

## **ALLEGATO 1 –MENU' E GRAMMATURE**

### **INDICE**

- 1.- PREMESSA
- 2.- MENU PER BAMBINI DI ETA' SUPERIORE AI 3 ANNI E PER ADULTI
- 3.- COMPOSIZIONE DEI PASTI
- 4.- REGOLE PER LA COMPOSIZIONE DEL MENU
- 5.- OCCASIONI PARTICOLARI: CESTINO PER GITE PER LA SCUOLA PRIMARIA
- 6.- GRAMMATURE DI RIFERIMENTO
- 7.- REGOLE DI COTTURA PER TUTTE LE FASCE D'ETA': METODI E DIVIETI

## 1. - P R E M E S S A

I menù saranno predisposti dal fornitore e sottoposti al Comune, nel rispetto delle indicazioni che seguono nei paragrafi successivi. La predisposizione del menù deve garantire un apporto qualitativo e quantitativo nutrizionalmente equilibrato e completo, in grado quindi di soddisfare tutte le esigenze di mantenimento e di crescita dei bambini, evitando che l'organismo attivi meccanismi di adattamento in risposta a carenze ed eccessi nutrizionali. I "Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana" (LARN) costituiscono il principale riferimento per costruire una dieta adeguata che concorra ad evitare carenze, conservare al meglio le funzioni dell'organismo, diminuire il rischio di malattia e promuovere salute e benessere. Nelle indicazioni che seguono, sono stati presi a riferimento: L.A.R.N. "Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana" elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana); "Linee guida per una sana alimentazione italiana" formulate dall'Istituto Nazionale per la Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN); Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica pubblicate in G.U. n. 134 del 11-6-2010; Direttive emanate a livello regionale in base anche alle esperienze dirette maturate dai SIAN nel campo della ristorazione collettiva (L.R. 29/2002 "Norme per l'orientamento dei consumi e l'educazione alimentare e per la qualificazione dei servizi di ristorazione" – "Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna" (2009) - DGR n. 418/2012 "Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo");

Dieta mediterranea, in quanto modello alimentare scientificamente validato, e per questo iscritta e riconosciuta nel 2010 dall'UNESCO nella lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'Umanità. La valutazione complessiva dei menù tiene conto non solo della qualità nutrizionale, ma anche della qualità igienico-sanitaria e del gusto/gradimento degli utenti.

Ciò premesso, a seguire, si riportano i principi base a cui le proposte di menù devono fare riferimento:

- rispetto degli apporti raccomandati dai LARN, da garantire considerando la dieta media settimanale, soprattutto per quanto concerne i micronutrienti e sempre attraverso un'ampia varietà di alimenti proposti;
- compatibilità sia nutrizionale, che organolettica delle ricette proposte;
- menù da ruotare su quattro settimane e per stagionalità, così da consentire una maggiore varietà di piatti proposti e privilegiare il consumo di frutta e verdure di stagione;
- massima variabilità e rotazione, per quanto riguarda sia le ricette che gli ingredienti (è consigliato evitare ricette con nomi di fantasia per favorire la comprensione degli ingredienti presenti nelle preparazioni da parte degli utenti e delle famiglie);
- garanzia e salvaguardia della tipicità delle preparazioni locali;
- indicazione delle preparazioni in base alla loro quota proteica e calorica;
- preparazioni e metodi di cottura semplici;

- promozione ed applicazione di criteri di manipolazione e preparazione degli alimenti, che garantiscano la sicurezza degli apporti nutrizionali, riducendo al minimo le perdite di nutrienti e di sostanze protettive e conservando queste ultime nel modo migliore possibile;
- offerta costante sia di frutta che di verdura, cotta e cruda, per favorirne il consumo;
- alternanza tra primi piatti asciutti e in brodo, anche in funzione della stagionalità;
- uso di carni e pesci di tipo magro e di formaggi a minor contenuto di grassi;
- proposta di piatti unici (esempio legumi e verdure associati ai cereali), in alternativa al tradizionale pasto composto da un primo piatto e di un secondo, abbinati a contorno, frutta o dessert;
- uso raccomandato di cereali/prodotti integrali.

Il fornitore dovrà esporre, presso ogni sede in cui viene consumato il pasto, il menù in vigore, nonché, se richiesto dal Comune, i menù speciali.

