



## GRAMMATURE MENU' SCOLASTICO 2023-2024 COMUNE DI CASTEL DI LAMA

Le seguenti grammature sono definite sulla base di quanto indicato dalle Linee Guida Crea "Una sana alimentazione italiana" rev. 2018, *Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021* e i LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

Per le grammature sono state prese come riferimento le fasce di età indicate nelle Linee Guida Crea: Sez. Primavera (riferimento grammature 2-3 -anni); Scuola dell'Infanzia (riferimento grammature 4-6 anni); Scuola Primaria (riferimento grammature 7-10 anni).

Per gli Adulti è stato considerato un apporto calorico giornaliero medio intorno alle 2000 Kcal.

Ordine scuola	Sez. Primavera	Scuola dell'Infanzia	Scuola Primaria	Adulti
<b>ALIMENTI</b>				
Pasta di semola/Pasta integrale/ riso/farro/orzo	40	50	70	80
Pasta/orzo al pomodoro				
-pasta	45	50	70	80
-salsa al pomodoro	30	40	50	60
Pasta/riso olio e parmigiano				
-pasta	45	50	70	80
-Parmigiano grattugiato	10	10	10	10
-olio extravergine d'oliva	5	10	10	12
Risotto con zafferano				
-riso	45	50	70	80
-brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con zucchine (crema di)				
-Pasta	45	50	70	80
-Zucchine	40	50	70	80

Risotto con piselli e carote -Riso -Piselli freschi/surgelati -carote	45 30 30	50 60 60	70 90 90	80 100 100
Risotto con piselli -Riso -Piselli freschi/surgelati	45 30	50 60	70 90	80 100
Riso/pasta /farro/verdure di stagione/carotine/broccoletti -Riso/pasta/farro -verdure di stagione/carotine/broccoletti -Olio evo	45 40 5	50 50 5	70 50 10	80 60 10
Pasta al sugo di ceci/fagioli (asciutta) - Pasta di semola - Ceci secchi/fagioli Olio evo	35 10 q.b.	40 20 q.b.	60 25 q.b.	70 35 q.b.
Pasta al ragù di verdure di stagione/ragù vegetale -Pasta di semola -Verdure miste di stagione -olio evo	45 40 5	50 50 5	70 70 10	80 80 15
Risotto con lenticchie - riso - lenticchie - olio evo parmigiano	45 20 5 5	50 30 6 5	70 40 8 5	80 50 10 10
Pasta e ceci (come piatto unico)  - pasta di semola - ceci - olio evo parmigiano	45 15 5 5	50 20 8 5	70 30 10 5	80 40 10 10
Pasta e fagioli borlotti (come piatto unico)  - pasta di semola - fagioli borlotti - pomodori perlati - Parmigiano - olio evo	35 15 30 5 5	40 20 30 5 5	60 30 40 5 8	70 40 50 10 10

Passato di verdure con riso/farro/pastina all'uovo/pastina - <i>verdure miste</i> - <i>riso/farro/pastina all'uovo/pastina</i>	100 20	120 25	150 35	150 40
Minestra di verdure con riso - <i>verdure miste</i> - <i>riso</i> - <i>brodo vegetale</i>	100 20 q.b.	150 25 q.b.	150 35 q.b.	200 40 q.b.
Minestra di cereali - <i>verdure miste</i> - <i>cereali misti</i> - <i>brodo vegetale</i>	100 20 q.b.	150 25 q.b.	150 35 q.b.	200 40 q.b.
Pane/pane integrale/pane semintegrale	30	40	50	60
Petto di pollo/tacchino/manzo/vitello/arista	50	60	80	100
Polpette di carne - <i>carne di manzo macinata/pollo/vitello</i> - <i>uovo</i> - <i>mollica di pane</i> - <i>parmigiano grattugiato</i> - <i>latte, olio evo, noce moscata, cipolla</i>	50 5 5 3 q.b.	60 10 5 8 q.b.	80 10 5 8 q.b.	100 10 8 10 q.b.
Parmigiano/Grana	20	20	35	40
Caciotta Vaccina	30	30	50	60
Mozzarella	30	40	70	80
Robiola /stracchino	30	40	50	60
Filetto di merluzzo /nasello / platessa/ seppia/ sogliola	50	60	90	110
Polpette di pesce - <i>merluzzo</i> - <i>seppie surgelate o platessa</i> - <i>olio evo</i> - <i>mollica di pane, uova, parmigiano, prezzemolo, limone grattugiato, carota, cipolla, pomodoro</i>	35 35 3 q.b.	40 40 3 q.b.	45 45 5 q.b.	55 55 5 q.b.
Uovo	60 (n. 1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
Frittata	60 (n. 1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
Crocchette di patate				

