

COMUNE DI ARENZANO

CITTA' METROPOLITANA DI GENOVA

**AREA IV
SERVIZIO ASSISTENZA SCOLASTICA
REFEZIONE SCOLASTICA**

**RIPETIZIONE SERVIZI ANALOGHI AI SENSI DELL'ART. 57 COMMA 5 LETTERA B)
DEL DECRETO LEGISLATIVO N. 163/2006
CON LE SUCCESSIVE MODIFICHE E INTEGRAZIONI**

**AFFIDAMENTO DEL SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA
DEI NIDI D'INFANZIA, DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA, DELLA SCUOLA PRIMARIA E
DELLA SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO DI ARENZANO
TRIENNIO 02/01/2016 - 31/07/2018**

TABELLE GRAMMATURE

C.I.G. N. 65068094A6

INTRODUZIONE

I parametri di riferimento citati per la formulazione delle tabelle dietetiche e le relative grammature hanno come obiettivo quello di fornire alla popolazione scolastica una alimentazione sana, equilibrata, mantenendo, un rapporto sereno con il cibo e con l'ambiente. Tuttavia è bene ricordare che la ristorazione scolastica fornisce il pasto principale della giornata per 5 giorni alla settimana ed è quindi un mezzo importante per correggere eventuali abitudini alimentari errate ma al fine di una corretta educazione alimentare rimane fondamentale la collaborazione della famiglia.

Le grammature, differenziate per età, sono state calcolate stabilendo il fabbisogno medio (bambini/e) di Kilo Joule e di nutrienti sulla base dei valori indicati dai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti) elaborati dall'Istituto Nazionale della Nutrizione - Revisione 1996. Si sono utilizzate le **ultime** "Linee di indirizzo per la Ristorazione Scolastica della Regione Liguria" delibera n.133 del 20/03/2015, utilizzando sempre inoltre le Linee Guida per una sana alimentazione Italiana (Istituto Nazionale della Nutrizione – Revisione 2003) e le Linee Guida in materia di miglioramento della sicurezza e della qualità nutrizionale della ristorazione scolastica.

E' stato quindi calcolato per il pranzo un fabbisogno energetico pari al 40% del totale giornaliero.

Si sottolinea che le raccomandazioni LARN rappresentano una serie di dati orientativi, che vanno poi letti e applicati in base alla tradizione del territorio e alla popolazione reale.

Nell'ambito della popolazione pediatrica esistono richieste diverse anche in considerazione del ritmo di crescita di ogni singolo individuo e del tipo di attività fisica.

Le tabelle dietetiche riportano la media mensile in KiloJoule e nutrienti, stabiliti per il pranzo consumato a scuola.

Per favorire un'alimentazione equilibrata e corretta garantendo l'appetibilità dei piatti si propone di:

- 1) utilizzare fonti proteiche nobili come carni, uova, formaggi ecc... promuovendo il consumo delle proteine vegetali.
- 2) aumentare il consumo di carboidrati sotto forma di amidi riducendo gli zuccheri semplici (saccarosio).
- 3) aumentare il consumo di fibra alimentare, utilizzando legumi, frutta e verdura.
- 4) migliorare il rapporto tra grassi animali e vegetali.

Questi obiettivi si realizzano attraverso il menù scolastico con la somministrazione di:

- uso dei cereali sotto varie forme quali pasta, riso, crostini, orzo, pane, torte, ecc.
- incremento del consumo di frutta e verdure crude o cotte di stagione.
- introduzione modulata di carni bianche (tacchino, pollo, pesce) o rosse (manzo, vitello, maiale), uova, formaggi.
- maggior utilizzo dei grassi vegetali (olio extra vergine di oliva) sempre inseriti a crudo.

Si auspica che nel completamento del fabbisogno giornaliero, in famiglia, si continuino le linee che il menù scolastico si prefigge per favorire il processo di educazione alimentare volto a far conoscere il ruolo del cibo in funzione anche della prevenzione delle malattie da sovrappeso e/o obesità. Nella presente gara si è data rilevanza alla qualità degli alimenti incrementando gli alimenti Biologici, Dop/Igp, Fairtrade/Equosolidali, tradizionali e a Km0 e iniziare a seguire un percorso di mensa ecosostenibile incentivando i principi del GPP dando consapevolezza ai genitori tramite una dovuta informazione.

Inoltre le tabelle di grammature dovranno prevedere l'applicazione delle linee di indirizzo per la ristorazione scolastica approvate con deliberazione della Giunta Regionale della Liguria n. 333 del 20.03.2015.

NIDO D'INFANZIA NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI

• Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. La valutazione dell'adeguatezza delle grammature verrà effettuata dalle dietiste dell'Ufficio Refezione Scolastica pesando gli alimenti a cotto e valutandone la variazione crudo/cotto sulla base delle

tabelle di composizione degli alimenti (INRAN) e delle Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica (ottobre 2008) e le **ultime** "Linee di indirizzo per la Ristorazione Scolastica della Regione Liguria" delibera n.133 del 20/03/2015.

- La quantità totale di olio extravergine di oliva, indicata giornalmente negli ingredienti del menù, è da distribuire tra i vari alimenti previsti per il pranzo.
- Per abituare i bambini a consumare la verdura, si consiglia di offrirla all'inizio del pasto anziché come contorno, anche per le strutture veicolate. Può essere proposto il pinzimonio.
- Prevedere 1 porzioni di formaggio a disposizione di ogni sezione del Nido, per quei bambini che hanno rifiutato più della metà porzione di piatto unico previsto nel menù del giorno.
- Con la crema di legumi il secondo se formaggio, è pari a 30 gr.
- La frutta sarà distribuita giornalmente come merenda di metà mattina, preparando un misto di frutti (almeno 3 varietà di cui sempre presente banana e mela). La merenda del pomeriggio dovrà essere variata come indicato nelle citazioni delle merende pomeridiane. Macedonia, frullato o spremuta vanno preparati immediatamente prima del consumo.
- La cottura degli alimenti è molto importante nella preparazione delle pietanze, soprattutto per quanto riguarda il mantenimento del contenuto di nutrienti. Per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo di prodotto variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.
- Un eccesso di acqua e una cottura troppo prolungata impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.
- Si consiglia la cottura: a vapore, con pentola a pressione, al forno, a bagnomaria, ai ferri.
- E' consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura.
- Le preparazioni consentite per la realizzazione dei piatti indicati nel menù sono riportate nelle pagine seguenti: è opportuno osservare la stagionalità di frutta e ortaggi per garantire la massima varietà del menù. Il cuoco o l'addetto esporranno su una lavagna o bacheca il menù del giorno chiaramente dettagliato (primo piatto: specifica del formato della pasta e del condimento utilizzato; secondo piatto: tipologia di carne/pesce, modalità di cottura, tipo di formaggio; contorno: tipo di ortaggio/i ed eventuale cottura).
- La stagionalità di frutta e ortaggi è indicata nelle tabelle contenute nell'**allegato 1 "Caratteristiche Merceologiche"**.
- Per la preparazione delle minestre/brodi è possibile variare tra: pastina, cereali, semolino, crostini.
- Durante il periodo estivo il menù potrà essere scomposto nei suoi ingredienti e variato della cottura, per renderlo più accettabile e adeguato alle temperature esterne.
- Garantire, all'occorrenza, la preparazione di merende e pasti alternativi per esigenze di diete speciali dovute ad allergie, intolleranze, malattie metaboliche, ecc. o per motivi religiosi. **Tutte le diete verranno comunicate via fax** dalla dietista dell'uff. Refezione Scolastica ai cuochi delle cucine interne e alla ditta di ristorazione. Nella predisposizione delle diete speciali, potrà essere specificato di volta in volta dalla dietista comunale, il prodotto dietetico necessario.
- Il menù per dieta speciale, compresa la merenda, dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.
- Il menù dell'asilo nido e delle scuole dell'infanzia è uguale per i bambini e per gli adulti aventi diritto al pranzo: il cuoco dovrà ordinare i medesimi ingredienti, potrà variare solo la modalità di preparazione. Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

NOTA BENE: tutte le tabelle riportanti le grammature per le specifiche fasce di età, sono state stabilite in osservanza della commissione mensa competente, al fine della validazione. Pertanto, eventuali innovazioni e modifiche ai menù e/o alle tabelle dietetiche potranno essere apportate nel corso dell'appalto sulla base delle indicazioni concordate, tra l'ufficio refezione, la commissione e la ditta.

