

## Grammature menù Comune di Grottammare

Scuola dell'infanzia, Sezione primavera, Scuola primaria, Secondaria di I grado e personale scolastico

*La quantità di olio extravergine d'oliva (evo) e di parmigiano grattugiato, è quella definita dalle grammature del menù base adottato, riportata nella sezione VARIE.*

*In alcune preparazioni es: pasta/riso olio e parmigiano i quantitativi/grammature di olio e di parmigiano sono maggiori e pertanto specificati per le 3 fasce di età nella tabella grammature/ingredienti.*

*Per brodo vegetale se non diversamente indicato è da intendersi : brodo vegetale (sedano carota e cipolla)*

*Per verdure miste se non diversamente indicato è da intendersi : verdure miste (bietola, carota, patata, sedano, cipolla, zucchina, zucca)*

Età utenti (anni)	2,5-5	6-10	
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
<b>PRIMI PIATTI</b>			
Pasta di semola/riso	50	70	80
Pasta integrale	50	70	80
<b>Pasta/Pasta integrale/riso/orzo al pomodoro</b>			
-pasta/pasta integrale/riso/orzo	50	70	80
-pomodoro fresco o pelato	40	50	60
-cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Minestra di cereali</b>			
- orzo/pastina/riso/altri cereali	25	40	50
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	100	150	200
- parmigiano grattugiato + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Zuppa di fagioli secchi e cereali</b>			
-pasta di semola	25	40	50
-fagioli secchi	30	40	50
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.

-parmigiano grattugiato + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Minestra di lenticchie al pomodoro</b>			
-pastina di semola	25	40	50
-lenticchie	30	40	50
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
-pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta/riso olio e parmigiano:</b>			
- pasta di semola	50	70	80
- parmigiano grattugiato	10	10	15
- olio evo	10	15	15
<b>Pasta al pesto di zucchine/ragù vegetale</b>			
-pasta	50	70	80
-zucchine/verdure di stagione	50	70	80
<b>Risotto/farro con la zucca/zucchine:</b>			
- riso/farro	50	70	80
- zucca fresca/zucchine	50	70	80
- brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano gratt. + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Zuppa di legumi con pasta/farro</b>			
- patate	40	60	70
- bietole	40	60	70
- -pasta/farro	25	40	50
- ceci secchi/fagioli secchi/lenticchie	30	50	60
- brodo vegetale (cipolla, sedano carota)	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano + olio evo			
<b>Risotto allo zafferano</b>			
-riso	50	70	80

-brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
-zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano gratt. + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta al pesto invernale/estivo</b>			
-pasta	50	70	80
-bietola/verdure di stagione	40	50	60
-basilico, mandorle, pinoli	20	30	35
-aglio, olio evo, parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta bianca al tonno e olive verdi</b>			
- pasta	50	70	80
- tonno al naturale o all'olio extravergine d'oliva	30	40	50
- olive denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta e ceci asciutta</b>			
-pasta	50	70	80
-Ceci secchi	25	30	40
-sedano, carota, cipolla, pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta e piselli</b>			
-pasta	50	70	80
-piselli	40	50	60
-pomodoro pelato, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta con ragù bianco/rosso di pesce</b>			
-pasta	50	70	80
-merluzzo/platessa	40	50	60
-brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo, olio evo e pomodoro (ragù rosso)	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PIATTI UNICI</b>			

<b>Tortellini di carne al pomodoro</b>			
-tortellini freschi di carne di manzo	80	90	110
-pomodoro pelato	40	50	60
-parmigiano grattugiato	5	10	10
- olio evo	5	10	10
<b>Ravioli di ricotta e spinaci</b>			
-ravioli freschi di ricotta e spinaci	80	90	110
-pomodoro pelato	40	50	60
-parmigiano grattugiato	5	10	10
- olio evo	5	10	10
<b>Tagliatelle al ragù di carne bovina</b>			
-tagliatelle	50	60	80
-carne di manzo macinata/pollo/tacchino	60	80	90
-olio extravergine d'oliva	10	15	15
-parmigiano grattugiato	5	10	10
-pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI</b>			
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA</b>			
<b>Frittata</b>			
-uovo	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
-parmigiano grattugiato	3	3	5
-olio evo, latte	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGI</b>			
<b>Robiola/formaggio spalambile</b>	30	50	60
<b>Mozzarella</b>	40	60	70
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE</b>			
<b>Petto di tacchino, di pollo, vitello, manzo</b>	60	80	100