- patate	100	100	150	200
- uovo	10	10	15	20
- pangrattato	10	10	15	15
- parmigiano	5	5	8	10
olio evo	3	3	5	10
Polpette di verdure di stagione (estive/invernali)				
- ricotta	10	20	30	40
- verdure fresche di stagione	80	120	150	150
- parmigiano grattugiato	3	3	5	8
- olio evo	3	3	5	8
- patate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sformato di zucchine e patate				
- verdure fresche di stagione	80	120	150	150
- parmigiano grattugiato	3	3	5	8
- olio evo	3	3	5	8
- patate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista, pomodori, lattuga, carote, finocchi	30	50	50	80
Patate (quantità da dimezzare se aggiunte alle verdure)	100	100	150	200
Verdure di stagione fresche/surgelate da cuocere	80	120	150	150
Piselli freschi/surgelati (come contorno)	35	40	45	60
Frutta fresca di stagione	70	80	100	150
Parmigiano grattugiato (da aggiungere ai primi)	4	4	8	10
Olio extravergine d'oliva totale pranzo	12-16	12-16	16	16-20

**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 totalio 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. 1 cucchiaino d'olio evo= 4 grammi**
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. Il parmigiano grattugiato viene calcolato ma l'aggiunta al piatto è facoltativa sulla base del gradimento da parte dell'utenza

Soluzioni organizzative/servizio

**Pane:** può essere servito con il secondo piatto per evitare che venga consumato subito e che i bambini si sazino prima del primo piatto. Questo cambiamento favorisce la diminuzione degli scarti.

Soluzioni di abbinamenti/ modalità di presentazione e tipi di cottura degli alimenti

**Primi piatti:** minestra/pasta con i legumi possono essere preparati asciutti o in brodo per soddisfare le esigenze dell'utenza nelle diverse fasce di età. I

legumi previsti possono essere serviti passati, oppure una parte di essi lasciati interi e provare a servirli anche separatamente per abituarli/avvicinarli al consumo.

**Primi piatti d'asporto:** si possono preparare in contenitori separati la pasta ed il sugo di condimento; questo per mantenere un buon grado di cottura della pasta e per soddisfare eventuali richieste di pasta in bianco per indisposizioni momentanee

**Formato della pasta:** inserire formati di pasta più piccoli, per i bambini dell'infanzia.

Nel menù est/primavera i primi piatti come: orzo al pomodoro, con carote e pisellini, farro con fagioli possono essere serviti anche freddi (versione insalata).

**Ripasso:** evitare il ripasso per i primi piatti ma è possibile effettuare il **finto bis (porzione spettante in due momenti)** con una modalità discreta e concordata.

Primi piatti quali: **“Riso con lenticchie” “Orzo con verdure di stagione”** – in base al gradimento e alla stagione possono essere presentati più o meno brodosi dosando la quantità di brodo vegetale da utilizzare

## Secondi Piatti

**Carni:** sia quella bianca (pollo, tacchino) che rossa (vitello) possono essere preparate a tocchetti, straccetti, listarelle, bocconcini e polpette in versione anche rossa con l'aggiunta di pomodori pelati o pomodorini. Questo per aumentarne la variabilità della presentazione.