TABELLA DIETETICA ASILO NIDO

Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu invernale bambini

Valore energetico: Kcal 457.40 - Kj 1938.36

Proteine g. 18.54

Lipidi g. 16.45

Glucidi	g. 62.80
Fibra	g. 4.76
Sodio	mg.232.25
Ferro	mg. 2.17
Calcio	mg. 147.35
Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu estivo bambini	
Valore energetico: Kcal 469.30 - Kj 1972.56	
Proteine	g. 18.60
Lipidi	g. 16.21
Glucidi	g. 66.56
Fibra	g. 4.61
Sodio	mg. 220.65
Ferro	mg. 2.17
Calcio	mg. 131.48

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti). Altre preparazioni potranno essere a discrezione del cuoco.

Grammatura nido d'infanzia

SUGHI A BASE DI VERDURE

Sugo con pomodoro e verdure

Pomodori pelati	gr 20
Verdure	gr 10
Verdure per soffritto	gr 5-10
<i>Sugo con pomodoro</i>	
Pomodori pelati	gr 30
Verdure per soffritto	gr 5-10
<i>Sugo con verdure</i>	
Verdure	gr 20-30
Verdure per soffritto	gr 5-10

SUGHI A BASE DI FORMAGGI

Sugo ai formaggi

Asiago, parmigiano, provolone, caciotta o altri	gr 20
Besciamella	gr 40
<i>Sugo ricotta e pomodoro</i>	
Pomodori pelati	gr 20
Ricotta	gr 10
Verdure per soffritto	gr 5-10

SUGHI A BASE DI CARNE

Ragù di carne

Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche	gr 30
Verdure per soffritto	gr 5-10
Pomodori pelati	gr 15-20

PASTA PASTICCIATA su base pomodoro

Verdure per soffritto	gr 5-10
Pomodori pelati	gr 15
Pasta di grano duro	gr 40
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.)	gr 75-85
Formaggio	gr 20

PASTA PASTICCIATA su base ragù

Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche gr 30
Verdure per soffritto gr 5-10
Pomodori pelati gr 15
Pasta di grano duro gr 40
Besciamella (latte 70-80 ml, farina 2,5 gr, burro e/o olio 2 gr.) gr 75-85

PIZZA MARGHERITA

Pasta per pizza (a crudo) gr 70-80
Mozzarella gr 30
Pomodoro gr 10

CREMA DI LEGUMI

Legumi secchi gr 20
Patate gr 30
Verdure gr 20

PASSATO DI LEGUMI

Legumi secchi gr 20
Patate gr 15
Verdure gr 20

POLPETTE / POLPETTONE / HAMBURGER DI CARNE

Ricetta n.1

Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore) gr 60
Patate gr 15
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla q.b.

Ricetta n.2

Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore) gr 60
Pangrattato gr 15
Latte gr 10
Uova qb
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla q.b.

Ricetta n.3

Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo) gr 60
Pangrattato gr 15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato, cipolla q.b.

Ricetta n.4

Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore) gr 60
Mollica pane gr 5
Latte gr 15
Parmigiano reggiano gr 5
Prezzemolo q.b.
Aromi e sale q.b.

POLPETTE DI PESCE

Ricetta n.1

Halibut gr 30
Platessa gr 30
Patate gr 10-15
Cipolla, sedano, carote gr 5
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato q.b.

Ricetta n.2

Seppia gr 10
Calamari gr 10
Halibut gr 40
Patate gr 10-15
Cipolla, sedano, carote gr 5-10
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato q.b.

POLPETTE O POLPETTONEDI RICOTTA E CARNE BIANCA

Ricotta gr 10-15
Pollo, tacchino gr 50
Sale q.b.

LATTANTI (5-13 MESI)

ALIMENTI PER IL PRANZO

N.B. trattasi di tabella riassuntiva per le grammature: la tempistica e le grammature dello svezzamento dettagliate vengono specificate nelle pagine seguenti.

Farine cereali per l'infanzia senza glutine	gr. 20-30
Semolino di grano o di riso	gr. 20-30
Pastina o riso (in brodo)	gr. 20-25
Pasta o riso o pastina (asciutti)	gr. 25-30
Brodo di verdura o di carne	gr. 120-150
Passato di verdura	gr. 100-150
Parmigiano	gr. 5
Liofilizzato di carne o di pesce	gr.5-10
Omogeneizzato di carne o di pesce	gr. 40-80
Carne di vitello, manzo, puledro, pollo, coniglio, tacchino	gr. 30-40
Carne per spezzatino	gr. 40
Carne per polpette di carne o pesce	gr. 40
Carne per ragù	gr. 20-30
Pesce	gr. 30-40
Prosciutto	gr. 30-40
Formaggi. casatella, robiola, crescenza, ricotta, mozzarella	gr. 30-40
Uovo (tuorlo)	gr. 1/2 tuorlo
Legumi freschi o surgelati	gr. 20/30
Legumi secchi biologici	gr. 20
Verdura cotta: verdure di stagione, patate, purea	gr.50-70
Verdura cruda grattugiata	gr. 20-30
Pomodori crudi	gr.30-40
Condimenti: olio extra vergine di oliva, burro crudo	gr. 5
Pane	gr. 20-30
Farina di mais	gr. 25

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

ALIMENTI PER LA MERENDA

N.B. Sono previste due merende per tutti i bambini dell'asilo nido: una alla mattina e una al pomeriggio.

Frutta di stagione	gr. 50-100
Pane biscottato, fette biscottate, biscotti secchi, biscotti prima infanzia, cracker	gr. 15-30
Marmellata	gr. 10-15
Yoghurt	gr. 60-120
Latte	ml. 200
Orzo solubile o malto	gr. 5
Zucchero	gr. 5
Succo di frutta	ml. 100
The deteinato o infuso caldo o freddo	ml. 100
Bevande: spremuta di agrumi da diluire	ml. 60 (dai 9 mesi)

DIVEZZAMENTO DAL 5° AL 6° MESE

PRANZO

Brodo vegetale: ml 120-150 (aumentare la quantità gradualmente)

Preparazione: far bollire l'acqua con carote, patate o zucca e zucchine. Usare solo l'acqua di cottura, senza aggiungere sale.

+ Crema o semolino di riso 20g oppure di mais o tapioca
+ Carne liofilizzata 5-10g (da introdurre gradualmente)
carne di pollo, tacchino, coniglio, agnello
+ Olio extravergine d'oliva 5g 1 cucchiaino da tè
+ Parmigiano Reggiano 5g 1 cucchiaino da tè
Frutta Mela o pera grattugiata o omogeneizzata

MERENDA

Latte in formula Oppure mela o pera grattugiata o omogeneizzata

DIVEZZAMENTO DAL 6° AL 9° MESE

Da 6 a 9 mesi, essendo il peso variabile tra i 7,3 e i 8,6 kg con un aumento ponderale di circa 1300 gr., l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra le 800 e 900 kcal/die.

