

ALLEGATO A

Grammature dei principali alimenti

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 – 8ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
CARNE (POLLO, VITELLO, TACCHINO)	40 omogeneizzat o 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	ricotta 30	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 – 8ANNI	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 – 8ANNI	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 – 8ANNI	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 – 8ANNI	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 – 8ANNI	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 – 8ANNI	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

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.

E' indirizzata agli operatori addetti alla stesura e/o alla preparazione dei menù, i quali devono tenere conto che:

- 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.

Proposte per le merende di metà mattina e metà pomeriggio (5 -10% calorie totali)

Frutta fresca o centrifugati di frutta, macedonia di frutta fresca di stagione, yogurt bianco o alla frutta, cracker non salato integrale, fetta di pane integrale con pomodoro e basilico, succo di frutta non zuccherato (100% frutta), latte parzialmente scremato.

TABELLA 6

Esempi di Menù differenziati per stagione

(scuola materna primaria e secondaria di 1° grado)

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 pomodoro	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