutta fresca.

**Martedì:** pasta al sugo di pomodoro senza parmigiano, polpettine di legumi al forno senza uova e parmigiano o cotoletta vegetale ai ferri, purea di patate con latte di soia senza burro, frutta fresca.

**Mercoledì:** pasta al sugo di pomodoro senza parmigiano, frittatina di farina di ceci e verdure, carote lessate o saltate (mesi invernali), pomodori in insalata (mesi estivi), frutta fresca.

**Giovedì:** minestra di verdure con riso o farro o orzo senza parmigiano, piselli in umido, carote da sgranocchiare, frutta fresca.

**Venerdì:** pasta al pesto senza parmigiano, polpettine di legumi al forno senza uova e parmigiano, insalata di carote e mais, frutta fresca.

## IV settimana

**Lunedì:** pasta al sugo di pomodoro senza parmigiano, polpettone di fagiolini senza uova e parmigiano con tofu, frutta fresca.

**Martedì:** pasta al sugo di pomodoro senza parmigiano, cotoletta di soia, insalata verde, frutta fresca.

**Mercoledì:** pasta all'olio extra vergine di oliva senza parmigiano, formaggio vegetale, fagiolini saltati, frutta fresca.

**Giovedì:** pasta al pesto senza parmigiano, frittatina di farina di ceci, purea di patate con latte di soia senza burro, frutta fresca.

**Venerdì:** crema di legumi con crostini senza parmigiano (mesi invernali) oppure minestra primavera con riso senza parmigiano (mesi estivi), polpettine di legumi al forno senza uova e parmigiano o cotolette vegetale ai ferri, carote crude, frutta fresca.

## V settimana

**Lunedì:** minestra di verdure con farro o orzo o cereali misti senza parmigiano, formaggio vegetale, carote crude, frutta fresca.

**Martedì:** risotto allo zafferano senza burro e parmigiano (mesi invernali) oppure piatto unico insalata di riso con piselli tofu mais e olive (mesi estivi), piselli in umido (mesi invernali), insalata verde, mousse di frutta.

**Mercoledì:** carote finocchi e fagioli in insalata, pizza al pomodoro senza formaggio, frutta fresca - budino alla vaniglia o al cioccolato vegetale.

**Giovedì:** pasta al ragù vegetale senza parmigiano, cotoletta vegetale, carote crude (mesi invernali), pomodori in insalata (mesi estivi), frutta fresca.

**Venerdì:** piatto unico: pasta al sugo di fagioli senza parmigiano o pasta all'olio extra vergine senza parmigiano, fagioli cannellini in umido, insalata verde e mais, frutta fresca.

## VI settimana

**Lunedì:** pasta al sugo di pomodoro e basilico senza parmigiano, hamburger vegetale, insalata verde, frutta fresca.

**Martedì:** pasta al pesto senza parmigiano, fagioli cannellini in umido, insalata verde (mesi invernali) oppure pomodori in insalata (mesi estivi), frutta fresca.

**Mercoledì:** minestra di verdure con riso senza parmigiano, crocchette di miglio, carote lessate o saltate, frutta fresca.

**Giovedì:** pasta al sugo di pomodoro senza parmigiano, polpettone di fagiolini senza uova e parmigiano con tofu, succo di frutta e budino vegetale, frutta fresca.

**Venerdì:** pasta all'olio extravergine di oliva senza parmigiano, polpettine di legumi al forno senza uovo e parmigiano o cotoletta vegetale ai ferri, purea di patate con latte di soia senza burro (mesi invernali) oppure patate e peperoni al forno (mesi estivi), frutta fresca.

*Mesi invernali: novembre/dicembre/gennaio/febbraio/marzo/dal 1° al 15 aprile*

*Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre*

# GENOVA

## Nidi d'infanzia

Per gli asili nido, il Comune di Genova propone una serie di ricette da utilizzare a rotazione nelle varie giornate.

