

# RESTO'

## **Direttive della refezione scolastica per i ristoranti scolastici degli istituti scolastici cantonali (DRR)**

- Scuole medie
- Scuole post obbligatorie

Elena Pedrioli  
URTS – Ufficio refezione e trasporti scolastici  
091 814 34 10

Tiziano Orrù e Karin Semmler e Katia Joppini  
SSSAT – consulenti alimentari  
091 814 65 78 – 079 412 16 36

*Versione 1.13  
1. settembre 2023*

## Indice

1	Introduzione .....	4
2	Applicazione .....	5
3	Il servizio di refezione .....	6
3.1	Ufficio della refezione e dei trasporti scolastici (URTS) .....	6
3.2	Refezione scolastica .....	6
3.3	Servizio di consulenza alimentare (CA) .....	6
3.4	Menu offerti .....	7
3.5	Pianificazione dell'offerta generale (annuale) .....	8
3.6	Pianificazione dei menu .....	8
3.7	Pianificazione e spedizione piano menu .....	9
3.8	Composizione dell'offerta .....	9
3.8.1	Ristoranti scolastici scuole post-obbligatorie .....	10
3.8.2	Ristoranti scolastici scuole medie .....	11
4	Punti fondamentali della filosofia URTS .....	12
5	Caratteristiche merceologiche da rispettare .....	13
5.1	Sono vietati .....	14
6	Principi in cucina .....	15
6.1	Preparazione appetitosa ed accurata .....	15
6.2	Variare e mai eccedere .....	15
6.3	L'occhio vuole la sua parte .....	15
6.4	Evitare di disperdere preziose sostanze nutritive .....	16
6.5	Utilizzare con moderazione .....	16
7	Per quanto ci concerne un pasto equilibrato deve quindi comprendere .....	18
7.1	Un alimento proteico .....	18
7.2	Un alimento energetico (carboidrati) .....	18
7.3	Grassi .....	18
7.4	Da 2 a 3 alimenti protettivi .....	19
7.5	Bevande .....	19
8	Diete speciali .....	20
9	Menu vedi .....	21
9.1	Scuole post obbligatorie .....	21
9.2	Scuole medie vedi .....	22
10	Tabella delle quantità .....	23
11	Applicazione .....	25
11.1	Consulenti alimentari .....	25
11.2	Ristoranti scolastici .....	25
12	Entrata in vigore .....	26

## Revisioni

<b>Ver.</b>	<b>Data</b>	<b>Autore</b>	<b>Descrizione</b>
1.0	2007	URTS-CA-SSSAT	Documento iniziale
1.9	01.09.19	URTS-CA-SSSAT	Aggiornamento
1.10	01.09.20	URTS-CA-SSSAT	Aggiornamento
1.11	01.09.21	URTS-CA-SSSAT	Aggiornamento
1.12	01.09.22	URTS-CA-SSSAT	Aggiornamento
1.13	01.09.23	URTS-CA-SSSAT	Aggiornamento

# 1 Introduzione

Il presente documento è stato “pensato” per fare chiarezza ed ordine nel settore specifico della refezione scolastica.

Lo stesso è stato elaborato in collaborazione con la scuola specializzata superiore alberghiera e del turismo (SSSAT), sposando i criteri base per una sana e corretta alimentazione, che attualmente vengono praticati in tutto il settore specifico della ristorazione collettiva.

## 2 Applicazione

Le direttive contenute nel presente documento vanno applicate a tutte le sedi di ristoranti scolastici a gestione statale e privata.

La vigilanza ed il controllo spetta all'Ufficio della refezione e dei trasporti scolastici (URTS).

## 3 Il servizio di refezione

---

### 3.1 Ufficio della refezione e dei trasporti scolastici (URTS)

L'URTS si occupa, come già lo dice la denominazione, di assicurare agli studenti un pasto a mezzogiorno e un trasporto casa – scuola.

L'URTS è integrato nella Sezione amministrativa del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS).

---

### 3.2 Refezione scolastica

Nel Cantone Ticino non tutti gli studenti hanno la possibilità di pranzare a casa propria: o perché entrambi i genitori lavorano o perché abitano lontano dalla scuola.

