

**PROCEDURA APERTA TELEMATICA PER L’AFFIDAMENTO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE PER L’AZIENDA  
PUBBLICA DI SERVIZI ALLA PERSONA “ASP SENECA”  
CIG 91779869A3**

**ALLEGATO A) AL CAPITOLATO SPECIALE D’APPALTO  
INDICAZIONI PER LA RISTORAZIONE NELLE STRUTTURE RESIDENZIALI E SEMIRESIDENZIALI DI ASP  
SENECA**

## **OBIETTIVI**

Le indicazioni per la ristorazione nelle strutture residenziali e semiresidenziali di ASP Seneca hanno l'obiettivo di fornire uno strumento per definire, migliorare ed uniformare i sistemi di ristorazione dedicati alle persone anziane assistite in casa residenza e nei centri diurni.

Il servizio deve fornire risposte a quesiti e difficoltà frequentemente incontrate nell'organizzare e gestire la ristorazione all'interno delle strutture d'assistenza per persone anziane.

Il documento ha inoltre lo scopo di applicare le seguenti indicazioni:

- consumare preferibilmente gli alimenti che contengono proteine di elevata qualità per soddisfare il fabbisogno quotidiano delle stesse; particolarmente indicati sono il pesce e il latte meglio se parzialmente scremato;
- evitare pasti pesanti e frazionare l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata;
- fare una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt;
- consumare adeguate quantità di alimenti contenenti carboidrati complessi (pane, pasta, polenta, legumi) e fibre alimentari (frutta, verdura, legumi);
- limitare la quantità di zucchero per dolcificare gli alimenti e i dolci;
- ridurre i grassi animali, preferendo il pesce e le carni magre e consumare pochi formaggi;
- garantire la qualità delle materie prime;
- prediligere alimenti freschi, nel rispetto della stagionalità, limitando alimenti in scatola e preconfezionati;
- ogni menu' deve essere correlato di ricette e relative grammature (tabelle dietetiche);
- la giornata alimentare dovrà integrare la cena con proposte di alimenti differenti dal pranzo, alternando le preparazioni nel rispetto delle frequenze;
- elenco degli alimenti utilizzati per colazioni e merende;
- oltre al piatto del giorno il menu' deve prevedere alternative fisse ad ogni pasto;
- il menu' a richiesta deve prevedere diete specifiche per patologie;
- prevedere negli impasti inserimento di verdure;
- salse fresche di verdure per dare appetibilità ai piatti;

## **FABBISOGNI**

Fabbisogno energetico

L'età influenza il fabbisogno energetico in almeno tre modi:

- riduzione della massa muscolare attiva e relativa efficienza;
- diminuzione del metabolismo basale, progressivo declino delle attività fisiche.

Sulla base di queste considerazioni, le calorie introdotte vanno ridotte del 5% dai 40 ai 50 anni, del 10% dai 50 ai 60 anni e del 30% oltre i 70.

## **NUTRIZIONE NELL'ANZIANO**

Salute, alimentazione ed invecchiamento sono processi strettamente connessi fra loro: vari studi hanno dimostrato che la probabilità di ciascun individuo di vivere più a lungo dipende da fattori genetici, dall'assenza di malattia, dal rispetto di sane regole di vita (es. attività fisica regolare, niente fumo...), e da un'alimentazione corretta e ben bilanciata, a giusto contenuto calorico e che garantisca all'organismo un adeguato apporto di nutrienti.

Le indicazioni presenti in questo documento sono rivolte alla persona anziana in assenza di malattia. La senescenza comporta nell'organismo umano una serie di modificazioni di ordine morfologico, funzionale, biochimico e psicologico, che richiedono particolari accorgimenti nutrizionali. Le indicazioni di un range di valori di fabbisogno energetico per la popolazione anziana italiana è il seguente:

**Requisiti nutrizionali** rispetto ai parametri medi per tipologia di utenza **LARN, IV revisione 2014** Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana **CREA 2019**, Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione Ospedaliera Assistenziale **2021**, **Linee di indirizzo regionali per la ristorazione dell'anziano in struttura residenziale 2017 contributi 96:**

L'Energia necessaria ad individuo in una giornata da fornire attraverso alimenti /bevanda: col progredire dell'età diminuiscono i fabbisogni energetici a causa di perdita della massa muscolare attiva, e relativo aumento massa "grassa" diminuzione del metabolismo basale progressivo declino delle attività fisiche. **Fabbisogni energetici: 25-30 Kcal/kg/die circa 2.000 – 2200 Kcal/die uomo con età ≥ 60 anni con attività leggera/moderata circa 1.600 – 2000 Kcal/die donna con età ≥ 60 anni con attività fisica leggera/moderata.**

**La Giornata Alimentare:** La dieta standard si traduce con l'elenco degli alimenti forniti ai pasti nell'arco di una Giornata Alimentare che rispetteranno una suddivisione calorica giornaliera che dovrà combinare con il servizio di assistenza proposto agli utenti.

**Suddivisione calorica suggerita (dieta libera calorie totali 2000) DONNE normopeso >75anni NON DEAMBULANTE Kcal1220-1450 die**  
**Colazione 15-20% (300-400 Kcal)**  
**Spuntino 0-5% ( 100 Kcal)**  
**Pranzo 40% ( 800 Kcal)**  
**Merenda 5% (100 kcal)**  
**Cena 35% (600-700 Kcal)**  
**Spuntino (per non superare 12 ore di digiuno).**

**L'apporto Proteico è di almeno 1,1 g proteine/Kg peso/die.** Proteine ad elevato valore biologico devono rappresentare almeno il **50% delle proteine totali**: una razione quotidiana di carne o pesce o uova, integrate da un'adeguata quantità di latticini (latte, yogurt, formaggi) per garantire apporto di aminoacidi essenziali. Nel caso in cui invece siano presenti malattie acute o croniche responsabili di un peggioramento della condizione di **malnutrizione** o facilitanti l'insorgenza del rischio, è suggerito l'incremento dell'introito proteico a **1,2-1,5 g proteine/kg peso/die** (ESPEN).

