

RESTO'

Direttive della refezione scolastica per le mescite e distributori automatici (DRM)

- 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 1.17

1 settembre 2024

Indice

1	Specifica.....	4
2	Introduzione	5
3	Punti fondamentali della filosofia URTS	6
4	Lista delle sedi	7
4.1	Sedi.....	7
5	Prodotti venduti	8
5.1	Lista e contenuti dei prodotti permessi	9
6	Contenuto degli alimenti e/o bevande	10
6.1	Per le bevande.....	11
6.1.1	Bevande a base di frutta e verdura	11
6.1.2	Prodotti a base di latte	11
6.1.3	Bevande diverse (es. te freddo al limone o pesca, bibite gassate, succhi di frutta vari con più di 182 Kcal, ecc.) 11	11
6.1.4	Bibite energetiche e diverse	12
6.2	Per gli snacks	13
6.2.1	Le confezioni che vanno da 25 a 40 grammi	13
6.2.2	Le confezioni che vanno da 41 a 90 grammi	13
6.3	Yogurt	13
6.4	Gelati.....	13
6.5	Diversi.....	13
7	Lista dei prodotti permessi per la vendita nelle mescite degli istituti scolastici cantonali.....	14
7.1	Scuole post-obbligatorie	14
7.1.1	Panino assortito	14
7.1.2	Baguette-ciabatta-focaccia	15
7.1.3	Tramezzini-cornetto ripieno	17
7.1.4	Wraps	17
7.2	Pietanze calde	18
7.2.1	Pizza-piadin-panzerotto	18
7.2.2	Pasticceria fresca	19
7.2.3	Frutta fresca	20
7.2.9	Pietanze diverse	20
8	Diversi	21
8.1	Colazione RESTÒ	21
8.1.1	A CHF 4.50 vengono serviti 3 prodotti a scelta. (caffè, cornetto, spremuta, bircher piccolo, frullato)..... Esempio: 1 caffè, 1 cornetto e 1 spremuta	21
9	Applicazione	22
9.1	Consulenti alimentari	22
9.2	Mescite scolastiche e distributori automatici	22
10	Entrata in vigore	23

Revisioni

Ver.	Data	Autore	Descrizione
1.0	27.08.09	URTS-CA-SSSAT	Documento iniziale
1.12	01.09.19	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti
1.13	01.09.20	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti
1.14	01.09.21	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti
1.15	01.09.22	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti
1.16	01.10.23	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti
1.17	01.10.24	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti

1 Specifica

Con la versione 1.17 abbiamo voluto completare il documento, dopo la sua introduzione nel 2009; difatti le varie esperienze vissute in questo lasso di tempo ci hanno portato a voler redigere un documento completo.

Ribadiamo che sia il settore privato che quello statale, sono tenuti a voler rispettare il documento in questione: i consulenti alimentari monitoreranno il servizio.

2 Introduzione

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

Difatti a più riprese, i consulenti alimentari, vengono sollecitati per poter dare una chiara e specifica direttiva in materia di prodotti per la vendita.

Essendo il DECS molto sensibile alla salute pubblica, nonché a quella dei nostri studenti, si è quindi pensato di dare delle indicazioni precise per la vendita di prodotti (bibite o snacks o altro): cosa è permesso e cosa non è permesso.

Comprensibilmente in questo ambito siamo giunti ad un “compromesso”, dove tolleriamo qualche alimento che non necessariamente è accettato dal nostro concetto di *una sana e corretta alimentazione*.

Infine ribadiamo che in futuro si farà il possibile per migliorare questo servizio, cercando di privilegiare i prodotti che rispettino il principio di una sana e corretta alimentazione e della sostenibilità.

Chiediamo a tutti i nostri partner operanti nel settore, di prediligere prodotti come: frutta e verdura fresca, insalate, bircher, acqua, succhi di frutta freschi, ecc., mettendoli in bella vista per la vendita.

3 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
- ✓ Assicurarsi 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

4 Lista delle sedi

4.1 Sedi

Con ristorante scolastico adiacente:

- ICEC Bellinzona
- CAM Bellinzona
- Liceo Mendrisio
- Liceo Lugano 1
- Liceo Lugano 2
- CSIA Lugano
- SUPSI Trevano-Canobbio
- CP Locarno
- CPC Lugano
- CPC Locarno
- SSPSS Giubiasco

Senza ristorante scolastico adiacente:

- SPAI Biasca
- Liceo Bellinzona
- Viganello 3
- Liceo Locarno
- SSPSS Canobbio
- CP Trevano

5 Prodotti venduti

Nelle **mescite scolastiche** dove esiste la possibilità di consumare un pasto caldo (ristorante scolastico) i prodotti venduti sono pensati come spuntino della mattina e del pomeriggio ad eccezione dei panini. Per la lista sedi vedi specifica punto 4.1.