Tramite l'URTS, lo Stato offre ai ragazzi l'opportunità di consumare un pasto nei ristoranti scolastici a carattere pubblico o privato garantendo una supervisione qualitativa attraverso un'educazione ad una sana e corretta alimentazione.

---

### 3.3 Servizio di consulenza alimentare (CA)

Il Servizio di consulenza alimentare, con sede nella Scuola superiore alberghiera e del turismo (SSSAT) di Bellinzona, fa capo ai consulenti Tiziano Orrù, Karin Semmler e Katia Joppini.

Il Servizio di consulenza alimentare:

- promuove la salute;
- sensibilizza i ragazzi ad una sana e corretta alimentazione;
- propone pasti equilibrati, completi, poveri di colesterolo ma non di proteine (sia vegetali che animali), carboidrati, vitamine e sali minerali in giuste quantità;

- assicura le offerte culinarie unitamente al controllo della qualità;
- aggiorna e sviluppa il ricettario dei ristoranti scolastici in modo continuo e preciso, basato sull'esperienza avuta negli anni;
- verifica che le varie direttive emanate dall'URTS, CA e dal Laboratorio cantonale siano applicate: se del caso interviene in modo risoluto;
- coordina tutti i collegamenti tra gli studenti, docenti, impiegati, direzioni scolastiche tramite verifica della qualità con questionari di apprezzamento dell'offerta;
- organizza a livello cantonale tutta la parte formativa dei collaboratori impiegati nella ristorazione scolastica.

---

## 3.4 Menu offerti

### **Scuole post-obbligatorie (professionali e superiori)**

- Menu completo CHF 8.00 allo studente (CHF 15.00 al docente o impiegato statale)
- Piatto del giorno CHF 7.00 allo studente (CHF 13.00 al docente o impiegato statale)
- Piatto vegetariano CHF 7.00 allo studente (CHF 13.00 al docente o impiegato statale)
- Pasta del giorno CHF 6.50 allo studente (CHF 12.00 al docente o impiegato statale)
- Piatto fitness, freddo CHF 5.00 allo studente (CHF 10.00 al docente o impiegato statale)
- Menu zuppa CHF 5.00 allo studente (CHF 10.00 al docente o impiegato statale). Questa proposta è settimanale.

### **Scuole medie**

- Menu completo CHF 8.00 allo studente (CHF 15.00 al docente o impiegato statale)

**Nei ristoranti scolastici é permessa la vendita esclusivamente di queste offerte.**

---

### 3.5 Pianificazione dell'offerta generale (annuale)

L'offerta generale è vincolante per tutti i ristoranti e mescite scolastiche (a gestione statale e a gestione privata) e viene suddivisa secondo il tipo di scuola:

- a) Ristoranti scolastici delle scuole post-obbligatorie (professionali e superiori)
- b) Ristoranti scolastici delle scuole medie (vedi direttive specifiche per le pause)
- c) Mescite in istituti senza ristorante (vedi direttive specifiche)
- d) Mescite in istituti con ristorante (vedi direttive specifiche)

La pianificazione dell'offerta viene eseguita nel seguente modo:

- Identificare il tipo di ristorante – mescita
- Stabilire l'offerta in collaborazione con l'URTS in base ai seguenti criteri:
  - Attrezzatura e macchinari disponibili
  - Risorse disponibili (umane e finanziarie)
- L'URTS comunica le decisioni ai responsabili delle sedi

---

### 3.6 Pianificazione dei menu

L'offerta dei menu è pianificata dalla CA ed è vincolante per tutti i ristoranti scolastici a gestione statale e privata che producono i pasti nelle strutture messe a disposizione dallo Stato.

