

INGREDIENTI E GRAMMATURE

Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
<b>PRIMI PIATTI ASCIUTTI</b>				
Pasta di semola/ riso/orzo/farro/ pasta integrale/pasta di grano saraceno/pasta al farro	50	60	70	80
<b>Pasta olio e parmigiano:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- parmigiano grattugiato	10	10	10	15
-olio evo	10	15	15	15
<b>Pasta con cime di rapa/broccoletti</b>				
- pasta	50	60	70	80
- cime di rapa fresca	40	50	60	60
<b>Pasta con la zucca/zucchine:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- zucca/zucchine fresca	50	70	70	70
<b>Pasta con crema di spinaci:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- spinaci	40	50	60	70
<b>Pasta con tonno e olive verdi / nere:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- tonno al naturale o all'olio extravergine d'oliva	30	40	40	50
- olive denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta olio, parmigiano e olive:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- parmigiano grattugiato	10	10	10	15
-olio evo	10	15	15	
- olive denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera-Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
<b>Pasta alla crema di melanzane/peperoni</b>				
-pasta	50	60	70	80
-peperoni/melanzane	40	50	60	60
<b>Pasta alla crema di piselli</b>				
-pasta	50	60	70	80
-piselli	40	50	60	60
<b>Pasta con pomodoro e basilico</b>				
-pasta	50	60	70	80
-pomodoro	40	50	60	60
-basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta con crema di asparagi</b>				
-pasta	50	60	70	80
-asparagi	40	50	60	60
<b>Pasta bietola e spinaci:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- bietola	20	20	30	30
- spinaci	20	30	30	30
<b>Pasta ricotta e spinaci:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- ricotta	20	20	30	30
- spinaci	20	30	30	30
<b>Tagliatelle al ragù di pesce:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- pomodoro	30	40	40	50
- merluzzo	30	30	40	40
- olio evo	10	10	10	15
<b>Pasta con pesto:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- olio evo	15	15	15	20
- basilico	20	25	30	40
- pinoli	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Pasta pomodoro e ricotta:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- pomodoro	30	40	40	50
- ricotta vaccina	30	30	40	40
- parmigiano	10	10	10	15
- olio evo	10	10	10	15
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera- Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
<b>PRIMI PIATTI IN BRODO O MINESTRONI O PASSATI</b>				
<b>Minestra/minestrone /passato di verdure/crema di verdure con pasta/riso/orzo/farro</b>				
- passato/crema di verdure	100	150	150	200
- pasta/riso/orzo/farro	25	30	40	50

<b>SECONDI PIATTI</b>				
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera- Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE</b>				
Petto di pollo/tacchino/manzo/vitello/arista	60	70	80	100
<b>Bocconcini/petto di tacchino/pollo al limone</b>				
-tacchino/pollo	60	70	80	100
-farina, succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bocconcini di pollo/tacchino panati al forno</b>				
-petto di tacchino	60	70	80	100
-pangrattato	20	20	30	40
<b>Straccetti di manzo/vitello</b>				
-manzo/vitello	60	70	80	100
- cipolla, brodo vegetale	20	20	30	40
<b>Arista al forno</b>				
-arista di maiale	60	70	80	100
-cipolla, brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Spezzatino di vitello/manzo</b> -vitello -olio evo - cipolla, brodo vegetale	60 3 q.b.	70 3 q.b.	80 5 q.b.	100 5 q.b.
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera- Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
Prosciutto crudo	40	50	60	60
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO</b>				
Asiago/parmigiano/	30	40	50	60
Parmigiano NEI PIATTI UNICI	15	20	20	30
Mozzarella	40	50	60	70
Ricotta	40	50	70	80
Ricotta NEI PIATTI UNICI	30	40	50	60
<b>Polpette di ricotta e broccoletti/bietoline</b> -ricotta vaccina -bietola -patate -parmigiano gratt. -latte parz.scremato -olio evo -uovo intero, farina, carote	<b>100</b> 20 40 10 5 5 1 q.b.	<b>120</b> 30 50 15 10 5 1 q.b.	<b>140</b> 40 60 20 10 5 1 q.b.	<b>160</b> 50 70 30 15 5 1 q.b.
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE</b>				
Filetto di Merluzzo /coda di rospo / platessa	70	80	90	110
<b>Merluzzo gratinato al forno con pomodorini</b> -merluzzo -Pomodorini e pangrattato	70 q.b.	80 q.b.	90 q.b.	110 q.b.
<b>Cotoletta di mare al forno</b> -filetto di platessa/merluzzo -pangrattato	70 q.b.	80 q.b.	90 q.b.	110 q.b.
<b>Tonno</b> -tonno al naturale	60	60	70	90

