**ALLEGATO AL CAPITOLATO SPECIALE DI APPALTO**

**SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA ALUNNI SCUOLA DELL’INFANZIA DEL COMUNE DI MONTEROSSO AL MARE**

**TABELLE GRAMMATURE E MENU TIPO**

**Grammature dei principali alimenti al crudo ed al netto degli scarti**

Linee di indirizzo della Regione Liguria

###### La tabella è un compendio tra i fabbisogni teorici e le esigenze pratiche peculiari della ristorazione collettiva, che deve garantire i livelli adeguati di assunzione per la generalità degli utenti e correlati all’età.

* le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;
* gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
* il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato;
* le verdure devono sempre essere presenti, cotte e/o crude, anche nell’eventuale pasto con piatto unico, rispettandone la stagionalità e variandone spesso la tipologia.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTI 1° PIATTO** | **NIDO**  **0 - 1**  **ANNO** | **NIDO 1 - 3**  **ANNI** | **MATERNE** | **PRIMARIA 6 – 8**  **ANNI** | **PRIMARIA 9 – 10**  **ANNI** | **SECONDARIA**  **1° GRADO**  **11 – 14**  **ANNI** |
| PASTA, RISO, ORZO ASCIUTTI | 30 | 40 | 50 | 60 | 80 | 90 |
| PASTA, RISO O ORZO IN BRODO | / | 15 | 25 | 30 | 30 | 40 |
| BASE PER PIZZA | **/** | 60 | 80 | 100 | 120 | 140 |
| GNOCCHI DI PATATE - PASTA FRESCA | / | 60 | 70 | 80 | 100 | 120 |
| **ALIMENTI 2° PIATTO** | **NIDO**  **0 - 1**  **ANNO** | **NIDO 1 - 3**  **ANNI** | **MATERNE** | **PRIMARIA 6 – 8**  **ANNI** | **PRIMARIA 9 – 10**  **ANNI** | **SECONDARIA**  **1° GRADO**  **11 – 14**  **ANNI** |
| CARNE (POLLO, VITELLO, TACCHINO) | 40  omogeneizzato  30  carne fresca | 40 | 50 | 60 | 60 | 80 |
| PESCE FRESCO O DECONGELATO | 40 | 50 | 70 | 90 | 100 | 120 |
| UOVA (ANCHE PER FRITTATA) | **/** | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 |
| PROSCIUTTO COTTO | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| PROSCIUTTO CRUDO | / | / | / | 40 | 50 | 60 |
| FORMAGGIO FRESCO | 30  ricotta | 40 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| FRITTATA UOVA  - PROSC. COTTO PARMIGIANO | / | / | 1- 10-3 | 1,5- 10- 5 | 1,5-15-10 | 1,5-15-10 |
| PIATTO UNICO (PASTA O RISO E LEGUMI) | 10  (pasta o riso)  15  (legumi secchi)  50  (legumi freschi) | 15  (pasta o riso)  20  (legumi secchi)  75  (legumi freschi) | 15  (pasta o riso)  25  (legumi secchi)  85  (legumi freschi)) | 20  (pasta o riso)  30  (legumi secchi)  100  (legumi freschi) | 20  (pasta o riso)  30  (legumi secchi)  100  (legumi freschi) | 30  (pasta o riso)  50  (legumi secchi)  170  (legumi freschi) |
| **CONTORNI** | **NIDO**  **0 - 1**  **ANNO** | **NIDO 1 - 3**  **ANNI** | **MATERNE** | **PRIMARIA 6 – 8**  **ANNI** | **PRIMARIA 9 – 10**  **ANNI** | **SECONDARIA**  **1° GRADO**  **11 – 14**  **ANNI** |
| INSALATA | / | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| CAROTE | / | 40 | 60 | 70 | 80 | 100 |
| POMODORI- FINOCCHI | / | 80 | 80 | 100 | 120 | 140 |
| VERDURA COTTA (FAGIOLINI, SPINACI, ZUCCHINI) | 30-50 | 80 | 80 | 100 | 120 | 140 |
| PATATE AL FORNO, BOLLITE, PURE’ | 50 | 80 | 100 | 120 | 140 | 160 |
| **CONDIMENTI** | **NIDO**  **0 - 1**  **ANNO** | **NIDO 1 - 3**  **ANNI** | **MATERNE** | **PRIMARIA 6 – 8**  **ANNI** | **PRIMARIA 9 – 10**  **ANNI** | **SECONDARIA**  **1° GRADO**  **11 – 14**  **ANNI** |
| OLIO EXTRA VERGINE E BURRO CRUDI | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 |
| **PANE** | **NIDO**  **0 - 1**  **ANNO** | **NIDO 1 - 3**  **ANNI** | **MATERNE** | **PRIMARIA 6 – 8**  **ANNI** | **PRIMARIA 9 – 10**  **ANNI** | **SECONDARIA**  **1° GRADO**  **11 – 14**  **ANNI** |
| PANE COMUNE | **/** | 20 | 40 | 50 | 50 | 60 |
| PANE INTEGRALE | / | / | 50 | 60 | 60 | 70 |
| **CEREALI PER MINESTRE** | **NIDO**  **0 - 1**  **ANNO** | **NIDO 1 - 3**  **ANNI** | **MATERNE** | **PRIMARIA 6 – 8**  **ANNI** | **PRIMARIA 9 – 10**  **ANNI** | **SECONDARIA**  **1° GRADO**  **11 – 14**  **ANNI** |
| SEMOLINO | 30 | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 |
| **FRUTTA FRESCA** | **NIDO**  **0 - 1**  **ANNO** | **NIDO 1 - 3**  **ANNI** | **MATERNE** | **PRIMARIA 6 – 8**  **ANNI** | **PRIMARIA 9 – 10**  **ANNI** | **SECONDARIA**  **1° GRADO**  **11 – 14**  **ANNI** |
| FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | 80-90 | 100 | 120 | 150 | 150 | 150 |
| **DOLCE / ALTRO** | **NIDO**  **0 - 1**  **ANNO** | **NIDO 1 - 3**  **ANNI** | **MATERNE** | **PRIMARIA 6 – 8**  **ANNI** | **PRIMARIA 9 – 10**  **ANNI** | **SECONDARIA**  **1° GRADO**  **11 – 14**  **ANNI** |
| TORTA | / | / | 50 | 60 | 70 | 125 |
| GELATO | / | / | 1 | 1 | 1 | 1 |
| MONOPORZIONE |  |  |  |  |  |  |
| BUDINO | / | / | 125 | 125 | 125 | 125 |
| YOGURT | **/** | **/** | 125 | 125 | 125 | 125 |