**Qualsiasi modifica nella scelta dell'offerta deve essere autorizzata dalla consulenza alimentare.**

Si distinguono i seguenti tipi di ristoranti

- a) Ristoranti scolastici delle scuole post-obbligatorie (professionali e superiori)
- b) Ristoranti scolastici delle scuole medie

I menu vengono quindi pianificati nel seguente modo:

- Identificare il tipo di ristorante
- Stabilire l'offerta in base ai seguenti criteri:
  - Direttive sana e corretta alimentazione
  - Risorse finanziarie disponibili
  - Prodotti deliberati
  - Ricettario
  - Piani di menu degli anni precedenti
  - Stagione
  - Gradimento dell'offerta degli anni precedenti

---

### 3.7 Pianificazione e spedizione piano menu

**La pianificazione della stesura dei menu viene fatta, dalla CA, nel seguente modo:**

- pianificazione provvisoria (bisettimanale)
- verifica delle proposte
- conferma definitiva dei menu

**Informazioni alle sedi:**

- **la CA invia i menu con tre settimane di anticipo a tutte le sedi a gestione statale e privata (entro mercoledì)**
- a volte, alla pianificazione dei menu, vengo accompagnate anche ev. ricette nuove (o da sostituire)

---

### 3.8 Composizione dell'offerta e servizio

Qui di seguito vengono segnalate le varie composizioni dei piatti offerti nei ristoranti scolastici (scuole medie e post-obbligatorie).

La differenziazione è voluta e presente nelle due tipologie di scuole.

Difatti a livello di scuola media proponiamo il menu completo, senza alternative, proprio per dare un'educazione alimentare corretta e completa.

Il nostro servizio non è un vero "self service" ma si può definire: cucina a vista dove serviamo noi il cliente direttamente dal "front cooking".

### 3.8.1 Ristoranti scolastici scuole post-obbligatorie

<b>A</b>	<b>Menù completo</b>	<p>È la proposta di un menù, elaborato sulla base di <i>una sana e corretta alimentazione</i> composto da:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piccolo antipasto freddo, o caldo , o zuppa, o insalata mista (3/4 tipi)</li> <li>2. Piatto forte (1 alimento proteico + carboidrati, + verdura o insalata)</li> <li>3. Dolce caldo, freddo, ghiacciato o frutta</li> </ol>
<b>B</b>	<b>Piatto del giorno</b>	È la componente 2. del menù completo
<b>C</b>	<b>Piatto vegetariano</b>	<p>Alimento proteico vegetale o di origine animale + carboidrato + verdura + insalata mista media o frutta o Alimento combinato vegetale + insalata mista media o un frutto</p>
<b>D</b>	<b>Pasta del giorno</b>	Piatto unico a base di cereali (pasta alimentare) con condimento/salsa che varia di giorno in giorno + insalata mista piccola e un frutto
<b>E</b>	<b>Piatto freddo</b> Sul piatto o buffet	<p>Diverse qualità di insalata (8 qualità) <b>Verdure/insalate crude:</b> insalata in foglia, spinaci, radicchio, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, rapanelli, ecc.</p> <p>Alternare almeno due di questi vegetali: a), b), c) A questi vegetali sotto forma di insalate si possono aggiungere pezzetti di carne, pesce, formaggi, ecc.</p> <p><b>a) proteine di origine vegetale:</b> legumi (fagioli, ceci, lenticchie); <b>b) carboidrati:</b> cereali (farro, avena, riso integrale, quinoa, miglio); <b>c) verdure cotte di stagione:</b> zucchine, peperoni, carciofi, broccoli, ecc.</p> <p><b>Esempio:</b> lattuga, cicorino rosso, pomodori, carote, fagioli con cipolle, insalata di riso e gamberetti.</p> <p>+ 60 g di tonno o 60 g di formaggio o 60 g di prosciutto cotto; a parte (eccezionalmente introdurre: gamberetti, pollo cotto, polpettine, ecc.)</p>

### 3.8.2 Menu zuppa

Saltuariamente, di principio una volta alla settimana, sarà in offerta il menu zuppa.

Comprende: la zuppa del giorno, circa 4/5 dl, una fetta di formaggio da 60 g e un frutto.