### **Primi, secondi e piatti unici**

Riso alla crema di lenticchie  
Pasta integrale al sugo di pomodoro  
Cotoletta vegetale  
Lenticchie o fagioli in umido o in purea  
Torta di verdure con tofu  
Tortino di tofu e patate o zucchine  
Crocchette di patate e fagioli cannellini al forno  
Polpettine di legumi al forno  
Polpettone di fagiolini  
Pizza al pomodoro  
Frittata di farina di ceci e verdure  
Purea di patate, di carote o di zucca  
Stracchino vegetale

### **Merende**

Banana  
Brioche vegana  
Budino di soia  
Latte di soia con biscotti vegani  
Pane e marmellata  
Omogeneizzato o succo di frutta e biscotti vegani  
Tè o tisana con biscotti vegani  
Crostatina vegana  
Frullato di frutta con acqua o latte di soia



# MILANO

Il menù vegano è disponibile su richiesta dei genitori, da presentare tramite apposito modulo.

## Menu estivo

### I settimana

**Lunedì:** pasta aglio olio, ceci stufati, insalata di stagione, frutta fresca di stagione.

**Martedì:** pasta pomodoro, borlotti in insalata, pomodori in insalata, frutta fresca di stagione.

**Mercoledì:** pizza pomod. e zucchine, piselli brasati, misto carote e insalata, ghiacciolo.

**Giovedì:** riso zafferano, lenticchie in umido, fagiolini all'olio, frutta fresca di stagione.

**Venerdì:** malloreddus pomodoro, cannellini in insalata, zucchine trifolate, frutta fresca di stagione.

### II settimana

**Lunedì:** pasta agli aromi, lenticchie in umido, patate in insalata, frutta fresca di stagione.

**Martedì:** insalata di pasta con pomodori, olive nere e basilico, ceci stufati, erbette aglio e olio, frutta fresca di stagione.

**Mercoledì:** gnocchi pomodoro, piselli brasati, pomodori in insalata, frutta fresca di stagione.

**Giovedì:** riso all'olio, cannellini in insalata, insalata di stagione, frutta fresca di stagione.

**Venerdì:** pasta pomodoro, borlotti in insalata, carote julienne, frutta fresca di stagione.

### III settimana

**Lunedì:** pasta con zucchine, purea di lenticchie, pomodori in insalata, frutta fresca di stagione.

**Martedì:** pasta olio e salvia, piselli al pomodoro, patate in insalata, frutta fresca di stagione.

**Mercoledì:** pasta pomodoro, ceci stufati, fagiolini all'olio, frutta fresca di stagione.

**Giovedì:** pasta all'olio, borlotti in insalata, misto carote e insalata, budino di riso al cacao.

**Venerdì:** riso e zucchine, cannellini in insalata, insalata di stagione, frutta fresca di stagione.

### IV settimana

**Lunedì:** gnocchi pomodoro, piselli brasati, carote julienne, frutta fresca di stagione .

**Martedì:** pasta all'olio, lenticchie in umido, zucchine al forno, frutta fresca di stagione.

**Mercoledì:** riso e piselli, cannellini in insalata, pomodori in insalata, frutta fresca di stagione

**Giovedì:** pasta ragù verdura, ceci stufati, fagiolini all'olio, frutta fresca di stagione.

**Venerdì:** pasta agli aromi, borlotti in insalata, misto carote e insalata, frutta fresca di stagione.

# PAVIA

Una scuola per l'infanzia offre un menù vegan preparato dalle cuoche della cucina interna alla scuola, approvato dalla ASL di Pavia.

