

COSA MANGIANO I NOSTRI BAMBINI

CARTA DEI SERVIZI
DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
COMUNE DI FONTE NUOVA





VIVENDA S.P.A.

Vivenda Spa. Fondata nel 2004, l'azienda specializzata nella ristorazione collettiva e nel global service è parte integrante del Gruppo La Cascina Cooperativa la cui storia inizia molto tempo prima e più precisamente nel 1978 quando, su suggerimento di Don Giacomo Tantardini, alcuni studenti universitari romani e fuorisede decisero di aprire una mensa per i propri colleghi.

Da allora La Cascina Cooperativa è cresciuta costantemente fino a divenire oggi una delle principali realtà manageriali con diecimila dipendenti e più di 36 milioni di pasti preparati ogni anno. Le accresciute dimensioni e la vocazione di Gruppo nazionale non hanno mutato nel tempo alcune peculiarità dell'azienda, da sempre radicata su tutto il territorio e attenta all'occupazione delle fasce più deboli del mercato del lavoro.





COS'È LA CARTA DEI SERVIZI

La Carta del Servizio è un documento che definisce, in maniera trasparente, i diritti degli utenti e degli impegni che la Ditta concessionaria del servizio intende attuare e rispettare nel rapporto con i propri clienti.

L'obiettivo è di offrire agli utenti uno strumento chiaro e utile a verificare, nelle fasi di organizzazione ed erogazione del servizio, i vincoli, i doveri e i comportamenti che il concessionario è tenuto a mantenere nel rispetto delle prescrizioni del Capitolato di gara e della tutela dei consumatori.

RIFERIMENTI NORMATIVI

La presente Carta del Servizio trova il suo fondamento normativo nella Direttiva del Presidente dei Ministri del 27/01/1994 "Principi sull'erogazione dei servizi pubblici".

La Carta ha validità pluriennale ma sarà rinnovata nel caso si verificassero modifiche importanti a quanto stabilito.

Vivenda Spa | Roma, Via F. Antolisei, 25 | C.F. e P.IVA: 07864721001

Comune di Fonte Nuova | Via Niccolò Machiavelli, 1 | C.F. 97249250586 - P.IVA: 069055710



PRINCIPI FONDAMENTALI DEL SERVIZIO

Il servizio è fornito a tutti gli utenti che ne fanno richiesta, rispettando i seguenti principi:

UGUAGLIANZA E IMPARZIALITÀ

a tutti gli utenti è garantita la parità dei diritti sia nel rapporto utente/ ente, sia nell'accesso al servizio.

CONTINUITÀ

il servizio è organizzato per assicurare regolarità, continuità e per limitare al minimo gli eventuali disservizi dipendenti da cause di forza maggiore.

PARTECIPAZIONE

è favorita la partecipazione degli utenti al funzionamento ed al controllo del servizio; è altresì garantito il diritto ad ottenere informazioni e inoltrare suggerimenti e reclami, valutando anche il grado di soddisfazione del servizio.

EFFICACIA ED EFFICIENZA

- migliorare il livello di efficacia ed efficienza dei servizi forniti attraverso l'ottimizzazione delle risorse a disposizione;
- coniugare la garanzia igienico-sanitaria e la sicurezza nutrizionale del pasto;
- monitorare periodicamente il gradimento del menu da parte dell'utenza;
- porre sempre maggiore attenzione al contenimento degli sprechi.



Vivenda Spa | Roma, Via F. Antolisei, 25 | C.F. e P.IVA: 07864721001
Comune di Fonte Nuova | Via Niccolò Machiavelli, 1 | C.F. 97249250586 - P.IVA: 069055710





QUALITÀ DEGLI ALIMENTI

Alla base del nostro servizio c'è la qualità degli alimenti, selezioniamo infatti ogni giorno prodotti BIO, DOP, IGP ed equosolidali previsti dalle Tabelle dietetiche. Con l'obiettivo di portare in tavola alimenti con caratteristiche migliorative.

La selezione degli alimenti, passa prima di tutto dai fornitori certificati. I quali vengono costantemente monitorati a garanzia delle derrate e degli standard qualitativi.