## 3.8.3 Ristoranti scolastici scuole medie

<b>Antipasto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ci deve sempre essere un <b>antipasto</b> composto principalmente da vegetali.</li> <li>• È consentito rimpiazzare l'antipasto con un <b>buffet</b> composto da almeno <b>sei varietà di insalate</b>, una delle quali composte, a base di verdure cotte o crude, cereali, leguminose e due salse adatte. - <i>Esempio</i>: lattuga, carote, pomodori, indivia, insalata di lenticchie, insalata di riso.</li> </ul>
<b>Piatto principale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevedere una volta alla settimana <b>filetti di pesce</b>.</li> <li>• Solo una volta alla settimana si può inserire il <b>piatto unico</b> a base di carboidrati (pasta alimentare, <b>lasagne, cannelloni</b>, pizza, gnocchi, ecc.). In questo caso l'<b>antipasto</b> sarà valorizzato da componenti proteiche animali, di origine animale e/o vegetali.</li> <li>• Alternare <b>le carni</b>, (polleria, coniglio, vitello, manzo, maiale, ecc.) <b>gli altri due giorni</b>, prestando attenzione ad un'ottimale rotazione delle stesse nella pianificazione a medio termine (mensile) completando il menu con: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un <b>carboidrato</b> come contorno (definire il tipo di carboidrato e il metodo di preparazione)</li> <li>- Almeno una <b>verdura cotta</b> (definire il tipo di verdura e il metodo di cottura).</li> </ul> </li> </ul>
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Due volta alla settimana <b>frutta fresca</b> di stagione in diverse variazioni</li> <li>• Una volta un <b>dolce</b> (spume, budini, ecc.), inoltre frutta in alternativa</li> <li>• Una volta alla settimana un <b>dolce cotto al forno</b> (torta, cake, ecc.), inoltre frutta in alternativa</li> </ul>

## 4 Punti fondamentali della filosofia URTS

In questo capitolo sono racchiusi i punti salienti che stanno alla base del lavoro nella refezione scolastica.

Abbiamo voluto racchiuderli in piccoli punti, che poi in seguito potranno essere ripresi, in esteso, in modo più approfondito.

- ✓ Rispetto delle leggi e delle ordinanze sull'igiene (HACCP)
- ✓ Lavorare con la massima attenzione per evitare qualsiasi contaminazione alimentare
- ✓ Pasti sani, equilibrati e variati
- ✓ Privilegiare prodotti freschi e preparati in giornata, limitare l'utilizzo di prodotti preconfezionati
- ✓ Promuovere la salute e il benessere
- ✓ Scelta accurata delle derrate alimentari
- ✓ Prediligere prodotti del territorio e di stagione
- ✓ Assicurarci che carne, latticini e uova siano prodotti a elevato standard di benessere degli animali e dell'ambiente
- ✓ Privilegiare il pesce da fonti sostenibili
- ✓ Mettere a disposizione locali piacevoli e accoglienti per consumare i pasti
- ✓ Sostenibilità ambientale

## 5 Caratteristiche merceologiche da rispettare

In questo capitolo vengono elencati gli “alimenti base”, con le precisazioni di provenienza, contenuti ecc.

- **Frutta e verdura:** sono da preferire fresche e di stagione, acquistate e preparate giornalmente. **Da preferire TI, CH.**
- **Carni fresche e/o surgelate:** Per le carni di manzo, vitello maiale e pollo, **si richiede la provenienza CH (da preferire TI)**
- **Per tutte le altre carni:** (es. coniglio, agnello, ecc.) si richiede l’esonazione di ormoni per la crescita, antibiotici e/o altre sostanze antimicrobiche. **Da preferire TI, CH o UE.**
- **Salsicce e salumeria:** esenti da fosfati (E450 E451 E452). **Da preferire TI, CH o UE.**
- **Pesci:** sono da privilegiare freschi, se surgelati, sono da scongelare per tempo in frigorifero. Si richiede l’esonazione di ormoni per la crescita, antibiotici e/o altre sostanze antimicrobiche. Privilegiare il pesce da fonti sostenibili come MSC o ASC. **Da preferire CH o UE.**
- **Grassi e oli:** sono da utilizzare con moderazione. Impiegare il giusto tipo di grasso o olio al tipo di preparazione. Privilegiare gli **oli pressati a freddo.**
- **Cereali e patate:** preparati giornalmente rispettando i tempi e i modi di cottura.
- **Uova:** prodotti pastorizzati di origine certificata **CH.**
- **Pane:** servire solo pane bigio o integrale di giornata. Contenuto di sale massimo 1,2% e farina minimo tipo 1100.