## Menu estivo

### I settimana

**Lunedì:** nidi di polenta con legumi, peperonata al forno, pomodori in insalata, yogurt

**Martedì:** zuppa di lenticchie al limone con corn-flakes, caprese di pomodori e tofu, frutta di stagione

**Mercoledì:** pasta semi-integrale con pomodoro olive e capperi, polpette di miglio e ceci, insalata mista di stagione, frutta fresca di stagione

**Giovedì:** crema di asparagi con miglio, seitan con spinaci o biette, carote alla julienne, frutta fresca di stagione

**Venerdì:** crema di verdure con orzo, tempeh con verdure ( con farina di ceci), pomodori freschi, frutta fresca di stagione

### II settimana

**Lunedì:** risotto allo zafferano con lenticchie e patate, zucchine al gratin, yogurt

**Martedì:** passato di verdura, polpette di miglio con verdure, humus di ceci e verdure al forno, frutta fresca di stagione

**Mercoledì:** orzo in crema di piselli, insalata greca di tofu, frutta fresca di stagione

**Giovedì:** couscous di verdure con ceci, melanzane al forno, yogurt

**Venerdì:** passato di verdura con legumi, pizza, cetrioli e lattuga, frutta fresca di stagione

### III settimana

**Lunedì:** minestrina in brodo vegetale, polpettine di ceci ed avena al forno, insalata mista (pomodori lattuga, cetrioli e carote), frutta fresca di stagione

**Martedì:** pennette al pesto di basilico fresco, polpette di legumi e verdure gratinate, frutta fresca di stagione

**Mercoledì:** riso integrale con carciofi, seitan al forno con zucchine, pomodori in insalata con origano, frutta fresca di stagione

**Giovedì:** insalata di farro, fagioli cannellini e peperoni in insalata, frutta fresca di stagione

**Venerdì:** crema di piselli con riso integrale, crema di tofu e olive, pinzimonio di verdure fresche, frutta fresca di stagione

### IV settimana

**Lunedì:** couscous con verdure, lenticchie stufate, insalata di cetrioli e pomodori, frutta fresca di stagione

**Martedì:** passato di verdura con miglio soffiato, tempeh con zucchine, carote julienne, frutta fresca di stagione

**Mercoledì:** orzo in crema di lattuga con germe di grano, lenticchie stufate, pomodori e cetrioli, frutta fresca di stagione

**Giovedì:** riso con asparagi, humus di ceci con peperoni al forno, frutta fresca di stagione

**Venerdì:** pasta semi-integrale al limone con germe di grano e semi di zucca, tofu con piselli ed asparagi, insalata mista, frutta fresca di stagione

### V settimana

**Lunedì:** gnocchi di semolino al forno, focaccia ai ceci, insalata mista (carote, pomodori, cetrioli e lattuga), frutta fresca di stagione

**Martedì:** risotto alla milanese, tofu, purè tricolore, frutta fresca di stagione

**Mercoledì:** pasta all'ortolana al forno, seitan di erbe cotte al forno, verdura fresca di stagione, frutta fresca di stagione

**Giovedì:** crema di legumi con farro, tempeh, verdura cotta e verdura cruda di stagione, frutta fresca di stagione

**Venerdì:** insalata di orzo al pesto fresco di basilico, quadretti di spinaci e tofu, insalata di lattuga, frutta fresca di stagione

## Menu invernale

### I settimana

**Lunedì:** polenta con grano saraceno e lenticchie stufate, zucca al forno, finocchio all'arancia, frutta fresca di stagione

**Martedì:** vellutata di patate e ceci con pastina, verdura di stagione gratinata al forno, insalata di finocchio con arance, crostata ai mirtilli

**Mercoledì:** pasta semi-integrale con pomodoro olive e capperi, polpette di miglio e ceci, verdura fresca di stagione: insalata di cavolo cappuccio, carote e finocchio, frutta fresca di stagione

**Giovedì:** crema di verdura con miglio, seitan con erbette, carote julienne, frutta fresca di stagione

**Venerdì:** crema di verdure, tofu con verdure carote, e biette (con farina di ceci), insalata e finocchio, frutta fresca di stagione

### II settimana

**Lunedì:** fagioli all'aretina con couscous, insalata di cavolo cappuccio carote e finocchio con tofu, frutta fresca di stagione

**Martedì:** passato di verdura, polpette di miglio con verdure, humus di ceci e verdure al forno, frutta fresca di stagione