Sul sito web dell'affidatario potranno essere pubblicati i menu e le ricette, complete di grammature distinte per fascia di età, delle caratteristiche dell'ingrediente "principale" (ad esempio se si tratta di ingrediente surgelato) e degli eventuali allergeni presenti.

## 2. - MENU PER BAMBINI DI ETA' SUPERIORE AI 12 MESI E PER ADULTI

I menù devono rispondere ai criteri di una dieta equilibrata sotto il profilo nutrizionale; quindi devono tenere conto della ripartizione percentuale del fabbisogno calorico indicata dai LARN (colazione 15/20%; spuntino 5%; pranzo 35/40%; merenda 5/10%, cena 30/35%).

### RIPARTIZIONE CALORICA

	12 mesi – 36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni adulti
Kcal/giorno	1.000-1.300	1.400-1.600	1.800-2.000	2000-2200

### RIPARTITE IN:

Spuntino mattino 5%	50-70	70 - 90	90 - 100	100-120
Pranzo 35-40%	400-500	600 - 700	800 - 900	900-1000
Merenda pomeriggio 5-10%	50-150	70 - 180	90 - 200	100-220

Il fornitore deve avere cura che i pasti somministrati ai bambini siano adeguati alla loro capacità di masticazione;

pertanto deve adottare le misure idonee ad evitare incidenti di ostruzione delle prime vie aeree, quali, in relazione alle diverse età: utilizzo di formati minuscoli di pasta, verdure cotte passate a purea od aggiunte a frittate e sfornati, tagliate a rondelle o gratinate al forno, verdure crude tagliate a julienne, o scelte tra quelle più tenere come insalatine miste, utilizzo di pesci senza spina.

Possono essere utilizzate tutte le tipologie di cereali, meglio se integrali; per alcuni cereali in grani come orzo e farro può risultare più difficile la somministrazione per la consistenza e la dimensione dei chicchi, quindi possono essere proposti in forme diverse, come farro spezzato.

I menù saranno verificati, di norma con cadenza annuale, e potranno essere periodicamente soggetti a modifiche al fine di:

- aumentare la gradevolezza dei piatti;
- favorire l'uso di frutta e verdura di stagione;
- affrontare tempestivamente le difficoltà che si possono presentare nell'accettare i piatti proposti da parte dei bambini;
- garantire ulteriormente la variabilità degli alimenti;
- rispondere ad esigenze nutrizionali e dietetiche emerse nel tempo;
- essere coerenti con i programmi di educazione alimentare sviluppati nell'ambito scolastico.

Qualunque modifica ai menù indicati dovrà comunque seguire il principio di equivalenza economica e nutrizionale; conseguentemente, qualunque piatto potrà essere aggiunto e/o sostituito solo se di valore nutrizionale equivalente e previo accordo con l'Amministrazione e con il servizio SIAN dell'AUSL di competenza.

### **3. - COMPOSIZIONE DEI PASTI**

I singoli piatti devono essere preparati in conformità alle grammature pro capite dei generi alimentari, al netto degli scarti di cui alla tabella riportata al punto 6: "Grammature di riferimento".

Si intende per "pasto" l'insieme delle preparazioni consumate da ogni bambino. Comprende, oltre al pranzo che è la consumazione principale, lo spuntino di metà mattina e/o la merenda.

La composizione del pasto è data da:

EVENTUALE SPUNTINO DI METÀ MATTINO;

EVENTUALE MERENDA DI METÀ POMERIGGIO;

PRANZO.

### **4.- REGOLE PER LA COMPOSIZIONE DEL MENU'**

Nell'elaborazione dei menù settimanali tutte le diverse portate devono essere considerate e valutate. Lo schema di frequenze di gruppi proteici che segue, predisposto tenendo conto anche della comune tipologia dei pasti consumati in famiglia, quindi al di fuori della mensa scolastica, definisce per la ristorazione scolastica le frequenze standard, sulle 4 settimane, per i diversi gruppi proteici:

Legumi (anche come piatto unico se associato ai cereali)	1 – 2 volte la settimana (minimo)
--	-----------------------------------

Carni fresche	1 – 2 volte la settimana a rotazione carne bianca/carne rossa (massimo)
Pesce fresco o surgelato	1 – 2 volte la settimana (minimo)
Uova	0 – 1 volta la settimana (massimo)
Formaggi	0 – 1 volta la settimana; Parmigiano Reggiano aggiunto quotidianamente ai primi piatti
Carni trasformate come prosciutto crudo e cotto, bresaola, spalla cotta, lonzino magro	0 – 1 volta ogni 15 giorni in sostituzione della carne fresca.