<b>Polpette di pesce</b> - pesce (merluzzo /platessa ) - mollica di pane, acqua - erbe aromatiche	70 q.b. q.b.	80 q.b. q.b.	90 q.b. q.b.	110 q.b. q.b.
<b>Merluzzo al forno con erbe e limone</b> -merluzzo -erbe aromatiche - succo di limone	70 q.b. q.b.	80 q.b. q.b.	90 q.b. q.b.	110 q.b. q.b.
<b>Coda di rospo al forno</b> - pesce(coda di rospo) - brodo vegetale - erbe aromatiche	70 q.b. q.b.	80 q.b. q.b.	90 q.b. q.b.	110 q.b. q.b.
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera- Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
<b>ALTRE PIETANZE</b>				
Uovo	60 (n. 1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
Uova pastorizzate	Corrispettivo di 1 uovo	Corrispettivo di 1 uovo	Corrispettivo di 1 uovo	Corrispettivo di 2 uova
Frittata	60 (n. 1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
<b>Rotolo variopinto</b> - uovo -carote - zucchine o spinaci	60 10 20	60 15 25	60 15 25	120 20 40

<b>Fagioli o Ceci in insalata:</b>	35	45	50	55
- <i>fagioli secchi / ceci secchi</i>	30	40	45	50
- <i>olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>buccia di limone</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>erbe aromatiche/odori</i>	1	1	1	2
<b>PIATTI UNICI</b>				
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera- Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
<b>Pasta e fagioli</b>				
- <i>pasta</i>	25	30	40	50
- <i>fagioli secchi</i>	30	40	40	50
<b>Pasta e ceci</b>				
- <i>pasta</i>	25	30	40	50
- <i>ceci secchi</i>	30	40	40	50
<b>Zuppa di legumi e cereali</b>	<b>130</b>	<b>155</b>	<b>160</b>	<b>200</b>
- <i>farro/orzo/pastina</i>	20	22	25	35
- <i>brodo vegetale</i>	60	74	74	80
- <i>lenticchie</i>	15	15	15	20
- <i>piselli</i>	10	15	15	20
- <i>fagioli</i>	10	10	10	15
- <i>ceci</i>	10	10	15	15
- <i>parmigiano grattugiato</i>	5	5	5	10
- <i>olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	5
<b>Zuppa di legumi, patate e crostini</b>	<b>135</b>	<b>170</b>	<b>175</b>	<b>200</b>
- <i>crostini di pane</i>	50	60	60	60
- <i>brodo vegetale</i>	15	15	15	20
- <i>lenticchie</i>	10	15	15	20
- <i>piselli</i>	10	15	15	20
- <i>ceci</i>	10	15	15	20

<i>-patate</i>	30	40	40	40
<b>Pasta al ragù di carne di manzo/pollo/tacchino</b>				
<i>-pasta</i>	50	60	70	80
<i>-carne di manzo macinata/pollo/tacchino</i>	60	70	80	90
<i>-olio extravergine d'oliva</i>	10	10	15	15
<i>-parmigiano grattugiato</i>	5	5	10	10
<b>Maccheroni gratinati con pomodoro, parmigiano e mozzarella</b>				
<i>-pasta</i>	50	60	70	80
<i>-mozzarella</i>	30	40	50	60
<i>-pomodori pelati</i>	40	40	50	60
<i>-olio extravergine d'oliva</i>	10	10	15	15
<i>-parmigiano grattugiato</i>	10	10	15	20
<b>Frittata senza uova di farina di ceci e verdure</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>110</b>
<i>-farina di ceci</i>	30	50	50	60
<i>-patate</i>	15	25	35	35
<i>-zucchine/verdure di stagione</i>	10	10	10	10
<i>-olio evo</i>	5	5	5	5
<i>- aromi</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>SFORMATI E CONTORNI PER PIATTI UNICI</b>				
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera-Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
<b>Tortino di miglio/riso e piselli</b>	<b>70</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>120</b>
-farina di miglio	20	30	30	40
-verdure (zucchine, porri, carote)	20	30	30	40
-piselli	20	20	30	30
-pangrattato	5	5	5	5
-olio evo	5	5	5	5
-uovo e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Finocchi gratinati</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>110</b>	<b>130</b>
- finocchi	50	60	80	90
- pangrattato	30	30	30	40
- erbe aromatiche/odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Sformato di patate e prosciutto</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
-patate	40	50	55	60
-prosciutto crudo	30	40	45	50
-parmigiano grattugiato	4	4	4	8
-olio evo	4	4	4	10
-uovo, pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Sformato di patate</b>	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
-patate	55	55	70	80
-parmigiano grattugiato	40	45	55	60
-olio evo	5	5	5	10
<b>CONTORNI CRUDI FRESCHI</b>				
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	