**Mercoledì:** torta di orzo e lenticchie del pastore, involtini di verze, carote julienne, frutta fresca di stagione

**Giovedì:** polenta di miglio e zucca, lenticchie stufate, finocchio ed arance, frutta fresca di stagione

**Venerdì:** passato di verdura, pizza con capperi frullati, verdura fresca di stagione, frutta fresca di stagione

### III settimana

**Lunedì:** minestrina in brodo vegetale, polpettine di ceci ed avena al forno, radicchio rosso con mele e noci, frutta fresca di stagione

**Martedì:** pennette al pomodoro e basilico, polpette di legumi e verdura di stagione, frutta fresca di stagione

**Mercoledì:** insalata di riso integrale con verdure di stagione, tofu alla piastra con contorno di verdure crude di stagione, frutta fresca di stagione

**Giovedì:** pasta e fagioli, verdure gratinate, frutta fresca di stagione

**Venerdì:** crema di piselli con riso integrale, seitan con zucchine, verdure di stagione, frutta

### IV settimana

**Lunedì:** couscous con verdure, lenticchie stufate, verdure di stagione, frutta fresca di stagione

**Martedì:** passato di verdura con miglio soffiato, tempeh con verdure di stagione, verdure fresche di stagione, frutta fresca di stagione

**Mercoledì:** orzo in crema di lattuga, lenticchie stufate, verdure cruda, frutta fresca di stagione

**Giovedì:** riso con spinaci, insalata di fagioli cannellini, verdura fresca di stagione, frutta fresca di stagione

**Venerdì:** pasta semi-integrale con cime di rapa o broccoli verdi, tofu con verdure di stagione, carote e lattuga, frutta fresca di stagione

### V settimana

**Lunedì:** passato di verdura con legumi e pastina, verdure gratinate al forno, patate al forno, crostata di mirtilli

**Martedì:** risotto alla milanese, seitan, purè tricolore, insalata mista dolce, frutta fresca di stagione

**Mercoledì:** pasta all'ortolana al forno, involtini di verza con seitan e tofu al forno, carote julienne, frutta fresca di stagione

**Giovedì:** crema di legumi con farro, crema di tofu alle verdure, cavolo rosso alle mele, finocchio fresco, frutta fresca di stagione

**Venerdì:** zuppa di fagioli con semolino, patate e zucca al forno, finocchio e carote crude, crostata

# BOLOGNA

Menu di un asilo nido e scuola per l'infanzia della provincia di Bologna

## I settimana

**Lunedì:** crema di verdure con orzo, tempeh alla piastra, insalata mista, frutta fresca mista di stagione

**Martedì:** pasta semi-integrale con zucchine e porri, crema di lenticchie, carote alla julienne, frutta fresca mista di stagione

**Mercoledì:** vellutata di asparagi, polpette di miglio e piselli, verdure fresche di stagione in pinzimonio, frutta fresca mista di stagione

**Giovedì:** quinoa con verdure, fagiolini al vapore, frutta fresca mista di stagione

**Venerdì:** riso semi-integrale all'olio di oliva extravergine, frittata di ceci, lattuga e/o cetrioli in insalata, frutta fresca mista di stagione

## II settimana

**Lunedì:** pasta al pesto, polpette di legumi, ratatouille di verdura, frutta fresca mista di stagione

**Martedì:** polpette di miglio con verdure, hummus di ceci con peperoni al forno, frutta fresca mista di stagione

**Mercoledì:** orzotto con verdure, insalata greca di tofu, frutta fresca mista di stagione

**Giovedì:** amaranto con verdure, melanzane prezzemolate, verdura fresca di stagione, frutta fresca mista di stagione

**Venerdì:** crema di lattuga con crostini di pane, insalata di fagioli, insalata mista, frutta fresca mista di stagione

## III settimana

**Lunedì:** cous-cous con verdure, lenticchie stufate, insalata di cetrioli, rucola e pomodorini, frutta fresca mista di stagione