**L'apporto Lipidico raccomandato 20-35% delle calorie totali giornaliere (acidi grassi monoinsaturi 10-15 %, acidi grassi saturi 10%, acidi grassi polinsaturi 5-10%)**

**L'apporto Glucidico pari al 50-55% delle calorie totali zuccheri semplici in quantità inferiori al 15% delle calorie totali semplici.**

**L'apporto di Acqua è intorno ai 30-35 ml/Kg/die**

L'apporto di **Fibra g 25/die anche in caso di apporti energetici < 2000 Kcal/die.**

L'apporto di **Ferro è di 10mg/die (donne /uomini)**

L'apporto di Calcio è di 1200mg/die

L'apporto di **sale è di 2-3 g/die**

Per coprire adeguatamente i fabbisogni di vitamine e minerali il menù dovrà contenere: latte e latticini per calcio, **vitamine D ed A** carni magre, uova e legumi per **ferro, vitamine A e B** olio extravergine d'oliva o monoseme per la **vitamina E**, frutta e verdure fresche e di stagione per le **vitamine A, C e i minerali.**

All'interno del **Dietetico**: diete standard e diete specifiche per patologia.

Le diete di esclusione devono essere fatte unicamente sulla base di indicazioni specifiche ed a seguito di un percorso diagnostico validato e documentato da prescrizione medica; nell'elencazione delle diete deve essere privilegiata la denominazione relativa alla composizione bromatologica piuttosto che quella relativa alla patologia.

Tipi di diete richieste nelle strutture:

Dieta iposodica, dieta ipocalorica, dieta ipoproteica, dieta a ridotto apporto di fibre e lattosio, diete senza glutine.

Dieta a consistenza modificata: prevede cibi di consistenza morbida ed omogenea che devono essere facilmente masticabili e deglutibili. Devono essere previste modalità di preparazione che evitino che i cibi rilascino piccoli pezzi che potrebbero determinare rischio di aspirazione nelle vie aeree. Sarà una dieta normocalorica, equilibrata con modificazione della sola consistenza. Si articolerà su tre livelli:

- Dieta disfagica 1 - alimenti a consistenza liquida

- Dieta disfagica 2 - alimenti semisolidi, omogenei e coesi (frullati e omogenizzati privi di particelle, come semolino dolce e salato, passati di verdura addensati, omogenizzati di carne, frullati di frutta. L'acqua dovrà essere sostituita con acquagel nel quantitativo di almeno 4 vasetti da 125g per pasto.

- Dieta disfagica 3 - semisolida priva di alimenti difficili (alimenti solidi morbidi e semisolidi, omogenei coesi privi di filamenti, di doppie consistenze e filacciosi, come ad esempio pasta ben cotta e ben condita, gnocchi, polenta, passati di verdura, semolini, polpette fritte flan di carne e verdure, pure di verdure formaggi morbidi, frutta cotta.

Escludere minestrina con riso in brodo, minestrone con pezzi, legumi non frullati, riso in bianco, prosciutto crudo, carni asciutte, verdure filacciose (spinaci finocchi fagiolini, coste, insalata), prodotti da forno. Salvo differente prescrizione è consentita la somministrazione di acqua.

Dieta ad alta densità nutrizionale: la caratteristica di questa dieta è fornire molte calorie e proteine in un volume ridotto, mediante l'introduzione di più portate di secondo piatto e/o spuntini nella giornata. Sarà indicata nei pazienti che necessitano di un elevato apporto nutrizionale in preparazione a importanti interventi chirurgici o a terapie fortemente debilitanti

Finger Food piatto unico per i pazienti con deterioramento cognitivo che presentano difficoltà nell'alimentarsi, nell'utilizzare le posate, incapacità a relazionarsi con il cibo, disfagia, alterazione del ritmo alimentare diurno (tendenza ad assumere la maggior parte delle calorie al mattino con cena molto scarsa).

Dando atto che i fabbisogni per una persona anziana con attività fisica moderata sono compresi fra 1850–2170 kcal/die gli apporti calorici sotto indicati, dovranno essere quelli contenuti nel menù proposto per gli ospiti delle strutture residenziali e semiresidenziali di ASP Seneca

Fabbisogno (kcal/giorno)				
Età (anni)	UOMINI		DONNE	
	Con attività fisica auspicabile	Senza attività fisica auspicabile	Con attività fisica auspicabile	Senza attività fisica auspicabile
60-74	2030 - 2435	1885 – 2260	1735 - 2040	1600 – 1880
>75	1925 – 2210	1695 – 1945	1680 - 2000	1475 – 1755

#### Fabbisogno proteico

La sintesi proteica è un processo che costa energia e in tal modo condiziona il fabbisogno energetico e l'efficienza di utilizzazione dell'energia da un lato, mentre dall'altro, la disponibilità di energia, invece, influenza lo stato del metabolismo non solo proteico ma di tutto l'organismo.

Quando si considera la quota proteica si deve quindi presupporre che la dieta sia adeguata sul piano energetico.

Tradurre il fabbisogno proteico in termini rigidamente numerici non è semplice, sia per l'importanza esercitata dall'apporto globale di energia, sia per i vari fattori che influenzano l'utilizzazione delle proteine, quali la digeribilità, la composizione in aminoacidi, la quota di azoto proteico globale, le vitamine ed i sali minerali presenti nella dieta.

La raccomandazione è un apporto non inferiore a 0,75 g/kg/die e non superiore a 1,1 g/kg/die pari ad un apporto proteico del 15% 18% delle calorie totali.

È necessario tener presente che i bisogni plastici e metabolici sussistono anche nell'anziano e che una quota insufficiente di proteine può condurre ad usura tessutale e ritardare la riparazione in caso di piaghe da decubito, anemia, riduzione delle proteine plasmatiche, gravi forme d'edema, diminuzione delle capacità reattive del sistema immunitario.

