



Comune di Bitetto

# Carta dei servizi

  
**Ladisa**  
QUALITY ABOVE ALL®



## COS'È LA CARTA DEI SERVIZI

Gentilissime famiglie,  
da questo anno, abbiamo avviato il nuovo progetto del servizio di refezione scolastica per i vostri bambini e per i docenti delle scuole della città.

Come potrete leggere nella “Carta dei Servizi”, il servizio che verrà svolto nel corrente anno scolastico nelle mense delle scuole dell'infanzia comunali, presenta delle specifiche qualitative innovative che siamo sicuri avrete modo di apprezzare.

Con l'augurio che la scelta fatta sia di gradimento, soprattutto, dei nostri giovani fruitori, la cui salute, felicità e benessere ci stanno particolarmente a cuore, porgo a tutti un sincero saluto e auguro... buon appetito!

**Fiorenza Pascazio**  
Sindaco di Bitetto

## Perché

**Cari bambini,** la Carta dei Servizi non è un libro di scuola e nemmeno un compito a casa, ma dovrete tenerla sempre a mente.

In questo libricino vi parleremo di cosa mangiate, di come e dove si prepara il cibo, dei prodotti usati, dei cuochi e degli addetti mensa che ogni giorno vi consegnano i pasti. Ma vi parleremo anche di piramidi, non quelle d'Egitto, né quelle geometriche, ma della piramide alimentare. E se avete osservazioni da fare sulla "Carta dei Servizi" parlatene pure con i vostri genitori e fatecelo sapere attraverso una mail o per telefono. Restiamo in ascolto al fine di migliorare ogni giorno i servizi pensati per voi.

**Buon appetito, e non marinate... la tavola.**





Una storia lunga quattro generazioni condita da una sola costante: QUALITÀ. Ladisa è oggi una realtà di eccellenza nel settore della ristorazione. Nata dalla passione tra i fornelli di un'antica trattoria tipica della città di Bari, l'azienda è oggi una consolidata impresa con sedi dislocate su tutto il territorio nazionale, e si piazza tra i primi 10 players del settore.

Il core business aziendale è la ristorazione in scuole, ospedali, enti pubblici, ministeri, aziende private, dove vengono proposte soluzioni di qualità. Ma la Ladisa si distingue anche per altri servizi offerti, che vanno dalla fornitura di derrate alimentari in tutta Italia alla ristorazione commerciale, al banqueting e alla commercializzazione di piatti pronti, nonché alla progettazione e realizzazione di cucine industriali e servizi di global service.

L'Azienda investe in tecnologia, innovazione e formazione: è oggi tra i primi 10 players del settore.

## La nostra Mission

"Vogliamo offrire un servizio di ristorazione di qualità e favorire, attraverso lo studio e la ricerca di nuove tecniche di produzione, la sempre più forte convinzione che l'alimentazione è cultura e sinonimo dello stare bene."

I pasti per il servizio di refezione per i bambini e i docenti delle scuole di Bitetto sono preparati da Ladisa nel Centro Cottura sito in viale Lindemann a Bari, nella zona industriale e vicino alle grandi vie di comunicazione.

Ladisa Srl esegue il trasporto dei pasti mediante mezzi a ridotto impatto ambientale.

I pasti caldi sono conservati e veicolati in vaschette gastronorm in acciaio inox che vengono poi collocate in contenitori termici attivi.

Tale sistema è ideato per il trasporto di cibi che in legame fresco-caldo non scendono al di sotto dei 65°C, per non alterare le caratteristiche igienico-sanitarie del prodotto cucinato.

I piatti freddi, invece, sono trasportati in contenitori termici Termobox, che consentono di mantenere costanti le basse temperature.

**Istituto Comprensivo Caciotta – Modugno:**

Plesso Costituzione 1 sito presso il plesso Fermo  
Plesso E. Fermi  
Plesso E. Lucatorto





## Il servizio eco-sostenibile e le isole ecologiche

Negli ultimi anni, a seguito di notevoli investimenti finalizzati al rispetto dell'ambiente e al riciclo, Ladisa Srl ha attuato una sempre più crescente politica di sostenibilità, dotandosi di un parco automezzi alimentati a metano e/o con pneumatici frutto di materiale riciclato, privilegiando i prodotti c.d. di filiera corta o Km0 e Biologici favorendo la raccolta differenziata e limitando il consumo di CO<sub>2</sub>.

Per il Comune di Bitetto, Ladisa Ristorazione fornisce stoviglie pluriuso per la consumazione dei pasti che, dopo l'utilizzo, verranno opportunamente sanificate, il tutto al fine di ridurre lo'impatto ambientale.