**Martedì:** zuppa di grano saraceno, verdure fresche di stagione in pinzimonio, frutta fresca mista di stagione

**Mercoledì:** riso con crema di lattuga, insalata di fagioli cannellini e verdura fresca di stagione, frutta fresca mista di stagione

**Giovedì:** vellutata di patate e legumi, zucchine trifolate, carote alla julienne, frutta fresca mista di stagione

**Venerdì:** pasta semi-integrale al pomodoro e olive, tofu con asparagi e porri, insalata, frutta fresca mista di stagione

## IV settimana

**Lunedì:** pastasciutta all'olio extravergine di oliva, basilico e germe di grano, frittata di ceci, pomodorini e cetrioli, frutta fresca mista di stagione

**Martedì:** sformato di amaranto e porri, insalata mista, frutta fresca mista di stagione

**Mercoledì:** pasta all'ortolana al forno, mix di verdure fresche con fagioli e piselli, frutta fresca mista di stagione

**Giovedì:** crema di legumi con farro, verdura cotta e cruda di stagione, frutta fresca mista di stagione

**Venerdì:** insalata di orzo al pesto, quadretti di fagiolini e tofu, gratin di verdure, frutta fresca mista di stagione

**Spuntino di metà mattina:** frutta fresca di stagione

**Merenda pomeridiana:** frutta fresca o secca, yogurt vegetale, pane o prodotti da forno e 1 v/settimana dolce.

# NOVARA

Presso una scuola materna statale della provincia di Novara viene erogato il menù vegano a cura di un catering esterno.

## I settimana

**Lunedì:** pasta al pomodoro, cotoletta di soia, fagiolini all'olio extravergine d'oliva, frutta fresca – merenda: pane e marmellata

**Martedì:** risotto allo zafferano non mantecato, hamburger di legumi, patate al forno, frutta fresca – merenda: pane e cioccolato fondente

**Mercoledì:** pasta all'olio extraverg. d'oliva e salvia, affettato vegetale, carote all'olio extravergine d'oliva, polpa di frutta – merenda: banana

**Giovedì:** zuppa di verdure, focaccina semplice, budino di soia – merenda: succo di frutta e crackers

**Venerdì:** pasta al pomodoro, tofu, insalata verde, yogurt alla frutta di soia – merenda: polpa di frutta

## II settimana

**Lunedì:** pasta al pomodoro, cotoletta di soia, insalata mista, frutta fresca – merenda: succo di frutta e crackers

**Martedì:** pasta alle verdure, hamburger di legumi, spinaci all'olio extravergine d'oliva, polpa di frutta – merenda: pane e marmellata

**Mercoledì:** risotto all'olio, tofu, insalata di carote, yogurt alla frutta di soia – merenda: Succo di frutta e biscotti no latte e uova

**Giovedì:** crema di verdure, hamburger di legumi, polenta, budino di soia – merenda: banana

**Venerdì:** pasta all'olio extraverg. d'oliva e salvia, affettato vegetale, fagiolini all'olio extravergine d'oliva, frutta fresca – merenda: pane e cioccolato fondente

## III settimana

**Lunedì:** gnocchi al pomodoro, hamburger di legumi, carote all'olio extravergine d'oliva, polpa di frutta – merenda: pane e marmellata

**Martedì:** crema di porri e patate con riso, piselli all'olio extravergine d'oliva, insalata verde, frutta fresca – merenda: succo di frutta e crackers

**Mercoledì:** pasta al pomodoro, cotoletta di soia, fagiolini all'olio extravergine d'oliva, frutta fresca – merenda: pane e cioccolato fondente

**Giovedì:** pasta all'olio extraverg. d'oliva, tofu, insalata di finocchi, yogurt alla frutta di soia – merenda: pane e marmellata

**Venerdì:** pasta al pomodoro, affettato vegetale, spinaci all'olio extravergine d'oliva, budino di soia – merenda: succo di frutta e crackers