Le proteine d'elevato valore biologico devono rappresentare almeno il 50% delle proteine totali quindi è necessario assicurare una razione quotidiana di carni oppure pesce o uova, integrate da una adeguata quantità di latticini (latte, yogurt, formaggi) e di legumi e cereali al fine di garantire il corretto apporto di aminoacidi essenziali.

#### Fabbisogno lipidico

I lipidi devono coprire il 25-30% delle calorie giornaliere, con netta prevalenza per gli acidi grassi monoinsaturi (olio extravergine di oliva) e non più del 7-8% rispettivamente per i saturi e per i polinsaturi (olio di monoseme, olio di pesce). Sono da evitare l'utilizzo dell'olio di palma, di cocco e simili.

L'apporto di colesterolo con gli alimenti dovrebbe essere inferiore ai 300 mg/die.

Per quanto riguarda i livelli di colesterolemia, è dubbio se sia conveniente ridurre questo

parametro dopo i 70 anni; va comunque segnalato che un alto tenore di colesterolo nell'alimentazione costituisce comunque un fattore di rischio anche per gli anziani, indipendentemente dai valori di colesterolemia, così come vi è beneficio dalla restrizione dei grassi saturi nella dieta.

Per ottenere un apporto lipidico equilibrato è necessario rispettare le seguenti regole:

- preferire come condimento l'olio extravergine di oliva;
- scegliere alimenti con modesto contenuto di grassi e di colesterolo;
- favorire l'apporto di pesce al fine di coprire il fabbisogno di acidi grassi omega 3.

#### Fabbisogno di carboidrati

Devono coprire circa il 50-60% delle calorie giornaliere con preferenza per i carboidrati complessi (pasta, riso, pane, polenta, patate, legumi) che vengono assorbiti lentamente.

Gli zuccheri semplici devono essere assunti in quantità inferiore al 10% delle calorie totali.

Un quantitativo adeguato di carboidrati è indispensabile per consentire l'utilizzazione ottimale di tutti i principi nutritivi e in particolare delle proteine e degli aminoacidi, favorendo il miglioramento del bilancio azotato.

#### Fabbisogno di fibra

I diversi tipi di fibre alimentari hanno effetti meccanici e metabolici diversificati sul tratto gastrointestinale. Da più studi emerge che l'aumento del consumo di fibre è correlato con il decremento del tasso di patologie dell'apparato digerente (stipsi, diverticolosi, emorroidi), delle dislipidemie e di alcune patologie neoplastiche.

Il quantitativo raccomandato è di circa 25-30 g/die.

L'apporto di fibra è garantito da verdure, frutta, legumi e alimenti prodotti con cereali integrali.

Si richiede un consumo quotidiano di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al crudo e al netto degli scarti (Frutta ed ortaggi g 15 per porzione, insalata g 50 per porzione)

#### Fabbisogno di liquidi

E' caratteristica comune, negli anziani, una diminuzione del senso della sete con costante pericolo di disidratazione soprattutto durante il periodo estivo.

L'equilibrio del bilancio idrico è particolarmente importante per la salute degli anziani e richiede un attento monitoraggio soprattutto perché spesso lo stato di disidratazione viene sottovalutato.

Un bilancio idrico negativo può essere dovuto sia ad introiti inadeguati (malattie croniche, immobilizzazione, demenza) sia ad eccessive perdite (febbre, diarrea, malassorbimento, vomito, perdite emorragiche).

Il fabbisogno idrico è stimato in 1 ml/kcal/die o 30 ml/kg/die, vale a dire circa 2 litri di liquidi /die. Il bilancio idrico deve essere valutato con particolare attenzione in tutti i soggetti ed, a maggior ragione, in coloro che fanno uso di farmaci ed in particolare di diuretici e lassativi. Si sottolinea come nelle persone anziane sia spesso difficile "smaltire" un carico di liquidi e quindi ogni indicazione dovrà essere valutata caso per caso e personalizzata.

Fabbisogno delle principali vitamine e minerali. Spesso il soggetto anziano è a rischio di ipovitaminosi, per di più multipla, dovuta a svariate cause: esclusione di alcuni alimenti dalla dieta,

cottura non corretta dei cibi, difficoltà di masticazione, disturbi dell'assorbimento gastrointestinale, terapie farmacologiche prolungate.

Il fabbisogno vitaminico è soddisfatto da una dieta variata, composta da alimenti di origine animale e vegetale.

Il fabbisogno di ferro è di circa 10 mg/die per le donne e di circa 14 mg/die per gli uomini.

Il fabbisogno di calcio nell'anziano è di circa 1200 mg/die, rispetto agli 800 mg/die consigliati per un adulto sano.

L'apporto di sodio deve essere limitato entro i 2-3 g/die poiché se consumato in quantità eccessive, costituisce un fattore di rischio per l'ipertensione e per la funzione renale.

Per coprire adeguatamente i fabbisogni di tali principi nutritivi, il menù dovrà contenere:

- latte e latticini (calcio e vit. D): anche l'acqua è una possibile fonte di Ca;
- carni magre, uova e legumi (Fe);
- olio extra vergine d'oliva o monoseme (vit. E);
- frutta e verdura fresche e di stagione (vit. C e minerali).

#### INDICAZIONI DIETETICHE

Dando atto che i fabbisogni per una persona anziana con attività fisica moderata sono compresi fra 1850-2170 kcal/die gli apporti calorici sotto indicati, dovranno essere quelli contenuti nel menù proposto per gli ospiti delle strutture residenziali e semiresidenziali di ASP Seneca

Apporti calorici (kcal)	Indicazioni	Annotazioni e possibili variazioni
1500	Per ospiti che hanno necessità d'apporti energetici contenuti	Non sono previsti zuccheri semplici (saccarosio e dolci), pertanto può essere utilizzata da ospiti con <u>diabete mellito compensato</u> , <u>ipercolesterolemia</u> , <u>obesità</u> . Se non viene aggiunto sale durante la preparazione delle pietanze, può essere utilizzabile anche da <u>ipertesi e cardiopatici</u> . Non si è considerato l'uso di vino e/o alcolici.