Gli spuntini sono consigliati dalla società Svizzera di nutrizione che, con la colazione, il pranzo e la cena equilibrati, mantengono, nel nostro organismo, il **livello glicemico** costante.

L'esposizione sui banchi di vendita deve sottolineare l'obiettivo di vendere prodotti adeguati ad una sana e corretta alimentazione, **mettendo quindi in evidenza la varietà di frutta fresca (almeno 3 tipi) e le bevande poco caloriche.**

Questo principio vale anche per i **distributori automatici: in alto ben visibili saranno da mettere i prodotti più sani.**

Ad eccezione del panino al latte, tutto il **pane** usato per la confezione dei sandwich deve essere **bigio, o integrale**, e fresco di giornata. Contenuto di sale massimo 1.2% e farina bigia minimo tipo 1100.

5.1 Lista e contenuti dei prodotti permessi

La lista dei contenuti e dei prodotti permessi si troveranno nei capitoli 6 e 7:

- contenuti degli alimenti e bevande
- composizione e quantità del panino, baguette, ciabatta, focaccia, tramezzino, toast assortiti
- lista e pesatura dei prodotti tipo pizza, ecc.
- lista e grammatura dei prodotti tipo pasticceria fresca
- lista e grammatura della frutta fresca
- lista e grammatura prodotti diversi

In questo contesto l'URTS autorizza solo questa lista; **eventuali altri prodotti** non presenti ai capitoli 6 e 7, **dovranno essere oggetto di una richiesta preventiva di autorizzazione presso l'URTS.**

Solo l'URTS ha la facoltà di decidere in merito a cosa viene venduto, in virtù del concetto di una sana e corretta alimentazione.

I consulenti alimentari sono quindi autorizzati al controllo regolare e alla segnalazione all'URTS di eventuali inosservanze delle norme.

6 Contenuto degli alimenti e/o bevande

Le **derrate alimentari** da acquistare devono essere conformi alle condizioni prescritte dalla vigente legislazione svizzera.

Essa è consultabile al sito <http://www.admin.ch/ch/i/rs/81.html#817>.

I prodotti devono essere esenti e/o non vanno aggiunti:

- **OGM**
- **Grassi TRANS**
- **Fosfati E 450 – E 451 – E 452 (nei prosciutti e nelle salsicce)**
- **Margarina o simili (esempio: minarina, becel, ecc.), oli/ grassi di palma**

- **Ormoni per la crescita, antibiotici e/o altre sostanze antimicrobiche per aumentare le prestazioni degli animali (Ordinanza concernente la dichiarazione di prodotti agricoli ottenuti mediante metodi vietati in Svizzera)**
- **È PROIBITA LA VENDITA DI PRODOTTI FRITTI**

**È da dare preferenza a prodotti esenti da additivi alimentari;
prodotti di **produzione ticinese** o **svizzera**.**

6.1 Per le bevande

6.1.1 Bevande a base di frutta e verdura

- Le bibite a base di frutta (mele, arancia, schorle, ecc.) non devono fornire **più di 182 Kcal** per l'intera confezione
- **Le bevande a base di frutta (succo di mele 500 ml, ecc.) che superano le 182 Kcal, sono considerate bevande diverse**

6.1.2 Prodotti a base di latte

- Le bibite a base di latticini (latte, choco, ecc.) non devono fornire **più di 215 Kcal** per l'intera confezione
- Volume massimo **330 ml**

6.1.3 Bevande diverse (es. tè freddo al limone o pesca, bibite gassate, succhi di frutta vari con più di 182 Kcal, ecc.)

- volume massimo 500 ml
- è **permessa la vendita di massimo 3 bibite con un contenuto superiore a 30 Kcal per dl, compresi i succhi frutta con un contenuto superiore a 182 Kcal**
- si **dovrà avere almeno 3 bibite** con un contenuto inferiore a 30 Kcal per dl
- è **proibita** la vendita di bevande contenenti aspartame (esempio: coca cola zero)
- **l'acqua del rubinetto** è offerta gratuitamente

6.1.4 Bibite energetiche e diverse

È proibita la vendita di

- Bibite alcoliche
- Bibite energetiche (esempio: Red Bull, Energy Drink, ecc.) e birra senz'alcool.

