Comune di Cupra Marittima Prot. n. 0013125 del 16-07-2024 arrivo Cat. 9 Cl. 5 4

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

Farro/Orzo al pomodoro con basilico				
-Farro/Orzo	45	50	70	80
-Salsa al pomodoro	30	40	50	60
-basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/pasta di farro/pasta integrale con pesto				
-Pasta/pasta di farro/pasta integrale	45	50	70	80
-basilico	5	5	10	10
-parmigiano grattugiato	10	10	15	15
-Pecorino grattugiato (facoltativo)	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 (surgelati)	40	50	60	60
-Pomodoro pelato	30	40	40	50
Risotto/pasta al ragù di pesce				
-Riso/pasta	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
Pizza Margherita (come piatto unico)	**125**	**180**	**240**	**300**
- farina di frumento tipo 0 e/o farina tipo 1	60	100	120	160
- mozzarella di vacca	30	40	70	80
- pomodori pelati/passata	30	30	40	50
- olio evo	5	10	10	10
- lievito	q.b.	q.b.	q.b	q.b
Risotto allo zafferano *-Riso* *-Zafferano* *-Brodo vegetale*	40	50	70	80
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
Coscia di pollo	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
Parmigiano	20	20	35	40
Filetto di Merluzzo /coda di rospo /	50	60	90	110

platessa/sgombro/cefalo (tal quali o sotto forma di polpette/hamburger/cotolette)				
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)
Polpette di lenticchie -*lenticchie* -*ceci* -*piselli* -*patate* -*carote* -*olio evo*	 20 10 5 20 40 3	 30 20 10 30 50 3	 40 30 20 40 60 5	 50 40 30 50 70 5
Patate (*quantità da dimezzare se aggiunte alle verdure)*	100	100	150	200
Insalata mista, pomodori, lattuga, carote, finocchi	30	50	50	80
Verdure di stagione fresche/surgelate da cuocere	80	120	150	150
Spinaci al parmigiano -*spinaci* -*Parmigiano* -*olio evo*	 80 3 3	 120 5 3	 150 5 5	 150 7 7
Finocchi e olive denocciolate -Finocchi -olive denocciolate	 30 n.1-2	 50 n.2-3	 50 n.4-5	 80 n.5-6
Piselli e carote -*piselli freschi/surgelati* -*carote*	 40 30	 50 50	 60 50	 80 80
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 alnetto 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 singolapersona. 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

<u>Soluzioni organizzative/servizio</u>

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.

<u>Soluzioni di abbinamenti/ modalità di presentazione e tipi di cottura degli alimenti</u>

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
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.

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

Comune di Cupra Marittima Prot. n. 0013125 del 16-07-2024 arrivo Cat. 9 Cl. 5 4

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)

		NIDO			MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
Parametri nutrizionali	per pasto scolastico	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

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 (*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		30g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc) 2 volte		50 g dolci da forno (es. crostata,ciambella ecc) 3 volte