1800	Per Ospiti di sesso femminile in buono stato di salute	Se non vengono aggiunti zuccheri semplici (saccarosio e dolci), vino e sale, durante la preparazione delle pietanze, può essere utilizzabile anche da ospiti con <u>diabete mellito compensato, ipercolesterolemia, sovrappeso, ipertensione arteriosa e cardiopatie.</u>
2000	Per Ospiti di sesso maschile in buono stato di salute	Se non vengono aggiunti zuccheri semplici (saccarosio e dolci), vino e sale, durante la preparazione delle pietanze, può essere utilizzabile anche da ospiti con <u>diabete mellito compensato, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa e cardiopatie</u>
2500	Per Ospiti che necessitano di apporti calorici superiori oppure per ospiti che praticano attività fisica e sono normopeso.	Se non vengono aggiunti zuccheri semplici (saccarosio e dolci), vino e sale, durante la preparazione delle pietanze, può essere utilizzabile anche da ospiti con <u>diabete mellito compensato, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa e cardiopatie</u>
I vari apporti calorici possono essere adattati per Ospiti con disfagia (esempio di proposta di dieta da 1700 kcal)	Per Ospiti non autosufficienti con iniziali difficoltà alla deglutizione (disfagia lieve) vengono utilizzati alimenti che per la loro semplice consistenza possono essere facilmente consumati	Per gli ospiti con <u>disfagia lieve</u> , si potrà prevedere di frullare finemente od omogeneizzare gli alimenti ed una eventuale integrazione calorico proteica e/o aggiunta di addensanti, secondo prescrizione del medico e valutazione logopedia.

In caso sussistano problemi di disfagia, gli alimenti devono essere frullati o omogeneizzati cercando di mantenere sempre, però, nella dieta frutta e verdura nelle quantità indicate.

La consistenza degli alimenti è molto importante per favorire la deglutizione in persone con disfagia: si dovranno fornire per questi ospiti, a richiesta, cibi a consistenza gelatinosa o cremosa (come budini, gelatine, yogurt, creme): questi alimenti sono graditi per la minore difficoltà



incontrata alla deglutizione. Tali alimenti possono costituire delle integrazioni all'alimentazione e permettono di suddividere gli apporti in più pasti di piccole dimensioni.

### **CRITERI DI ELABORAZIONE DI UN MENU' BASE**

- I tempi di produzione del servizio devono essere brevi: tra la cottura delle preparazioni e la somministrazione non dovranno trascorrere più di 2 ore. Qualora le preparazioni avvengano nella giornata precedente alla somministrazione è necessario dotarsi di abbattitore rapido di temperatura, con raggiungimento al cuore del prodotto di +10°C entro 2 ore dal termine della cottura e di +4°C entro le successive 2 ore, nel caso di cottura di arrostiti, bolliti, brasati di carne bovina, di paste al forno, di sughi e ragù.
- Le preparazioni devono essere semplici e di facile digeribilità, tenendo presente anche la difficoltà di masticazione degli anziani e la necessità di alcuni ospiti di essere imboccati. Nel caso la dieta debba essere modificata in consistenza è preferibile scegliere alimenti teneri o facili da sminuzzare o tritare, o preparati in modo tale da essere particolarmente morbidi ad esempio sotto forma di sfornati, polpette, soufflé, frullati, ecc. Nel corso della giornata si possono fornire alcuni alimenti di semplice utilizzazione come succhi di frutta, latte, fette biscottate da inzuppare nel latte. Prevedere, oltre alla frutta fresca, frutta cotta o purea per facilitare la deglutizione.
- Nel menù inserire la polenta tutto l'anno. Questo alimento, tipico della tradizione alimentare emiliana, risulta particolarmente gradito alla popolazione anziana.
- Limitare l'utilizzo del burro, evitandone la cottura e l'aggiunta ai sughi, o alle preparazioni contenenti panna o besciamella, ai secondi piatti di carne o pesce e alle verdure al tegame. Evitare l'uso di margarine e preparare la besciamella con l'olio di oliva extravergine.
- Utilizzare la quantità di olio prevista nella tabella dietetica preferendo l'olio extra vergine d'oliva.
- Limitare l'aggiunta di sale alle preparazioni culinarie favorendo l'impiego di erbe aromatiche (salvia, rosmarino, prezzemolo, ecc.) che conferiscono un sapore gradevole alle preparazioni; prestare altresì attenzione ai cibi conservati sotto sale (insaccati, inscatolati, ecc.) che contengono, nella maggioranza dei casi, elevate quantità di sodio.
- Preferire i metodi di cottura che richiedono pochi condimenti: in acqua, al vapore, ai ferri, alla piastra, al cartoccio. Sostituire i condimenti grassi con l'appassimento in brodo vegetale ed utilizzare verdure (sedano, cipolla, pomodoro) ed erbe aromatiche per le cotture al forno, al tegame e per i sughi. Per le verdure evitare la cottura in abbondante acqua e preferire la cottura al vapore al fine di ridurre al minimo le perdite dei nutrienti.
- Allestire i piatti in maniera accurata evitando di mescolare le preparazioni tra di loro. Qualora fosse necessario somministrare il pasto sotto forma di frullato si dovrà garantire che tale

preparazione soddisfi i requisiti nutrizionali ed organolettici.