**Esempi di Menù differenziati per stagione**

**(scuola materna primaria e secondaria di 1° grado)**

**MENU’ INVERNALE**

**Prima settimana**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunedì** | **Martedì** | **Mercoledì** | **Giovedì** | **Venerdì** |
| Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda |  | Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda |
| Pasta al sugo di pomodoro | Risotto allo zafferano | Minestrone con pasta o riso o orzo | Pasta al ragù di verdura | Ravioli burro e salvia |
| Arrosto di vitello | Tortino di verdura | Pollo al forno con patate | Prosciutto cotto | Halibut |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta di stagione | Frutta di stagione | Yogurt | Frutta di stagione | Torta casalinga |

**Seconda settimana**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunedì** | **Martedì** | **Mercoledì** | **Giovedì** | **Venerdì** |
|  | Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda |  | Verdura di stagione cotta o cruda |
| Minestrone di verdura con pasta o riso o orzo | Gnocchi di patate al sugo | Pasta al sugo di pomodoro | Piatto unico a base di cereali (es. pasta, riso, orzo) e legumi | Risotto al pomodoro |
| Spezzatino di pollo con patate | Filetto di platessa al forno | Omelette di verdura | Verdura di stagione cotta o cruda | Scaloppina di vitello |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta di stagione | Torta casalinga | Frutta di stagione | Yogurt | Frutta di stagione |