---

## 5.1 Sono vietati

**I prodotti, anche lavorati o semilavorati, devono essere esenti e/o non vanno aggiunti**

- OGM
- Fosfati E 450-E451-E452 (nei prosciutti e nelle salsicce)
- Margarina o simili (esempio: minarina, becel, ecc.), oli/ grassi di palma
- Grassi idrogenati e parzialmente idrogenati.

## 6 Principi in cucina

---

### 6.1 Preparazione appetitosa ed accurata

L'alimentazione sana ed appetitosa promuove la salute ed aiuta a prevenire le malattie del benessere, inoltre deve procurare piacere.

I collaboratori al nostro servizio sanno che una preparazione per essere buona, deve essere assaggiata regolarmente e se del caso corretta.

---

### 6.2 Variare e mai eccedere

I nostri menu sono composti rispettando i principi di una sana alimentazione, con un apporto bilanciato delle sostanze nutritive più importanti.

I nostri menu sono variati tenendo conto anche dei vari cambiamenti intervenuti nel tempo (disponibilità di acquisto, richieste particolari da parte degli studenti, ecc.); per questo motivo ogni anno scolastico si contraddistingue dall'anno precedente.

---

### 6.3 L'occhio vuole la sua parte

Visto che “l'occhio vuole la sua parte” oltre al gusto, è importante valutare anche la presentazione sul piatto. Con dei piccoli accorgimenti si può ottenere un buon risultato, piatti colorati e ben serviti riscontreranno sicuramente un maggior successo.

Guarnire i piatti con: erbe aromatiche, pomodori a cubetti, pelle di pomodoro essiccata, dadini o striscioline di verdure, “chips” di verdure, ravanelli, ecc..

Guarnire i dolci con: piccole rosette di panna, scaglie di cioccolato, foglie di melissa o menta, “chips” di frutta, fettine di agrumi, ecc..

---

## 6.4 Evitare di disperdere preziose sostanze nutritive

In questo contesto si segnala di:

- Acquistare il fabbisogno giornaliero (frutta, verdura e insalate)
- Non lasciare verdure o altre derrate alimentari inutilmente in acqua
- Non lasciare le pietanze inutilmente al caldo, calcolare bene i tempi di cottura
- Conservare le derrate alimentari in maniera corretta
- Eseguire le preparazioni di regola giornalmente, o al massimo con 24 ore d'anticipo

---

## 6.5 Utilizzare con moderazione

Si raccomanda di utilizzare con moderazione:

- sale,
- zucchero,
- oli, (utilizzare di preferenza oli pressati a freddo)
- grassi, (utilizzare con moderazione il burro nelle preparazioni)
- panna,
- insaccati
- *convenience food* (prodotti lavorati o semilavorati da terzi).

### **Cucina saporita ma non salata**

Come detto il sale non è vietato, ma va utilizzato con moderazione.

Insaporire maggiormente i cibi con:

- ortaggi freschi,
- erbe aromatiche,
- spezie,
- salsa di soia, ecc.

## **Metodi di cottura**

### Consigliati:

- cuocere al vapore (invece di bollire), affogare, cuocere in casseruola, stufare, glassare, grigliare, brasare, cuocere al forno.

### Con moderazione:

- bollire, saltare con poco grasso o con padelle antiaderenti, arrostitire al forno.
- la rigenerazione non è metodo di cottura; è da utilizzare solo per riscaldare le derrate cotte e raffreddate correttamente.

### Da evitare:

- friggere.

# 7 Per quanto ci concerne un pasto equilibrato deve quindi comprendere

---

## 7.1 Un alimento proteico

E' un alimento che contiene principalmente proteine (latte e derivati, esclusi il burro e la panna che appartengono alla categoria delle sostanze grasse), carne, pesce, uova, o di proteine di origine vegetale quali i legumi (fagioli, piselli, lenticchie, fave, soia o derivati, ecc.).