- E' tuttavia preferibile mantenere separati i singoli piatti ricorrendo al pasto frullato solo in casi di estrema necessità.
- Organizzare opportunamente l'orario di distribuzione e somministrazione dei pasti in modo tale da evitare periodi di digiuno eccessivamente lunghi (soprattutto tra la cena e la colazione del mattino seguente).
- Una quantità limitata d'alcol, sotto forma di bevande a bassa gradazione alcolica (tipo vino o birra), può essere concessa esclusivamente durante i pasti, calcolata nella quota calorica giornaliera, in assenza di precise controindicazioni quali l'assunzione di farmaci o patologie.

Frequenza consigliati delle pietanze per l'elaborazione del menù:

	PIATTI / ALIMENTI	FREQUENZA MASSIMA CONSIGLIATA Per settimana	NOTE
<b>PRIMI</b>	Pasta/gnocchi/riso/orzo	14	Da alternare nel corso della settimana
	Pasta ripiena	2-3	Frequenza massima per piatti asciutti e minestre
	Polenta	2	Frequenza consigliata
	Minestre di verdure/di brodo/passati	14	
	Minestra di legumi	2	
<b>SECONDI</b>	Carne rossa/ bianca	5	Da alternare nel corso della settimana 3-5 volte a settimana
	Pesce	3	Frequenza massima del pesce in scatola 1/sett.
	Uova	2	Compreso il possibile uso nella preparazione di altri piatti
	Affettati	2	Salumi 2 volte a settimana
	formaggi	3	Formaggi 1-2 volte a settimana
<b>PESCE</b>			2-4 VOLTE A SETTIMANA
<b>CONTORNI</b>	Verdure cotte/crude	14-21	

	Patate e purè	7	Possibilmente abbinato alle minestre
<b>PIATTO TIPICO</b>	Piatto tipico	1	Frequenza consigliata
<b>DESSERTS</b>	Dolce/gelato/yogurt	2	Tenendo conto dell'apporto calorico del pasto
	Frutta fresca, frutta cotta di stagione e purea di frutta	14	Anche sotto forma di macedonia fresca
<b>PANE</b>	Pane	14	

### PRENOTAZIONE DEL PASTO

Le Responsabili delle Attività Assistenziali in collaborazione con l'Infermiere avranno il compito, sulla base di un menù proposto dall'Azienda vincitrice l'appalto, di elaborare per ogni singolo ospite una prenotazione del pasto settimanale o giornaliera elaborata con supporto informatico. La scheda di prenotazione dovrà riportare nome e cognome dell'ospite e le pietanze scelte per pranzo e cena (a seconda della struttura), le merende, la colazione e lo spuntino dopocena dovranno essere a disposizione in tutta la varietà richiesta ogni giorno per ogni singolo ospite. Le schede di prenotazione dovranno essere trasmesse all'azienda vincitrice per la preparazione dei pasti secondo le modalità descritte nel Capitolato d'appalto.

### TIPOLOGIA ALIMENTI

Infusi: camomilla, tè, tè deteinato.

Bevande: cioccolato, succhi di frutta, aranciata.

Caffè: caffè d'orzo e caffè decaffeinato.

Pasta: deve essere usualmente di semola, di grano duro e/o integrale, o pasta secca all'uovo o pasta fresca speciale (ripiena). E' raccomandabile variare i formati per garantire l'alternanza quotidiana e la facilità di masticazione; dovrà sempre essere presente la possibilità di avere la pasta sia a pranzo che a cena con la scelta del formato lungo o corto.

Riso: il ricorso al riso parboiled deve essere limitato preferibilmente a ricette o situazioni che ne richiedano l'uso particolare, mentre per il comune impiego è da favorire l'utilizzo di risi nazionali: Arborio, Vialone, ecc..

Gnocchi: di norma utilizzare gnocchi di patate freschi o surgelati.

Carni: vanno alternate le parti magre di carni di pollo, coniglio disossato, vitellone, tacchino, suino ed equino.

Carni conservate: possono essere utilizzati prosciutto crudo oppure prosciutto cotto di prima qualità, senza polifosfati, ottenuto dalla coscia; in generale preferire affettati ed insaccati D.O.P e I.G.P.

Pesce: va data la preferenza ai pesci surgelati o freschissimi, delicati, tipo filetti o tranci, surgelati individualmente o interfogliati (filetti di merluzzo o nasello, filetti di platessa, filetti di persico,

pesce spada in tranci, seppie, baccalà', ecc.).

Tonno e sgombrò: possono essere proposti al naturale o all'olio d'oliva.

Formaggio: utilizzare preferibilmente formaggi esenti da polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti, limitare al massimo l'uso di formaggini, prediligendo formaggi di migliore qualità, preferire i formaggi D.O.P.

Uova: nel caso si utilizzino uova fresche preferire quelle di categoria A extra, in confezioni originali conformi alle norme vigenti. Assoluto divieto del consumo di uova crude o di preparazioni a base di uova crude. Per alcune preparazioni alimentari si raccomanda l'uso di uova pastorizzate in confezioni originali.

Legumi: Oltre ai legumi freschi, possono essere utilizzati legumi surgelati e legumi secchi.

Verdure e ortaggi:

Devono essere proposte in entrambi i pasti principali; vanno utilizzate verdure di stagione, opportunamente variate, crude e cotte, o verdure surgelate, non devono essere utilizzate verdure in scatola.

Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.

Purè di patate: se ne consiglia la preparazione con patate fresche (né in polvere né in fiocchi).

Frutta: deve essere presente almeno in entrambi i pasti principali, va utilizzata preferibilmente frutta di stagione. Anche la macedonia va preparata con frutta di stagione e poco tempo prima della somministrazione. Si sconsiglia l'uso di primizie e di produzioni tardive.

Limitare l'utilizzo di frutta in scatola e di puree già pronte all'uso preferendo il frullato di frutta fresca.

Pane e prodotti da forno: Utilizzare pane fresco di giornata. Va evitato il pane riscaldato o surgelato. Per la colazione o lo spuntino del pomeriggio, il pane può essere sostituito con fette biscottate, grissini, cracker non salati in superficie e pane biscottato.