**Infine, i prodotti sanificanti utilizzati dagli addetti mensa per la pulizia dei refettori e il lavaggio sono a marchio Ecolabel, prodotti di pulizia e detergenza ecocompatibili, distribuiti sfusi per ridurre il consumo di contenitori di plastica usa e getta.**



## I prodotti

Ladisa da sempre seleziona i migliori fornitori attraverso la loro esperienza e professionalità ed effettua il controllo continuo di derrate e materie prime mediante la "tracciabilità" dei Lotti di prodotti e segue le fasi di lavorazione dall'inizio alla fine attraverso un sistema informatico CSB.

L'organizzazione si ispira ai valori della cultura e della tradizione culinaria e alla ristorazione green garantendo una riduzione di emissione di gas nell'atmosfera attraverso l'utilizzo di materie prime a filiera corta, a km0, Bio, DOP e IGP, LAQ, diminuzione della plastica e mezzi a basso impatto ambientale.

Tutte le derrate, inoltre, rispettano la stagionalità: in particolar modo la frutta e la verdura.

Ladisa inoltre si impegna a utilizzare le banane provenienti dal Mercato Equosolidale, derivanti cioè da produzioni estere biologiche con garanzie del rispetto dei diritti lavorativi e ambientali previsti dai principi stabiliti dalla Carta Europea dei criteri del commercio equo solidale.

Le banane sono importate e distribuite da organizzazioni accreditate e approvate da Fairtrad Labelling Organizations (FLO) e World Fair Trade Organization (WFTO).

Ladisa si impegna al recupero dei pasti e delle derrate non somministrate e integre attraverso associazioni di volontariato Onlus, che ogni giorno si occupano di consegnare tali pasti e derrate agli indigenti.

## I menu

La corretta alimentazione di un bambino è fondamentale non solo per un ottimale sviluppo psicofisico, ma anche per la sua salute futura, in quanto le abitudini alimentari dell'infanzia spesso durano tutta la vita.

La refezione scolastica assume quindi particolare significato per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e, talora, anche delle famiglie.

**Ladisa non ha alcun potere di modificare il menu.**

## Le diete speciali

Per dieta speciale si intende un regime alimentare differente da quello fornito normalmente dalla ristorazione scolastica ma il più possibile simile a quello dei compagni di classe.

È possibile disporre di diete speciali nel caso in cui il bambino sia:

- Affetto da allergie, intolleranze alimentari (singole o multiple) e da favismo;
- Obeso;
- Diabetico;
- Affetto da particolari disturbi metabolici che necessitano, a scopo terapeutico, dell'esclusione di particolari alimenti (fenilchetonuria, glicogenosi,...);
- Motivato da fattori religiosi (assenza di carne di maiale o di tutti i tipi di carne);
- Vegetariano e vegano.



## Come e cosa fare?

La necessità di dieta per intolleranza o allergia deve essere obbligatoriamente comprovata da certificato medico, da far pervenire all'Ufficio Scuole del Comune che informa Ladisa.

Nel caso di esigenze religiose o motivi etici, le famiglie possono formulare una richiesta scritta specificando quale alimento debba essere escluso.

## Il rapporto con l'utenza

L'ascolto e il confronto rappresentano le basi per costruire un sano rapporto di collaborazione tra Ladisa che fornisce il servizio e gli utenti.



COMMUNE DI BITETTO - PIAZZA DEL COMUNE, 1 - 10121 ROMA - TEL. 06/47800000 - FAX 06/47800001 - WWW.BITETTO.IT

## La Customer Satisfaction

È uno strumento utile sia per valutare la qualità del servizio sia per ricercare soluzioni per migliorarlo in un percorso assolutamente condiviso con l'utenza.

Per tale ragione Ladisa, su autorizzazione dei Dirigenti Scolastici del Comune, somministrerà periodicamente a tutti gli alunni e insegnanti dei plessi scolastici interessati alla refezione, semplici questionari per valutare il gradimento del servizio.

I questionari sono composti da domande a risposta guidata sui seguenti argomenti:

- Qualità dei cibi;
- Varietà dei piatti;
- Cortesia del personale;
- Pulizia del servizio.

I risultati dei questionari, infine, sono trasmessi all'Ufficio Qualità di Ladisa e all'Ufficio Scuole del Comune con lo scopo di valutare eventuali azioni correttive.

Si specifica, inoltre, che i questionari sono differenziati in base alla tipologia di classe di riferimento.

