Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
"certificato secondo la Norma UNI EN ISO 9001"
Servizio Igiene della Nutrizione
Responsabile: dott.ssa Daniela Parodi
24125 Bergamo – Via B.go Palazzo 130 - ☎ 035 2270516/585
posta elettronica certificata (PEC): protocollo@pec.ats-bg.it
posta elettronica ordinaria (PEO): protocollo.generale@ats-bg.it

BGIC8AA007 - A8BCD59 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003636 - 15/07/2026 - IV - U

INDICAZIONI PER IL PASTO PORTATO DA CASA DA CONSUMARE A SCUOLA

Il pasto servito nella mensa scolastica offre maggiori garanzie dal punto di vista igienico e nutrizionale e pertanto è da preferirsi al consumo di cibo portato da casa.
La possibilità alternativa del pasto portato da casa sarebbe da percorrere solo in presenza di oggettive difficoltà e non semplicemente per accontentare le preferenze dei ragazzi.
Poiché a scuola non c'è la possibilità di conservare i cibi in frigorifero, né di riscaldarli, gli alimenti presenti nelle indicazioni sono stati selezionati tenendo conto prioritariamente della sicurezza igienica legata alle modalità di utilizzo e il più possibile delle loro caratteristiche nutrizionali. E' evidente che sarebbe preferibile scegliere una più ampia varietà di alimenti , ma non potendone garantire la corretta conservazione, si sono preferiti alimenti più stabili per non mettere a rischio la salubrità del prodotto stesso e la sicurezza alimentare.
Per motivi di sicurezza non sono ammessi coltelli di alcun tipo, scatolame in latta, contenitori di vetro; sono ammesse esclusivamente posate in plastica.
Si raccomanda di prendere in considerazione alimenti che prevedano un minimo ingombro.

Il pasto portato da casa può essere costituito da

1) Pane imbottito +verdura+frutta+acqua

Utilizzare pane comune (preferibilmente a ridotto contenuto di sale) o integrale.
Evitare l'uso di pane a cassetta, pancarré o pane per tramezzini per il contenuto di grassi e zuccheri aggiunti e di alcool etilico a cui si ricorre per migliorarne la conservazione.
Accompagnare il panino con una porzione di verdura di stagione cruda e cotta (es. carote, insalata, finocchi, pomodori, fagiolini, zucchine, ecc). Se non si riesce a portare un contorno separato mettere della verdura nel panino (ad es. fette di pomodoro, insalata o altra verdura di stagione)
Non è consentita l'aggiunta di salse (maionese, salsa rosa, salsa tonnata, ecc.)
Il panino può essere imbottito **alternativamente** con

- hamburger di legumi
- formaggi freschi e stagionati (mozzarella,fiordilatte, fontina, asiago, branzi,ecc)
- tonno/sgombro/salmone sgocciolato
- uovo sodo già sgusciato a fette o frittata
- salumi (bresaola, prosciutto crudo, speck) non più di una volta a settimana

N.B Fare attenzione ad alternare nella settimana tutti gli alimenti indicati

La porzione corretta per pasto è di **due panini** (grandi come il proprio pugno) preferibilmente imbottiti in modo diverso.
Focaccia e piadina contengono grassi aggiunti (non presenti nel pane comune) e quindi possono sostituire solo saltuariamente il pane
Completa il pasto un frutto fresco di stagione o una mousse di frutta senza zuccheri aggiunti

2) Pizza + verdura+frutta+acqua

Pizza Margherita o alle verdure.
Completano il pasto una porzione di verdura e un frutto fresco di stagione o mousse di frutta senza zuccheri aggiunti
La porzione corretta di pizza è grande e spessa come le proprie mani affiancate

3) **Insalatona + frutta+pane+acqua**

Da preparare con verdure crude o cotte con aggiunta di legumi/ uovo sodo/ formaggio/ tonno/, frutta secca o semi oleaginosi (non più di un cucchiaino di semi: di girasole, di sesamo, di lino, di zucca, ecc.)
Può essere proposta anche come insalata di cereale fredda (pasta, riso. grano, orzo, farro) con aggiunta di legume/ formaggio/ uovo sodo/ tonno, verdura, frutta secca o semi oleaginosi
Completano il pasto una porzione di verdura e un frutto fresco di stagione o mousse di frutta senza zuccheri aggiunti

4) **Piatti caldi (primi piatti o piatti unici) + verdura+frutta+acqua +1 panino**

Questa scelta è possibile solo se i cibi sono conservati in contenitori termici utili a mantenere la temperatura calda fino al momento del consumo.
Alcuni esempi: pastasciutta, risotto, orzotto, ecc
Completano il pasto una porzione di verdura e un frutto fresco di stagione o mousse di frutta senza zuccheri aggiunti

NON SONO AMMESSE PATATINE E SNACK DOLCI (es. biscotti, merendine)

UNICA BEVANDA AMMESSA È L'ACQUA.
NON SONO AMMESSE BIBITE GASSATE, ZUCCHERATE, SUCCHI DI FRUTTA, THE IN BRICK.

Attenzione! Si ricorda ai genitori che questa tipologia di pranzo potrebbe non essere nutrizionalmente corretta per la carenza di alcuni nutrienti. Per compensare tale carenza e' importante proporre nell'alimentazione a casa alimenti non presenti nel pasto consumato a scuola

BGIC8AA007 - A8BCD59 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003636 - 15/07/2026 - IV - U