Latte: utilizzare latte in polvere, su richiesta latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato.

Yogurt: utilizzare yogurt intero o parzialmente scremato alla frutta o ai cereali sempre cremoso.

Dolci e prodotti da forno: Orientare la scelta su dolci semplici, quali ad esempio le crostate di frutta o di confettura di frutta (marmellata), torte di mele o altri prodotti da forno quali biscotti secchi; evitare preferibilmente quelli preconfezionati.

Gelato: deve essere preconfezionato in vaschette "multi porzione" o in confezioni singole "monoporzione".

Budino: confezionato in giornata e correttamente conservato, preparato con latte fresco pastorizzato parzialmente scremato e polvere per budino oppure confezionato monoporzione;

Conservare e semiconservare alimentari:

Sono consigliati i pomodori pelati senza aggiunta di concentrato.

Aromi: Utilizzare aromi freschi quali: basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio, ecc. Gli anziani dimostrano gradire poco i sapori quali curry o pepe o paprika

Sale ed estratti per brodo: va utilizzato in quantità moderata il sale alimentare iodurato/iodato, per la prevenzione del rischio di patologie da carenza di iodio. L'uso di aromi consente di insaporire gli alimenti, riducendo la quantità di sale impiegato. Sono da escludere gli estratti per brodo a base di glutammato monosodico.

## **FORMAZIONE PER IL PERSONALE DELLE STRUTTURE RESIDENZIALI EXTRAOSPEDALIERE, ADDETTO ALLA CUCINA ED ALL'ASSISTENZA**

L'aspetto peculiare della alimentazione richiede specifiche conoscenze nutrizionali per comprendere le esigenze degli ospiti ed interagire favorevolmente con loro.

Di conseguenza gli operatori addetti alle preparazioni e somministrazioni alimentari dovranno essere ben addestrati, competenti ed in numero adeguato a svolgere al meglio questa importante funzione assistenziale.

L'anziano ospite in residenze assistenziali è un soggetto fragile e particolarmente a rischio di compromettere lo stato di salute a causa dell'inefficienza del suo sistema immunitario e per la compresenza di patologie croniche o acute.

E' pertanto fondamentale garantire la massima sicurezza alimentare, intesa sia dal punto di vista igienico che nutrizionale, per prevenire e gestire nel miglior modo possibile le patologie acute e croniche e la malnutrizione determinate da carenze e squilibri dietetici.

La necessità della formazione in servizio degli operatori di assistenza risulta essere un bisogno evidente in ogni struttura sanitaria (strutture residenziali extraospedaliere, R.S.A., ecc.).

Nella formazione è, inoltre, opportuna la riflessione sulla relazionalità non solo interpersonale di tipo professionale, ma anche inter-organizzativa e sociale in senso ampio (famiglia curante, volontariato, servizi).

## **TRASPORTI**

Il trasporto deve essere organizzato in modo tale che tra la cottura e la distribuzione del pasto veicolato non trascorrono più di due ore. Per il servizio presso le Case Residenza è necessario prevedere due invii, rispettivamente per il pranzo e per la cena. I veicoli per il trasporto debbono essere automezzi chiusi, rivestiti in materiale liscio e lavabile ed adibiti esclusivamente al trasporto degli alimenti, mentre i contenitori dovranno essere di idoneo materiale (es.: acciaio inossidabile) facilmente lavabili e disinfettabili, idoneamente coibentati per garantire il mantenimento della idonea temperatura e possibilmente dotati di sistemi attivi di tenuta del calore (a vapore od elettrici), oppure meglio ancora con carrelli termici trasportabili, con separazione e mantenimento caldo/freddo del vassoio monoporzione.

## **CONSEGNA DEI PASTI**

La consegna del pasto dovrà avvenire con le seguenti modalità:

1. colazione, idratazione, merenda e spuntino serale: predisposizione di carrelli con tutto quanto necessario per la colazione degli ospiti nelle CRA;
2. pranzo e cena predisposizione di carrelli termici per la distribuzione e vassoi personalizzati per gli ospiti allettati (con la possibilità di mantenere in caldo il secondo nel carrello termico per quegli ospiti che mangiano lentamente);

La distribuzione del pasto dovrà avvenire al tavolo solo in presenza degli utenti, il tempo massimo di distribuzione non dovrà essere superiore a 30-45 minuti; il pane, servito in appositi contenitori, deve essere distribuito secondo le modalità stabilite dalla CRA, gli operatori della ditta vincitrice dovranno occuparsi del ritiro dei piatti sporchi.

L'appalto prevede inoltre l'apparecchiatura, la sparecchiatura e pulizia dei tavoli e delle sedie: tali

operazioni devono essere svolte con massima cura e attenzione per evitare smarrimenti di oggetti di proprietà degli anziani.

I sughi di condimento vanno messi sulla pasta solo al momento di servirla.

Le verdure vanno condite al momento del consumo con: olio, sale ed eventualmente limone, aceto di vino o aceto balsamico.

## MENU'

Il menù dovrà essere elaborato dalla ditta su quattro settimane, deve contenere sempre la scelta tra brodo o asciutto sia a pranzo che a cena, deve proporre sempre alternative fisse ad ogni pasto:

**primi:** pasta/riso all'olio/pomodoro, pastina in brodo semolino, passato di verdura.

**Secondi:** polpette/svizzere/pollo lessato, formaggio fresco o grana, prosciutto cotto o crudo, verdura cotta e una verdura cruda sia a pranzo che a cena.