PRANZO

Minestra vegetale: ml 120-150
aggiungere gradatamente 30-50g di verdure passate
al brodo vegetale: carote, patate o zucca, zucchine, cipolla o porro.
+ Cereali crema o semolino di mais o di riso 20g
+ liofilizzato di carne o 10g
omogeneizzato 80g
o carne di pollo, tacchino, coniglio, agnello 25g
fresca: cotta al vapore e omogeneizzata
+ Olio extravergine d'oliva 5g 1 cucchiaino da tè
+ Parmigiano Reggiano 5g 1 cucchiaino da tè
Frutta Mela o pera grattugiata oppure mezza banana schiacciata

MERENDA

Latte adattato o di proseguimento, oppure mela o pera grattugiata oppure mezza banana schiacciata

DIVEZZAMENTO DAL 7° AL 9° MESE

PRANZO

Minestrina ml. 150-180
aggiungere gradatamente 50g di verdure passate al brodo vegetale.
Dall'8 mese, seguendo i tempi di inserimento si introdurranno rispettivamente: spinaci, finocchio, fagiolini (se in stagione), lattuga.
A partire dai 9 mesi, inserire rispettivamente cavolfiore e sedano. In sostituzione del passato di verdura usare brodo di carne di pollo.
+ Cereali crema di mais, di riso, multi cereali, 25g
semolino, pastina micron (anche asciutta).
+ Carne di pollo, tacchino, coniglio 25-30g
Dall'8 mese carne di vitello 2 volte al mese.

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 2 cucchiaini di formaggio fresco (ricotta-robiola).
A partire dagli 8 mesi, sostituire 1 volta alla settimana, la carne con 40g sotto forma di omogeneizzato di pesce (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, trota). (Nei mesi successivi verrà dato come surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore).

A partire dai 9 mesi, inserire nella dieta ½ tuorlo d'uovo ben cotto.

+ Olio extravergine d'oliva 5g 1 cucchiaino da tè

+ Parmigiano Reggiano 5g 1 cucchiaino da tè

Frutta Mela, pera oppure banana

MERENDA

Latte di proseguimento oppure 125g di yogurt intero o con frutta frullata (quella consentita).

Da 9 a 12 mesi, essendo il peso variabile tra 8,6 e 9,5 kg con un aumento ponderale di circa 1.000gr., l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra 900 e le 1000 kcal/die.

DA 9 A 12 MESI

PRANZO

Minestrina passato di legumi o di verdure ml. 150

oppure brodo di carne di pollo

+ Cereali se asciutti pastina (anche asciutta) 25g, 35g

o riso

+ Carne carne di pollo, tacchino, coniglio 40g

carne di manzo o puledro (2 volte al mese)

2 volte alla settimana, sostituire la carne con i legumi secchi o freschi ben cotti e accuratamente passati per eliminare la buccia: è importante inizialmente aggiungere 1 cucchiaino raso di passato di legumi ed aumentare gradatamente a 2-3 cucchiaini.

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 30g di formaggio fresco (stracchino, ricotta, casatella, robiola, mozzarella, asiago).

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 40g di pesce surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, orata, branzino, filetto di trota, coda di rospo, halibut)

A partire dai 12 mesi, inserire nella dieta n. 1 uovo intero una volta alla settimana.

+ Olio extravergine d'oliva 5g 1 cucchiaino da tè

+ Parmigiano Reggiano 5g 1 cucchiaino da tè

Verdure di stagione 50g

Frutta Mela, pera, banana, agrumi, albicocca, noce pesca.

MERENDA

Latte di proseguimento oppure latte vaccino diluito o 125g di yogurt alla frutta (quella consentita).

DA 12 A 15 MESI

Da 1 a 3 anni, l'apporto calorico giornaliero dovrà essere compreso tra 965 e 1380 kcal/die.

PRANZO

Minestrina passato di legumi o di verdure ml. 150-180

oppure brodo di carne di pollo

+ Cereali se asciutti pastina (anche asciutta) o riso 25g, 35g

+ Carne carne di pollo, tacchino, coniglio 40g

carne di manzo o puledro (2 volte al mese)

oppure di prosciutto cotto senza polifosfati tritato 20g

2 volte alla settimana, sostituire la carne con i legumi secchi o freschi ben cotti e accuratamente passati per eliminare la buccia: è importante inizialmente aggiungere 1 cucchiaino raso di passato di legumi ed aumentare gradatamente a 2-3 cucchiaini.

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 30g di formaggio fresco (stracchino, ricotta, casatella, robiola, mozzarella, asiago).

1 volta alla settimana, sostituire la carne con 40g di pesce surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore (sogliola, nasello, merluzzo, platessa, orata, branzino, filetto di trota, coda di rospo, halibut)

A partire dai 12 mesi, inserire nella dieta n. 1 uovo intero una volta alla settimana.

+ Olio extravergine d'oliva 5g 1 cucchiaino da tè

+ Parmigiano Reggiano 5g 1 cucchiaino da tè

Verdure di stagione 70g

Frutta Mela, pera, banana, agrumi, albicocca, noce pesca, pesca.

MERENDA

Latte di proseguimento oppure latte vaccino diluito o 125g di yogurt alla frutta (quella consentita).

Dopo i 12 mesi può essere usato latte intero con l'aggiunta di pane o pane biscotto o biscotti secchi o fettina di dolce casalingo.

DIVEZZI (13 – 36 MESI)

ALIMENTI PER IL PRANZO

Farina di mais per polenta	gr. 30-40
Crostini di pane	gr. 20-25
Gnocchi di patate o di semolino	gr. 100
Pastina, riso o semolino (in brodo)	gr. 25
Pasta o riso (asciutti)	gr. 40-50
Pizza margherita (solo sezione grandi)	gr. 70-80
Brodo di carne o di verdure	gr. 150-180
Passato di verdura o crema	gr. 150-180
Orzo e miglio	gr. 30
Parmigiano Reggiano	gr. 3-5
Carne di manzo, vitello, pollo, tacchino,	gr. 40
Carne per ragù	gr. 30
Carne per spezzatino o polpette	gr. 60
Pesce	gr. 50-60
Prosciutto cotto	gr. 20-30
Formaggio stagionato	gr. 30
Formaggio fresco	gr. 40
Uova n° 1	gr. 53
Legumi freschi o surgelati per contorno	gr. 50
Legumi secchi biologici per minestre	gr. 20
Verdura cotta	gr. 70-80
Verdure cruda a foglia	gr. 20-30
Verdura cruda grattugiata	gr. 40
Pomodori crudi	gr. 60
Pomodori pelati	gr. 30
Purea di verdura e/o Patate	gr. 100
Pane	gr. 50
Olio extra vergine di oliva	gr. 10
Burro crudo	gr. 5

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

ALIMENTI PER LA MERENDA

Torta (a cotto)	gr. 40
Frutta di stagione	gr. 100/150
Pane biscottato o simili, fette biscottate, crackers	gr. 30
Biscotti secchi, biscotti prima infanzia	gr. 25/30
Marmellata o miele	gr. 15
Yoghurt	gr. 125
Latte	ml. 150
Orzo solubile o cacao in polvere amaro o malto	gr. 5
Zucchero	gr. 5
Succo di frutta	ml. 100
Spremuta di agrumi da diluire	gr. 100
The deteinato o infuso caldo o freddo	ml. 150
Gelato	gr. 40/50
Budino (a cotto)	gr. 100

SCUOLA DELL'INFANZIA NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI

Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. La valutazione dell'adeguatezza delle grammature verrà effettuata dalla dietista dell'Ufficio Refezione Scolastica pesando gli alimenti a cotto e valutandone la variazione crudo/cotto sulla base delle tabelle di composizione degli alimenti (INRAN) e delle Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica (ottobre 2008) e le **ultime** "Linee di indirizzo per la Ristorazione Scolastica della Regione Liguria" delibera n.133 del 20/03/2015.