I menù verranno proposti dal fornitore attingendo dal successivo "Elenco delle preparazioni".

### **I PRIMI PIATTI**

I primi piatti devono essere a base di cereali ,sia in chicchi, che trasformati (grano, riso, orzo, miglio, farro, mais, pasta, cous-cous, crostini di pane, ecc..). I menù devono attenersi alle seguenti indicazioni:

- a) i passati, le minestre, le zuppe, i brodi devono essere proposti almeno 1 volta alla settimana e almeno 2 volte per i bambini fino a 6 anni;
- b) i primi piatti “in bianco” possono essere proposti a settimane alterne;
- c) la pasta all'uovo ripiena può essere proposta a settimane alterne;
- d) deve essere garantita un'equa alternanza tra primi piatti asciutti e in brodo, anche in funzione della stagionalità;
- e) i formati della pasta devono essere adeguati all'età, e relativa capacità masticatoria, dei bambini. Nella nostra realtà locale i cereali e loro derivati, di norma, sono utilizzati in forma raffinata; per incrementare l'apporto di fibre se ne raccomanda invece l'uso in forma integrale.

In sintesi: Cereali (grano, riso, orzo, miglio, farro, mais, pasta, couscous, crostini di pane, ecc.., meglio se integrali) 1 porzione tutti i giorni variando il tipo di cereale proposto.

Pasta all'uovo ripiena: 1 volta ogni 15 giorni.

Pasta all'olio extravergine: 1 volta ogni 15 giorni.

Passati / zuppe / brodi: 1 – 2 volte la settimana.

Nei primi piatti il contenuto proteico può variare in modo apprezzabile, a seconda della quantità e tipologia degli ingredienti presenti. Si distinguono pertanto in:

1. PRIMI PIATTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO (riferimento: "Elenco delle preparazioni" - punto 01), intesi come primi piatti costituiti da cereali (o loro derivati) combinati con sughi a base di verdura o con brodi.

Queste preparazioni vanno abbinate a SECONDI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO quali legumi, pesce, carne, uovo o formaggio (vedi: "Elenco delle preparazioni" - punto 01).

2. PRIMI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO (riferimento: "Elenco delle preparazioni" - punto 02), intesi come:

- passati o minestre di legumi con cereali e/o derivati e/o pasta all'uovo;
- cereali e/o loro derivati conditi con sughi a base di legumi, carne, pesce o latticini;
- pasta all'uovo condita con sughi a base di verdura.

Tali preparazioni devono essere accompagnate a SECONDI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO (vedi: "Elenco delle preparazioni" - punto 02).

3. PRIMI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO (riferimento: "Elenco delle preparazioni" - punto 03) intesi come primi piatti costituiti da cereali, pasta di semola e all'uovo, variamente combinati con ingredienti ad elevato contenuto proteico.

Tali piatti non devono essere associati a secondi piatti proteici, ma solo a verdure crude e/o cotte (vedi "Elenco delle preparazioni" - punto 03), in quanto piatti unici.

### **I SECONDI PIATTI**

La scelta dei secondi piatti sarà modulata in modo da integrarsi con le altre preparazioni, per fornire un introito calorico corretto e un giusto equilibrio nell'apporto di macro e micronutrienti.

L'alimento con maggior valore proteico è quello che caratterizza la giornata alimentare. La grammatura totale degli alimenti scelti per caratterizzare la giornata alimentare (legumi, pesce, carne, uova o formaggio) è quella riportata nella tabella "Grammature di riferimento", al successivo punto 6. Sulla base di queste grammature si rende pertanto opportuno differenziare i secondi piatti, in base al loro contenuto proteico, in:

1. SECONDI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO (riferimento: "Elenco delle preparazioni" - punto 02), intesi come quelli rappresentati da preparazioni a base di "verdure e formaggio" e a base di "cereali, verdure e formaggio". Tali preparazioni devono essere accompagnate a PRIMI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO (vedi "Elenco delle preparazioni" - punto 02).
2. SECONDI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO (riferimento: "Elenco delle preparazioni" - punto 05). Sono considerati secondi piatti ad "elevato contenuto proteico" quelli rappresentati dalle categorie:

- legumi, pesce, carne, uovo, formaggio;

Tali preparazioni devono essere accompagnate a PRIMI PIATTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO (vedi "Elenco delle preparazioni" - punto 05).