<b>Bocconcini di pollo gratinati:</b> - <i>pollo</i> - <i>pangrattato</i> - <i>olio evo</i> - <i>aglio, rosmarino, salvia</i>	60 q.b. 3 q.b.	80 q.b. 5 q.b.	100 q.b. 5 q.b.
<b>Polpette di carne di pollo/tacchino</b> - <i>pollo/tacchino</i> - <i>mollica di pane / pangrattato</i> - <i>aglio, rosmarino, salvia</i>	60 5 q.b.	80 5 q.b.	100 10 q.b.
<b>Coscia di pollo</b> - <i>coscia di pollo</i> - <i>olio evo</i> - <i>rosmarino, aglio</i>	70 3 q.b.	90 5 q.b.	120 5 q.b.
<b>Bocconcini di tacchino</b> - <i>tacchino a tocchetti</i> - <i>olio evo</i> - <i>rosmarino, aglio</i>	60 3 q.b.	80 5 q.b.	100 5 q.b.
<b>Bocconcini di pollo/tacchino infarinati</b> - <i>pollo /tacchino a tocchetti</i> - <i>farina</i> - <i>olio evo</i> - <i>rosmarino, aglio</i>	60 q.b. 3 q.b.	80 q.b. 5 q.b.	100 q.b. 5 q.b.
<b>Tacchino agli aromi</b> - <i>tacchino</i> - <i>olio evo</i>  - <i>sedano, carote, cipolla, rosmarino, aglio</i>	60 3 q.b.	80 5 q.b.	100 5 q.b.

<b>SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE</b>			
Filetto di Merluzzo /nasello / platessa	70	90	110
<b>Filetto di platessa/merluzzo/nasello panato al forno</b> -filetto di platessa/merluzzo/nasello surgelato -pangrattato, aglio, - rosmarino,prezzemolo, olio evo	70 q.b.	90 q.b.	110 q.b.
<b>Cotoletta di mare al forno</b> -filetto di platessa surgelato -pangrattato, scorza di limone, aglio, rosmarino, prezzemolo, uovo -olio evo	70 q.b.  3	90 q.b.  5	110 q.b.  5
<b>CONTORNI CRUDI</b>			
Insalata mista con lattughe varie	50	70	100
<b>Finocchi in insalata/julienne</b> -finocchi - olio evo	80 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
<b>Carote/carote julienne</b> - olio evo	80 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
<b>Pomodori/insalata di pomodori</b> - olio evo	80 q.b.	100 q.b.	100 q.b.
<b>CONTORNI COTTI</b>			
<b>Patate al forno o lesse</b> -patate -olio evo -rosmarino	100 3 q.b.	120 3 q.b.	150 5 q.b.

<b>Bietola</b> <i>-bietola surgelata</i> <i>- olio evo</i>	80-12 q.b.	120-150 q.b.	150-200 q.b.
<b>Spinaci</b> <i>- spinaci surgelati</i> <i>- olio evo</i>	120 q.b.	150 q.b.	150-200 q.b.
<b>Broccoli/cavolfiori</b> <i>-broccoli/cavolfiori</i> <i>-olio evo</i>	120 q.b.	150 q.b.	150-200 q.b.
<b>Fagiolini</b> <i>-fagiolini</i> <i>-olio evo</i>	80-120 q.b.	100-130 q.b.	120-150 q.b.
<b>Zucchine /melanzane</b> <i>-zucchine/melanzane</i> <i>-olio evo</i>	80 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera- Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
<b>FRUTTA</b>			
Arancia / mela / pera Clementine / kiwi / banana/mandarancio/pesca/albicocca/frutta di stagione estiva	100	150	150
<b>VARIE</b>			
	<b>2,5-5</b>	<b>9-11</b>	

<b>Età utenti (anni)</b>			
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera- Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
Dolce	40	60	80
Pane bianco / semintegrale	40	60	60
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>Parmigiano grattugiato</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

### **Consigli per l'utilizzo delle grammature Menù scuola infanzia- sezione primavera -primaria-secondaria di I grado e personale assistenza al pasto**

1. I pesi degli alimenti sono da considerare al crudo e al netto degli scarti e di eventuali glassature per alimenti surgelati o conservati(salamoie, prodotti in scatola).
2. I pesi sono riferiti ad 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, limone, aceto, cipolla, scalogno, aglio, pangrattato, uovo etc, 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. Il sale non è mai indicato tra gli ingredienti, quindi usare con 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. Per realizzare le giuste porzioni fare riferimento alle tabelle di variazione crudo-cotto in peso degli alimenti con le diverse modalità di cottura. Macedonia di frutta: è possibile utilizzare in alternativa alla frutta indicata, frutta eccedente della settimana. Dovrà essere sempre ben conservata e mantenere inalterati tutti i requisiti igienici ed organolettici.
11. Per i primi i piatti variare il più possibile il formato della pasta : 1. per non incorrere nella monotonia di presentazione. 2. per la sicurezza (masticazione - deglutizione) dei più piccoli 2,5- 5 anni, per cui sono indicati formati di pasta più piccoli.
12. Nel caso di pasti trasportati sarebbe meglio consegnare la pasta e i condimenti previsti in contenitori separati. Questo permette di mantenere meglio il grado di cottura della pasta e quindi il gradimento. Inoltre consente di soddisfare eventuali richieste di pasta in bianco per le indisposizioni momentanee.