## IV settimana

**Lunedì:** pasta all'olio extraverg. d'oliva e salvia, hamburger di legumi, fagiolini all'olio extravergine d'oliva, budino di soia – merenda: polpa di frutta

**Martedì:** risotto alle verdure non mantecato, tofu, insalata di carote, polpa di frutta – merenda: Succo di frutta e biscotti no latte e uova

**Mercoledì:** pasta al pomodoro, cotoletta di soia, insalata verde, frutta fresca – merenda: pane e marmellata

**Giovedì:** pasta e fagioli, hamburger di legumi, spinaci all'olio extravergine d'oliva, polpa di frutta – merenda: succo di frutta e crackers

**Venerdì:** pasta al pomodoro, affettato vegetale, finocchi all'olio extravergine d'oliva, yogurt alla frutta di soia – merenda: banana



*Ministero della Salute*

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA  
DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE

Ufficio 5

Assessorati alla Sanità  
Regioni e Province Autonome  
LORO SEDI

**OGGETTO:** Nota n. 0011703 del 25 marzo 2016 "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" – INTEGRAZIONE.

Le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" approvate in sede di Conferenza Unificata nel 2010 da Governo, Regioni, Province Autonome e Autonomie locali, prevedono a pagina 22 che *"Vanno assicurate anche adeguate sostituzioni di alimenti correlate a ragioni etico-religiose o culturali. Tali sostituzioni non richiedono certificazione medica, ma la semplice richiesta dei genitori"*.

Sono state segnalate allo scrivente ufficio numerose iniziative regionali e locali non in linea con l'Intesa sopracitata, in particolare che alcuni Comuni richiedono certificazioni mediche alle famiglie che scelgono l'alimentazione vegetariana o vegana o comunque un'assunzione di responsabilità supplementare, mentre alcune Regioni hanno mantenuto valide Linee di indirizzo regionali precedenti alla firma dell'Intesa che impropriamente sconsigliano la scelta vegetariana e quella vegana e che prevedono il nulla osta da parte degli operatori scolastici previa richiesta sottoscritta da entrambi i genitori accompagnata dal consenso informato. Questo tipo di iniziative sono in contrasto con quanto stabilito dalle Linee di indirizzo.

E' pervenuta, inoltre, la sentenza n. 00245/2015 REG. PROV. COLL. N.00027/2015 REG. RIC. con cui il Tribunale Regionale di Giustizia Amministrativa di Bolzano ha cancellato l'espulsione dall'asilo nido di un bambino vegano, decisa dalla Direttrice dell'Ufficio istruzione e scuole di Merano, poiché la madre del bambino, nel rispetto delle Linee di indirizzo nazionali, si rifiutava di "consegnare un'attestazione del pediatra di libera scelta dalla quale risultasse lo stato clinico del bambino e l'assenza di carenze nutrizionali".

Si prega di dare la massima diffusione alla presente.

Il Direttore dell'Uff. 5  
Dott. Giuseppe Plutino

## XII COMMISSIONE PERMANENTE

### (Affari sociali)

#### S O M M A R I O

##### INTERROGAZIONI:

5-03612 D'Arrando: Modifica delle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica .	175
ALLEGATO 1 (Testo della risposta) .....	178

Le « Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica », sono state elaborate ai fini della tutela della salute e per la prevenzione delle patologie cronico-degenerative e promuovono la dieta mediterranea come esempio di varietà ed equilibrio nutrizionale.

Tali Linee di indirizzo sono state sottoposte alla Conferenza Unificata Stato-Regioni e, nel corso della seduta del 15 gennaio 2020, hanno ottenuto il parere favorevole.

In merito a quanto delineato nell'interrogazione parlamentare in esame, desidero ricordare quanto espressamente indicato nelle Linee di indirizzo:

(...)

(...)