Inoltre:

- durante il periodo invernale il piatto freddo non può essere proposto più di una volta ogni due settimane, ad eccezione di situazioni di emergenza o occasioni particolari, quali scioperi del personale scolastico; []
- le settimane in cui pesce e carne sono previsti 2 volte alla settimana, non devono risultare contigue (es: non la prima e la seconda; ammesse la prima e la terza). In ogni caso, detti "alimenti caratterizzanti" devono essere proposti almeno una volta come secondo piatto, mentre una volta possono essere offerti come piatto unico (es. lasagne al ragù di carne), o come primo piatto a medio contenuto proteico (es: pasta di semola al sugo di pesce; pasta di semola al ragù), nel rispetto delle grammature riportate nella tabella "Grammature di riferimento";
- pizza e simili con mozzarella e/o prosciutto e pomodoro possono essere proposti o come piatto unico o abbinati a primi piatti in brodo vegetale o passato di verdura.

#### **PIATTI UNICI**

Una volta al mese può essere proposto un "piatto unico", costituito da carboidrati e da proteine animali o vegetali (come i legumi), privilegiando l'associazione di cereali e legumi ed accompagnandolo con un contorno di verdura cruda e/o cotta e una porzione di frutta per farne un pasto completo.

#### **CONTORNI, FRUTTA, CONDIMENTI, PANE, DOLCI, ACQUA**

I contorni, la frutta fresca o secca oleosa, i condimenti, il pane e l'acqua devono essere somministrati come specificato negli appositi successivi paragrafi e in particolare:

#### **CONTORNI**

Verdure e ortaggi 1 porzione a pasto:

- crude 2 – 3 volte a settimana
- cotte 1 – 2 volte a settimana

Patate 0 – 1 volta a settimana

Le verdure devono essere presenti a ogni pasto, privilegiando quelle fresche di stagione crude, 3 volte a settimana, abbinandole o alternandole con verdure cotte, 1 volta a settimana.

Per il Nido: a pranzo dovrà essere sempre presentata sia una verdura cotta che una cruda.

Le verdure possono anche essere proposte come "antipasto", per favorirne il consumo. Le patate, proposte come contorno, devono essere abbinare a un primo piatto in brodo ed essere proposte non più di una volta a settimana, associate a una verdura.

#### **FRUTTA FRESCA**

Frutta fresca di stagione 1 porzione a pasto Deve essere assicurato il consumo abituale di frutta fresca di stagione: almeno 1 volta al giorno per tutte le fasce di età.

Proposta di regola a fine pasto, può costituire anche un ottimo spuntino di metà mattina, in quanto a metà mattina può risultare più appetibile (a fine pasto i ragazzi sono già sazi), oltre che utile, poiché, fornendo meno calorie di uno snack o simili, permette di arrivare al pranzo di mezzogiorno con un maggior appetito.

### **FRUTTA SECCA OLEOSA**

Frutta secca oleosa (tritata finemente per i più piccoli) 2 volte al mese

Deve essere somministrata una volta alla settimana anche come merenda pomeridiana.

### **I CONDIMENTI**

Per realizzare l'obiettivo di ottenere un contenimento nell'apporto di grassi saturi e di grassi modificati dalle cotture o industrialmente (trans-insaturi), deve essere usato come grasso da condimento olio extravergine d'oliva a crudo.

Per la preparazione di prodotti freschi da forno dolci e salati, in sostituzione di grassi di origine animale comunemente utilizzati (burro, strutto, ecc), è ammesso l'utilizzo non solo di olio extravergine d'oliva, ma anche di oli vegetale mono seme fra arachidi - sesamo – girasole – mais.

E' vietato l'uso di condimenti aggiunti, come gli esaltatori di sapidità, quali ad esempio i dadi da brodo con glutammato e grassi idrogenati; in sostituzione vanno usate erbe aromatiche varie.

Il succo di limone, meglio se predisposto al momento, e l'aceto sono da utilizzare secondo ricetta.