<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera-Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
Insalata mista	50	60	70	100
<b>Insalata e finocchi</b>				
-finocchi	60	60	80	100
-insalata	20	20	30	40
Radicchio	30	50	50	80
<b>Finocchi in insalata</b>				
-finocchi	80	100	100	120
Lattuga	50	70	70	100
Carote/carote julienne	80	100	100	120
Pomodori in insalata	80	100	100	120

<b>CONTORNI COTTI DA VERDURE FRESCHE</b>				
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera-Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
<b>Pomodori/peperoni/zucchine/melanzane gratinati</b>				
- verdura	80	100	100	120
- pangrattato	80	100	120	150
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Carote al vapore</b>	80	100	100	120
-carote				
Melanzane	80	100	120	150
Zucchine	80	100	120	150

<b>CONTORNI COTTI DA VERDURE SURGELATE</b>				
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera-Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
Bietola	80-120	100-130	120-150	150-200

Spinaci	120	200	200	200
Fagiolini	80-120	100-130	120-150	150-200
Piselli	50	60	70	100

<b>FRUTTA</b>				
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera-Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
Arancia / mela / pera / pesca / albicocca / uva	100	150	150	150
Clementine / kiwi / prugne o susine /fragole / banana	100	100	150	150
Melone	100	150	200	200
Macedonia con frutta indicata nel menù (tot)	100	150	200	200
Macedonia con frutta indicata nel menù + frutta secca (tot)	110	160	170	170

<b>VARIE</b>				
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera-Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
Pane bianco / integrale	40	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	10	15	15	15
Parmigiano grattugiato	5	5	10	10

### Consigli :

1. I pesi degli alimenti sono da considerarsi come peso crudo e al netto degli scarti ed eventuali glassature per alimenti surgelati o conservati (salamoie, prodotti in scatola).
2. I pesi sono riferiti a una singola porzione e l'attenzione va rivolta soprattutto all'ingrediente principale e caratterizzante. Ad esempio "pasta al pomodoro", ingrediente principale è la pasta. Gli ingredienti minori, quali pomodoro, verdure per le preparazioni dei sughi, erbe

aromatiche, rucola, peperoni, limone, aceto cipolla, scalogno, aglio, erbe aromatiche varie, pangrattato e uovo possono essere aggiunti secondo le necessità.

3. Per il pesce surgelato, considerando che la glassatura è una tara (da sottrarre), è opportuno leggere sempre il peso netto-sgocciolato riportato sulle confezioni. Es.: filetti di merluzzo surgelati confezione da 500g, peso netto sgocciolato 400g.
4. Il peso dei legumi, laddove non diversamente specificato, è riferito ai legumi secchi.
5. Porre particolare attenzione alle grammature dei piatti unici e dei loro relativi contorni.
6. Esistono delle differenze per le varie fasce d'età che occorre tener presente nella preparazione dei pasti per evitare che ci siano rifiuti totali o parziali. Il rispetto delle grammature è importante anche in un'ottica di prevenzione dell'obesità infantile tenendo presente che il menù è da un punto di vista energetico isocalorico e tenendo presente che sono grammature rivolte ad una collettività e non ad una singola persona. Porre attenzione alle differenze di grammatura per diverso grado di scuola (infanzia/primaria/secondaria o adulti) e moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato.
7. Va usato il sale iodato, ma con estrema moderazione.
8. Per olio evo si intende olio extravergine d'oliva. Se non specificato nella ricetta la quantità di olio extravergine d'oliva è quella definita dalle grammature del menù base adottato.
9. Tutte le preparazioni, previste dal menù del giorno, devono essere realizzate durante la mattinata per non correre rischi di contaminazione microbica; a tal fine, i piatti previsti dal menù sono poco elaborati.
10. Le grammature dei condimenti quali olio evo e parmigiano sono nella sezione VARIE. La presenza di olio evo e parmigiano all'interno di alcune preparazioni riportati quindi tra gli ingredienti è da considerarsi aggiuntivo.