Le diete di esclusione (in cui siano assenti singoli alimenti o interi gruppi alimentari) devono essere fatte unicamente sulla base di indicazioni specifiche ed a seguito di un percorso diagnostico *ad hoc*, validato e documentato da prescrizione medica. La somministrazione di diete per patologia va attenzionata per verificare che all'alunno siano effettivamente proposti piatti contrassegnati per la sua identificazione».

Tali affermazioni fanno intendere in maniera inequivocabile che la prescrizione medica è necessaria solo per le diete che, per cause patologiche, richiedono, necessariamente, l'esclusione di determinati alimenti. Infatti, le Linee di indirizzo a pagina 9, riguardano quanto segue:

« In particolare il servizio di ristorazione scolastica deve:

(...)

(...)

prevedere la possibilità di pasti specifici per determinate condizioni cliniche (allergie/intolleranze) o esigenze etiche/culturali/religiose ».

Alla luce di quanto esposto emerge che le linee di indirizzo in esame distinguono nettamente i regimi alimentari connessi ad aspetti di natura etica, culturale e religiosa, rispetto alle diete ad esclusione, legate – si ribadisce – esclusivamente a condizioni patologiche, come le allergie e le intolleranze alimentari.

Per queste motivazioni il percorso diagnostico « *ad hoc* » non può essere in alcun modo confuso con un regime: alimentare vegetariano o vegano.

# GAZZETTA UFFICIALE



## DELLA REPUBBLICA ITALIANA

PARTE PRIMA

Roma - Giovedì, 11 novembre 2021

SI PUBBLICA TUTTI I  
GIORNI NON FESTIVI

Considerato che:

nelle mense scolastiche, la maggior parte delle richieste di regimi dietetici particolari sono legate alla presenza di allergie ed intolleranze alimentari nonché ad altre patologie che necessitano di alimentazione controllata e dedicata;

le diete di esclusione (in cui siano assenti singoli alimenti o interi gruppi alimentari) devono essere fatte unicamente sulla base di indicazione specifiche ed a seguito di un percorso diagnostico *ad hoc*, validato e documentato da prescrizione medica;

la somministrazione di diete per patologia va attenzionata per verificare che all'alunno siano effettivamente proposti piatti contrassegnati per la sua identificazione;

Considerato, altresì, che la prescrizione medica non si riferisce alle diete per fini etici/culturali/religiosi;

Il **pasto a scuola**, rappresenta una parte importante della giornata alimentare dei bambini e dei ragazzi, e garantisce circa il 35% del fabbisogno giornaliero degli apporti consigliati dai LARN.

In particolare, il servizio di ristorazione scolastica deve:

- differenziare per quanto possibile le porzioni in relazione all'effettiva età del commensale;
- proporre anche piatti "unici" (cereali e legumi, patate e carne, cereali e pesce con contorno e frutta) e non solo pasti divisi nelle portate principali (primo, secondo, contorno, frutta);
- incentivare il consumo di ortaggi (verdura), meglio se freschi, proponendoli sia come contorno, sia come ingredienti all'interno di primi e secondi piatti, crudi e/o da sgranocchiare come "entrée" o tra le due portate principali;
- incentivare il consumo di legumi, in particolare come parte di un piatto unico;
- incentivare il consumo di frutta fresca come snack a merenda (mattutina e pomeridiana);
- consentire agli alunni l'espressione dei propri "gusti" in relazione ai condimenti, evitando rigidità nel proporre spezie o aromi eventualmente non graditi;
- far ricorso all'olio d'oliva, preferibilmente extra-vergine, quale condimento e nelle preparazioni culinarie;
- contingentare l'uso del sale, preferendo comunque quello iodato;
- evitare il "bis" dei primi e secondi piatti, con un adeguata formazione del personale mensa e degli insegnanti che accompagnano gli alunni alla mensa;
- fornire pasti che tengano anche conto delle abitudini e tradizioni locali e della stagionalità con rotazione dei menu su base mensile;
- prevedere la possibilità di pasti specifici per determinate condizioni cliniche (allergie/intolleranze) o esigenze etiche/culturali/religiose;