Il sale, da utilizzare sempre in quantità minime, deve essere iodato.

### **PANE**

Pane fresco (**pan de rè** e pane integrale) 1 porzione a pasto

Deve essere fornito pane comune (senza grassi ed olii aggiunti) e insipido o a ridotto contenuto di sale. E' raccomandato l'uso di pane prodotto con farine integrali o l'uso di pane tipico locale nei limiti delle caratteristiche sopra riportate: tempi e modalità di somministrazione di detti tipi di pane fresco sono da concordare con il Comune.

### **PRODOTTI DA FORNO DOLCI NON PRECONFEZIONATI**

Dolce a fine pasto o come merenda non più di 1 volta al mese, oltre che in occasione delle festività come Natale, Pasqua, Carnevale o fine anno scolastico.

Il dolce deve essere semplice, senza farciture di panna e crema;

nel periodo estivo può essere sostituito con gelato alla frutta.

### **L'ACQUA**

L'acqua potabile fornita dagli acquedotti pubblici è igienicamente sicura e pertanto è prevista come bevanda.

**SPUNTINI E MERENDE** Gli spuntini del mattino, ove richiesti, devono essere costituiti preferibilmente da frutta fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata, spremuta al momento).

Per la Scuola Primaria: in caso venga somministrato lo spuntino del mattino (merenda), è consentito alternare alla frutta fresca di stagione semplici prodotti da forno secondo un menu che il fornitore proporrà all'approvazione della Commissione Mensa.

Per l'Asilo Nido e per la Scuola dell'Infanzia lo spuntino del mattino, una volta al mese e se concordato con il personale, in occasione delle "feste per i compleanni", può essere costituito anche da un dolce da forno di tipo casalingo non confezionato o da un gelato alla frutta. Le merende pomeridiane, ove richieste, devono essere varie e opportunamente alternate fra loro:

Frutta fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata, spremuta al momento) e/o frutta secca oleosa	1 – 2 volte la settimana
Yogurt	1 – 2 volte la settimana
Latte, eventualmente dolcificato con poco miele: - intero fino a 3 anni - parzialmente scremato da 3 a 6 anni	1 – 2 volte la settimana
Pane, prodotti da forno salati (con olio EVO o monoseme), a ridotto contenuto di sale, meglio se preparati con farine integrali (come piadina, grissini, crackers, tarallini)	0 – 1 volta la settimana
Prodotti da forno dolci freschi (biscotti secchi, torte, crostate) o gelato nel periodo estivo	0 – 1 volta la settimana
Polpa di frutta al 100% frutta	0 – 1 volta la settimana
Bevande quali karkadè, caffè d'orzo eventualmente dolcificate con poco miele, thè deteinato.	1 – 2 volte la settimana

L'acqua deve essere sempre a disposizione.

Vanno evitati the, bibite dolci o gassate. Nell'ambito delle indicazioni fornite nei paragrafi precedenti, il fornitore proporrà uno schema di menù articolati su 4 settimane, personalizzandoli attraverso l'inserimento delle varie preparazioni che si trovano indicate nel seguente "Elenco delle preparazioni" (punti da 0.1 a 0.5), salvaguardando il principio di equilibrio nutrizionale e variabilità delle preparazioni.

## ELENCO DELLE PREPARAZIONI

### 01 . Esempi di:

#### - PRIMI PIATTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO DA ABBINARE A SECONDI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO

"CEREALI E/O LORO DERIVATI COMBINATI A SUGHI A BASE DI VERDURA O BRODI NEL RISPETTO DELLE TIPICITA' LOCALI"

"AL POMODORO"

al pomodoro

al pomodoro e basilico

alla pizzaiola (con capperi, acciughe, origano)

al pomodoro e olive

al pomodoro fresco

insalata di orzo / riso / farro / cous cous con verdure miste

"IN BIANCO"

all'olio EVO e parmigiano reggiano

aglio e olio

aglio, olio e limone

aglio, olio e prezzemolo

allo zafferano

"CON FRUTTA SECCA"

pesto con pinoli e/o noci (pasta, lasagne)

erbe aromatiche e frutta secca

salsa di spinaci e noci

salsa di noci e/o mandorle

con cavolfiore e mandorle

"AL RAGU' DI VERDURE" con spinaci, asparagi, carciofi, zucchine, zucca, porri, funghi...