Per l'infanzia sono di facile compilazione ma comunque è necessaria l'assistenza degli insegnanti, che dovranno rispondere ai questionari con i bambini. Per i bambini delle primarie il sondaggio è più approfondito prevedendo un livello maggiore di consapevolezza e quindi di gradimento da parte dell'utente.

Questionario n° \_\_\_\_\_  
Data \_\_\_\_\_  
Scuola \_\_\_\_\_  
Classe e sez. \_\_\_\_\_**Indagine sul pasto servito a scuola**

Si invitano gli insegnanti a compilare il presente questionario.  
Sono graditi eventuali consigli e proposte volti al miglioramento del servizio.  
Si ringrazia anticipatamente per la collaborazione.

**COME COMPILARE IL QUESTIONARIO**

Per ciascun quesito segnare la casella corrispondente al grado di soddisfazione.

**I PRODOTTI E IL SERVIZIO**

Che opinione avete?	MOLTO SODDISFACENTE	ABBASTANZA SODDISFACENTE	POCO SODDISFACENTE	NON SODDISFACENTE	SENZA RISPONDERE
La qualità dei primi piatti					
La qualità dei secondi					
La qualità della frutta					
La qualità dei contorni					
La presentazione del piatto					
La temperatura del pasto					
La quantità					
La varietà del menu					
Il luogo di consumazione del pasto					
La cortesia del personale					

**ATTRIBUIRE UN VALORE DA 1 A 10  
AL SERVIZIO NELLA SUA GLOBALITÀ**

Indicare di seguito un valore da 1 a 10 nell'apposita casella.  
(1 significa che non siete affatto soddisfatti e 10 che siete molto soddisfatti)

**Suggerimenti e note**Questionario n° \_\_\_\_\_  
Data \_\_\_\_\_  
Scuola \_\_\_\_\_  
Classe e sez. \_\_\_\_\_**Raccontami come mangi in mensa**

Si invitano gli insegnanti ad aiutare gli alunni  
nella compilazione del modulo.

Per rispondere devi fare una crocetta  
sulla faccina che scegli (una sola)

**TI È PIACIUTO IL PRIMO?****TI È PIACIUTO IL SECONDO?****TI È PIACIUTO IL CONTORNO?****TI È PIACIUTA LA FRUTTA?****Firma della rilevatrice**

\_\_\_\_\_



## Progetti di educazione alimentare

Ladisa ha sviluppato con il proprio Ufficio Comunicazione e Marketing un progetto ludico didattico di Educazione alimentare rivolto ai bambini ma soprattutto perfettamente integrabile con i programmi di studio scolastici, offrendo così ai docenti (e ai genitori) un valido supporto per attuare iniziative che supportino più corrette abitudini alimentari e una nutrizione maggiormente equilibrata, nella fase in cui si formano le loro abitudini alimentari.

Per rendere più “coinvolgente” l’approccio dei giovani studenti, sono stati ideati due personaggi, Lady e Sasà, una coppia di mascotte che “accompagneranno” gli alunni in un vero e proprio percorso per una sana alimentazione: sfruttando il fumetto, il linguaggio semplice, nonché una interazione con giochi intuitivi e comunque stimolanti per l’attenzione, il progetto toccherà una serie di argomenti di seguito schematicamente rappresentati:

- » Comprendere gli alimenti e i nutrienti;
- » La piramide alimentare;

- » Corretta alimentazione;
- » L’importanza della salute nell’alimentazione;
- » Conoscere i prodotti del territorio e capirne il valore;
- » Il rispetto dell’ambiente;
- » Imparare a fare la raccolta differenziata.

**Il progetto prevede attività a scuola, a casa e in classe e si basa sulle buone abitudini alimentari. Agli alunni (e ai docenti) sarà distribuita una guida di 32 pagine illustrate in cui Lady e Sasà toccheranno i diversi argomenti, instaurando un “dialogo” con i bambini attraverso il tradizionale supporto del fumetto.**

