



LOGO  
DEL COMUNE

# CARTA SERVIZI

## RISTORAZIONE



# indice

## **BASSA ROMAGNA CATERING**

Persone, disponibilità e servizi di ristorazione pag 3

### **1. I NOSTRI SERVIZI**

Cucina centralizzata	pag 8
Materie prime e fornitori	pag 10
Attenzione alla stagionalità degli alimenti	pag 11
I pasti: riparazione, consegna, sicurezza, controlli	pag 12
Il Servizio Nutrizione	pag 14
I nostri menù	pag 15
Le diete speciali	pag 17
I rifiuti: raccogliere e differenziare per rispettare il pianeta	pag 20
Attenzione all'ambiente e lotta allo spreco	pag 21
Le nostre certificazioni	pag 22

### **2. LE COSE IN PIU' PER VOI**

Educazione alimentare	pag 24
Open Day nelle cucine centralizzate: cucine aperte	pag 25
Sostenibilità e solidarietà: recuperare il cibo non consumato	pag 26
La customer satisfaction e gli indicatori di performance	pag 27

### **3. DIALOGO CON LE FAMIGLIE**

Dire, fare, mangiare... per costruire insieme	pag 29
Buone regole nutrizionali	pag 30
Mangiare sano e all'italiana	pag 32

# la nostra carta dei servizi

Questa carta dei servizi illustra  
il nostro modo di intendere e realizzare  
**il servizio di ristorazione scolastica  
e socio sanitaria.**

La trasparenza è infatti il primo principio  
della filosofia di **Bassa Romagna Catering.**

L'alimentazione dei bambini e degli  
anziani è condizionata dalle scelte di  
chi si prende cura di loro, scelte che  
influenzeranno la loro salute.

È questa una grande responsabilità e  
per esserne l'azienda mette a disposizione  
la storia e la tradizione per capire e  
rispondere ai bisogni di oggi.

# Avete a che fare con persone

Se cercate Bassa Romagna Catering trovate una grande azienda e soprattutto trovate **persone e disponibilità**.

Sono proprio le persone il fulcro del nostro servizio di ristorazione organizzato efficiente e professionale, sempre attento alle esigenze di tutti.





## RESPONSABILE DI LOCALE

Segue quotidianamente il servizio di ristorazione. È una risorsa che presenta infatti un grande esperienza professionale in questo ambito. **Cura i rapporti con gli interlocutori esterni:** i Comuni, le organizzazioni dei genitori, le istituzioni scolastiche, gli organi di controllo. **In azienda coordina i referenti** dei vari settori ed è **responsabile** in prima persona del rispetto del contratto, della qualità del servizio, delle materie prime, delle norme igieniche, ambientali e di sicurezza del lavoro.

## TECNICA/O QUALITÀ E SICUREZZA ALIMENTARE

Coordina le attività che maggiormente incidono **sulla qualità del servizio e sulla salubrità dei pasti**. Dialoga inoltre con i referenti preposti al controllo qualità dell'amministrazione comunale e degli organi dedicati a tale funzione.

## DIETISTA/O

Ha una solida esperienza nell'ambito della ristorazione scolastica. I suoi compiti principali sono: **la supervisione della preparazione dei pasti e delle diete; la pianificazione e la compilazione dei menù personalizzati**. Seleziona materie prime per le diete speciali. Svolge anche **attività didattico-educative** e di informazione per diffondere i principi di una corretta alimentazione.

## CUOCA/O RESPONSABILE

Lavora in cucine dedicate alla ristorazione collettiva e conosce in profondità l'importanza e la delicatezza del settore. **Garantisce e coordina le varie attività di cucina**, dall'ordine delle materie prime alla trasformazione e lavorazione di tutti i pasti quotidiani.

**È responsabile della cura e dell'igiene personale dei propri collaboratori del rispetto delle norme igieniche e della sicurezza sul lavoro.**



## ADDETTA/O SERVIZI RISTORAZIONE

**Opera in cucina e a contatto con i bambini durante il pranzo.**

Ha un rapporto diretto e quotidiano con loro, questa figura è selezionata e formata con cura da Bassa Romagna Catering.

Tra le sue competenze professionali la più importante è **favorire**, nei piccoli utenti, **un avvicinamento corretto e positivo al cibo e al rito del pasto.**

## ADDETTA/O CONFEZIONAMENTO PASTI DOMICILIARI

E' responsabile della **preparazione e dell'imballaggio dei pasti destinati alla consegna a domicilio.**

Si occupa di seguire le norme igienico-sanitarie durante il confezionamento per garantire la **sicurezza alimentare.**

Inoltre, **organizza e coordina le consegne** affinché i pasti arrivino freschi e in orario ai clienti.

## ADDETTA/O CONSEGNA PASTI DOMICILIARI

E' responsabile della **distribuzione dei pasti preparati** ai clienti presso le loro abitazioni.

**Garantisce la puntualità** delle consegne e si assicura che i pasti siano consegnati in **condizioni ottimali.**

Inoltre, mantiene un **rapporto cordiale** con i clienti, rispondendo ad eventuali domande o necessità durante la consegna.