con pomodoro e sedano, carote, cipolla, funghi, peperoni, cavolfiore, broccoletti, carciofi, asparagi, radicchio rosso, zucchine, zucca gialla, fiori di zucca, melanzane...

pasta al pesto di zucchine

"IN BRODO"

minestra o passato di verdura

passato di verdura con orzo/farro, o pasta/riso, o crostini

creme di patate e/o verdura

brodo vegetale (con pastina o cous cous)

brodo di carne magra (con quadrucci o pasta all'uovo)

brodo di pesce

**02 . Esempi di:**

**- PRIMI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO DA ABBINARE A SECONDI PIATTI DI MEDIO CONTENUTO PROTEICO**

"PASSATI O MINESTRE DI LEGUMI CON CEREALI E/O DERIVATI E/O PASTA ALL'UOVO NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI"

Indicativamente:

passato di fagioli o lenticchie o ceci o azuki o fave o cicerchia ecc

passato di legumi misti

minestra di fagioli o lenticchie o ceci o azuki o fave o cicerchia, ecc

zuppa di legumi misti pasta ai legumi

"CEREALI E/O LORO DERIVATI (PASTA DI SEMOLA) CONDITI CON SUGHI A BASE DI LEGUMI, CARNE, PESCE O LATTICINI NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI"

Indicativamente:

al tonno, al pesce

ricotta e pomodoro

al pesto di ricotta e zucchine

ricotta e spinaci o rucola

alle vongole

al sugo di pesce (halibut e gamberetti, sogliola e zucchine...)

pasticciati con besciamella e verdure

sughi di fagioli, lenticchie, ceci, fave ...

ragù di carne

gnocchi di patate/semolino

POLENTA

"PASTA ALL'UOVO ASCIUTTA CONDITA CON SUGHI DI VERDURA NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI"

Indicativamente:

tagliatelle, tagliolini, pappardelle ecc con:

spinaci, asparagi, carciofi, zucchine, zucca, porri, funghi ecc;

pomodoro e sedano, carote, cipolla, funghi, peperoni, cavolfiore, broccoletti, carciofi, asparagi, radicchio rosso, zucchine, zucca gialla, fiori di zucca, melanzane, ecc.

### **03 . Esempi di:**

**PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO DA ABBINARE A VERDURE MISTE CRUDE E/O COTTE – PIATTO UNICO**

"CEREALI E/O LORO DERIVATI O PASTA ALL'UOVO VARIAMENTE COMBINATI CON INGREDIENTI AD ELEVATO VALORE PROTEICO NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI"

Indicativamente:

lasagne al ragù di carne o pesce o legumi

pasta all'uovo (tagliatelle, tagliolini, pappardelle, garganelli, ecc..) al ragù di carne o pesce o legumi

pasta ripiena a base di formaggio (es. raviolini ricotta e spinaci) al burro, al sugo vegetale o di carne o pesce o legumi

pasta ripiena a base di formaggio in brodo

pasta ripiena a base di carne al sugo vegetale

pasta ripiena a base di carne in brodo (es tortellini)

pasta di semola con besciamella e ragù di carne o pesce o legumi

insalate di cereali con formaggio, legumi e verdure

passatelli in brodo o asciutti al ragù di pesce o legumi

#### **04 . Esempi di:**

##### **- SECONDI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO DA ABBINARE A PRIMI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO**

"A BASE DI VERDURA E/O CEREALI E/O FORMAGGIO E/O CARNE NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI"

Indicativamente:

hamburger di verdura

crocchette di verdura

torte salate di verdura, erbazzone

crostini con verdure

verdure ripiene (es: zucchine, melanzane, peperoni. NB: in base alla tipologia e/o alle grammature del ripieno possono essere anche un piatto ad Alto Contenuto Proteico).