Queste scelte sono dettate dai principi ispiratori dei CAM Criteri Ambientali Minimi, ovvero:

1. Suggestioni sugli altri pasti della giornata e corrette abitudini alimentari;
2. Informazione sulla qualità e sostenibilità ambientale del servizio;
3. Misure per invogliare al consumo del pasto e ridurre lo spreco.



INFORMATIZZAZIONE SISTEMA PRESENZE

Un elemento base del nostro servizio di ristorazione è il sistema per l'informatizzazione in ambito scolastico!

Un applicativo software semplice ed intuitivo in grado di supportare le famiglie nelle quotidiane attività di gestione delle presenze e dei pagamenti. Un nuovo canale diretto per le comunicazioni del servizio di ristorazione scolastica. Il software, a cui è possibile accedere con le proprie credenziali da qualsiasi computer o smartphone connesso alla rete, renderà ancora più partecipi le famiglie, protagonisti fondamentali nella ristorazione scolastica.



LE NUOVE PROTAGONISTE: LE DIETISTE

Abbiamo previsto la presenza quotidiana di **nr. 3 dietiste qualificate.**

Altro cardine fondamentale che si va ad aggiungere al nostro team è la figura delle **DIETISTE**. Protagoniste insieme alla brigata della cucina e alle addette della mensa, che saranno presenti ogni giorno presso il Centro Cottura e presso i refettori, proprio per le capacità fondamentali nell'ambito della ristorazione collettiva.

La loro presenza garantirà:

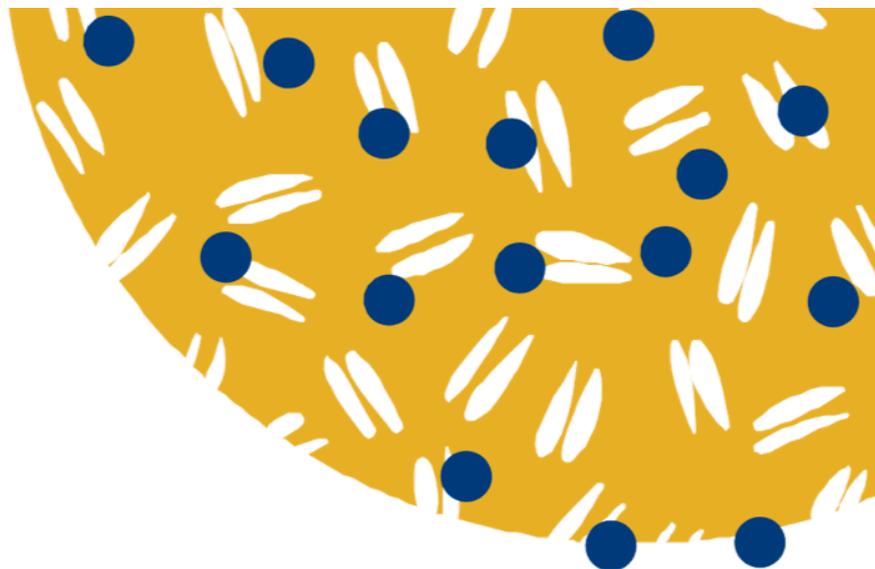
1. Schemi dietetici-nutrizionali nel rispetto dei fabbisogni di tutti gli utenti;
2. La comunicazione tra le varie istituzioni e professionisti;
3. Il costante monitoraggio del grado di soddisfazione degli utenti.



Vivenda Spa | Roma, Via F. Antolisei, 25 | C.F. e P.IVA: 07864721001

Comune di Fonte Nuova | Via Niccolò Machiavelli, 1 | C.F. 97249250586 - P.IVA: 069055710





PROGETTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

La scuola rappresenta ancora oggi un luogo di incontro con le nuove generazioni, in cui è possibile acquisire conoscenze e competenze relative anche ai corretti stili di vita, che partono proprio da abitudini alimentari sane e sostenibili per l'ambiente, tutto questo con l'obiettivo di promuovere la salute e la cultura alimentare alla base del nostro paese.