1

# I NOSTRI SERVIZI







## Cucina Centralizzata

**La Cucina Centralizzata è il luogo dove si esprime al meglio la nostra grande esperienza nella ristorazione, ottimizzata dall'innovazione tecnologica.**

La Cucina Centralizzata ci permette di produrre pasti in grandi quantità mantenendo inalterati i nostri elevati standard di qualità.

Il rispetto delle più severe normative UNI EN ISO si integra con la tracciabilità delle materie prime utilizzate, lungo tutto il percorso della produzione dei pasti, dal ricevimento delle materie prime alla distribuzione verso i refettori e utenti domiciliari.



**Un percorso che si traduce concretamente in spazi dedicati e in procedure rigorose.**







**Nella nostra Cucina Centralizzata ogni ambiente è rivolto a una precisa funzione e corrisponde a un determinato passaggio del processo produttivo, in sintonia con il rigoroso piano di igiene interno (HACCP):**

- Le materie prime sono ricevute solo dietro puntuali verifiche di conformità alle check list stabilite.
- Lo stoccaggio avviene in ambienti specifici e diversi per tipologia di conservazione.
- La merce che prima entra in cucina, per prima entra nel sistema, a garanzia della freschezza e dell'igiene degli alimenti e contro ogni spreco.
- La preparazione degli alimenti avviene sulla base di procedure definite e solo nelle zone individuate allo scopo.

Protocolli di lavorazione certi ed efficienti modalità operative sono applicati da cuochi e addetti con professionalità e competenza.



**È così che grandi quantità di materie prime diventano pasti di qualità, freschi e buoni.**



## Materie prime e fornitori

### **Le materie prime utilizzate per la preparazione dei pasti sono rigorosamente selezionate.**

Per ogni prodotto viene creata una scheda con le caratteristiche fisico-chimiche, merceologiche, nutrizionali e microbiologiche da garantire.

Il fornitore deve presentare un'offerta che rispetti i requisiti della scheda in termini di:

- **Qualità secondo le caratteristiche nutrizionali, microbiologiche e organolettiche.**
- **Affidabilità, ovvero qualità costante nel tempo.**
- **Certificazioni per garantire la sicurezza del prodotto.**

Seguiamo una linea prudente e cautelativa ispirandosi al “principio di precauzione”, per questo evitiamo l'uso di prodotti OGM (Organismi Geneticamente Modificati), preservando la biodiversità e l'identità dei prodotti alimentari.

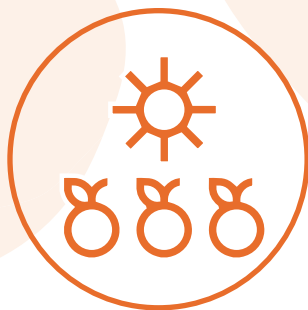
Inoltre, secondo le esigenze e/o le richieste del Capitolato, vengono utilizzati:

- **Alimenti biologici.**
- **Prodotti tipici DOP, IGP e del territorio.**
- **Alimenti da filiera corta.**
- **Prodotti del Commercio Equo e Solidale.**
- **Prodotti destinati a fini dietetici speciali (celiaci, aproteici, senza lattosio e vegani).**

Tutte le materie prime sono oggetto di rigorose procedure in merito alla tracciabilità lungo la filiera produttiva, fino alla consegna.



**La tracciabilità, garanzia di qualità e sicurezza, trova corrispondenza e continuità nelle fasi di lavorazione all'interno delle nostre cucine Bassa Romagna Catering.**



## Attenzione alla stagionalità degli alimenti

**Sin dal Piano Operativo di approvvigionamento di derrate, si predilige l'acquisto di frutta e verdura di stagione, meglio - se possibile - da produttori locali.**

Come **Bassa Romagna Catering** compiamo precise scelte nel reperimento delle materie prime e nella formulazione dei menù in ordine alla stagionalità di frutta e verdura, per valorizzare maggiormente il loro apporto di vitamine e nutrienti.

**Un prodotto di stagione, fresco, maturato naturalmente è più buono e gustoso e maggiormente ricco di sostanze nutrienti.**

Un prodotto consumato fuori stagione invece ha un impatto ambientale superiore, e non dà le medesime garanzie di genuinità.

**Ricorriamo alla filiera corta, riducendo il più possibile i passaggi** con i produttori di materie prime, con l'obiettivo di risparmiare risorse e razionalizzare i processi d'acquisto.

Questo infatti consente di stoccare grandi quantità di materie prime direttamente dal fornitore, senza dover ricorrere a operatori di mercato intermedi.



**Le forniture a km zero permettono inoltre di attingere direttamente ai produttori locali quando possibile.**





# I pasti: preparazione, consegna, sicurezza, controlli

**In cucina i pasti sono preparati in maniera tradizionale, proprio come a casa.**

## IN CUCINA

Ogni mattina, a partire da materie prime selezionate, i cuochi cucinano le pietanze seguendo standard di qualità e procedure consolidate.

Una volta pronti, i pasti vengono inviati presso le scuole e al domicilio degli anziani assistiti secondo i principi del servizio Fresco-Caldo: le pietanze cucinate vengono consumate a breve, mantenendo costante la temperatura durante trasporto e distribuzione.