**Frutta:** frutta di stagione, frutta cotta, cruda e purea.

Il menù deve inoltre contenere l'elenco delle merende e delle colazioni e rispettare le variazioni dei cibi secondo queste indicazioni:

FREQUENZA ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO SETTIMANALE
Pasta di semola o all'uovo o condita con sughi semplici con pomodoro o alle verdure	3 volte
Pasta di semola all'uovo o gnocchi con condimenti elaborati (ragù, pesce, besciamella, prosciutto)	2-4 volte
Riso o cereali in chicchi (orzo, farro ecc.)	1-2 volte
Passati zuppe brodi	7-8 volte
Piatto unico (privilegiando associazione legumi decorticati e cereali)	0-1 volta
Tonno o sgombro al naturale (escluso frequenza del pesce)	2-3 volte al mese
Pesce fresco o surgelato (incluso condimento del primo)	2-4 volte
Salumi	0-2 volte
Carne rossa e bianca alternate	3-5 volte
Uova (compreso nelle preparazioni)	1-2 volte
FORMAGGIO	2-4 volte
Legumi freschi o secchi o surgelati, meglio se decorticati	2-4 volte
SECONDI FREDDI come formaggi salumi, ecc, (menu' invernale)	0-4 volte
Verdura cruda e cotta, alternate	12 volte
Verdura cruda (menu' estivo)	2 volte

Patate (come contorno)	1-2 volte
Parmigiano o grana per primo piatto	Consumo quotidiano
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE NON SOSTITUIBILE CON DOLCE	Consumo quotidiano
Pane comune/ toscano (senza grassi aggiunti, ridotto contenuto di sodio)	Consumo quotidiano
Olio extra vergine di oliva	Consumo quotidiano
Sale iodato	Consumo quotidiano
Dolce (torte farcite, semifreddo, gelato, budino)	1-2 volte
Frutta sciroppata	0-2 volte

Spuntini e merende hanno obiettivo principale di assicurare un'adeguata idratazione, anche in considerazione della ridotta percezione della sete. Le bevande devono essere sempre presenti, sia calde che fresche, quali infusi, tisane, succhi di frutta e spremuta di frutta.

Per gli ospiti problematici spuntini a ridotto volume ma ad alta intensità nutritiva.

Prevedere almeno le seguenti pietanze:

<b>PRIMI</b>	<b>inverno</b>	<b>primavera</b>	<b>estate</b>	<b>autunno</b>
Pasta con asparagi		x		
Pasta con radicchio e fontina	x			x
Pasta zucchine e speck	x	x		x
Polenta con ragù o formaggi	x	x	x	x
<b>PRIMI</b>	<b>inverno</b>	<b>primavera</b>	<b>estate</b>	<b>autunno</b>
Pasta e fagioli	X	X	X	X
Spaghetti al tonno	X	X	X	X
Tagliatelle al ragù	X	X	X	X
Ravioli ricotta e spinaci	X	X	X	X
Tortelloni di ricotta	X	X	X	X
Tortellini in brodo e alla panna	X	X	X	X
Zuppa di farro, di orzo e di cereali misti	X	X	X	X
Rosette di prosciutto e formaggio	X	X	X	X
Frittella di pasta	X	X	X	X
Passato di verdura	X	X	X	X
Vellutata di funghi o asparagi o zucca	X	X	X	X
Semolino, mais e tapioka	X	X	X	X
Vellutata di piselli o patate o ceci o lenticchie	X	X	X	X
Cremona ai carciofi	X	X	X	X
Brodo di verdura o di carne	X	X	X	X

Lasagne al forno	X	X	X	X
Pasta ai 4 formaggi	X	X	X	X
Pasta al salmone	X	X	X	X
Spaghetti aglio e olio	X	X	X	X
Cannelloni con carne e verdure	X	X	X	X
Passatelli	X	X	X	X
Pasta al ragù vari formati	X	X	X	X
Gnocchi al sugo o al ragù	X	X	X	X
Riso al ragù, con patate, zafferano	X	X	X	X
Riso alla zucca	X			X
Risotto al radicchio	X			X
Risotto di mare	X	X	X	X
Pasta coi piselli	X	X	X	X
<b>SECONDI</b>	<b>inverno</b>	<b>primavera</b>	<b>estate</b>	<b>autunno</b>
Caprese		X	X	
Polpettone	X	X	X	X
Baccalà in umido	X	X	X	X
Frittata con verdure	X	X	X	X
Frittata	X	X	X	X
Frittelle fiori di zucca		X	X	
Sformato di patate mortadella e prosciutto cotto	X	X	X	X
Uova sode	X	X	X	X
Polpette morbide	X	X	X	X
Spezzatino	X	X	X	X
Scaloppine	X	X	X	X
Svizzera di pollo o tacchino in umido	X	X	X	X
Cordon bleu	X	X	X	X
Cotolette di pollo	X	X	X	X
Pollo arrosto, al forno o lessato	X	X	X	X
Platessa	X	X	X	X
Halibut	X	X	X	X
<b>SECONDI</b>	<b>inverno</b>	<b>primavera</b>	<b>estate</b>	<b>autunno</b>
Merluzzo	X	X	X	X
Nasello	X	X	X	X
Tonno fagioli e cipolla	X	X	X	X
Parmigiana	X	X	X	X
Pizza	X	X	X	X
Involtoni di carne e verdure	X	X	X	X
Vitello tonnato	X	X	X	X
Prosciutto di Praga al forno	X			X