Ci impegniamo quindi a proporre attività e progetti di educazione alimentare destinati a tutta **l'utenza scolastica e agli adulti!**

Le iniziative saranno proposte annualmente e verranno aggiornate al fine di creare un percorso formativo per l'intera durata del servizio, accompagnando i piccoli utenti in un percorso alla scoperta del cibo e ad un consumo sempre più consapevole. L'azienda si impegna inoltre a minimizzare gli scarti alimentari tramite:

1. Percorsi di consapevolezza sullo spreco alimentare;
2. Accordi con Onlus ed Enti Caritatevoli del Terzo Settore per ridistribuire le eccedenze ai più bisognosi;



Vivenda Spa | Roma, Via F. Antolisei, 25 | C.F. e P.IVA: 07864721001
Comune di Fonte Nuova | Via Niccolò Machiavelli, 1 | C.F. 97249250586 -
P.IVA: 06905571003



L'ALIMENTAZIONE A CASA. I CONSIGLI UTILI

In linea generale il genitore dovrebbe educare il bambino a una dieta sana ed equilibrata, non monotona, che alterni ogni giorno tutti i nutrienti in quantità adeguate, assicurando la presenza di un giusto equilibrio tra rapporto di proteine animali e vegetali (soprattutto legumi e pesce), di zuccheri semplici e complessi (più pane, patate, pasta o riso e meno dolci), di grassi animali e vegetali (preferire l'olio d'oliva allo strutto e al burro), e fornisca poi un giusto apporto di vitamine, minerali e alimenti integrali (importanti per il loro contenuto di fibre).

I GRUPPI ALIMENTARI

Il cibo che mangiamo ci fornisce energia attraverso i nutrienti di cui è composto. Ha una doppia funzione: è fonte di energia; fornisce materiali di costruzione per tutte le esigenze dell'organismo. Per poter scegliere ogni giorno correttamente, gli alimenti si possono raggruppare in 5 gruppi alimentari.

1 GRUPPO: CEREALI E TUBERI

Pasta, pane e i suoi derivati (cracker, grissini, taralli, fette biscottate, piadina, etc. riso, alimenti per la prima colazione (fiocchi di cereali, muesli, biscotti, etc.) patate, polenta, cereali come farro, orzo, mais e grano, tutti i tipi di farine (semolino, tapioca, fecola di patate o mais, farina manitoba etc.); meglio se integrali perché contengono molta fibra, magnesio e niacina (vit. B3).

2 GRUPPO: FRUTTA E ORTAGGI

Tutti i tipi di frutta, di ortaggi e di legumi freschi. Questi alimenti oltre a contenere molta acqua, forniscono vitamina C, caroteni (provitamina A), minerali (soprattutto potassio), fibra, una discreta quantità di zuccheri. Frutta e verdura sono costituiti principalmente da acqua (80-90%), per questo sono tra gli alimenti che forniscono meno calorie.

3 GRUPPO: LATTE E DERIVATI

Questo gruppo include tutti i tipi di latte e tutti i suoi numerosi derivati (yogurt, lattini fermentati e formaggi). Forniscono proteine ad alto valore biologico e sono ricchi in maniera particolare di calcio e fosforo. Tra le vitamine troviamo le vitamine B1, B12, A e D.

4 GRUPPO: CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI SECCHI

Questo vasto gruppo include tutti i tipi di carni (carni fresche e conservate, insaccati e frattaglie), tutti i tipi di pesce, le uova e i legumi secchi (ceci, fagioli, piselli, fave, lenticchie, lupini, soia e cicerchie, etc.). Per quanto riguarda gli alimenti di origine animale come la carne, il pesce e le uova, questi apportano principalmente proteine ad alto valore biologico, ferro biodisponibile, vitamine del gruppo B (vitamina B1, B2, PP e vitamina B12) e sali minerali come zinco e rame.

5 GRUPPO: GRASSI E OLII DA CONDIMENTO

Quest'ultimo gruppo comprende tutti i tipi di olio e di grassi per condire: olio d'oliva, olio di semi, burro, margarina, strutto, lardo etc. Il miglior condimento in assoluto, proprio per la sua composizione, è l'olio extravergine di oliva.