- La quantità totale di olio extravergine di oliva, indicata giornalmente negli ingredienti del menù, è da distribuire tra i vari alimenti previsti per il pranzo.
- Per abituare i bambini a consumare la verdura, si consiglia di offrirla all'inizio del pasto anziché come contorno, anche per le strutture veicolate. Può essere proposto il pinzimonio.
- Prevedere 1 porzione di formaggio a disposizione di ogni sezione, per quei bambini che hanno rifiutato più della metà porzione di piatto unico previsto nel menù del giorno.
- Con la crema di legumi il secondo se formaggio, è pari a 40 gr. se fresco e 30 gr. se stagionato.
- Se gradito il prosciutto cotto può essere variato con il prosciutto crudo tagliato sottile.
- La frutta sarà distribuita giornalmente come merenda di metà mattina e dovrà essere sostituita come indicato nelle varie citazioni delle merende. Macedonia, frullato o spremuta vanno preparati immediatamente prima del consumo.
- La cottura degli alimenti è molto importante nella preparazione dei cibi, soprattutto per quanto riguarda il mantenimento del contenuto di nutrienti. Per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo in cottura variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.
- Un eccesso di acqua e una cottura troppo prolungata impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.
- Si consiglia la cottura: a vapore, con pentola a pressione, al forno, a bagnomaria, ai ferri.
- E' consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura.
- Le preparazioni consentite per la realizzazione dei piatti indicati nel menù sono riportate nelle pagine seguenti: seguendo preferibilmente la stagionalità (di frutta e ortaggi) ne andrà assicurata la rotazione per offrire la massima varietà del menù. Il cuoco o l'addetto esporranno su una lavagna o bacheca il menù del giorno chiaramente dettagliato.
- La stagionalità di frutta e ortaggi è indicata nelle tabelle contenute **nell'allegato 1 "Caratteristiche Merceologiche"**.
- Per la preparazione delle minestre/brodi è possibile variare tra: pastina, cereali semolino, crostini.
- Garantire, all'occorrenza, la preparazione di merende e pasti alternativi per esigenze di diete speciali dovute ad allergie, intolleranze, malattie metaboliche, ecc. o per motivi religiosi. Tutte

le diete verranno comunicate via fax dalla dietista dell'uff. Refezione Scolastica ai cuochi delle cucine interne.

- Nella predisposizione delle diete speciali, potrà essere specificato di volta in volta dalla dietista comunale, il prodotto o dietetico necessario.
- Il menù per dieta speciale, compresa la merenda, dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.
- Il menù delle scuole dell'infanzia è uguale per i bambini e per gli adulti aventi diritto al pranzo: il cuoco dovrà ordinare i medesimi ingredienti, potrà variare solo la modalità di preparazione. Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di 1° grado.

NOTA BENE: tutte le tabelle riportanti le grammature per le specifiche fasce di età, sono state stabilite in osservanza della commissione mensa competente, al fine della validazione. pertanto, eventuali innovazioni e modifiche ai menù e/o alle tabelle dietetiche potranno essere apportate nel corso dell'appalto sulla base delle indicazioni concordate, tra l'ufficio refezione, la commissione e la ditta.

TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA

Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu invernale bambini

Valore energetico: Kcal 547.63 - Kj 2310.35

Proteine	g. 21.41
Lipidi	g. 19.51
Glucidi	g. 76.21
Fibra	g. 5.37
Sodio	mg. 274.45
Ferro	mg. 2.33
Calcio	mg. 143.49

Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu estivo bambini

Valore energetico: Kcal 552.04 - Kj 2317.79

Proteine	g. 21.05
Lipidi	g. 20.14
Glucidi	g. 76.23
Fibra	g. 4.83
Sodio	mg. 265.93
Ferro	mg. 2.11
Calcio	mg. 139.67

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti).

Grammatura scuola dell'infanzia

SUGHI A BASE DI VERDURE

Zucchine	g 40
Asparagi	g 25
Spinaci	g 25
Radicchio bianco e rosso	g 25
Zucca	g 40
Peperoni	g 25
Carote	g 40
Patate	g 30

Cavolfiore	g 20	
Piselli	g 30	
Melanzane	g 30	
Porro per base	g 15	
Cipolla per base	g 10	
Carota per base	g 10	
Sedano per base	g 5	
Pomodori pezzi (pelati)	g 40	
Passata di pomodoro	g 40	
Sugo ortolana: carota, cipolla, sedano, cavolfiori, pomodoro, piselli, (radicchio a scelta)		g 40-50
Sugo primavera: carota, cipolla, sedano, zucchine, piselli, (peperone a scelta)		g 40-50
<u>SUGHI A BASE DI VERDURE</u>		
Sugo con pomodoro e verdure		
Pomodoro pelato	g 30	
Verdure	g 20	
Verdure per soffritto	g 10	
Sugo con pomodoro		
Pomodoro pelato	g 40	
Verdure per soffritto	g 10	
<u>SUGHI A BASE DI FORMAGGI</u>		
Sugo ai formaggi		
Asiago, parmigiano, provolone, caciotta o altri		g 30
Besciamella	g 50	
Sugo ricotta e pomodoro		
Pomodoro pelato	g 30	
Ricotta	g 15-20	
Verdure per soffritto	g 10	
<u>SUGHI A BASE DI CARNE</u>		
Ragù di carne		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche		g 30-35
Verdure per soffritto	g 10	
Pomodoro pelato	g 30-40	
<u>LASAGNE AL FORNO O PASTICCIO DI CARNE</u>		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche		g 30-35
Verdure per soffritto	g 10	
Pomodoro pelato	g 30-40	
Pasta all'uovo	g 50	
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.)		g 80-100
<u>PASTA PASTICCATA su base pomodoro</u>		
Verdure per soffritto	g 10	
Pomodoro pelato	g 30-40	
Pasta di grano duro	g 50-60	
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.)		g 80-100
Formaggio	g 30	
<u>PASTA PASTICCATA su base ragù</u>		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche		g 30-35
Verdure per soffritto	g 10	
Pomodoro pelato	g 30-40	
Pasta di grano duro	g 50-60	
Besciamella (latte ml 70-90, farina 5 gr., burro e/o olio 5 gr.)		g 80-100
<u>SUGHI A BASE DI PESCE</u>		
Pesce o tonno	g 25-30	
Pomodoro pelato	g 40	
Carota, cipolla, sedano	g 10	

PIZZA MARGHERITA

Pasta per pizza (a crudo)	g 90-100
Mozzarella	g 35-40
Pomodoro	g 15-20

CREME DI LEGUMI

Legumi secchi	g 20-30
Patate	g 50
Verdure	g 20

PASSATO DI LEGUMI CON PASTA e pasta e fagioli

Legumi secchi biologici	g 30-35
Patate	g 30-40
Verdure	g 10-30
Pasta	g 25

POLPETTE / POLPETTONE / HAMBURGER DI CARNE

Ricetta n.1

Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	g 70
Patate	g 15
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla q.b.	

Ricetta n.2

Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	g 70
Pangrattato	g 15
Latte	g 10
Uova	q.b.
Sale, aromi, prezzemolo, cipolla	q.b.

Ricetta n.3

Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo)	g 70
Pangrattato	g 15
Sale, aromi, basilico, cipolla	q.b.