#### **05 – Esempi di:**

##### **- SECONDI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO DA ABBINARE A PRIMI PIATTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO**

"PESCE NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI"

Indicativamente:

PREPARAZIONI AL FORNO

filetto di pesce azzurro

filetto di halibut o platessa

involtini di platessa con verdure

bocconcini di mare agli aromi

coda di rospo

cotoletta di pesce

crocchette/bastoncini/polpettine di pesce

bocconcini di pesce

calamari

#### ALTRE PREPARAZIONI

pesce lessato con prezzemolo e limone o olio e prezzemolo

insalata di pesce

filetto di pesce al pomodoro e olive

seppie con piselli

#### "CARNE NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI

Indicativamente:

#### PREPARAZIONI CON CARNE BIANCA

petto di pollo ai ferri

fusi di pollo al forno

cosce di pollo con limone e capperi al forno

insalata di pollo

scaloppina di pollo o tacchino al limone o al latte o alla salvia

bocconcini di petto di pollo o tacchino con verdure

cotoletta con petto di pollo o tacchino al forno

arrosto di tacchino / stufato di tacchino con verdure

polpettone di tacchino

hamburger di tacchino

bocconcini di pollo al mais

fesa di tacchino alle mele

#### PREPARAZIONI CON CARNE ROSSA

fettina di manzo ai ferri o alla pizzaiola

polpettine di manzo al sugo

spezzatino di manzo/vitellone con verdure

polpettone di manzo in brodo o al forno

arista al latte

fettine di lombo alla pizzaiola

cotoletta di suino al forno

scaloppina di suino alla pizzaiola

#### CARNI TRASFORMATE

prosciutto crudo o cotto o spalla cotta

bresaola

lonzino

**"LEGUMI NEL RISPETTO DELLE TIPICITÀ LOCALI"**

Indicativamente:

fagioli in guazzetto

insalata di legumi e verdure

ceci con pomodoro e rosmarino

polpettone di ceci

legumi lessati

**"FORMAGGIO"**

Indicativamente:

ricotta, squacquerone di Romagna, casatella, stracchino

mozzarella, caciotta

fontina, asiago, montasio, pecorino

parmigiano reggiano

pizza/crostini e simili con mozzarella e pomodoro, abbinati a primi in brodo vegetale o passato di verdura

piadina romagnola e formaggio, tigelle e formaggio, pizza/crescioni/crostoni e simili con mozzarella e

pomodoro e/o prosciutto, anche come piatto unico

**"UOVO"**

frittate al forno al latte e/o con verdure (zucchine, porro, asparagi, verza, carciofi, bieta, cipolla) rotolo di

frittata uova sode

**5- OCCASIONI PARTICOLARI: CESTINO PER GITE PER LA SCUOLA PRIMARIA**

Il Comune potrà richiedere, in occasione di gite scolastiche e previo accordo con l'Istituto Comprensivo, di norma per la sola Scuola Primaria la sostituzione del pranzo con un cosiddetto "cestino" da asporto costituito da:

3 panini (g. 50), di cui 2 con prosciutto cotto e crudo (g. 20) ed eventualmente una verdura (foglia di lattuga o fetta di pomodoro, indicativamente) e 1 con formaggio semi-stagionato o Parmigiano Reggiano monodose (g. 20);

pinzimonio (verdura g. 150)

1 banana (media grandezza)

acqua in bottiglia da cl. 75 .

**6.- GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**

<b>PRIMI IN BRODO</b>	<b>(da 12 a 36 mesi)</b>	<b>(3-6 anni)</b>	<b>(6-11 anni)</b>	<b>(11-14 anni,</b>
	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>adulti)</b>

Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	25/30	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	20/25	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	20/25	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	15/20	15/20	20/25	25/30
Condimenti:				
- Verdura fresca per passati	150	150	200	250
- Legumi secchi per passati/sughi	25/30	25/30	30/35	35/40
- Legumi freschi per passati/sughi	70/80	70/80	80/100	100/120

<b>PRIMI ASCIUTTI</b>	<b>(da 12 a 36 mesi)</b> <b>gr</b>	<b>(3-6 anni)</b> <b>gr</b>	<b>(6-11 anni)</b> <b>gr</b>	<b>(11-14 anni, adulti)</b>
Pasta di semola, riso, mais, orzo, altri cereali	50/60	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo fresca	50/60	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	45/55	45/55	55/65	54/75
Pasta all'uovo ripiena fresca o surgelata	120	120	140	160
Condimenti:				
- Sughi vegetali	65/90	65/90	80/110	90/130
-Carne/pesce/formaggio/uovo	20/25	20/25	25/30	30/35
- Legumi secchi per passati/sughi	70/80	70/80	80/100	100/120

