

GRAMMATURE MENU' SCOLASTICO COMUNE DI CUPRA MARITTIMA

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 scolastica del 2010 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
ALIMENTI				
Pasta di semola/ riso/farro/ pasta integrale/pasta al farro/pasta all'uovo (tagliatelle)	40	50	70	80
Pasta al pomodoro	45	50	70	80
-pasta	30	40	50	60
-salsa al pomodoro				
Pasta olio e parmigiano	45	50	70	80
-pasta	10	10	10	10
-Parmigiano grattugiato	4	4	10	15
-olio extravergine d'oliva				
Risotto/farro con pomodoro e basilico	45	50	70	80
-Riso/Farro	30	40	50	60
-salsa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-basilico				
Pasta con zucchine	45	50	70	80
-Pasta	40	50	70	80
-Zucchine				
Piatto unico: pasta al ragù di carne	45	50	70	80
-Pasta	30	40	50	60
-salsa di pomodoro	20	20	30	30
Carne di vitello magro				
Risotto con carotine o crema di spinaci	45	50	70	80
-Riso	40	50	70	80
-carotine /spinaci				
Farro al pomodoro	45	50	70	80
-Farro	30	40	50	60
-Salsa al pomodoro				

Pasta con pesto				
-Pasta	45	50	70	80
-basilico	5	5	10	10
-parmigiano grattugiato	10	10	15	15
-Pecorino grattugiato (<i>facoltativo</i>)	5	5	5	5
-Pinoli	5	5	5	5
-Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino	1 cucchiaino	2 cucchiaini	2 cucchiaini
Pasta con crema di ceci				
-Pasta	40	50	70	80
-Ceci secchi	15	20	30	35
Brodo di verdure con minestrina/pastina di farro				
Verdure miste/brodo vegetale				
-Pastina di semola/pastina di farro	20	30	40	40
-Brodo vegetale/verdure miste	150/40	150/40	200/50	200/60
Pasta integrale al sugo di olive				
-Pasta integrale	40	50	70	80
-Olive denocciolate	10	15	15	20
-Pomodoro pelato	20	30	30	40
Tortellini al sugo				
-Tortellini di carne bovina	70	80	90	110
-Pomodoro pelato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crema di carote e ceci				
-Carote	70	80	100	130
-Ceci	30	30	40	50
-Patate	30	50	60	70
-parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto al ragù di carne bianca				
-Riso	40	50	70	80
-Pollo e/o tacchino	20	20	30	30
Risotto ai carciofi				
-Riso	40	50	70	80
-Carciofi	30	40	50	60
-olio evo e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al sugo con piselli				
-Pasta	40	50	70	80
-Piselli (<i>surgelati</i>)	40	50	60	60
-Pomodoro pelato	30	40	40	50
Gnocchi al pomodoro				

-Gnocchi	80	100	140	160
-Pomodoro pelato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto al ragù di pesce				
-Riso	40	50	70	80
-Pesce misto (vedi menù)	30	40	50	60
Vellutata di legumi e cereali				
-Brodo vegetale	60	60	75	80
-Fagioli	10	10	15	15
-Ceci	10	15	15	15
-Lenticchie	10	10	10	15
-Piselli	10	10	10	10
-Farro	20	20	30	40
-Olio evo	5	5	5	10
Pasta di farro/integrale al pomodoro e dadini di prosciutto				
-Pasta di farro/integrale	40	50	70	80
-Dadini di prosciutto crudo	5	8	12	15
-Pomodoro pelato	20	20	30	40
-olio evo e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto allo zafferano				
-Riso	40	50	70	80
-Zafferano				
-Brodo vegetale				
Risotto al ragù vegetale				
-Riso	40	50	70	80
-Verdure miste	20	30	40	50
Pane/pane integrale/pane semintegrale	30	40	50	60
Petto di pollo/tacchino/manzo/vitello/arista/coniglio (tal quali o sotto forma di polpette o panate o cotolette)	50	60	80	100
Prosciutto crudo magro/bresaola	10	15	20	30
Prosciutto cotto magro	20	25	30	40
Asiago	30	30	50	60
Mozzarella	30	40	70	80
Robiola	30	40	50	60
Caciotta Vaccina	30	30	50	60
Filetto di Merluzzo /coda di rospo / platessa/sgombro/cefalo (tal quali o sotto forma di polpette/hamburger/cotolette)	50	60	90	110

ASUR AV5 SIAN

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)
Fagioli secchi (come contorno)	10	20	30	40
Piselli freschi/surgelati (come contorno)	70	80	90	120
Insalata mista, pomodori, lattuga, carote, finocchi	30	50	50	80
Verdure di stagione fresche/surgelate da cuocere	80	120	150	150
Frutta fresca di stagione	70	80	100	150
Parmigiano grattugiato (da aggiungere ai primi)	4	4	4	10
Olio extravergine d'oliva	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 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. 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

VALORI NUTRIZIONALI DI RIFERIMENTO

Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche*(fonte Linee di Indirizzo Ristorazione scolastica 2010)*

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

Per la sezione Primavera* i valori sono calcolati considerando le medie delle mediane fabbisogno energetico maschi e femmine (LARN 2014 tabella pag.636)

Apporto calorico	24-36 mesi	Proteine %	12-15%
Valore medio per il pranzo (40%)*	440-530 Kcal Valore medio 490 Kcal	Carboidrati %	45-60 % RI
		Lipidi %	35-40% RI

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 ¹ 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 (<i>meno di 300Kcal/100 es. mozzarella</i>) o 20g di formaggio con più del 25% di grassi (<i>più di 300 Kcal/100g es: caciotta</i>) 2 volte		40g di formaggio fino al 25% di grassi (<i>meno di 300Kcal/100 es. mozzarella</i>) o 20g di formaggi con più del 25% di grassi (<i>più di 300 Kcal/100g es: caciotta</i>) 3 volte		70g di formaggi fino al 25% di grassi (<i>meno di 300Kcal/100 es. mozzarella</i>) o 30g di formaggi con più del 25% di grassi (<i>più di 300 Kcal/100g es: caciotta</i>) 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		30g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc) 2 volte		50 g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc) 3 volte