FRUTTA E VERDURA LE PROPRIETÀ IN BASE AL COLORE

La natura ci mette a disposizione, in ogni stagione, frutta e verdura diverse e dai mille colori che ci aiutano a far fronte alle esigenze del nostro organismo. Non è certo un caso che mangiare frutta e verdura di tutti i tipi e di tutti i colori è il modo migliore per stare bene, queste contengono: vitamine, sali minerali, sostanze colorate ad azione protettiva ma anche acqua e fibre.

Il colore è determinato dalla produzione di pigmenti come la clorofilla, che dona il colore verde, o i carotenoidi, che determinano il colore giallo-arancio. Questi sono indispensabili per la crescita e lo sviluppo di tutti i vegetali perché permettono loro innescare la fotosintesi e di attirare o proteggersi dagli insetti.

BLU VIOLA

Appartengono al gruppo di frutta e verdura di colore

blu-viola: melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne e uva nera. Il colore blu-viola indica la presenza di antocianine e carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio.

VERDE

Appartengono al gruppo di frutta e ortaggi verde: asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca e kiwi. Frutta e verdura di colore verde si caratterizzano per la presenza di clorofilla, il pigmento responsabile del colore verde, ma anche per un buon contenuto di acido folico, vitamina C, magnesio, carotenoidi e luteina.

BIANCO

Aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano appartengono alla

famiglia dei prodotti ortofrutticoli di colore bianco. Questi contengono tantissimi microelementi contenuti anche negli altri gruppi: potassio e vitamina C, ma si caratterizzano soprattutto per la presenza di composti solforati e quercitina.

GIALLO ARANCIO

Arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais sono accomunati dalla presenza di carotenoidi, in particolare il beta-carotene, e di flavonoidi che gli donano il caratteristico colore giallo arancio, ma anche per la presenza di vitamina C e potassio.

ROSSO

Licopene e antocianine sono responsabili del colore rosso di frutta e verdura, che troviamo in pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole. Il licopene è ormai noto per le sue proprietà antiossidanti, antitumorali e anti-invecchiamento.



L'IMPORTANZA DI VARIARE I COLORI DI FRUTTA E VERDURA NELLA PROPRIA DIETA

Non esiste nessun alimento che si possa definire “completo” e che quindi sia in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive, ma in natura nulla si trova per caso e mangiare frutta e verdura in porzioni adeguate e di colore diverso è una raccomandazione semplice da ricordare. Variare i colori dei prodotti ortofrutticoli nella propria dieta ci permette di variare facilmente l’assunzione di vitamine, sali minerali e sostanze ad azione protettiva, proprio perché ad ogni colore ne corrisponde un diverso contenuto. Assumere frutta e verdura di colore diverso è il modo migliore non solo per evitare squilibri nutrizionali o carenze, ma ci permette di fare il pieno di tutti questi micronutrienti senza ricorrere ad integrazioni.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE DALLE FONDAMENTA AL VERTICE

La Piramide è il simbolo della “sana e equilibrata alimentazione”: ci deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti. La Piramide è formata da 5 sezioni contenenti vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare.



Vivenda Spa | Roma, Via F. Antolisei, 25 | C.F. e P.IVA: 07864721001
Comune di Fonte Nuova | Via Niccolò Machiavelli, 1 | C.F. 97249250586 - P.IVA: 069055710



COMPORRE UNA DIETA EQUILIBRATA

UNA DIETA EQUILIBRATA È FONDAMENTALE PER CRESCERE BENE E
MANTENERE UN BUON STATO DI SALUTE

COME COSTRUIRE UNA DIETA EQUILIBRATA

A tavola, infatti, non vengono serviti calorie e principi nutritivi, ma cibi, preparati in base alle nostre abitudini familiari, in base ai nostri gusti, ai prodotti disponibili e, sicuramente, preparati con amore e pensando di nutrire noi e i nostri bimbi nel miglior modo possibile. Da un punto di vista calorico, come già spiegato, la dieta deve soddisfare il fabbisogno calorico giornaliero definito dal sesso, dall'età e dall'attività fisica svolta. Il buon senso ci suggerisce che il piatto del nostro bambino non dovrebbe essere uguale o addirittura più abbondante di quello di un adulto, perché il piccolo non ha la stessa taglia fisica e non svolge le attività di un adulto durante la giornata.