## IN VIAGGIO

Appena cotte, le pietanze vengono disposte nei contenitori termici per il trasporto. I percorsi di consegna, effettuati con mezzi coibentati, sono studiati per ottimizzare i tempi e ridurre l'inquinamento ambientale.

## A SCUOLA

Alcune scuole sono dotate di cucina e i pasti sono serviti appena sfornati. In altre arrivano i contenitori dalla nostra Cucina Centralizzata, con le pietanze da posizionare sui carrelli termici. I pasti sono serviti da personale specializzato che apparecchia, porziona e serve i piccoli utenti. A tavola, vengono utilizzati preferibilmente piatti, bicchieri e posate tradizionali.

## A DOMICILIO

Appena preparate le pietanze, queste vengono posizionate in appositi contenitori termici e recapitate a casa dei nostri clienti anziani assistiti a domicilio.

## LA SUPERVISIONE

L'attività nei refettori è monitorata con regolarità dai nostri responsabili che verificano:

- le condizioni igienico-sanitarie degli ambienti e degli alimenti,
- le modalità di erogazione del servizio,
- rilevano e registrano il gradimento e la soddisfazione degli utenti.

 **Tutti i dati raccolti sono elaborati per ottimizzare il servizio e garantire sempre la qualità dell'offerta.**





## Il Servizio Nutrizione

**Attorno all'alimentazione si concentrano numerosi temi di grande e comune interesse.**



Primo fra tutti la salute e il benessere delle persone e dei bambini in particolare e la sostenibilità dei processi produttivi. Anche da un'alimentazione bilanciata e sana dipende la loro corretta crescita e uno sviluppo equilibrato.

Un'adeguata nutrizione tocca inoltre numerosi altri argomenti: **le diete speciali per ragioni cliniche, culturali, religiose**, il contenimento dello spreco alimentare, le tradizioni gastronomiche, la tutela ambientale.

Per questo ci avvaliamo di un **Servizio Nutrizione**, istituito quale punto di riferimento per una politica nutrizionale certa.

**Compito del Servizio Nutrizione è redigere i menù e le diete speciali, trasferire conoscenze e competenze agli operatori che si occupano dei menù e verificarli alla luce delle linee guida nutrizionali.**



Il Servizio promuove inoltre iniziative, convegni e collaborazioni con Istituti di Ricerca e Università per diffondere la cultura della nutrizione all'interno dell'azienda e i principi di educazione alimentare presso bambini e ragazzi.



## I nostri Menù

**I menù che prepariamo ogni giorno per le scuole e gli anziani sono il frutto del lavoro congiunto di nutrizionisti, dietisti e cuochi.**

Predisporre pasti bilanciati ed equilibrati e al contempo gustosi è la nostra sfida per il benessere e la soddisfazione degli utenti.

Per far questo i menù sono costruiti sulla base e nel rispetto dei più solidi e autorevoli principi per una alimentazione sana:

- Le Linee Guida per una sana alimentazione dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).
- Le Linee Guida Regionali e Nazionali.
- La Piramide Alimentare secondo il modello di alimentazione mediterranea.



**Per visionare i menù è possibile collegarsi alla sezione dedicata sul nostro sito.**

### COME SONO PENSATI I MENÙ?

- Le porzioni standard sono quelle raccomandate dalle tabelle LARN della Società Italiana di Nutrizione Umana per garantire che i nutrienti siano presenti nelle quantità necessarie.
- Le porzioni sono differenti per i diversi clienti perché ogni fase dell'età ha le sue necessità.
- Il menù è differenziato a seconda delle stagioni per rispettare i bisogni nutrizionali nei vari periodi dell'anno (varietà stagionale).

**La varietà settimanale degli alimenti assicura un contributo completo e bilanciato di tutte le categorie di nutrienti.**