---

## 7.2 Un alimento energetico (carboidrati)

E' un alimento che contiene principalmente amido, tra questi alimenti è consigliabile alternare con alimenti non completamente raffinati; pane bigio o ai cereali integrali.

A questo gruppo appartengono il pane, le patate, la pasta, il riso, la polenta, la semola, ecc.

---

## 7.3 Grassi

Si consiglia di limitare l'utilizzo di grassi come condimento e utilizzare metodi di cottura che ne richiedono pochi (cuocere al vapore, stufare, glassare).

Per le derrate alimentari saltate, come: carne o pesce impanato, scaloppine, ecc. utilizzare delle padelle antiaderenti o cuocerle solo brevemente e finire la cottura in forno.

Sono utilizzati esclusivamente oli vegetali di alta qualità e in misura ridotta il burro. Non viene utilizzata margarina.

---

## 7.4 Da 2 a 3 alimenti protettivi

Sono alimenti che contengono principalmente sali minerali, vitamine, fibre alimentari e sostanze vegetali secondarie. Importante che almeno 2/3 volte a settimana uno dei tre alimenti sia un alimento di stagione giunto a giusta maturazione e consumato crudo (verdura e frutta).

Alternare i colori dei vegetali per garantire un apporto delle differenti sostanze nutritive.

---

## 7.5 Bevande

Le bevande sono alla base della piramide alimentare, dove troviamo l'acqua.

Nei ristoranti scolastici viene servita acqua naturale dal rubinetto e/o tè poco zuccherato con limone ed arancio.

## 8 Diete speciali

L'URTS non é in grado di seguire diete speciali e non si *prende* la responsabilità in questo campo, sarà invece la famiglia a farlo.

Tuttavia le eventuali richieste vengono valutate dallo chef di cucina, con il servizio di consulenza alimentare e, se del caso con le direzioni scolastiche, onde trovare la giusta soluzione per ambo le parti.

Per gli studenti a *dieta speciale* (per motivi di salute, religiosi o filosofici), dovranno essere preparati, in accordo con il responsabile di sede del ristorante scolastico, menu equilibrati e variati secondo le singole necessità che prevedano una corretta rotazione degli alimenti.

Per questo motivo, su richiesta degli studenti/genitori, mediante formulario apposito, ad ogni inizio anno scolastico c'è la possibilità di richiedere una dieta particolare (vegetariana, senza glutine, senza carne di maiale, senza pesce o altro), che nel limite del possibile sarà applicata dalla cucina.

Ribadiamo di nuovo che in questo campo, la responsabilità del consumo dei diversi alimenti, è dello studente/genitore. Difatti il nostro personale di servizio è autorizzato, se richiesto, a dare informazioni sulla composizione alimentare dei diversi menu offerti.

# 9 Menu

## 9.1 Scuole post obbligatorie

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Menu completo</b> Studenti CHF 8.- /Funzionari CHF 15.-				
<b>Piatto del giorno (piatto forte)</b> Studenti CHF 7.- /Funzionari CHF 13.-				
Taboulé di cous cous  Bocconcini di pollo con salsa ai funghi porcini Riso alla creola Giardiniera di verdura  Frutta fresca di stagione	Insalata di legumi  Filetto di trota alla mugnaia Patate naturali Pomodoro gratinato  Torta di mele oppure Frutta fresca	Crema di verdura oppure Insalata assortita con germogli  Spezzatino di vitello alle verdure Tagliatelle all'olio d'oliva Carote glassate  Macedonia di frutta oppure Frutta fresca	Bruschetta al pomodoro  Polpette di tacchino Patate rosolate Lattuga romana brasata  Crema bavarese con salsa alla frutta oppure Frutta fresca	Carpaccio di sedano e ravanelli all'aceto balsamico  Saltimbocca di maiale alla romana Risotto Spinaci stufati  Frutta fresca di stagione
<b>Menu vegetariano (vegano) con insalata mista</b> Studenti CHF 7.- /Funzionari CHF 13.-				
Insalata mista  Melanzane alla parmigiana Riso alla creola Giardiniera di verdure	Oggi VEGANO Insalata mista con leguminose  Crespelle di castagne e funghi di Parigi Patate naturali Pomodoro stufato	Insalata mista  Bocconcini di quorn ai porri e latte di cocco Tagliatelle all'olio di oliva Carote glassate	Insalata mista  Ragù di seitan allo zenzero Patate rosolate Lattuga romana brasata	Insalata mista  Incontro di sedano e tofu alla milanese Risotto Spinaci stufati
<b>Pasta del giorno con insalata mista e frutto</b> Studenti CHF 6.50 /Funzionari CHF 12.-				
Trofie al pesto  Con insalata e frutto	Maccheroni alla bolognese  Con insalata e frutto	Pasta ai frutti di mare  Con insalata e frutto	Penne all'arrabbiata  Con insalata e frutto	Farfalle alle zucchine  Con insalata e frutto
<b>Piatto freddo</b> Studenti CHF 5.- /Funzionari CHF 10.-				
Piatto di insalate miste o buffet di insalate con, a scelta: formaggio, prosciutto cotto o tonno				