## Verdure/ortaggi

**Modalità di cottura:** si ricorda che le verdure fresche come carote, finocchi, possono essere servite sia crude che cotte, secondo gradimento dell'utenza.

Le verdure surgelate come spinaci, bietola cuocerle in poca acqua bollente per pochi minuti e poi scolarle bene, farle sfreddare e condirle sempre con olio evo. Peperoni, zucchine e melanzane possono essere cotti anche gradinate al forno.

**Frittata con verdure:** è possibile separare gli ingredienti

# VALORI NUTRIZIONALI DI RIFERIMENTO

**Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche**  
(fonte Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021)

Parametri nutrizionali	per pasto scolastico	NIDO			MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
		6-12 mesi	12-24 mesi	24-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-13 anni
Energia (kcal/die)		658	960	1213	1454	1917	2468
Energia (kcal)	30%	197					
	35%	230	336	425	509	671	864
Proteine (g)	10%	4,9	8,4	10,6			
	15%				19	25	32
Grassi (g)	40%	8,7					
	35%		13	16			
	30%				17	22	29
di cui saturi	<10%	<2,2	<3,7	<4,7	<6	<7	<10
Carboidrati (g)	50%	24,6					
	55%		46,2	58,4	70	92	119
di cui zuccheri	<10%	<4,9	<8,4	<10,6	<13	<17	<22
Fibra (g)	8,4 g/1000 kcal	1,6	2,8	2,6	6	8	10

Fonte Tabella 9.2 da Linee Guida Sana alimentazione Crea 2018 pag. 134 modificato

Suggerimenti pratici riferiti a BAMBINI e ADOLESCENTI, per come organizzare la propria alimentazione quotidiana, equilibrata e il più possibile variata: si possono scegliere all'interno dei sottogruppi in base alle preferenze personali anche solo alcuni degli alimenti proposti.

Quantità <sup>1</sup> consigliata e frequenze di consumo per fasce di età						
Fasce di età	2-3 ANNI		4-6 ANNI		7-10 ANNI	
	Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza	
ALIMENTI	Giorno	Settimana	Giorno	Settimana	Giorno	Settimana
Pasta, riso, polenta, orzo, farro ecc.	40 g 2 volte		50g 2 volte		70g 2 volte	
Pane	20g 2 volte		40g 2-3 volte		50g 2-3 volte	
Verdure di stagione	20g (insalate) o 80 g da cuocere 2 volte		40g (insalate) o 120 g da cuocere 2 volte		50g (insalate) o 150g da cuocere 2 volte	
Frutta fresca di stagione	70g 3 volte		80g 2-3 volte		100 g 2-3 volte	
Formaggio		30g di formaggio fino al 25% di grassi (meno di 300Kcal/100 es. mozzarella) o 20g di formaggio con più del 25% di grassi (più di 300 Kcal/100g es: caciotta) 2 volte		40g di formaggio fino al 25% di grassi (meno di 300Kcal/100 es. mozzarella) o 20g di formaggi con più del 25% di grassi (più di 300 Kcal/100g es: caciotta) 3 volte		70g di formaggi fino al 25% di grassi (meno di 300Kcal/100 es. mozzarella) o 30g di formaggi con più del 25% di grassi (più di 300 Kcal/100g es: caciotta) 3 volte
Pesce		50g 3 volte		60g 3 volte		80g 3 volte
Carne		35 g 3 volte		45 g 3 volte		80g 3 volte

Uova		50g (1 uovo) 2 volte		50g (un uovo) 2 volte		50g (un uovo) 2 volte
Legumi		30g freschi o 10 g secchi 3 volte		60g freschi o 20g secchi 3 volte		90 gr freschi o 30gr secchi 3 volte
Dolci		50g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc.) 1 volta 80g dolci al cucchiaino/gelati 1 volta		30g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc.) 2 volte 80g dolci al cucchiaino/gelati 2 volte		50 g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc.) 3 volte 100g dolci al cucchiaino/gelati 3 volte