Ricetta n.4

Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	g 70
Mollica pane	g 10
Latte	g 15
Parmigiano reggiano	g 5
Prezzemolo	q.b.
Aromi e sale	q.b.

POLPETTE DI PESCE

Ricetta n.1

Halibut/merluzzo	g 20
Platessa	g 25-30
Patate	g 15-20
Cipolla, sedano, carote	g 5
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.

Ricetta n.2

Seppia	g 10-20
Calamari	g 10
Halibut	g 40-50
Patate	g 15
Cipolla, sedano, carote	g 5-10
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.

POLPETTE DI RICOTTA E CARNE BIANCA o polpettone

Ricotta	g 20
Pollo/tacchino	g 60
Patate	g 15
Sale	q.b.

ALIMENTI PER IL PRANZO

Tortellini o Ravioli	gr. 50	
Tortellini in brodo	gr. 30-40	
Gnocchi di patate o di semolino o ricotta e spinaci		gr. 120
Pasta o riso (asciutti)	gr. 50-60	
Pasta o riso (in brodo)	gr. 25-30	
Lasagne all'uovo per pasticcio	gr. 50	
Pasta all'uovo fresca	gr. 60-70	
Crostini di pane	gr. 25	
Orzo e miglio	gr. 30	
Pizza margherita (a crudo)	gr. 90-100	
Brodo di carne o di verdure	gr. 200	
Passato di verdura	gr. 200	
Parmigiano Reggiano	gr. 5	
Carne rossa e bianca (manzo, vitello, maiale, tacchino, pollo)		gr. 50
Carne per spezzatino o polpette (carne bianca o rossa)		gr. 60-70
Pollame con ossa senza pelle	gr. 100	
Carne per ragù	gr. 30-35	
Pesce	gr.60-70	
Tonno all'olio (solo nei casi di emergenza)	gr. 40-50	
Prosciutto cotto	gr. 40	
Formaggio fresco	gr. 40-50,	
ricotta	gr. 60	
Formaggio stagionato	gr. 30	
Uova	n° 1	
Legumi surgelati o freschi se contorno	gr. 40, gr. 60	
Legumi secchi biologici	gr. 15-30	
Pomodori pelati	gr. 40	
Verdura cruda a foglia	gr. 30	
Verdura cruda grattugiata	gr. 50	
Pomodori crudi	gr. 80	
carote	gr.60	
Verdura cotta	gr. 100	
Patate o purea di verdura	gr. 100	
Pane tipo "0"	gr. 40	
Pane integrale	gr. 50	
Farina di mais per polenta	gr. 30-40	
Olio extravergine d'oliva (o burro crudo)	gr. 10-15	
Burro	gr. 5	

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

ALIMENTI PER LA MERENDA

Frutta fresca di stagione	gr. 120	
Zucchero	gr. 10	
Pane biscottato e altri prodotti da forno	gr. 30	
Biscotti	gr. 25-30	
Torta (a cotto)	gr. 40-50	
Marmellata	gr. 20	
Yogurt intero o alla frutta	gr. 125	
Latte	ml. 150	
Orzo solubile o cacao in polvere amaro o malto		gr. 5
Succo di frutta, thè deteinato o infuso caldo o freddo		ml. 150
Gelato	gr. 50	
Budino (a cotto)	gr. 100-120	
Spremuta di agrumi da diluire	ml. 150	

SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO NOTE PRATICHE PER GLI OPERATORI

- Le grammature degli alimenti sono considerate a crudo e al netto degli scarti. La valutazione dell'adeguatezza delle grammature verrà effettuata dalle dietiste dell'Ufficio Refezione Scolastica pesando gli alimenti a cotto e valutandone la variazione crudo/cotto sulla base delle tabelle di composizione degli alimenti (INRAN) e delle Linee guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica (ottobre 2008) e le **ultime** "Linee di indirizzo per la Ristorazione Scolastica della Regione Liguria" delibera n.133 del 20/03/2015.
- La quantità totale di olio extravergine di oliva, indicata giornalmente negli ingredienti del menù, è da distribuire tra i vari alimenti previsti per il pranzo.
- La cottura degli alimenti è molto importante nella preparazione dei cibi, soprattutto per quanto riguarda il mantenimento del contenuto di nutrienti. Per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo in cottura variabile seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.
- Un eccesso di acqua e una cottura troppo prolungata impoveriscono i vegetali del loro contenuto di vitamine e minerali.
- Si consiglia la cottura: a vapore, con pentola a pressione, al forno, a bagnomaria, ai ferri.
- E' consigliabile aggiungere i grassi a crudo, a fine cottura.
- Le preparazioni consentite per la realizzazione dei piatti indicati nel menù sono riportate nelle pagine seguenti: seguendo preferibilmente la stagionalità (di frutta e ortaggi) ne andrà assicurata la rotazione per offrire la massima varietà del menù. Il cuoco o l'addetto esporranno su una lavagna o bacheca il menù del giorno chiaramente dettagliato.
- La stagionalità di frutta e ortaggi è indicata nelle tabelle contenute **nell'allegato 1 "Caratteristiche Merceologiche"**.
- I menù per la scuola primaria e secondaria di primo grado, estivi e d invernali, sono presenti in due versioni (menù invernale, estivo)
- Qualora una preparazione, indicata nel menù estivo o invernale della scuola primaria e secondaria di primo grado, non venga gradita dalla maggior parte dell'utenza per tre volte consecutive, il Comune potrà sostituirla con una diversa, seppur simile dal punto di vista merceologico, riunendo la Commissione Mensa: la comunicazione di variazione avverrà con almeno 10 giorni di anticipo sulla data di preparazione.
- Garantire, all'occorrenza, la preparazione di merende e pasti alternativi per esigenze di diete speciali dovute ad allergie, intolleranze, malattie metaboliche, ecc... o per motivi religiosi. Tutte **le diete verranno comunicate via fax** dalla dietista dell'uff. Refezione Scolastica alla ditta di ristorazione, il quale inoltrerà la documentazione alla scuola interessata.
- Nella predisposizione delle diete speciali, potrà essere specificato di volta in volta dalle dietista comunale, il prodotto o dietetico necessario.
- Il menù per dieta speciale, compresa la merenda, dovrà essere il più simile possibile (per ricetta ed ingredienti utilizzati) al menù del giorno, tenendo sempre conto delle indicazioni dietetiche, quindi garantendo la massima varietà dei piatti.
- Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.
- In alcune giornate di piatto unico dovrà essere previsto il 15% di pasta in bianco in aggiunta al menu del giorno.

NOTA BENE: tutti i menù del presente allegato e le tabelle riportanti le grammature per le specifiche fasce di età, sono concordate con la Commissione Mensa, al fine della validazione. Pertanto, eventuali innovazioni e modifiche ai menù e/o alle tabelle dietetiche potranno essere apportate nel corso dell'appalto sulla base delle indicazioni concordate, tra l'ufficio refezione, la Commissione Mensa e la ditta.

SCUOLA PRIMARIA
INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti).