Quindi non sopravvalutate il bisogno di energia dei vostri figli con porzioni simili a quelle degli adulti. Per mantenere nel sangue una presenza costante di tutti i principi nutritivi in grado di soddisfare le continue necessità dell'organismo, è bene suddividere le calorie di cui abbiamo bisogno in più pasti distribuiti durante la giornata. Un'alimentazione quotidiana che prevede 4-5 pasti è sicuramente bilanciata e ci assicura migliori livelli di "efficienza psicofisica".

Questo vale sia per noi adulti che dobbiamo affrontare una giornata di lavoro, che per i bambini che devono restare concentrati a scuola.

Non fare colazione, infatti, porta il piccolo scolaro a consumare una merenda abbondante, spesso ipercalorica e sbilanciata, che lo appesantisce rendendo più difficile seguire la lezione.

Ecco come è consigliabile suddividere le calorie durante la giornata:

COLAZIONE 15-20

SPUNTINO 5-10

PRANZO 30-35

MERENDA 5

CENA 30



ERRORI ALIMENTARI PIU' FREQUENTI

COLAZIONE

assente, veloce, insufficiente

SPUNTINO

abbondante, ricco di grassi e zuccheri

PRANZO

inadeguato ed incompleto

MERENDA

continuo mangiucchiare

CENA

a tarda sera e inadeguata



La prima colazione è importantissima e non si salta: deve fornire energia dopo il lungo digiuno della notte e liberarla gradualmente nel corso della mattinata. Servono, quindi, zuccheri di pronta utilizzazione (latte o yogurt, marmellata o miele, frutta o spremute) e amidi forniti da prodotti da forno come pane, fette biscottate, biscotti, o da cereali per la prima colazione. Questi, se integrali, assicurano una quotidiana regolarità intestinale grazie al loro apporto di fibra.

A metà mattinata è meglio fare uno spuntino leggero per non arrivare troppo affamati a pranzo.

Il pranzo deve essere equilibrato e completo: oltre a essere un momento in cui si riunisce la famiglia è anche un momento in cui si stabiliscono le abitudini alimentari della casa. La cucina non deve trasformarsi in quella di un ristorante dove si può scegliere cosa man-

giare.

Non devono mancare i carboidrati complessi della pasta o del riso, o di altri cereali come l'orzo e il farro che mantengono costante la glicemia postprandiale e danno un lungo senso di sazietà, un buon apporto proteico dai legumi, o da una porzione di carne o di pesce, la fonte preziosa di fibra, vitamine e minerali della verdura e frutta, e un giusto condimento di olio evo per esaltare i sapori e non per coprirli.

La merenda del pomeriggio è una pausa piacevole e non deve trasformarsi in un continuo mangiare spesso per noia.

La cena è un altro pasto che in maniera equilibrata chiude la nostra giornata alimentare. Bisognerebbe organizzarsi col tempo e con la spesa per evitare di consumare cibi preconfezionati o da fast-food.