6.2 Per gli snacks

Le confezioni devono avere un **peso compreso tra 25 e 90 grammi**

6.2.1 Le confezioni che vanno da 25 a 40 grammi

non devono fornire più di 188 Kcal per confezione.

6.2.2 Le confezioni che vanno da 41 a 90 grammi

non devono fornire più di 270 Kcal per confezione.

6.3 Yogurt

Questi prodotti non devono superare i 180 grammi e non devono fornire più di 252 Kcal per confezione.

6.4 Gelati

Questi prodotti non devono fornire più di 256 Kcal per confezione.

6.5 Diversi

1. La mozzarella deve essere di qualità: tipo "Santa Lucia".
2. E' permessa la vendita, limitata, di caramelle e gomme da masticare, senza zucchero.
3. Mettere a disposizione lo zucchero grezzo.

7 Lista dei prodotti permessi per la vendita nelle mescite degli istituti scolastici cantonali

7.1 Scuole post-obbligatorie

Tutti i panini devono contenere almeno 10 g di verdura in aggiunta (Esempi: lattuga o altra insalata in foglie, pomodoro, cetriolo, zucchina, melanzana, ecc.)

Non sono ammesse salse all'olio (se non specificato).

Aggiungere a seconda del panino 5/10 g di formaggio fresco (tipo Cantadou o Philadelphia) con l'aggiunta di: senape, purea di carciofi saltati con aglio, trito di erbe fresche e cetrioli sott'aceto, trito fine di pomodori secchi sott'olio, crescione fresco tritato ecc.

7.1.1 Panino assortito

Michetta bigia – peso a cotto: 70 g

Panino	Contenuto	Prezzo
Al formaggio	40 g formaggio	2.50
Al prosciutto cotto	40 g prosciutto cotto	2.50
Al prosciutto cotto e formaggio	20 g prosciutto cotto, 20 g formaggio	2.50
Al tonno	40 g impasto di tonno	2.50
Al prosciutto di tacchino	40 g prosciutto di tacchino	2.50
Alla bresaola	40 g bresaola	3.10
Al prosciutto crudo e formaggio	20 g prosciutto crudo, 20 g formaggio	3.10
Alla bresaola e formaggio	20 g bresaola, 20 g formaggio	3.10

Al salame	40 g salame	3.10
Alla coppa	40 g coppa	3.10
Al salmone affumicato	40 g salmone affumicato, 10 g maionese, 10 g insalata	3.10

7.1.2 Baguette-ciabatta-focaccia

- **Pane bigio** – peso a cotto: 90/100g
- È ammesso **altro** pane (pane paillasse, torciglione, ecc.) purché non sia bianco (peso a cotto: 90/100g).
- **Tutti i panini** devono contenere almeno 10/20 g di verdura in aggiunta se non definito diversamente (Esempi: lattuga o altra insalata in foglie, pomodoro, cetriolo, zuccina, melanzana, ecc.).
- **Non sono ammesse salse all'olio** (se non specificate sotto).
- **Aggiungere a seconda del panino** 5/10 g di formaggio fresco (tipo Cantadou, Philadelphia o robiolino alle erbe) con l'aggiunta di: senape, purea di carciofi saltati con aglio, trito di erbe fresche e cetrioli sott'aceto, trito fine di pomodori secchi sott'olio, crescione fresco tritato, ecc.
- La **mozzarella** deve essere di qualità: tipo "Santa Lucia"
- Per l'**impasto di tonno**: 2/4 tonno + 1/4 maionese + 1/4 yogurt naturale (Esempio: 200 g tonno, 100 g maionese, 100g yogurt)
- Per la **salsa rosa**: 1/5 ketchup + 2/5 maionese + 2/5 yogurt naturale (Esempio: 100g ketchup, 200g maionese, 200 g yogurt)
- **Per la salsa maionese**: 2/3 maionese + 1/3 yogurt naturale