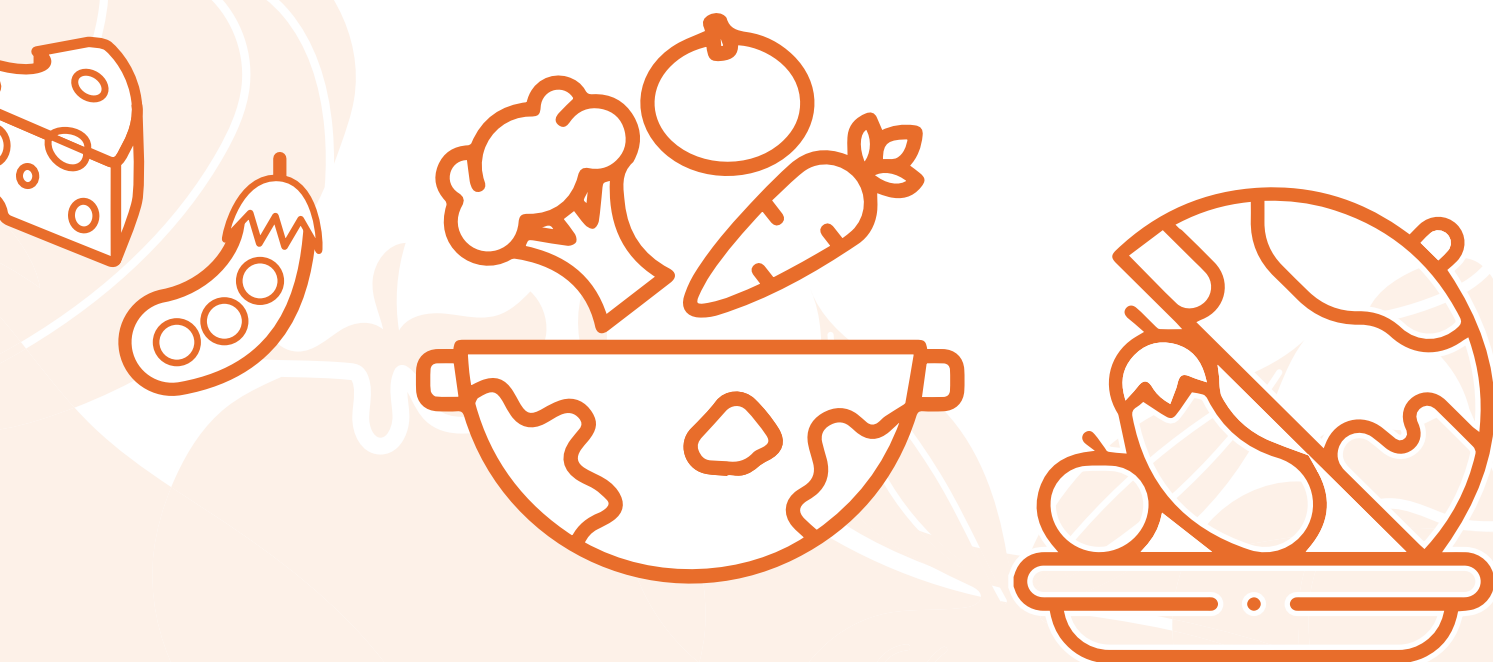
## LE FORNITURE ALIMENTARI

- Le migliori materie prime concorrono a dar vita ai menù, individuate con scrupolo da nutrizionisti e cuochi responsabili.
- Gli acquisti sono fatti presso fornitori qualificati e certificati.
- Per ogni derrata alimentare selezioniamo la tecnica di cottura (al forno e al vapore) che meglio garantisce il mantenimento delle caratteristiche nutritive dell'alimento, esaltandone gli aspetti organolettici e facilitandone la digeribilità.

**Siamo sempre pronti e favorevoli a investire sull'educazione alimentare e sulla promozione della cultura gastronomica.**



Per questo nei menù trovano spazio piatti e ricette della tradizione locale, italiana e internazionale.





## Le Diete Speciali

Ci sono bambini e adulti che soffrono di **allergie e di intolleranze alimentari** o che necessitano di una **dieta sanitaria**.

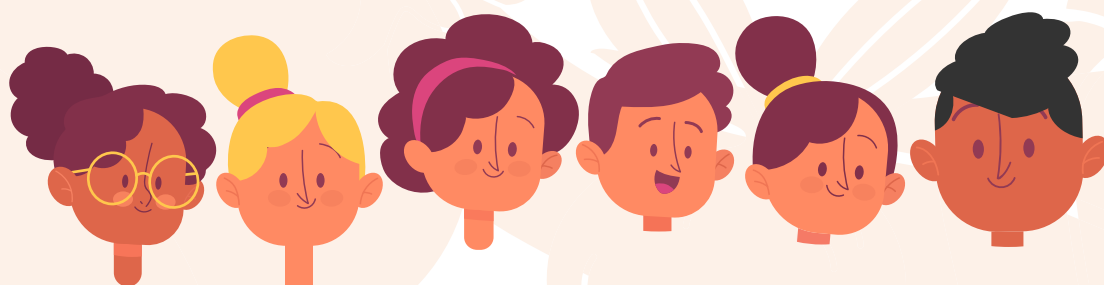
Altri hanno l'esigenza di **diete specifiche** per motivi religiosi e culturali o semplicemente perché hanno bisogno di mangiare con specifiche caratteristiche a causa di malesseri passeggeri.

 **Per tutte le diverse esigenze sono disponibili menù speciali personalizzati, che permettono di condividere in serenità il momento del pranzo a scuola insieme con gli altri.**

Siamo consapevoli di quanto sia importante per le famiglie sapere che i propri bambini e gli anziani riceveranno un pasto adeguato, conforme e sicuro, oltre che gustoso.

Per questo adottiamo specifiche, scrupolose e puntuali procedure definite dal Servizio Nutrizione per gestire le diete speciali, con personale specializzato, spazi dedicati, apposite attrezzature.

Nel caso di diete speciali per ragioni religiose e culturali, predisponiamo un menù alternativo, con la medesima attenzione alla varietà e all'equilibrio nutrizionale del pasto.



## LA CATENA DELLE DIETE SPECIALI A SCUOLA



**1** È il nostro/a dietista a ricevere la richiesta di dieta speciale e a elaborare le variazioni al menù di base per ogni tipo di esigenza o patologia e - in caso di particolari complessità - per il singolo bambino.