TABELLA DIETETICA SCUOLA PRIMARIA

Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu autunnale bambini

Valore energetico: Kcal 773.39 - Kj 3233.35

Proteine	g. 33.57
Lipidi	g. 26.15
Glucidi	g. 107.37
Fibra	g. 7.43
Sodio	mg 349.91
Ferro	mg 3.26
Calcio	mg 278.85

Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu primavera bambini

Valore energetico: Kcal 758.04 - Kj 3172.23

Proteine	g. 33.62
Lipidi	g. 23.67
Glucidi	g. 108.65
Fibra	g. 8.80
Sodio	mg 299.55
Ferro	mg 3.35
Calcio	mg 235.20

Grammatura scuola primaria

SUGHI A BASE DI VERDURE

Zucchine	g 50
Asparagi	g 30
Spinaci	g 30
Radicchio bianco e rosso	g 30
Zucca	g 50
Peperoni	g 40
Carote	g 50
Patate	g 40
Cavolfiore	g 30
Piselli	g 35
Melanzane	g 40
Porro per base	g 15
Cipolla per base	g 10
Carota per base	g 10
Sedano per base	g 10
Pomodori pezzi (pelati)	g 50
Passata di pomodoro	g 50
Sugo ortolana: carota, cipolla, sedano, cavolfiori, pomodoro, piselli, (radicchio a scelta)	g 50-60
Sugo primavera: carota, cipolla, sedano, zucchine, piselli,	g 50-60

(peperone a scelta)

Altre verdure non indicate dovranno rispettare le grammature sopra descritte.

SUGHI A BASE DI VERDURE

Sugo con pomodoro e verdure

Pomodoro pelato g 40

Verdure g 50

Verdure per soffritto g 15

Sugo con pomodoro

Pomodoro pelato g 50

Verdure per soffritto g 15

SUGHI A BASE DI FORMAGGI

Sugo ai formaggi

Asiago, parmigiano, crescenza o caciotta g 40

Besciamella g 60-70

Sugo ricotta e pomodoro

Pomodori pelati g 50

Ricotta g 25-30

Verdure per soffritto g 15

SUGHI A BASE DI CARNE

Ragù di carne

Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche g 60

Verdure per soffritto g 15

Pomodoro pelato g 40

LASAGNE AL FORNO O PASTICCIO DI CARNE

Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche g 60

Verdure per soffritto g 15

Pomodoro pelato g 40

Pasta all'uovo g 90

Besciamella g 120-150

(latte ml 100-130, farina 10 gr., burro e/o olio 10 gr.)

PASTA PASTICCATA su base pomodoro

Verdure per soffritto g 15

Pomodoro pelato g 40-50

Pasta di grano duro g 70

Besciamella g 120-150

(latte ml 100-130, farina 10 gr., burro e/o olio 10 gr.)

Formaggio g 40

PASTA PASTICCATA su base ragù

Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche g 60

Verdure per soffritto g 15

Pomodoro pelato g 40-50

Pasta di grano duro g 70

Besciamella g 120-150

(latte ml 100-130, farina 10 gr., burro e/o olio 10 gr.)

SUGHI A BASE DI PESCE

Pesce o tonno g 60

Pomodori pelati g 50

Carota, cipolla, sedano g 15

PIZZA MARGHERITA e AL PROSCIUTTO

Pasta per pizza (a crudo) g 130-140

Mozzarella g 60

Pomodoro g 40

Prosciutto cotto g 30

CREME DI LEGUMI

Legumi secchi biologici g 35-40

Patate g 70

Verdure g 30

PASSATO DI LEGUMI CON PASTA e PASTA E FAGIOLI

Legumi secchi biologici	g 35-40
Patate	g 30-40
Verdure	g 30
Pasta	g 30-40

CREMA DI VERDURE

Patate	g 80
Verdure	g 80
Pasta	g 30-40

PASSATO DI VERDURE

Patate	g 60
Verdure	g 100
Pasta	g 30-40

SUGO PANNA E SPECK

Panna e/o besciamella	g 30-40
Speck	g 30

SUGO POMODORO, ZUCCHINE E SPECK

Pomodori pelati	g 40-50
Verdure per soffritto	g 15
Zucchine	g 30-40
Speck	g 20

SUGO POMODORO E OLIVE

Pomodori pelati	g 50
Verdure per soffritto	g 15
Olive	g 10-15

SUGO POMODORO RICOTTA

Pomodori pelati	g 40-50
Verdure per soffritto	g 15
Ricotta e/o panna e/o besciamella	g 30

SUGO POMODORO E SPECK/PROSCIUTTO

Pomodori pelati	g 40-50
Verdure per soffritto	g 15
Speck o prosciutto	g 20

SUGO ESTIVO (FRULLATO) o CREMA DI PEPERONI

Pomodori pelati	g 40-50
Verdure per soffritto	g 15
Peperoni rossi e gialli	g 40
Basilico	q.b.

SUGO ZUCCA E SPECK

Zucca	g 40-50
Verdure per soffritto	g 15
Speck	g 20

LASAGNE ALLE VERDURE

Pasta all'uovo	g 80
Besciamella	g 120-150
(latte 100-130 ml, farina 10g, burro e/o olio 10g)	
Verdure	g 50-60

TORTA SALATA

Ricetta n°1

Pasta sfoglia	g 80
Prosciutto cotto	g 40
Ricotta	g 50
Mozzarella	g 40

Ricetta n°2

Pasta sfoglia	g 80
Prosciutto cotto	g 40
Asiago e/o caciotta	g 30

Mozzarella	g 40
<u>POLPETTE/POLPETTONE/HAMBURGER</u>	
Ricetta n° 1	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	g 90
Patate	g 15-25
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.
Ricetta n° 2	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	g 90
Pangrattato	g 15-25
Latte	g 15
Uova	qb
Sale, aromi, prezzemolo, cipolla	q.b.
Ricetta n° 3	
Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo)	g 90
Pangrattato	g 15-25
Sale, aromi, prezzemolo, cipolla	q.b.
Ricetta n° 4	
Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	g 90
Mollica di pane	g 15
Latte	g 20
Parmigiano Reggiano	g 5-10
Sale, aromi, prezzemolo	q.b.
<u>POLPETTE DI PESCE</u>	
Ricetta n° 1	
Halibut e/o merluzzo	g 30
Platessa	g 30
Gamberetti	g 10
Patate	g 25
Cipolla, sedano, carote	g 10-15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
Ricetta n° 2	
Calamari	g 20
Halibut e/o merluzzo	g 50
Patate	g 25
Cipolla sedano, carote	g 10-15
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
<u>POMODORO OLIVE</u>	
Pomodoro	g 100
Olive	g 20
<u>SPINACI AL PARMIGIANO</u>	
Spinaci	g 150
Parmigiano	g 10
<u>INSALATA POMODORO E OLIVE</u>	
Insalata	g 30
Pomodoro	g 100
Olive	g 15
<u>INSALATA OLIVE</u>	
Insalata	g 40
Olive	g 20
<u>CAPPUCCIO E CAROTE JULIENNE</u>	
Cavolo cappuccio	g 35
Carote	g 35
<u>CAPPUCCIO JULIENNE</u>	
Cavolo cappuccio	g 60
<u>INSALATA E CAROTE JULIENNE</u>	
Carote	g 30
Insalata	g 30

INSALATA, CAROTE

Insalata	g 30
Carote	g 30

FINOCCHI JULIENNE

Finocchi	g 60
----------	------

INSALATA E CAVOLFIORI GRATINATI (con besciamella)