## 9.2 Scuole medie

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Menu completo</b> Studenti CHF / Funzionari CHF				
Buffet di insalata con insalata di quinoa  Sminuzzato di tacchino alla crema Rösti Broccoli ai pinoli  Coppetta di vermicelli di castagne oppure Frutta fresca	Insalata di lenticchie oppure Buffet di insalata  Pizza bigia ai diversi gusti  Macedonia di frutta fresca oppure Frutta fresca	<b>RESTO</b>	Passato di verdure oppure Buffet di insalata  Arrosto di maiale farcito Tagliatelle all'olio di oliva Carote glassate  Frutta fresca di stagione	Buffet di insalata  Merluzzo alla vicentina Riso selvaggio Lattuga romana brasata  Biscotto arrotolato alla marmellata oppure Frutta fresca

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Menu completo</b> Studenti CHF / Funzionari CHF				
Polpettine di ceci Buffet di insalata  Cannelloni alla ricotta e spinaci gratinati  Arrangiamento di frutta fresca oppure Frutta fresca	Wraps al formaggio oppure Buffet di insalata  Filetto di pesce persico alle mandorle Patate naturali Fagiolini verdi stufati  Semifreddo alla vaniglia con salsa alla frutta oppure Frutta fresca	<b>RESTO</b>	Buffet di insalata ricco  Polpette di manzo e agnello al limone Riso pilaf Pomodoro gratinato  Frutta fresca	Buffet di insalata ricco  Pollo stufato con peperoni e olive Gnocchi alla romana Zucchine saltate al timo  Crostata di mele oppure Frutta fresca

# 10 Tabella delle quantità

## Scuole post-obbligatorie

N.	PIETANZA	PORZIONE SERVITA	TIPOLOGIA	PESO CRUDO	PESO DA SERVIRE
1	INSALATA MISTA	Contorno per la pasta del giorno	Insalata di 2 qualità		50g
		Piatto unico (= piatto freddo)	Insalata 250 g + tonno o formaggio o prosciutto cotto 60g		310g
2	INSALATA DI CRUDITA'	Antipasto/contorno	Pomodoro		150g
			Carote / Finocchi		60/80g
3	ZUPPA	Antipasto	Brodo		2dl
4	ANTIPASTI	Antipasti freddi + insalata mista			80/100g
		Antipasti caldi			100/120g
5	FARINACEO	Contorno	Pasta	60/80g	160g
			Riso	60g	160g
			Risotto	70g	200g
			Polenta	50g	200g
			Spätzli		150/180g
		Piatto principale	Pasta	100/150g	280/380g
			Salsa		80/120g
			<b>Totale (pasta con salsa)</b>		<b>400/500g</b>
			Risotto	150g	450g
			Gnocchi di patate con salsa	300g	450/500g
		Lasagne		400g	
		Pizza		350g	
6	PATATE	Contorno	Bollite		180/220g
			Arrostate		200/250g
			Purea / Massa		250/300g
7	VERDURA	Contorno	Spinaci, coste, ecc.		80/100g
			Carote, pomodoro, finocchi, ecc.		100/120g
8	CARNE	Porz. Piatto principale	Cottura al momento	110/130g	90/110g
			Cottura arrosto	140/160g	90/110g
			Cottura brasato/bollito	160/180g	90/110g
			Pollo intero	1,2 Kg	160/220 g
			Coscia di pollo	220g	160g
9	PESCE	Porz. Piatto principale	Pesce filetto	110/130g	90/110g
10	PIATTO VEGETARIANO	Alimento vegetariano (tofu, seitan, ecc.) Piatto vegetariano completo			90/110g 450/500g
11	DOLCI E DESSERT	Frutta fresca	Intera (mela, pera, banana)		150/180g
			Sbucciata/tagliata		100g
			Macedonia + sciroppo		100g+20g
		Creme e spume		60/80g	
		Torte	Cake/crostate		60/80g
		Dolci ghiacciati	Gelato/sorbetti/semifreddi		80/100g