Cotechino o zampone	X			X
Spezzatino con i piselli	X	X	X	X
Tonno in scatola	X	X	X	X
Zucchine ripiene con carne o tonno	X	X	X	X
Mozzarella, ricotta, fontina	X	X	X	X
Asiago, stracchino, filadelfia	X	X	X	X
Gorgonzola, pecorino, caciotta morbida	X	X	X	X
<b>AFFETTATI</b>	<b>inverno</b>	<b>primavera</b>	<b>estate</b>	<b>autunno</b>
Mortadella	X	X	X	X
Ciccioli	X	X	X	X
Prosciutto cotto	X	X	X	X
Prosciutto crudo	X	X	X	X
Pancetta	X	X	X	X
Salame	X	X	X	X
Coppa di testa	X	X	X	X
Arrosto di prosciutto	X	X	X	X
<b>CONTORNI</b>	<b>inverno</b>	<b>primavera</b>	<b>estate</b>	<b>autunno</b>
Patate fritte, al forno, in umido, lesse con prezzemolo	X	X	X	X
Zucchine trifolate, grigliate	X	X	X	X
Peperonata	X	X	X	X
Friggione	X	X	X	X
Carote lessate o crude	X	X	X	X
Insalata o radicchio	X	X	X	X
Purè di patate	X	X	X	X
Purè di lenticchie	X	X	X	X
Cipolline agrodolci o bollite o al forno	X	X	X	X
Spinaci	X	X	X	X
Cavolfiori	X	X	X	X
Pomodoro crudo o gratinato o al forno	X	X	X	X
Melanzane al forno o grigliate	X	X	X	X
Piselli	X	X	X	X
Bieta	X	X	X	X
<b>FRUTTA</b>	<b>inverno</b>	<b>primavera</b>	<b>estate</b>	<b>autunno</b>
Albicocche		X	X	
Cocomero		X	X	
Arance	X	X		X
Clementine	X			X
Fragole		X		

Mele	X	X	X	X
Meloni		X	X	
Pere	X	X	X	X
Pesche		X	X	
Susine		X	X	
Kiwi	X	X	X	X
Uva	X	X	X	X
Ciliegie		X		
Cachi				X
Fichi			X	
Nespole				X
Castagne	X			X
Banane	X	X	X	X
<b>ORTAGGI</b>	<b>inverno</b>	<b>primavera</b>	<b>estate</b>	<b>autunno</b>
Asparagi		X		
Bieta	X	X		
Carota	X	X	X	X
Carciofi	X	X		
Cetrioli		X	X	
Cavolfiori	X			X
Cipolla	X	X	X	X
Fagiolini	X	X	X	X
Fagioli	X	X	X	X
Finocchi	X	X	X	X
Lattuga	X	X	X	X
Melanzane	X	X	X	X
Patate	X	X	X	X
Peperoni	X	X	X	X
Pomodori	X	X	X	X
Piselli	X	X	X	X
Radicchio	X	X	X	X
Spinaci	X	X	X	X
Verze	X			X
Zucchine	X	X	X	X
Zucca	X			X
<b>DOLCI</b>	<b>inverno</b>	<b>primavera</b>	<b>estate</b>	<b>autunno</b>
Cream caramel	X	X	X	X
Panna cotta	X	X	X	X

Zuppa inglese	X	X	X	X
Tiramisù	X	X	X	X
Mascarpone	X	X	X	X
Rotolo/tronchetto	X	X	X	X
Torta di riso	X	X	X	X
Torta di ricotta	X	X	X	X
Torta al cioccolato	X	X	X	X
Crema frita	X	X	X	X
Torta gelato	X	X	X	X
Salame di cioccolata	X	X	X	X
Profiterol	X	X	X	X
<b>DOLCI PER FESTIVITA'</b>	<b>inverno</b>	<b>primavera</b>	<b>estate</b>	<b>autunno</b>
Per compleanni torta pan di spagna crema e cioccolato	X	X	X	X
Per Festa di Natale pandoro farcito o tronchetto	X			
Per San Martino castagne, vino frittelle di castagne o castagnaccio				X
Per carnevale sfrappole e frittelle	X			
Pasticceria mignon	X	X	X	X

Per quanto riguarda le merende dovrà essere proposta una alternanza settimanale tra le tipologie indicate nel capitolato, comprendenti: ciambella, pizza, biscotti, crescente, oltreché le alternative che definiamo fisse quali the, camomilla, yogurt, ecc...

Altre pietanze potranno essere inserite previo accordo con l'aggiudicatario.

Nel menù di pranzo e cena inoltre dovranno essere presenti alcune alternative FISSE, che possono essere scelte nel caso in cui l'ospite non gradisca o non possa alimentarsi con quanto presente nel menù del giorno:

- pasta in brodo e pasta MICRON
- pasta al ragù, al sugo di pomodoro o in bianco
- riso in bianco
- purè
- affettati misti
- minestrone di verdura o altro passato

Ogni pietanza potrà essere richiesta nel formato: SOLIDA, CREMOSA TRITATA o OMOGENEIZZATA.

Tutte le pietanze con spine o ossa saranno fornite deliscate o disossate salvo diversa indicazione, mentre tutta la frutta va servita già sbucciata o tagliata a pezzettini (es: fragole, melone, ciliegie, cocomero, mandarini, uva, ecc.)

## **VETTOVAGLIE**

Le vettovaglie saranno interamente fornite dalla ditta vincitrice in modo da ricreare una tavola familiare e accogliente.

Le tovaglie devono essere adeguate al tavolo, a scelta di ASP Seneca, lavabili e antimacchia, raccogli goccia, no stiro.

I tovaglioli devono essere di carta doppio velo morbidi e resistenti.

I bavagli dovranno preferibilmente essere di tessuto lavabile con laccio o bottone di chiusura anche automatico, lunghi almeno 70 cm e con rivestimento interno anti bagnato.

Le posate devono essere di acciaio inox e i bordi devono essere non taglienti: forchette, cucchiai e mezzi cucchiai, cucchiaini, coltelli senza seghetto. Cucchiai e forchette debbono essere a richiesta con forme adeguate a persone diversamente abili.

E' necessario dotare ogni Casa Residenza di n. 20 coltelli seghettati.

Bicchieri con forme e fattezze a richiesta utili per utenti con disabilità.

Piatti fondi e piani, piatti piani divisi in tre scomparti.

Tazze con manico e senza manico, con diverse grandezze, tazze da The, tazza da latte.

Rotoloni in carta per la cucina e le sale da pranzo.

Dotazione di tovagliato, piatti, bicchieri e posate di plastica monouso, nel rispetto delle disposizioni di cui al D. Lgs. n. 196/2021.