Insalata	g 30
Cavolfiori	g 80

INSALATA E FAGIOLI IN UMIDO

Insalata	g 30
Fagioli	g 60

FAGIOLI, INSALATA

Fagioli	g 50
Insalata	g 30

INSALATA E PISELLI

Insalata	g 30
Piselli	g 60

PISELLI AL PROSCIUTTO

Piselli	g 70
Prosciutto cotto	g 10-15

SCUOLA PRIMARIA ALIMENTI PER IL PRANZO

Tortellini o ravioli se piatto unico	gr. 100
Tortellini o ravioli prima portata	gr. 80
Tortellini o ravioli in brodo	gr. 40-50
Gnocchi di patate pasta fresca	gr. 80-100
Pasta o riso (asciutti) se piatto unico	gr. 90
Pasta o riso (asciutti) prima portata	gr. 60-80
Lasagne all'uovo per pasticcio se piatto unico	gr. 90
Lasagne all'uovo prima portata	gr. 80
Pasta fresca all'uovo se piatto unico	gr.100
Pasta fresca all'uovo prima portata	gr. 80
Pasta o riso (in brodo)	gr. 40
Crostini di pane	gr. 30
Orzo e miglio	gr. 40
Pizza margherita a cotto (gr. 130-140 pasta, gr.60 mozzarella)	gr. 180
Pizza al prosciutto a cotto (gr. 130-140 pasta, gr. 60 mozzarella, gr. 30 prosciutto)	gr. 190
Torta salata	gr. 190-210
Brodo di carne o di verdure a cotto	gr. 250
Passato di verdura, pasta e fagioli a cotto	gr. 250-300
Parmigiano Reggiano	gr. 5
Carne rossa (manzo, vitello, maiale,) e carne bianca (tacchino, pollo) se piatto unico	gr. 90
Carne (bianca o rossa) per bocconcini o tacchino per tonnato	gr. 110
se piatto unico	gr. 100
Carne per spezzatino (bianca o rossa)	gr. 130-140
se piatto unico	gr. 110
Carne (bianca o rossa) per polpette o hamburger	gr. 140
se piatto unico	gr. 90
Pollame con osso senza pelle	gr. 100 - 110
Carne o pesce per ragù o tonno	gr. 180
	gr. 60

Pesce	gr. 100
Polpette di pesce di solo pesce + gli ingredienti specificati nella precedente tabella	gr. 100
Tonno sott'olio	gr. 80
Prosciutto e altri salumi	gr. 50
Formaggio stagionato	gr. 50
Formaggio fresco	gr. 60
Uova n° 1	= gr. 53
Legumi surgelati o freschi	gr. 60
se per contorno	gr. 70
Legumi secchi biologici per creme o passati	gr. 35-40
Pomodori pelati	gr. 50
Verdura cruda a foglia	gr. 40
Verdura cruda grattugiata	gr. 70
Pomodori crudi	gr.130
Verdura cotta (inclusi fagiolini)	gr. 150
Patate	gr. 120-150
se piatto unico	gr. 150
Pane tipo "0"	gr. 50
Pane integrale	gr.60
Farina di mais per polenta	gr. 60
Olio extravergine d'oliva (o burro se necessario)	gr. 15-20
Maionese	1 monodose

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

ALIMENTI PER LA MERENDA meta' mattinata

Frutta fresca o macedonia	gr. 150
Yogurt	gr. 125
Budino (a cotto)	gr. 110
Fette biscottate monoporzione	gr. 15
Marmellata monoporzione	1 monoporzione
Dolce (peso a cotto)	gr. 40-60 circa
Succo di frutta, the in brick, latte uht al cacao	ml. 200
Crackers o altri prodotti da forno	gr. 25-30
Biscotti monoporzione	gr. 25-35
Panino al latte	gr. 30
Gelato	gr. 50

CENTRI ESTIVI: valgono le stesse grammature e menu' . Variazioni si possono concordare con la dietista del comune secondo le indicazioni del coordinatore del centro estivo.

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE DI ALCUNI PIATTI COMPOSTI

Mantenendo inalterate le normali procedure per la preparazione dei piatti previsti nel menù generale, si elencano di seguito alcune note per la loro composizione (gli ingredienti sono da considerarsi per porzione, a crudo e al netto degli scarti).

Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu autunnale bambini e adulti

Valore energetico: Kcal 874.38 -Kj 3654.80

Proteine g. 39.90

Lipidi g. 28.90

Glucidi	g. 121.14
Fibra	g. 7.81
Sodio	mg 411.14
Ferro	mg 4.02
Calcio	mg 336.34

Calorie e nutrienti per il pranzo: media mensile – menu primaverile bambini e adulti

Valore energetico: Kcal 865.71 - Kj 3623.71

Proteine	g. 39.51
Lipidi	g. 28.01
Glucidi	g. 120.49
Fibra	g. 9.30
Sodio	mg 353.60
Ferro	mg 3.85
Calcio	mg 278.30

Grammatura scuola secondaria di primo grado

SUGHI A BASE DI VERDURE

Zucchine	g 60
Asparagi	g 40
Spinaci	g 40
Radicchio bianco e rosso	g 40
Zucca	g 60
Peperoni	g 50
Carote	g 60
Patate	g 50
Cavolfiore	g 40
Piselli	g 40
Melanzane	g 50
Funghi	g 40
Porro per base	g 20
Cipolla per base	g 15
Carota per base	g 15
Sedano per base	g 10
Pomodori pezzi (pelati)	g 60
Passata di pomodoro	g 60
Sugo ortolana: carota, cipolla, sedano, cavolfiori, pomodoro, piselli, (radicchio a scelta)	g 60-70

Sugo primavera: carota, cipolla, sedano, zucchine, piselli, (peperone a scelta)

Altre verdure non indicate dovranno rispettare le grammature sopra descritte.

SUGHI A BASE DI VERDURE

Sugo con pomodoro e verdure

Pomodoro pelato	g 50
Verdure	g 50-60
Verdure per soffritto	g 20

Sugo con pomodoro

Pomodoro pelato	g 60
Verdure per soffritto	g 20

SUGHI A BASE DI FORMAGGI

Sugo ai formaggi

Asiago, parmigiano, provolone, crescenza o caciotta g 50

Besciamella	g 70-80	
Sugo ricotta e pomodoro		
Pomodori pelati	g 60	
Ricotta	g 30-35	
Verdure per soffritto	g 20	
<u>SUGHI A BASE DI CARNE</u>		
Ragù di carne		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche		g 70
Verdure per soffritto	g 20	
Pomodoro pelato	g 50	
<u>LASAGNE AL FORNO O PASTICCIO DI CARNE</u>		
Carne manzo o manzo / maiale o carni bianche		g 70
Verdure per soffritto	g 20	
Pomodoro pelato	g 50	
Pasta all'uovo	g 100	
Besciamella (latte ml 120-150, farina 12 gr., burro e/o olio 12 gr.)	g 140-175	
<u>PASTA PASTICCATA su base pomodoro</u>		
Verdure per soffritto	g 20	
Pomodoro pelato	g 50-60	
Pasta di grano duro	g 80	
Besciamella (latte ml 120-150, farina 12 gr., burro e/o olio 12 gr.)	g 140-175	
Formaggio	g 40-50	
<u>PASTA PASTICCATA su base ragù</u>		
Carne manzo o manzo/maiale o carni bianche		g 70
Verdure per soffritto	g 20	
Pomodoro pelato	g 60	
Pasta di grano duro	g 80	
Besciamella (latte ml 120-150, farina 12 gr., burro e/o olio 12 gr.)	g 140-175	
<u>SUGHI A BASE DI PESCE</u>		
Pesce o tonno	g 70	
Pomodori pelati	g 60	
Carota, cipolla, sedano	g 20	
<u>PIZZA MARGHERITA e AL PROSCIUTTO</u>		
Pasta per pizza (a crudo)	g 150-160	
Mozzarella	g 70	
Pomodoro	g 50	
Prosciutto cotto	g 30	
<u>PASSATO DI LEGUMI CON PASTA e PASTA E FAGIOLI</u>		
Legumi secchi biologici	g 40-45	
Patate	g 40-45	
Verdure	g 40	
Pasta	g 40-50	
<u>SUGO PANNA E SPECK</u>		
Panna e/o besciamella	g 40-50	
Speck	g 30-35	
<u>SUGO POMODORO, ZUCCHINE E SPECK</u>		
Pomodori pelati	g 50-60	
Verdure per soffritto	g 20	
Zucchine	g 40	
Speck	g 20-25	
<u>SUGO POMODORO E OLIVE</u>		
Pomodori pelati	g 60	
Verdure per soffritto	g 20	
Olive	g 15	

SUGO ALLA RICCOTTA

Pomodori pelati	g 50
Verdure per soffritto	g 20
Ricotta e/o panna e/o besciamella	g 40

SUGO POMODORO E SPECK/PROSCIUTTO

Pomodori pelati	g 50
Verdure per soffritto	g 20
Speck o prosciutto	g 25

SUGO ESTIVO (FRULLATO) o CREMA D I PEPERONI

Pomodori pelati	g 50
Verdure per soffritto	g 20
Peperoni rossi e gialli	g 50-60
Basilico	q.b.