Baguette o altro pane	Contenuto	Prezzo
	Panini da 4.30	
Al formaggio	70 g formaggio	4.30
Al formaggio, pomodoro e insalata, salsa	60 formaggio, 30 pomodoro, 20 insalata, 10 g salsa rosa	4.30
Al salame	60 g salame	4.30
Al salame e formaggio	40 g salame, 20 g formaggio	4.30
Al tonno e pomodoro	70 g impasto di tonno, 30 g pomodoro	4.30
Al tonno, mozzarella e pomodoro	60 g impasto di tonno, 20 di mozzarella, 30 g pomodoro	4.30
Al prosciutto cotto	70 g prosciutto cotto	4.30
Al prosciutto cotto e formaggio, salsa	50 g prosciutto cotto, 20 g formaggio, 10 g salsa rosa	4.30
Al prosciutto di tacchino e formaggio fresco	50 g prosciutto di tacchino, 20 g formaggio fresco	4.30
Alla mozzarella e Pomodoro, salsa	70 g mozzarella, 50 g pomodoro, 10 g salsa rosa	4.30
Alla mozzarella e pomodoro	70 g mozzarella, 60 g pomodoro	4.30
Alle verdure e mozzarella	70 g verdure a piacimento, 30 g mozzarella	4.30
Al Brie pomodori e rucola	60 g Brie bloc + 40 g pomodoro + 5/10 g rucola	4.30
Alla frittata	80 g frittata (pomodoro o insalata, ecc.)	4.30
Alle verdure, salsa rosa o maionese	100 g verdure a piacimento, 20 formaggio fresco + 10 g salsa rosa o maionese	4.30
Uova sode, prosciutto cotto e formaggio, salsa maionese	50 g uovo sodo a fette, 30 g prosciutto cotto, 20 g di formaggio, 10 g salsa maionese	4.30
Uova sode, formaggio e lattuga, salsa maionese	50 g di uova sode a fette, 30 g di formaggio, 20 g di lattuga a julienne con 10 g di salsa maionese	4.30
	Panini da 4.80	
Alla bresaola e formaggio	40 g bresaola , 30 g di brie o formaggio fresco	4.80
Alla bresaola	60 g bresaola	4.80
Al pastrami crema avocado	60 g pastrami, 20g crema avocado ricetta 3.4-08, 30 pomodoro, 20 insalata	4.80
Al pastrami Philadelphia	60 g pastrami, 20g salsa Philadelphia, 20 g pomodoro, 20 g insalata	4.80
Goloso, salsa	40 g prosciutto cotto, 30 g mozzarella, 20 g pomodoro, 10 g salsa rosa	4.80
Al p. crudo e formaggio	40 g crudo, 30 g formaggio o cantadou	4.80
Al p. crudo	60 g prosciutto crudo	4.80
Al p.cruco, pomodoro e mozzarella	40 g crudo, 30 g mozzarella, 30 g pomodoro	4.80

Al roastbeef, salsa	70 g roastbeef, 10 salsa maionese con erbe (tartare)	4.80
Al salmone affumicato	60 g salmone affumicato, 15 g salsa maionese, 15 g insalata	4.80
Vari vegetariani	Vedi ricette specifiche	4.80

7.1.3 Tramezzini-cornetto ripieno

Tramezzino con pane bigio (pane cassetta), 3 strati, 55/60 g peso cotto.

Tutti i **tramezzini/cornetti** devono contenere 10 g di verdura in aggiunta (Esempi: lattuga, pomodori, cetrioli, zucchine, melanzane).

Cornetto bianco o bigio del **giorno prima** (da non preparare specificamente).

Cornetto	Contenuto	Prezzo
Al formaggio	30 g formaggio	2.20
Al prosciutto cotto	25 g prosciutto	2.20
Al prosciutto cotto e formaggio	15 g prosciutto cotto, 15 g formaggio	2.20

Solo per tramezzini (no cornetti)

Tramezzino	Contenuto	Prezzo
Al tonno	50 g impasto di tonno	2.20
Al tacchino, formaggio	40 g tacchino, 10 g formaggio	2.20
Al salame	40 g salame	2.20
Alle verdure	40 g melanzane (o altre verdure a piacimento), 10 g mozzarella	2.20
Al p. cotto e formaggio	40 g cotto, 10 g formaggio	2.20

7.1.4 Wraps

Wraps	Contenuto	Prezzo
Vegetariano	Cantadou, verdure, insalata	4.80
Prosciutto cotto e formaggio	Prosciutto cotto, formaggio, insalata (salsa maionese)	4.80
Al tonno	Tonno, pomodori, insalata (salsa maionese)	4.80
Pomodoro e mozzarella	Pomodoro, mozzarella, insalata (salsa rosa)	4.80

7.2 Pietanze calde

La vendita di pietanze calde è permessa solo nelle mescite scolastiche dove non esiste la possibilità di consumare un pasto caldo (ristorante scolastico) e solo su autorizzazione dell'URTS.