## Scuole medie

N.	PIETANZA	PORZIONE SERVITA	TIPOLOGIA	PESO CRUDO	PESO DA SERVIRE
1	INSALATA	SERVIZIO A BUFFET	Almeno 6 qualità		A volontà
		A piatto	Almeno 3 qualità		80 g
2	INSALATA DI CRUDITA'	Antipasto	Pomodoro		120g
			Carote / Finocchi		80g
3	ZUPPA	Antipasto	Brodo		2dl
4	ANTIPASTI	Antipasti freddi			80/100g
		Antipasti caldi			80/100g
5	FARINACEO	Contorno	Pasta	60/80g	120/160g
			Riso	40/60g	120/160g
			Risotto	50/60g	120/160g
			Polenta	30/40g	150/180g
			Spätzli		120/160g
		Piatto principale	Pasta	80/120g	240/360g
			Salsa		80/120g
			<b>Totale (pasta con salsa)</b>		<b>320/480g</b>
			Risotto	120/150g	360/450g
			Gnocchi di patate con salsa	250g	400/450g
		Lasagne		400g	
		Pizza		350g	
6	PATATE	Contorno	Bollite		160/220g
			Arrostite		160/220g
			Purea / Massa		160/220g
7	VERDURA	Contorno	Spinaci, coste, piselli, ecc.		80/100g
			Carote, pomodori, finocchi, ecc.		100/120g
8	CARNE	Porz. Piatto principale	Cottura al momento	100/120g	80/100g
			Cottura arrosto	130/150g	80/100g
			Cottura brasato/bollito	150/170g	80/100g
			Pollo intero	1 Kg	140/200g
			Coscia di pollo	220g	160g
9	PESCE	Porz. Piatto principale	Pesce filetto	100/120g	80/100g
10	PIATTO VEGETARIANO	Alimento vegetariano (tofu, seitan, ecc.)			80/100g
		Piatto vegetariano completo			400/450g
11	DOLCI E DESSERT	Frutta fresca	Intera (mela, pera, banana)		150/180g
			Sbucciata/tagliata		100g
			Macedonia + sciroppo		100g+10g
		Creme e spume		60/80g	
		Torte	Cake/crostate		60/80g
		Dolci ghiacciati	Gelato/sorbetti/semifreddi		80/100g

# 11 Applicazione

L'URTS ha l'autorità di far rispettare le direttive contenute nel presente documento. L'URTS stabilisce per tutti gli istituti scolastici cantonali il listino prezzi come pure il contenuto di detto listino per quanto concerne i prodotti di vendita.

---

## 11.1 Consulenti alimentari

Il servizio di consulenza alimentare è a disposizione del gestore e dell'utente per ulteriori informazioni.

Esso è pure autorizzato a:

- far rispettare le direttive URTS e
- voler segnalare eventuali irregolarità all'URTS, per poter procedere in merito.

---

## 11.2 Ristoranti scolastici

Queste direttive vanno applicate a tutte le sedi di ristoranti scolastici negli istituti scolastici cantonali, a gestione statale.

# 12 Entrata in vigore

**L'entrata in vigore è prevista per il 1.settembre 2023** per tutto il settore di refezione scolastica cantonale.