SUGO ZUCCA E SPECK

Zucca	g 50-60
Verdure per soffritto	g 20
Speck	g 25

LASAGNE ALLE VERDURE

Pasta all'uovo	g 90
Besciamella (latte ml 120-150, farina 12 gr., burro e/o olio 12 gr.)	g 140-175
Verdure	g 70

TORTA SALATA

Ricetta n°1

Pasta sfoglia	g 90
Prosciutto cotto	g 50
Ricotta	g 60
Mozzarella	g 50

Ricetta n°2

Pasta sfoglia	g 90
Prosciutto cotto	g 50
Asiago e/o caciotta	g 30-40
Mozzarella	g 50

POLPETTE/POLPETTONE/HAMBURGER

Ricetta n° 1

Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	g 100
Patate	g 20-30
Sale, aromi, prezzemolo, pane grattugiato, cipolla	q.b.

Ricetta n° 2

Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	g 100
Pangrattato	g 20-30
Latte	g 20
Uova	q.b.
Sale, aromi, prezzemolo, cipolla	q.b.

Ricetta n° 3

Carne bianca (1/3 tacchino, 2/3 pollo)	g 100
Pangrattato	g 20-30
Sale, aromi, prezzemolo, cipolla	q.b.

Ricetta n° 4

Carne (1/3 reale, 2/3 quarto posteriore)	g 100
Mollica di pane	g 20
Latte	g 25-30

Parmigiano Reggiano	g 5-10
Sale, aromi, prezzemolo	q.b.
<u>POLPETTE DI PESCE</u>	
Ricetta n° 1	
Halibut e/o merluzzo	g 35
Platessa	g 35
Patate	g 30
Cipolla, sedano, carote	g 20
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
Ricetta n° 2	
Seppia	g 35
Calamari	g 25
Halibut e/o merluzzo	g 60
Patate	g 30
Cipolla sedano, carote	g 20
Sale, aromi, basilico, pane grattugiato	q.b.
<u>POMODORO OLIVE E MAIS</u>	
Pomodoro	g 120
Olive	g 20
Mais	g 30
<u>POMODORO E MAIS</u>	
Pomodoro	g 120
Mais	g 30
<u>SPINACI AL PARMIGIANO</u>	
Spinaci	g 150-200
Parmigiano	g 15
<u>INSALATA POMODORO E OLIVE</u>	
Insalata	g 40
Pomodoro	g 120
Olive	g 20
<u>INSALATA OLIVE E MAIS</u>	
Insalata	g 50
Olive	g 20
Mais	g 30
<u>CAPPUCCIO E CAROTE JULIENNE</u>	
Cavolo cappuccio	g 40
Carote	g 40
<u>CAPPUCCIO JULIENNE E MAIS</u>	
Cavolo cappuccio	g 70
Mais	g 30
<u>INSALATA E CAROTE JULIENNE</u>	
Carote	g 40
Insalata	g 40
<u>INSALATA, CAROTE</u>	
Insalata	g 40
Carote	g 40
<u>FINOCCHI JULIENNE</u>	
Finocchi	g 70
<u>INSALATA E CAVOLFIORI GRATINATI (con besciamella)</u>	
Insalata	g 40
Cavolfiori	g 90
<u>INSALATA E FAGIOLI IN UMIDO</u>	
Insalata	g 40
Fagioli	g 70
<u>FAGIOLI, INSALATA</u>	
Fagioli	g 60
Insalata	g 40

Mais	g 10
<u>INSALATA E PISELLI</u>	
Insalata	g 40
Piselli	g 70
<u>PISELLI AL PROSCIUTTO</u>	
Piselli	g 80
Prosciutto cotto	g 15-20

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
ALIMENTI PER IL PRANZO**

Tortellini o ravioli	gr. 90
se piatto unico	gr. 120
in brodo	gr. 50-60
Gnocchi di patate	gr. 250
Pasta o riso (asciutti)	gr. 80
se piatto unico	gr. 100
Lasagne all'uovo per pasticcio	gr. 90
se piatto unico	gr. 100
Pasta fresca all'uovo	gr. 90
se piatto unico	gr. 110
Pasta o riso (in brodo)	gr. 40-50
Crostini di pane	gr. 40
Orzo e miglio	gr. 40-50
Pizza margherita a cotto	gr. 240
(gr. 150-160 pasta, gr. 70 mozzarella)	
Pizza al prosciutto a cotto	gr. 250
(gr. 150-160 pasta, gr. 70 mozzarella, gr. 30 prosciutto)	
Torta salata	gr. 220 -250
Brodo di carne o di verdure a cotto	gr. 250
Passato di verdura, pasta e fagioli a cotto	gr. 270-300
Parmigiano Reggiano	gr. 10
Carne rossa (manzo, vitello, maiale) e carne bianca (tacchino, pollo)	gr. 100
gr. 120 se piatto unico	
Carne (bianca o rossa) per bocconcini o tacchino	gr. 110
per tonnato	
se piatto unico	gr. 140150
Carne per spezzatino (bianca o rossa)	gr. 120
se piatto unico	gr. 150
Carne (bianca o rossa) per polpette o hamburger	gr. 100
se piatto unico	gr. 110-120
Pollame con osso senza pelle	gr. 200
Carne o pesce per ragù o tonno	gr. 70
Pesce	gr. 120
Polpette di pesce di solo pesce + gli ingredienti specificati nella precedente tabella	gr. 120
Tonno al naturale/sott'olio	gr. 90
Prosciutto e altri salumi	gr. 60
Formaggio stagionato	gr. 60
Formaggio fresco	gr. 70
Uova	n° 1 ½ = gr. 90

Legumi surgelati o freschi	gr. 70
se per contorno	gr. 80
Legumi secchi biologici per creme e passati	gr. 40-45
Pomodori pelati	gr. 60
Verdura cruda a foglia	gr. 50
Verdura cruda grattugiata	gr. 80
Pomodori crudi	gr. 150
Verdura cotta	gr. 150-200
Patate	gr. 200
Pane tipo "0"	gr. 50-70
Farina di mais per polenta	gr. 70
Olio extravergine d'oliva (o burro se necessario)	gr. 20

Maionese 1 monodose

Le grammature per gli adulti sono quelle previste per le scuole secondarie di I° grado.

ALIMENTI PER LA MERENDA

Frutta fresca o macedonia	gr. 150-200
Yogurt	gr. 125
Budino (a cotto)	gr. 110-120
Fette biscottate monoporzione	gr. 30
Marmellata monoporzione	2 monoporzione
Dolce (peso a cotto)	gr. 60-70 circa
Succo di frutta, the in brick, latte uht al cacao	ml. 200
Crackers o altri prodotti da forno	gr. 25-30
Biscotti monoporzione	gr. 25-35
Panino al latte	gr. 50
Gelato	gr. 50-60