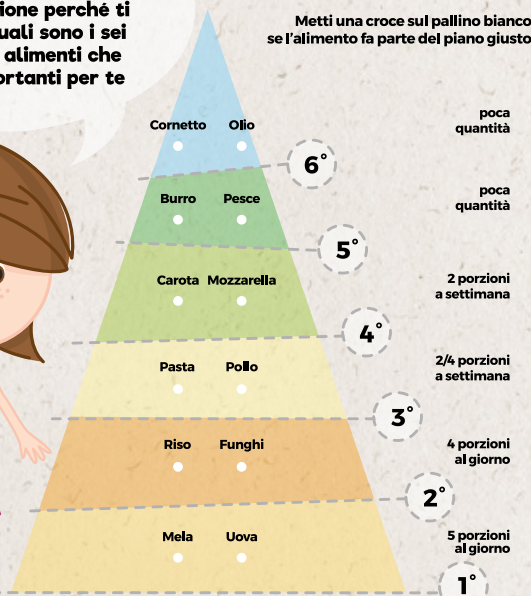
# LADYeSAsà

## e le buone abitudini alimentari



Ladisa  
QUALITY ABOVE ALL

La piramide degli alimenti ti aiuterà a scegliere nel modo migliore la tua alimentazione perché ti ricorda quali sono i sei gruppi di alimenti che sono importanti per te



Abbiamo visto che gli alimenti non sono tutti uguali: ogni alimento contiene alcuni principi nutritivi e non altri. Quando andiamo a far la spesa con la nonna, oppure quando ci sediamo a tavola, non troviamo "proteine, carboidrati o fibre" ma il pane, la pasta, il pollo, l'insalata... Il nostro organismo ha bisogno di tutte le sostanze nutritive in quantità sufficiente.

Per questo i nostri pasti devono essere  
**VARIATI, EQUILIBRATI e COMPLETI**



Ladisa Ristorazione ha realizzato per le Scuole del Comune di Bitetto un portale dedicato ai soli utenti, che potrà essere furito anche a mezzo App: ComunicApp.

**<https://www1.itcloudweb.com/bitettoportalegen/Home/Index>**  
ed inserendo le credenziali ricevute

legate al proprio o ai propri figli, come ad esempio:

- Pasti fruiti;
- Saldo;
- Fascia di reddito;
- I menu;
- Modalità di pagamento;
- News/Articoli;
- Segnalazioni sul servizio da parte del Comune;
- Comunicazioni da parte della Ladisa.

Per mezzo del portale e dell'App è necessario *segnare i giorni di assenza dei propri pargoli*, come da comunicazione ricevuta in sede di iscrizione.



## Per contattarci

È possibile inviare una richiesta di informazione o eventuali segnalazioni all'email di seguito inserendo nell'oggetto "Scuole di Bitetto - Nome scuola".

**[ladisascolta@ladisaristorazione.com](mailto:ladisascolta@ladisaristorazione.com)**





## Sana alimentazione

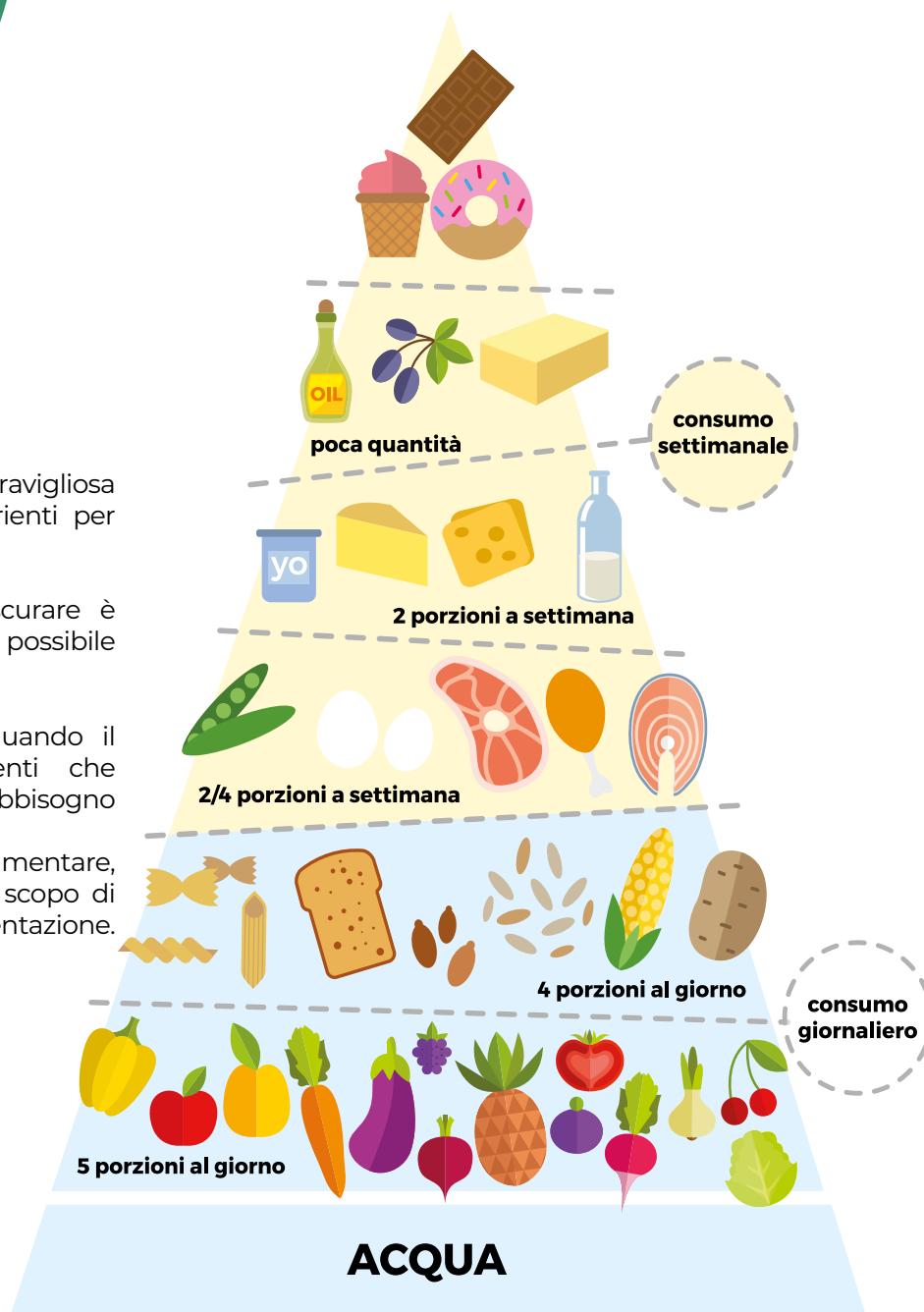
L'organismo umano è una macchina meravigliosa che ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente.