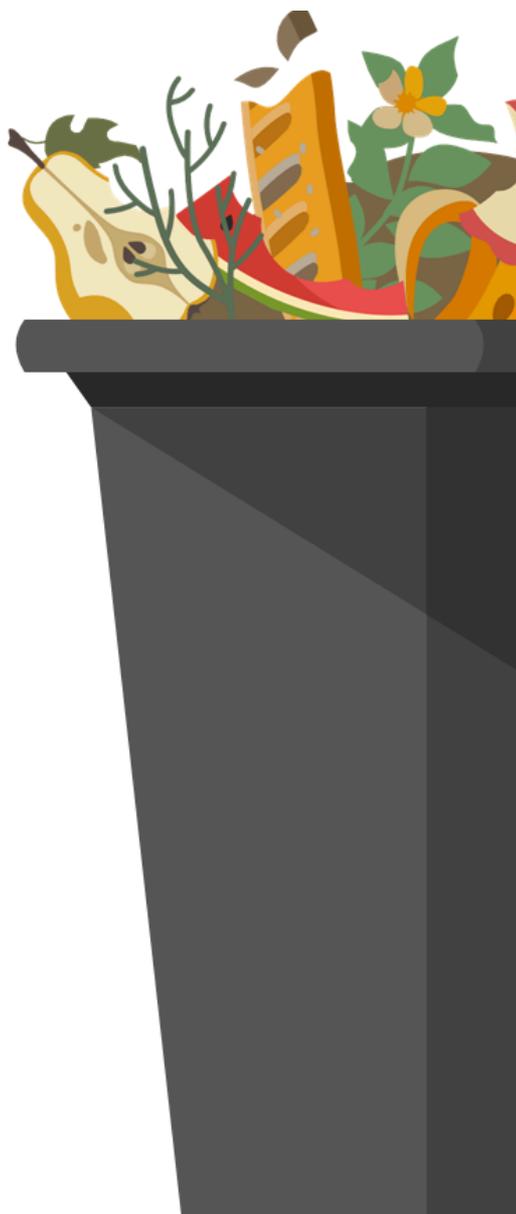
SPRECO ALIMENTARE CONSIGLI UTILI

La Nostra Azienda sempre attenta allo spreco alimentare cerca di darVi dei suggerimenti per assumere dei comportamenti virtuosi per il bene dell'Ambiente ma anche delle Nostre tasche; senza trascurare l'obesità che affligge molte famiglie e tanti bambini. Bisogna cambiare il

modo di vedere il cibo, averne più rispetto, dargli il valore che riserviamo a una merce così preziosa, disporre della giusta quantità quotidiana ed essere consapevoli della sua esauribilità e dello strettissimo legame tra produzione e inquinamento. Di seguito sono riportati 8 consigli che riteniamo siano fondamentali:

1. prendere l'abitudine di avere un menù di massima per la settimana: è il sistema migliore per assicurare una buona rotazione degli alimenti e fare solo gli acquisti necessari
2. fare sempre la lista della spesa: è necessario essere mirati negli acquisti e non lasciarsi incantare dalle offerte quando non sono necessarie e soprattutto riguardano prodotti facilmente deteriorabili
3. acquistare gli alimenti man mano che si desidera consumarli e nella quantità giusta: è questo un modo anche per uscire più spesso da casa e quindi uno stimolo a camminare
4. controllare quotidianamente il frigo e settimanalmente la dispensa: il consumo degli alimenti presenti deve essere prioritaria
5. imparare a conservare gli avanzi: riponendo un cibo subito in frigo o congelandolo è facile mantenerlo in buone condizioni perché possa essere riutilizzato
6. imparare a riciclare gli avanzi
7. verificare la scadenza degli alimenti: il "consumare preferibilmente entro." sta ad indicare che il prodotto, se non ha modificato le sue caratteristiche organolettiche, può essere utilizzato anche oltre la data indicata
8. imparare a raccogliere in differenziata l'umido che si produce: a questo punto si dovrebbe trattare solo di piccole quantità di scarti.

Questa riorganizzazione della spesa e dello stile di vita alimentare permetterà di guadagnarci in salute e nel portafoglio e assicurerà un futuro migliore a tutti, ma soprattutto ai figli dei figli dei nostri figli e, che ci interessi o no, a tutti i figli del mondo.



REFERENTI DEL SERVIZIO

**Comune di
Fonte Nuova**

Email: urp@comune.fonte-nuova.rm.it.

Sito Comune:
fonte-nuova.it



**Gestore del Servizio:
Vivenda S.p.A.**

Sito Gestore del servizio
lacascina.it/ristorazione.it

Referente del servizio
Dott. Giammario Santucci
Tel.342/9579220

Dietista referente del servizio
Dott.ssa Elisabetta Lucia
Tel.338/9364926
Email:
scuole.fontenuova@vivendaspa.it

A disposizione per qualsiasi informazione sui menù, diete speciali, diete particolari etc... nei giorni di Martedì e Giovedì dalle ore 9.00 alle ore 11.00