	<b>(da 12 a 36 mesi)</b> <b>gr</b>	<b>(3-6 anni)</b> <b>gr</b>	<b>(6-11 anni)</b> <b>gr</b>	<b>(11-14 anni, adulti)</b>
Parmigiano Reggiano per primi piatti	6/7	6/7	7/8	8/9

<b>SECONDI</b>	<b>(da 12 a 36 mesi)</b> <b>gr</b>	<b>(3-6 anni)</b> <b>gr</b>	<b>(6-11 anni)</b> <b>gr</b>	<b>(11-14 anni, adulti)</b>
Carne	50/60	50/60	70/80	80/90
Carni trasformate (salumi)	25/30	25/30	30/35	25/40
Pesce	70/80	70/80	80/100	100/150

Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	50/60	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte)	40/50	40/50	70/80	80/90
Formaggio media stagionatura	40	40	50	60
Formaggio alta stagionatura	30	30	40	50
Legumi secchi	25/30	25/30	30/35	35/40
Legumi freschi	70/80	70/80	80/100	100/120

<b>CONTORNI</b>	<b>(da 12 a 36 mesi)</b>	<b>(3-6 anni)</b>	<b>(6-11 anni)</b>	<b>(11-14 anni, adulti)</b>
	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	
Ortaggi freschi	100	100	150/200	200/205
Verdura cruda a foglia	40	40	50	60
Patate	100/120	100/120	140/160	160/200

<b>OLIO</b>	<b>(da 12 a 36 mesi)</b>	<b>(3-6 anni)</b>	<b>(6-11 anni)</b>	<b>(11-14 anni, adulti)</b>
	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	
	12/15	12/15	15/18	18/20

<b>VARIE</b>	<b>(da 12 a 36 mesi)</b>	<b>(3-6 anni)</b>	<b>(6-11 anni)</b>	<b>(11-14 anni, adulti)</b>
	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	
Pane	40	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	15	15	20/25	25/30

<b>MERENDE</b>	<b>(da 12 a 36 mesi)</b>	<b>(3-6 anni)</b>	<b>(6-11 anni)</b>	<b>(11-14 anni, adulti)</b>
	<b>gr</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>	
Latte per merenda	150	150	200	100
Yogurt (unità da gr 125)	1	1	1	10
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	15	15	20	25
Marmellata/confettura	15	15	20	25
Cereali in fiocchi	20	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	30	30	35	100
Torta	50/60	50/60	70/80	90/100

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti. Per la voce carne, in base ai tipi e alle ricette, è possibile aumentare la quantità fino al 10%. Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle. Le grammature si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto, al momento del porzionamento, è importante differenziare le porzioni in relazione all'età.

## **7. - REGOLE DI COTTURA PER TUTTE LE FASCE D'ETA': METODI E DIVIETI**

Per una ristorazione scolastica di qualità non è sufficiente la fornitura di materie prime adeguate, ma risulta fondamentale anche la modalità con cui esse vengono cucinate. Tra i metodi di cottura il fornitore è tenuto a privilegiare quelli più semplici e non troppo prolungati, che limitino l'uso dei grassi e mantengano inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti come:

**LESSATURA** comporta, soprattutto nei vegetali, una perdita parziale di sali minerali e di alcune vitamine nel liquido di cottura. Tali perdite potranno essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. con la pentola a pressione).

**COTTURA A VAPORE** consente una minore perdita di sali minerali e di vitamine rispetto alla lessatura.

**COTTURA AL FORNO** consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati ...) pur con un ridotto utilizzo di grassi.

**COTTURA ALLA GRIGLIA/PIASTRA** consente l'eliminazione dei grassi; tuttavia è consigliabile solo nelle realtà in cui il consumo è immediatamente successivo alla cottura per motivi organolettici.

**COTTURA BRASATA O STUFATA** consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale (ottenuto da verdure fresche), quindi un intenerimento degli alimenti senza grosse perdite nutrizionali.

**Sono vietati i fritti e gli alimenti prefritti industriali** (es. cotolette, cordon-blue, bastoncini di pesce, patatine, verdure impanate o pastellate ...).

**Sono vietate** le carni al sangue, i conservanti e gli additivi chimici, le derrate cucinate all'esterno delle cucine e dei Centri di Produzione Pasti della Ditta aggiudicataria, le uova crude, la carne cruda e il pesce crudo.

Gli alimenti devono risultare indenni, al loro interno, da frammenti di ossa, spine e noccioli.