L'aspetto fondamentale da non trascurare è l'alimentazione che deve essere il più possibile varia ed equilibrata.

Si parla di corretta alimentazione quando il contenuto nutrizionale degli alimenti che compongono il pasto corrisponde al fabbisogno energetico giornaliero individuale.

Ciò è spiegato attraverso la Piramide Alimentare, un ausilio semplice e intuitivo con lo scopo di indicare i consigli per una corretta alimentazione.

**Gli alimenti sono rappresentati dalla base al vertice in maniera decrescente a seconda della frequenza di assunzione consigliata.**



## Il fabbisogno energetico

La spesa energetica di ciascuno di noi dipende da diversi fattori, quali l'età, il sesso, la struttura corporea, l'attività fisica e, non da ultimo, dalle diverse situazioni fisiologiche.

Il fabbisogno energetico (espresso in chilocalorie - kcal) viene definito come l'apporto di energia necessario a compensare il dispendio energetico di soggetti che mantengono un livello di attività fisica adeguata, a partecipare attivamente alla vita sociale caratteristica dell'età e che abbiano dimensione e composizione corporea compatibile con un buono stato di salute a lungo termine.

I cinque pasti del bambino e il suo fabbisogno giornaliero sono:

1. **Colazione > 20%**
2. **Spuntino > 5%**
3. **Pranzo > 35-40%**
4. **Merenda > 5%**
5. **Cena > 30-35%.**

Come si denota, il pranzo rappresenta l'occasione in cui si ha la maggiore assunzione calorica della giornata ovvero pari al 35-40%.

Nella tabella seguente sono riportati gli intervalli dei valori di fabbisogno di bambini e adolescenti da 1 a 18 anni di entrambi i sessi.

Età in anni	Maschi (Kcal/giorno)	Femmine (Kcal/giorno)
1	797-1133	739-1056
1,5	922-1277	854-1190
2	1008-1382	950-1306
2,5	1075-1584	1027-1526
3	1162-1699	1114-1651
3,5	1203-1739	1098-1629
4,5	1296-1863	1209-1784
5,5	1401-2027	1310-1932
6,5	1529-2226	1375-2038
7,5	1596-2378	1424-2161
8,5	1643-2504	1419-2264
9,5	1680-2645	1410-2401
10,5	1907-2213	1666-1924
11,5	1991-2340	1737-2046
12,5	2086-2479	1816-2175
13,5	2230-2687	1878-2219
14,5	2274-2791	1862-2294
15,5	2393-2976	1898-2338
16,5	2473-3117	1928-2386
17,5	2512-3211	1940-2408



## Il semaforo alimentare

Per promuovere la crescita e lo sviluppo e prevenire il sovrappeso è indispensabile insegnare ai bambini a mangiare in modo vario ed equilibrato e, soprattutto, a condurre uno stile di vita attivo.

