

**Grammature menù alternativi Etico-Culturale-Religioso Comune di San Benedetto del Tronto rif. Menù scolastico 2021-22**

Le grammature di seguito indicate sono quelle delle sole pietanze sostitutive usate per i menù etico-culturali-religiosi:

- **Menù A-** Esclusione di Carne di maiale/suino e derivati.
- **Menù B-** Esclusione di Tutti i tipi di carne
- **Menù C-** Menù latte-ovo-vegetariano con esclusione di tutti i tipi di carne e pesce ma con il consumo di latte e derivati e uova e derivati
- **Menù D-** Esclusione di Carne bovina e derivati

**Le sostituzioni sono indicate nel menù “in grassetto” e i relativi ingredienti sono sottolineati.**

PIATTI SOSTITUTIVI	Quantità (g)		
	Sez.Primavera e Infanzia	Primaria	Adulti
<b><i>Fagioli/Ceci in insalata:</i></b>	<b>35</b>	<b>50</b>	<b>55</b>
- fagioli cannellini/borlotti	30	45	50
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
- buccia di limone	q.b.	q.b.	q.b.
- erbe aromatiche/odori	1	2	2
<b><i>Lenticchie al pomodoro:</i></b>	<b>50</b>	<b>75</b>	<b>85</b>
- lenticchie	30	45	50
- pomodoro/pomodorini	20	30	35
- erbe aromatiche/odori	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
<b><i>Risotto con piselli e tocchetti di parmigiano</i></b>			
-Riso	50	70	80
-Piselli surgelati	80	110	120
-parmigiano	20	25	35
<b><i>Frittata di ceci</i></b>			
-farina di ceci	20	30	35
-Acqua	30	40	45
-Olio evo (tot pranzo)	15	18	20
-Parmigiano grattugiato (tot.pranzo)	10	10	15

<i><b>Risotto al pomodoro con lenticchie</b></i>			
-Riso	50	70	80
-Lenticchie	60	80	90
-parmigiano	10	10	15
-Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
-olio evo (tot.pranzo)	15	18	20
-brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.

1. I menù alternativi sono sostenibili all'interno del sistema ristorazione scolastica poiché non si discostano, se non per le variazioni richieste, dal menù base.
2. Le grammature indicate dei piatti sostitutivi dei menù alternativi etico-culturali-religiosi (ECR) si riferiscono agli ingredienti principali del menù, al crudo e al netto degli scarti.
3. 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.
4. 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.
5. Il peso dei legumi, laddove non diversamente specificato, è riferito ai legumi secchi.
6. 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.