**2** Le materie prime per le diete sanitarie vengono selezionate analizzandone scrupolosamente la relativa documentazione tecnica fornita dal produttore. Vengono stoccate separatamente, in confezioni sigillate, e riposte in contenitori diversi a seconda della dieta speciale di destinazione.

**3** In caso di **prodotti per celiaci**, si acquistano solo alimenti dietoterapici autorizzati dal Ministero della Salute, alimenti in libero commercio inseriti nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, e alimenti naturalmente privi di glutine la cui etichetta escluda la presenza di tracce di glutine da lavorazione.

4

Ogni giorno presso la scuola gli ordini delle diete sanitarie vengono annotati in **una scheda ad hoc associata al nome** del bambino interessato. I pasti per le diete sanitarie sono preparati separatamente da parte di personale formato appositamente, in zone e con attrezzature dedicate.

Il confezionamento è realizzato in vaschette monoporzionamento riposte in contenitori isotermitici personalizzati al fine di evitare qualsiasi possibilità di contaminazione crociata.

5

**La distribuzione avviene sempre controllando la corrispondenza tra il pasto e la scheda della dieta speciale.**

Il pasto viene consegnato ad inizio turno solo al bambino identificato con nome e cognome da parte di insegnanti e personale scolastico.

## **LA CATENA DELLE DIETE SPECIALI A DOMICILIO**

**Anche nel caso della distribuzione a domicilio è il nostro/a dietista a ricevere la richiesta di dieta speciale** e a elaborare le variazioni al menù di base per ogni tipo di esigenza o patologia e - in caso di particolari complessità - per il singolo utente.

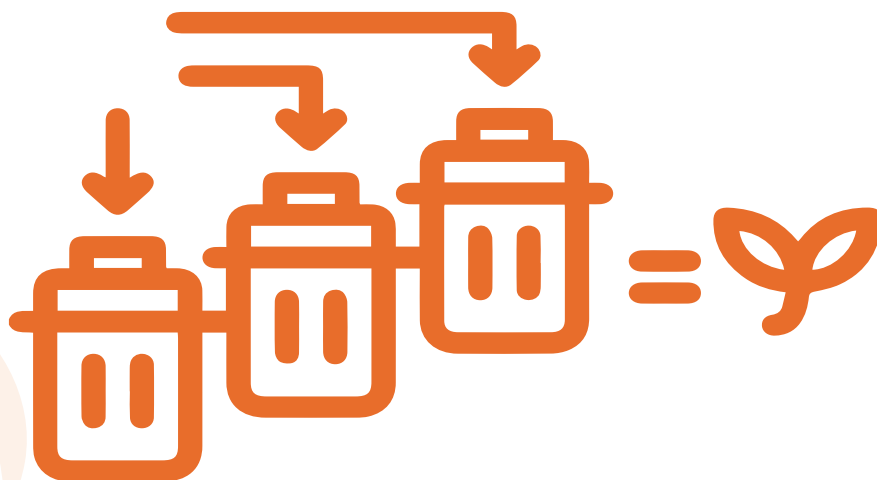
La distribuzione delle diete per gli anziani assistiti a domicilio avviene sempre utilizzando contenitori individuali identificati ed etichettati con nome, cognome e indirizzo dell'assistito.



# I rifiuti: raccogliere e differenziare per rispettare il pianeta

Come Bassa Romagna Catering gestiamo varie tipologie di servizi di ristorazione e impianti diversi per dimensione e articolazione. Tutti sono progettati e realizzati secondo una politica di sviluppo sostenibile informata a responsabilità sociale e consumo etico.

**In ambito di rispetto e tutela dell'ambiente, un ruolo decisivo è svolto dalle buone pratiche di raccolta e gestione dei rifiuti.**



Per questo adottiamo **linee guida rigorose** sulla riduzione e sulla differenziazione dei rifiuti:

- Dove possibile riduciamo gli imballaggi.
- Scegliamo packaging e prodotti ecosostenibili.
- Privilegiamo materiali riciclabili (ad esempio piatti di polpa di cellulosa) o frutto di processi di riciclo (come i rotoloni asciugatutto in Fiberpack, dal riciclo dei cartoni per bevande).
- Sviluppiamo progetti per trattare adeguatamente carta, vetro, alluminio in vista del recupero.
- Il nostro personale è formato in modo specifico per il corretto smaltimento degli olii di cottura.



## Attenzione all'ambiente e lotta allo spreco

**Siamo un'azienda impegnata costantemente al rispetto dell'ambiente:**

- Nella valutazione degli impatti ambientali legati a tutte le fasi della propria attività,
- Nel rispetto delle leggi e dei regolamenti ambientali nazionali e regionali,
- Con la garanzia - per gli utenti - delle certificazioni ottenute in materia di tutela dell'ambiente (Sistema di Gestione Ambientale conforme alla norma UNI EN ISO 14001).

Inoltre sensibilizziamo e coinvolgiamo i nostri collaboratori, partner e fornitori in merito ai temi ambientali, alle relative soluzioni tecniche di risparmio energetico e alle buone pratiche da mettere in atto per tutelare l'ambiente, dentro e fuori le cucine.