Troppe ore dedicate alla TV e a giochi al computer, oltre a essere attività “poco dispendiose” per l'organismo, facilitano i consumi di bevande e cibi ricchi in calorie (ad es. gli snack), aumentando pertanto il rischio di sovrappeso.

Una vita fisicamente attiva permette un migliore controllo del peso corporeo e, in particolare nel bambino, la formazione di uno scheletro più robusto da adulto.

Il pasto consumato a scuola costituisce un momento importantissimo per promuovere abitudini alimentari e stili di vita salutari: educare il palato, mangiare un po' di tutto, scandire il ritmo dei pasti secondo orari regolari evitando di mangiare di continuo, limitare il consumo di snack e dolci ad alta densità calorica e a bassa qualità nutrizionale, aumentare l'attività fisica.

In definitiva, la scuola rappresenta un momento

educativo importante anche da un punto di vista alimentare. Gusti, sapori, profumi diversi da quelli abituali in un clima di convivialità che si crea tra i compagni e che aiuta a superare i rifiuti a priori e le differenze, favoriscono l'accettazione di atteggiamenti e abitudini alimentari sereni e corretti. Anche la presentazione accattivante per accostamenti di colori, i profumi e i sapori incuriosisce il piccolo commensale invogliandolo all'assaggio.

## Quanti e quali grassi

L'assunzione di una certa quantità di grassi è necessaria per il mantenimento di uno stato di buona salute, perché essi forniscono, oltre all'energia, anche gli acidi grassi essenziali (omega 3 e omega 6) e promuovono l'assorbimento di vitamine liposolubili quali A, D, E e K.

L'apporto consigliato dai LARN di una ridotta percentuale di acidi grassi saturi si traduce, per quanto riguarda le scelte delle diverse carni, in un consumo di tagli e tipologie di carni a minor contenuto in grassi (ad es. lonza di maiale, petto di pollo o tacchino, fesa di vitellone, ecc.); per i prodotti ittici, ricchi di grassi polinsaturi, si suggerisce un consumo almeno bisettimanale di pesce fresco o surgelato. In merito ai grassi da

condimento è bene orientare prevalentemente le scelte verso gli oli di origine vegetale in particolare l'olio extravergine di oliva, da utilizzarsi preferibilmente a freddo.

Per quanto riguarda l'uso di oli per eventuali frittiture si raccomanda l'utilizzo di olio di oliva o di arachidi; tutti gli altri oli vanno usati a freddo; è inoltre sconsigliato l'uso di grassi vegetali di palma o cocco per il loro alto contenuto di grassi saturi.

Merita, infine, un accenno l'utilizzo di margarina o di grassi termicamente trattati, i quali, anche se di origine vegetale, apportano quantitativi non marginali di grassi saturi e di grassi "trans": il loro consumo è pertanto da limitare, anche se in Italia l'apporto di grassi nella dieta dato dalla margarina non è rappresentativo, se non nei dolci, nelle merendine e nei prodotti da forno.

## Cereali, legumi, ortaggi e frutta

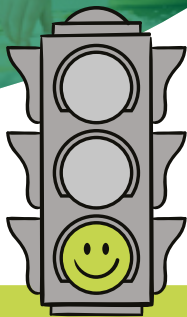
Condurre il bambino a consumare regolarmente frutta, vegetali, cereali e legumi è una chiave importante per la sua educazione alimentare, perché il suo modo di nutrirsi sia il più possibile

variato e possa svilupparsi una sinergia protettiva efficace. I carboidrati dovrebbero rappresentare dal 55 al 60% delle calorie consumate giornalmente, di cui i tre quarti, 75%, derivati dal consumo di amido contenuto nei cereali, legumi e patate. I carboidrati complessi e semplici contenuti nei gruppi alimentari dei cereali e della frutta e verdura contengono, per il bambino in particolare, un'ottima benzina per l'organismo dal momento che sono assorbiti facilmente e non producono scorie metaboliche.

I cereali integrali e gli ortaggi apportano cellulosa, emicellulosa e lignina (fibra insolubile). La loro azione facilita il transito intestinale e ritarda lo svuotamento gastrico, determinando un senso di sazietà precoce.

Anche i legumi e la frutta apportano fibre, pectine, gomme e mucillagini (fibra solubile) che regolano l'assorbimento intestinale di zuccheri e grassi, contribuendo, quindi, a controllare la glicemia e la colesterolemia.