**Terza settimana**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunedì** | **Martedì** | **Mercoledì** | **Giovedì** | **Venerdì** |
| Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda |  | Verdura di stagione cotta o cruda |  |
| Pasta al ragù | Pizza | Piatto unico a base di cereali (es. pasta, riso, orzo) e legumi | Risotto allo zafferano | Minestrone con pasta o riso o orzo |
| Filetto di nasello | Prosciutto Cotto | Verdura di stagione cotta o cruda | Tortino di verdura | Arrosto di tacchino con patate |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Torta casalinga | Frutta di stagione | Yogurt | Frutta di stagione | Frutta di stagione |

**Quarta settimana**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunedì** | **Martedì** | **Mercoledì** | **Giovedì** | **Venerdì** |
| Verdura di stagione cotta o cruda |  | Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda |  |
| Risotto al pomodoro | Minestrone con pasta o riso o orzo | Pizza | Pasta al sugo di pomodoro | Piatto unico a base di cereali (es. pasta, riso, orzo) e legumi |
| Tortino di verdura | Arrosto di lonza con patate | Prosciutto Cotto | Filetti di platessa | Verdura di stagione cotta e/o cruda |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta di stagione | Frutta di stagione | Torta casalinga | Frutta di stagione | Yogurt |

**MENU’ ESTIVO**

**Prima settimana**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunedì** | **Martedì** | **Mercoledì** | **Giovedì** | **Venerdì** |
| Verdura di stagione cotta o cruda |  | Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda |  |
| Pasta pomodoro e basilico | Orzo con pesce (es. platessa), verdure (es. zucchine, pomodori) e piselli | Riso alle zucchine | Pasta all’olio extravergine di oliva | Piatto unico a base di cereali (es. pasta, riso, orzo) e legumi |
| Prosciutto cotto |  | Tortino di verdura | Arrosto di tacchino | Verdura di stagione cotta e/o cruda |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta di stagione | Frutta di stagione | Gelato alla frutta | Frutta di stagione | Yogurt |

**Seconda settimana**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunedì** | **Martedì** | **Mercoledì** | **Giovedì** | **Venerdì** |
|  | Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda |
| Passato di verdure con pasta, riso o orzo | Gnocchi di patate al sugo | Pasta pesto | Orzo al pomdooro | Risotto alle zucchine |
| Frittata di zucchine (al forno) con patate | Prosciutto crudo e melone | Filetto di platessa | Spezzatino di vitello | Formaggio fresco |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Torta alla frutta | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Yogurt | Frutta di stagione |

**Terza settimana**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunedì** | **Martedì** | **Mercoledì** | **Giovedì** | **Venerdì** |
| Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda |  | Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda |
| Pasta alle zucchine | Pasta al pomodoro e basilico | Piatto unico a base di cereali (es. pasta, riso, orzo) e legumi | Pizza | Orzo con pesce (es. merluzzo), verdure (es. zucchine, pomodori) e piselli |
| Scaloppine di vitello | Arrosto di tacchino | Verdura di stagione cotta e/o cruda | Formaggio fresco |  |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Macedonia di frutta fresca | Frutta di stagione | Yogurt | Frutta di stagione | Frutta di stagione |

**Quarta settimana**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunedì** | **Martedì** | **Mercoledì** | **Giovedì** | **Venerdì** |
|  | Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda | Verdura di stagione cotta o cruda |  |
| Piatto unico a base di cereali (es. pasta, riso, orzo) e legumi | Risotto al pomodoro | Pasta alle zucchine | Gnocchi di patate al pomodoro fresco | Minestrone con pasta o riso o orzo |
|  | Bocconcini di vitello | Formaggio fresco | Halibut | Spezzatino di tacchino con patate |
| Verdura di stagione cotta e/o cruda | Piselli in umido |  | Carote julienne |  |
| Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| Yogurt | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Gelato alla frutta | Frutta di stagione |

**N.B.**

**I legumi vanno consumati secchi, freschi o surgelati, evitare prodotti in scatola.**

**Nei giorni in cui sono indicate alternative alla frutta a fine pasto è auspicabile che la frutta sia servita come merenda**