**Un impegno costante per il miglioramento delle procedure ambientali e per promuovere una cultura alimentare sostenibile.**



## Le nostre certificazioni

### UNI EN ISO 9001

Sistema di gestione per la qualità e per la sicurezza alimentare. Certifica la capacità di **Bassa Romagna Catering** a fornire un servizio di ristorazione conforme ai requisiti contrattuali e a quelli richiesti dai regolamenti e dalle leggi applicabili al settore della ristorazione con lo scopo di accrescere la soddisfazione dei propri Clienti.

### HACCP

Sistema di analisi dei rischi e di controllo nelle industrie alimentari. Certificato di approvazione del sistema Food Hazard Analysis System (HACCP) per conformità alla norma Codex Alimentarius. L'HACCP è un sistema di analisi e i rischi e di controllo che si applica nelle industrie alimentari.

### UNI EN ISO 22000

**Bassa Romagna Catering**, con tale certificazione, dimostra il suo impegno nei confronti della sicurezza alimentare, la volontà di identificare e controllare i fattori di rischio e garantire ai consumatori la sicurezza alimentare.

### UNI EN ISO 22005

Sistema di gestione per la tracciabilità. **Bassa Romagna Catering** ha adottato i principi e i requisiti della norma per attuare il sistema di rintracciabilità della filiera alimentare che permette di risalire, in qualsiasi momento, al percorso compiuto dal prodotto finito, dalle partite di materia prima alla distribuzione.

### UNI EN ISO 14001

Sistema di gestione ambientale. **Bassa Romagna Catering** ha scelto di seguire le regole della certificazione il cui scopo principale è tutelare l'ambiente: controllare e ridurre l'impatto ambientale dell'attività nel rispetto delle normative esistenti in materia.



A decorative border in a vibrant orange color frames the central text. It features stylized illustrations of various fruits, including apples, pears, and grapes, along with leaves and flowers. The design is clean and modern, with white outlines for the fruit details.

# 2

## LE COSE IN PIÙ PER VOI





# Educazione alimentare

**Il pasto a scuola è l'occasione per una sana socialità e costituisce una opportunità per abituare i bambini a un'alimentazione corretta ed equilibrata.**

In quest'ottica, il servizio di ristorazione integra progetti di educazione alla cultura alimentare rivolti a tutti gli attori interessati, a partire dai bambini, coinvolgendo scuola, insegnanti e famiglie.



**Le attività di natura formativa e informativa sono realizzate in collaborazione con il tecnologo alimentare, il dietista e il nutrizionista.**



Interventi di animazione condivisi con insegnanti, genitori e una consueta festa finale per presentare a tutti il lavoro svolto.



Corsi di aggiornamento, materiale didattico, attività di laboratorio a supporto degli insegnanti.



Incontri rivolti a insegnanti e genitori.



Realizzazione di materiali a supporto delle attività educative.



## OPEN DAY nella Cucina Centralizzata

**Cucine Aperte è un appuntamento fisso fra i nostri progetti di Bassa Romagna Catering per aggiungere valore al servizio di ristorazione, puntando sulla formazione ed educazione alla cultura alimentare.**

**L'obiettivo di Cucine Aperte è creare fiducia e dialogo con gli utenti, attraverso l'incontro e la condivisione dei temi alimentari.**

In questa giornata speciale infatti, i piccoli utenti, gli insegnanti e i genitori vengono accolti e guidati alla scoperta della cucina di Bassa Romagna Catering, assistono alla preparazione dei pasti e li assaggiano, mentre i bambini vengono intrattenuti da spettacoli di animazione.

Tutti possono così conoscere di persona i luoghi e il processo attraverso le quali le materie prime diventano i piatti previsti in menù.

Possono parlare e confrontarsi direttamente con cuochi, operatori, responsabili e con chi con il proprio lavoro e le proprie competenze rende possibile ogni giorno la preparazione di tanti pasti di qualità.



**Cucine Aperte è un momento di festa e di condivisione. Per i più piccoli anche di gioco, in quanto per loro vengono organizzate attività di intrattenimento.**



## Sostenibilità e solidarietà: recuperare il cibo non consumato

**Responsabilità Sociale per noi significa anche attenzione ad un consumo etico e lotta allo spreco alimentare.**

In quest'ottica, le fisiologiche eccedenze alimentari sono oggetto di recupero nel quadro della Legge 155/2003, detta del "Buon Samaritano", che permette **la donazione di derrate alimentari e pasti non somministrati a fini di solidarietà sociale.**

Grazie a specifici accordi con associazioni ed enti sul territorio, raccogliamo, gestiamo e consegniamo i generi alimentari ancora commestibili agli Enti individuati, come ad esempio il Centro solidarietà di Lugo.

Altri specifici accordi con autorità e associazioni accreditate ci consentono inoltre di destinare i pasti eccedenti, giudicati idonei, al consumo animale.





# La customer satisfaction e gli indicatori di performance

**Siamo molto attenti a creare un dialogo di valore e valori con i nostri clienti e utenti:**

**il grado della loro soddisfazione non è solo un indicatore della qualità del servizio svolto, ma anche la leva per migliorarlo costantemente.**

Per questo periodicamente l'andamento del servizio è monitorato anche dal punto di vista della percezione degli utenti.