Infine, frutta e verdura sono, per il bambino, fonti ricchissime e preziose di acqua, minerali, oligoelementi, vitamine ed elementi protettivi non nutrizionali (ad es. polifenoli, flavonoidi) e stimolano una congrua masticazione se proposti tali e quali o grossolanamente porzionati.



**Da consumare  
regolarmente**

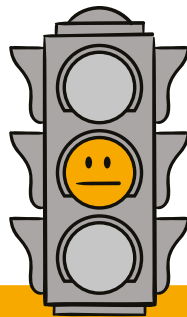
Frutta fresca  
Verdura di stagione  
fresca o surgelata

Pane comune o integrale  
Pasta di semola o integrale Riso  
cereali in fiocchi, Biscotti secchi

Olio extravergine

Latte e yogurt  
Formaggi freschi e ricotta

Carni di pollo, tacchino, coniglio  
Pesce fresco o surgelato



**Da consumare  
moderatamente**

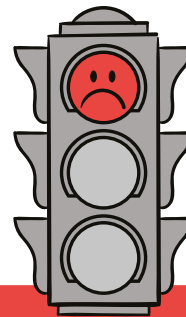
Salumi non insaccati  
Legumi  
Uova  
Carni bovine magre

Formaggi stagionati  
Gorgonzola  
Gelati

Grissini e Crackers  
Pane all'olio  
Pane condito  
Pizza e Focacce  
Patate (bollite o al forno)  
Pasta all'uovo  
Biscotti farciti  
Torte e Crostate

Olio di semi  
Burro

Marmellata  
Frutta secca



**Da consumare  
raramente**

Insaccati  
Bastoncini dei pesce  
e altri prodotti con panature  
Carne in scatola

Dessert  
Budini  
Panna

Patate fritte  
Prodotti di pasticceria

Margarina  
Panna da cucina  
Lardo e Strutto

Frutta e Ortaggi  
in scatola

## Il semaforo alimentare



Stagionalità dei prodotti

FRUTTA	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
ALBICOCCHES					●	●	●	●				
ANGURIA							●	●				
ARANCIA	●	●	●								●	●
BANANE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CACHI											●	
CASTAGNE									●	●	●	●
CILIEGIE					●	●	●					
CLEMENTINE	●										●	●
FICHI						●	●	●	●			
FICO D'INDIA								●	●	●		
FRAGOLE					●	●	●					
KIWI			●	●					●		●	●
LAMPONE						●	●		●			
LIMONE	●	●	●	●						●	●	●
MANDARINO	●	●	●								●	●
MELA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MELAGRANA										●	●	●
MELONE						●	●	●				
MIRTILLO						●	●	●	●			
MORE							●					
NESPOLE				●	●	●						
PERA	●	●	●	●				●	●	●	●	●
PESCA						●	●					
POMPELMO	●	●			●						●	
PRUCNA					●	●	●	●	●			
RIBES								●	●			
SUSINE					●	●	●	●	●			
UVA								●	●	●	●	

VERDURE	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
AGLIO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ASPARAGI				●	●	●						
BARBABIETOLE				●			●	●	●	●	●	
BIETOLE	●	●			●	●	●		●	●	●	●
BROCCOLI			●	●							●	●
CARCIOFI	●	●	●	●	●						●	●
CAROTE	●	●		●	●				●			
CATALOGNA	●				●					●		
CAVOLETTI BRUX.	●	●	●						●	●	●	●
CAVOLFIORI	●	●	●						●		●	●
CAVOLO BROCCOLO	●	●	●						●	●	●	●
CAVOLO CAPPUCCIO	●	●	●						●	●	●	●
CETRIOLI							●	●				
CICORIA	●	●							●			●
CIPOLLE	●	●			●	●		●				
FAGIOLINI					●	●	●	●				
FAVE					●	●	●					
FINOCCHI	●	●	●		●						●	●
FUNGHI									●	●		
INDIVIA	●	●									●	●
INSALATA				●								
LATTUGA	●	●		●				●				
MELANZANE				●				●	●			
PATATE			●	●						●		●
PATATE NOVELLE			●		●	●						
PEPERONI				●		●	●	●				
PISELLI					●		●					
POMODORI						●	●	●	●			
PORRI	●	●	●	●					●	●	●	●
PREZZEMOLO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RADICCHIO	●	●								●		●
RAVANELLI				●	●	●	●					
SEDANO	●	●	●	●	●	●	●				●	●
SPINACI	●	●		●								
VERZA	●	●		●					●			●
ZUCCA									●	●	●	
ZUCCHINE			●	●	●	●	●					



## Zuccheri e dolci

È molto importante che gli zuccheri semplici siano usati con moderazione da bambini sani ed eccezionalmente da bambini particolarmente sedentari o geneticamente dotati di basso dispendio energetico. Particolare precauzione va osservata per non consumare eccessive quantità di zuccheri, snack o cibi e bevande addizionati con lo zucchero, al fine di non introdurre calorie superflue e cibi con bassa qualità nutrizionale.