7.2.1 Pizza-piadinina-panzerotto

Tutte le pietanze calde vanno servite con un frutto.

Solo in sedi senza ristorante scolastico. Vedi 4.1.

Impasto della pizza bigia

Pizza	Contenuto	Prezzo
Margherita + <u>un frutto</u>	250 g: pomodoro, mozzarella, origano	4.10
<u>Prosciutto cotto 40 g + un frutto</u>	250 g: pomodoro, mozzarella, origano, prosciutto cotto	4.60

Panino caldo	Contenuto	Prezzo
Panino alla suprema di pollo (CH)	Suprema di pollo (CH)	4.80

Toast

Fette da 10x10 cm (pane bigio in cassetta)

Toast	Contenuto	Prezzo
Normale	25 g prosciutto cotto, 25 g formaggio	2.80

7.2.2 Pasticceria fresca

È proibito l'utilizzo di margarina o simili e di grassi idrogenati o parzialmente idrogenati.

Articolo	Contenuto	Prezzo
Prodotti di pasticceria piccolo formato		
Cornetti bianco e integrale	45/55 g	1.20
Panino, michetta	70 g	1.-
Ciabatta, focaccia	100 g	1.20
Brioche (vuota, cioccolato, marmellata, crema, ecc..)	80/100 g	2.20
Prodotti in pasta dolce al lievito		
Fagottini alla crema	80/100 g	2.20
Nodini gocce di cioccolato	80/100 g	2.20
Treccine	80/100 g	2.20
Nusschifel	80/100 g	2.20
Lumache	80/100 g	2.20
Danesi-plunder "originali"	80/100 g	2.20
Prodotti di pasta sfoglia		
Chifel nocciole/mandorle	70/80 g	2.20
Prussiani	50/60 g	2.00
Gelosie / Tartelette (albicocca, mele, ecc.)	70/80 g	2.20
Fette di crostate/Grosse tartelette (varie qualità)	120/140 g	2.50
Pasticceria alla frutta (pasta frolla)		
Fette di crostate	100/120 g	2.20
Tartelette (frutta, marmellate, cioccolato)	100/120 g	2.20
Paste secche		
Sablé (diversi formati)	70/80 g	2.00
Esse al burro (trampato al cioccolato)	70/80 g	2.00
Frolle doppie marmellata mista	70/80 g	2.00
Frolle miste (lisce, mandorle, zucchero, nocciole, ecc)	70/80 g	2.00
Torta del giorno		
Torta fatta in casa	140 g	2.50

7.2.3 Frutta fresca

Articolo	Contenuto	Prezzo
Mela/ Pera	180 g	1.00
Mandarini	180/200 g	1.00
Banana	180/200 g	1.00
Uva	180 g	1.00
Altra frutta di stagione a discrezione	150 /180 g	1.00

7.2.9 Pietanze diverse

Articolo	Contenuto	Prezzo
Insalata di riso/cereali 300 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	5.00
Insalata di pasta 300 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	5.00
Insalata mista 300 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	5.00
Frutta a pezzi 200 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	2.50
Yogurt naturale con frutta fresca 190 g	Vedi ricetta specifica	1.50
Birchermüesli 180 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	1.80
Birchermüesli 350 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	3.00
Frullato di frutta 2 dl	Vedi ricetta/direttiva specifica	2.00
Bastoncini di verdura 120 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	1.50

8 Diversi

8.1 Colazione RESTÒ

8.1.1 A CHF 4.50 vengono serviti 3 prodotti a scelta. (caffè, cornetto, spremuta, bircher piccolo, frullato)

Esempio: 1 caffè, 1 cornetto e 1 spremuta

9 Applicazione

L'URTS ha l'autorità di far rispettare le direttive contenute nel presente documento, oltre che a sottoporre regolarmente alla dietista DECS, la verifica di nuovi prodotti di vendita.

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.

9.1 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.

9.2 Mescite scolastiche e distributori automatici

Queste direttive vanno applicate a tutte le sedi di mescite scolastiche e distributori automatici, negli istituti scolastici cantonali, a gestione statale e a gestione privata.

Il gerente è responsabile anche dei distributori automatici, presenti nella sede e per gli studenti.

10 Entrata in vigore

L'entrata in vigore è prevista per il 1 settembre 2024 per tutto il settore di refezione scolastica cantonale.