Vengono ascoltate le esigenze degli utenti su tutti gli aspetti del servizio, dalla bontà e varietà del cibo alla professionalità di operatori e personale.



**Con l'aiuto degli operatori scolastici e nell'ambito di attività ludico didattica, ai bambini delle scuole viene proposto un questionario.**

Si tratta di una indagine in forma di gioco, semplice e adeguata all'età dei piccoli utenti, volta a cogliere i loro umori e la loro percezione dei nostri servizi.

Un'efficace cartina di tornasole per noi, per valutare la qualità degli sforzi resi per un servizio apprezzato e di qualità, costruito insieme a utenti e famiglie.

I dati raccolti vengono rielaborati in statistiche e grafici che diventano patrimonio comune e un'utile base di confronto per il costante miglioramento del servizio.

# 3 DIALOGO CON LE FAMIGLIE





## Dire, fare, mangiare... per costruire insieme

**Dialogare e collaborare con le famiglie è una leva fondamentale per il buon funzionamento del servizio mensa.**

Dove sono attivi organismi di rappresentanza dei genitori, **Bassa Romagna Catering** si rapporta direttamente e costantemente con le famiglie.

È possibile, infatti, contattare i nostri responsabili per richiedere chiarimenti e informazioni relativi al servizio di ristorazione scolastica. Questo nell'ottica di costruire insieme un servizio d'eccellenza rispondendo con trasparenza, impegno e tradizione alle esigenze richieste

### **Bassa Romagna Catering**

fornisce, inoltre, informazioni sulle regole nutrizionali di base e sulla dieta tipica mediterranea, con lo scopo di valorizzarne gli aspetti positivi e sensibilizzare bambini e genitori ai temi importanti dell'educazione alimentare.

Nelle pagine che seguono trovate approfondimenti su questi temi e tutti i dati per mettervi in contatto con noi.







## Buone regole nutrizionali

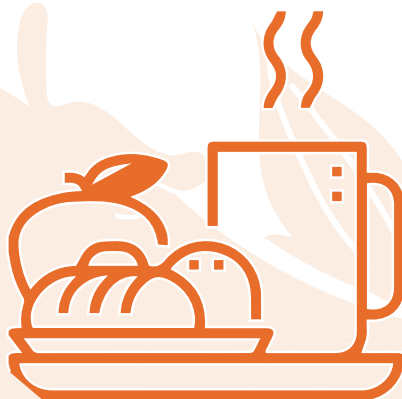
Una corretta alimentazione quotidiana del bambino prevede alcune semplici regole.

Deve essere suddivisa in 4/5 pasti, ognuno dei quali non dovrebbe superare il giusto apporto calorico.

### COLAZIONE (20% DI CALORIE)

La colazione del mattino è un pasto fondamentale: interrompe il digiuno notturno e rifornisce l'organismo del supporto energetico necessario a iniziare la giornata. Saltare la prima colazione o farne una insufficiente può causare difficoltà di concentrazione e di attenzione. Di seguito alcuni esempi.

ALTERNATIVE DA BERE	ALTERNATIVE DA MANGIARE
Una tazza di latte intero	Fette biscottate con miele o marmellata
Cioccolata	Cornflakes
Tè al limone	Biscotti secchi con frutta fresca
Yogurt alla frutta	Pan carrè con marmellata
Spremuta di agrumi	Pane e formaggio
	Toast prosciutto e formaggio



### **MERENDA A METÀ MATTINA (5% DI CALORIE)**

La merenda di metà mattina non dovrebbe essere troppo abbondante per non compromettere l'appetito all'ora di pranzo. Consumare alimenti con pochi grassi o zuccheri (meglio evitare merendine, pizzette, patatine, bevande gassate).

### **PRANZO (35-40% DI CALORIE)**

Il menù della scuola assicura un'alimentazione variata, equilibrata e corretta dal punto di vista nutrizionale. Le tabelle dietetiche e i menù studiati, soddisfano la quantità di nutrienti e di energia consigliata per il pranzo dei bambini.

### **MERENDA POMERIDIANA (5-10% DI CALORIE)**

Una sana merenda pomeridiana deve fornire il 5 - 10% delle calorie quotidiane. Variate ogni giorno, scegliendo uno tra questi alimenti: yogurt, frutta fresca, tè e biscotti, pane e marmellata, crackers, gelato o piccole porzioni di cioccolato.

### **CENA (30% DI CALORIE)**

A pranzo i bimbi mangiano prevalentemente pastasciutta e carne, è bene pertanto, durante la cena, dare la preferenza a passati di verdura o minestra in brodo vegetale o di carne, più formaggio magro o uova o pesce. In alternativa, un piatto unico accompagnato da verdura e frutta di stagione.



**IMPORTANTE:** Moderare il consumo di sale, usare sale iodato, far bere molta acqua. Spesso ci si dimentica dell'acqua, ma una buona idratazione è preziosa per tutte le età e in tutte le stagioni.