## E il sale?

Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è semplice soprattutto se le abitudini alimentari sono radicate; diventa pertanto strategico promuovere sin dalla prima infanzia la riduzione del sale aggiunto e dei prodotti trasformati ricchi in sodio (dadi, insaporitori a base di glutammato, formaggio, salumi, conserve, ecc.) arricchendoli con spezie ed erbe aromatiche per educare il gusto a cibi meno salati e a sapori variegati.

## Consigli

- Variare il più possibile i contorni privilegiando

verdure;

- Preparare la macedonia solo con frutta fresca e non in scatola;
- Incentivare il consumo di legumi;
- Incentivare il consumo di pesce;
- Privilegiare l'utilizzo di erbe aromatiche per rendere più appetibili i piatti;
- Preferire, tra i condimenti, gli oli di origine vegetale;
- Limitare l'utilizzo di sale e dadi/estratti per brodo contenenti glutammato;
- Servire i pasti a orari regolari.

## Glossario

**Compostiere Biodegradabili:** la frazione organica dei rifiuti (il c.d. umido) viene raccolta nella Compostiera dove è sottoposta a un processo naturale di decomposizione che porta alla trasformazione del rifiuto in “compost” utilizzato come concime. Così si evita il conferimento dei rifiuti nelle discariche.

**Tracciabilità dei prodotti:** ciascun prodotto impiegato nella filiera produttiva del pasto viene “seguito” dal momento in cui è acquistato fino a quando lo stesso non si trasforma in prodotto finito. Tale procedura avviene attraverso un sofisticato sistema informatico che identifica e archivia

in un database ciascun prodotto consentendo in qualsiasi momento la ricostruzione del suo percorso garantendo così qualità, sicurezza e trasparenza nel processo produttivo.

**Ristorazione Green:** anche detta ristorazione sostenibile è un tipo di approccio gestionale alla ristorazione finalizzato a ridurre gli impatti negativi sull'ambiente e a incrementare, allo stesso tempo, i benefit di natura socio-economica.

**Prodotti a Km0:** sono solitamente generi alimentari, la cui vendita avviene in un'area distante pochi chilometri da quella di produzione.

**Prodotti Biologici:** l'agricoltura biologica esclude l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi come fertilizzanti, diserbanti, insetticidi e anticrittogamici per la concimazione dei terreni, per la lotta alle infestanti, ai parassiti animali e alle malattie delle piante e pone elevata attenzione alla salvaguardia dei sistemi e dei cicli naturali, al benessere e al rispetto delle esigenze etologiche degli animali e all'equilibrio tra essi. Affinché un prodotto sia biologico, deve essere prodotto su terreni lontani da fonti di contaminazione (fabbriche, autostrade) e sui quali non siano stati usati prodotti chimici per un certo numero di anni, non inferiore a due.

**Allergia.** L'allergia alimentare è una forma specifica di intolleranza ad alimenti o a componenti alimentari che attiva il sistema immunitario.

**Intolleranza.** L'intolleranza alimentare coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario. Un tipico esempio è l'intolleranza al lattosio.

**Favismo.** Il favismo è un difetto congenito di un enzima normalmente presente nei globuli rossi.

**Obesità.** Sindrome caratterizzata da abnorme aumento del peso, per eccessiva formazione di adipe nel tessuto sottocutaneo.

**Diabete.** Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) e dovuta a un'alterata quantità o funzione dell'insulina.

**Dieta vegetariana.** È vietato il consumo di carne e pesce (molluschi e crostacei compresi) mentre sono consentiti alimenti derivanti dagli animali come uova, latte, formaggi e miele (latte-ovo vegetariani).

**Dieta Vegana.** Rinuncia a tutti i prodotti di origine animale, compresi i derivati.



**Ladisa**

Italia 70132 Bari  
Viale Lindemann Z.I. 5/3 - 5/4  
P.iva 05282230720

Tel. 080.86.82.111 - Fax 080.574.73.28  
mail: [info@ladisaristorazione.com](mailto:info@ladisaristorazione.com)

**Altre Sedi**

Torino - Milano - Genova - Pordenone - Roma