FONTE: INRAN 2003  
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione



# Mangiare sano all'italiana

Per la salute di tutta la famiglia ecco un piccolo e utile promemoria per seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.

## 1 Controllate il peso e mantenetevi sempre attivi

Il cibo dà al nostro corpo l'energia di cui ha bisogno. Occorre, pertanto, mangiare di tutto, in piccole quantità e dare la preferenza ai cibi che contengono meno calorie ma che saziano di più, come verdura e frutta, gli alimenti più ricchi di vitamine, minerali e altri nutrienti essenziali. Altrettanto importante è ritagliarsi del tempo per l'attività fisica, per mantenere forma e equilibrio.

## 2 Più cereali legumi ortaggi e frutta

Gli alimenti vegetali (cereali, legumi, ortaggi e frutta) sono molto importanti nella nostra alimentazione perché contengono amido, fibra, vitamine, minerali e altre sostanze preziose per la salute. È bene ricordarsi di consumare tutti i giorni diverse porzioni di frutta e verdura insieme a pane, pasta o altri prodotti a base di cereali.

## 3 Grassi. Scegliete la qualità e limitate la quantità

Anche i grassi sono importanti. Ci forniscono energia e ci aiutano a immagazzinarla. La giusta quantità dei grassi è una quota energetica vicina al 30% dell'energia giornaliera. Quindi meglio non esagerare con i condimenti, in quanto assimiliamo grassi già attraverso gli alimenti che mangiamo quotidianamente: alcuni visibili come quelli della carne o del prosciutto, altri invisibili, come quelli del latte o del formaggio.

#### 4. Zuccheri dolci e bevande zuccherate nei giusti limiti

Gli zuccheri sono una fonte di energia molto importante, ma, come i dolcificanti, dovrebbero essere usati il meno possibile. Quando vogliamo qualcosa di dolce, meglio scegliere prodotti da forno senza creme (biscotti, fette biscottate, ciambelle), che hanno meno zucchero e più amido e fibra.

#### 5. Bere ogni giorno acqua in abbondanza

Per stare bene è importante bere molto, almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno, e anche di più se fa caldo, se abbiamo fatto o stiamo facendo sport, o abbiamo la febbre. È importante ricordare che l'acqua, del rubinetto o imbottigliata, non è sostituibile con altre bevande (come le bibite) che spesso contengono zuccheri, dolcificanti e sostanze come la caffeina.

#### 6. Il sale meglio poco

Il sale naturalmente contenuto negli alimenti è già sufficiente per le nostre necessità. Aggiungendo sale a quello che mangiamo e scegliendo spesso alimenti trasformati, ricchi di altro sale, assumiamo molto più sodio del necessario. Ecco perché per rendere i cibi saporiti possiamo favorire l'utilizzo delle spezie, le erbe aromatiche, l'aceto e il succo di limone, limitando invece l'uso di dadi da brodo, senape, salsa di soia e ketchup, ricchi di sale.

#### 7. Bevande alcoliche se sì solo in quantità controllata

L'alcol non è un nutriente, quindi non è utile al nostro organismo ed è ricco di calorie. Il consumo di alcol va quindi limitato. Bere a stomaco pieno è meglio, perché l'alcol viene assorbito (ed entra nel sangue) più lentamente. L'alcol, inoltre, anche se assunto in minima quantità, è dannoso durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento e per chi assume farmaci.

## 8. Varia spesso la tua scelta a tavola

L'alimentazione quotidiana serve a rifornire il nostro corpo di carboidrati, proteine e grassi, ma anche di acqua, vitamine e minerali, oltre ad altre sostanze presenti in piccola quantità, ma preziose per salvaguardare la nostra salute. Questo significa mangiare frutta e verdura di vari tipi e colori, tagli differenti di carne, specie diverse di carni e pesci, legumi in alternanza ad altri secondi piatti, magari sperimentando anche vari metodi di cottura.

## 9. Consigli speciali per persone speciali

Bambini e ragazzi in età scolare devono abituarsi a fare sempre la prima colazione, a mangiare più frutta e verdura e a muoversi il più possibile durante il giorno. Mentre per gli adolescenti il consiglio principale è quello di fare attenzione alle mode alimentari, che possono essere squilibrate e portare a rischiose carenze nutrizionali.

## 10. La sicurezza dei cibi dipende anche da voi

Imparare a scegliere, consumare, preparare e conservare i cibi è un modo intelligente per rendere sicuro ciò che mangiamo. Nel trasporto verso casa di alimenti refrigerati o surgelati, facciamo attenzione a che non si riscaldino. Frutta e verdura vanno lavate con attenzione. Dovremmo evitare il contatto tra alimenti diversi, specialmente tra quelli crudi e quelli cotti. Una volta cotti, inoltre, i cibi non dovrebbero stare troppo tempo a temperatura ambiente: è preferibile consumarli subito o conservarli in frigo entro una/due ore dalla cottura. Infine, se dobbiamo far scongelare qualcosa, è meglio farlo in frigo (con il dovuto anticipo) o in microonde, ma non a temperatura ambiente.

FONTE: INRAN  
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione



## CONTATTI

