

**GRAMMATURE MENU' SCOLASTICO e CENTRO DI INFANZIA COMUNE DI RIPATRANSONE 2023-2024**

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	Asilo nido 12-24 mesi	Primavera/24-36 mesi	Infanzia	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
<b>PRIMI PIATTI</b>					
Pasta di semola/riso/orzo	35	45	50	70	80
Pasta/risotto al pomodoro					
- Pasta/riso	35	45	50	70	80
- Pomodoro fresco o pelato	20	30	40	50	60
- Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano grattugiato	4	5	5	10	10
- Olio evo	3	5	5	10	10
Gnocchi al pomodoro					
- Gnocchi			100	140	160
- Pomodoro fresco o pelato			40	50	60
- Cipolla			q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano grattugiato			5	10	10
- Olio evo			5	10	10
Gnocchi di semola al pomodoro					
- Gnocchi	35	45			
- Pomodoro fresco o pelato	20	30			
- Cipolla	q.b.	q.b.			

- <i>Parmigiano grattugiato</i>	4	5			
- <i>Olio evo</i>	3	5			
Minestra/minestrone/minestra in brodo vegetale/passato di verdure surgelate con Pastina/riso/orzo/pastina integrale/farro/miglio					
- <i>verdure miste (bietola, carota, patata, sedano, cipolla, zucca, zucchina)</i>	50	80	100	150	200
- <i>orzo/pastina/riso/altri cereali</i>	25	25	30	35	40
- <i>brodo vegetale (sedano carota e cipolla)</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>parmigiano grattugiato</i>	4	5	5	10	10
- <i>olio evo</i>	4	5	5	10	10
Pasta e fagioli con pomodoro					
- <i>pasta di semola</i>	35	45	50	70	80
- <i>fagioli secchi</i>	15	15	20	30	35
- <i>parmigiano grattugiato</i>	4	5	5	10	10
- <i>olio evo</i>	5	5	5	10	10
- <i>carota, sedano, cipolla</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di patate e carote con pastina					
- <i>patate</i>	30	40	50	75	100
- <i>carote</i>	30	40	50	75	100
- <i>pastina</i>	25	25	30	35	40
- <i>brodo vegetale (sedano, carota, cipolla)</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>parmigiano grattugiato</i>	4	5	5	10	10
- <i>olio evo</i>	4	5	5	10	10
Zuppa di legumi misti con pastina					
- <i>fagioli secchi</i>	3	5	6	10	13
- <i>ceci secchi</i>	3	5	8	10	14
- <i>lenticchie secche</i>	3	5	6	10	13
- <i>pastina</i>	25	25	30	35	40
- <i>parmigiano</i>	4	5	5	10	10

- <i>olio evo</i>	4	5	5	10	10
- <i>carota, sedano, cipolla</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zuppa di lenticchie					
- lenticchie	20	40	70	100	120
- olio evo	4	5	5	10	10
- carota, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di ceci					
- ceci secchi	10	15	20	30	40
- pastina di semola	15	15	20	30	40
- olio evo	4	5	5	10	10
- carota, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/riso olio e parmigiano					
- <i>pasta di semola</i>	35	45	50	70	80
- <i>parmigiano grattugiato</i>	5	10	10	10	10
- <i>olio evo</i>	5	5	10	10	12
Pasta al pesto di zucchine/risotto con zucchine					
- <i>pasta di semola/riso</i>	35	45	50	70	80
- <i>zucchine</i>	30	40	50	70	80
- <i>parmigiano grattugiato</i>	4	5	5	10	10
- <i>olio evo</i>	4	5	5	10	10
- <i>carota, sedano, cipolla</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/riso con la zucca					
- <i>pasta di semola</i>	35	45	50	70	80
- <i>zucca fresca</i>	30	40	50	60	80
- <i>brodo vegetale</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>parmigiano grattugiato</i>	4	5	5	10	10
- <i>olio evo</i>	5	5	5	10	10
Pasta/risotto alla crema di piselli					
- <i>pasta di semola</i>	35	45	50	70	80

- <i>piselli surgelati</i>	20	30	30	60	100
- <i>parmigiano grattugiato</i>	4	5	5	10	10
- <i>olio evo</i>	4	5	5	10	10
- <i>sedano carota e cipolla</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta con piselli e philadelphia</b>					
- <i>pasta di semola</i>			50	70	80
- <i>piselli</i>			30	60	100
- <i>philadelphia</i>			10	15	20
- <i>olio evo</i>			5	10	10
- <i>parmigiano</i>			5	10	10
<b>Pasta con piselli e ricotta</b>					
- <i>pasta di semola</i>	35	45			
- <i>piselli</i>	20	30			
- <i>ricotta</i>	5	5			
- <i>olio evo</i>	4	5			
- <i>parmigiano</i>	4	5			
<b>Pasta fredda con pomodorini</b>					
- <i>pasta</i>	35	45	50	70	80
- <i>pomodorini</i>	20	40	50	70	80
- <i>olio evo</i>	5	5	5	10	10
- <i>parmigiano grattugiato</i>	4	5	5	10	10
<b>Pasta con crema di ceci e carote</b>					
- <i>pasta di semola</i>	35	35	40	60	70
- <i>carote</i>	10	20	20	30	40
- <i>ceci</i>	5	10	20	25	35
- <i>parmigiano</i>	4	5	5	10	10
- <i>olio evo</i>	5	5	5	10	10
- <i>cipolla e sedano</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Polenta al pomodoro					
- <i>farina di mais</i>	35	45	50	70	80
- <i>parmigiano</i>	4	5	5	10	10
- <i>olio evo</i>	5	5	5	10	10
- <i>pomodoro</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>sedano, carota, cipolla</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto allo zafferano					
- <i>riso</i>	35	45	50	70	80
- <i>olio evo</i>	4	5	5	10	10
- <i>parmigiano</i>	4	5	5	10	10
- <i>zafferano</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>sedano, carota, cipolla</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto					
- <i>pasta</i>	35	45	50	70	80
- <i>pesto</i>	5	10	15	20	20
<b>PIATTI UNICI</b>					
Tortellini di carne al pomodoro					
- <i>tortellini freschi di carne di manzo</i>			120	140	160
- <i>pomodoro pelato</i>			q.b.	q.b.	q.b.
Passato /zuppa di legumi misti con pastina e grana o emmental ( <i>grana/emmenthal come secondo piatto</i> )					
- <i>fagioli secchi</i>	3	5	6	10	13
- <i>ceci secchi</i>	3	5	8	10	14
- <i>lenticchie secche</i>	3	5	6	10	13
- <i>pastina</i>	25	25	30	35	40
- <i>olio evo</i>	5	5	5	10	10
- <i>carota, sedano, cipolla</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Pasta al ragù di carne di manzo					
-pasta di semola	35	45	50	70	80
-carne di manzo macinata	35	50	60	80	100
-pomodori pelati	40	60	80	80	90
-sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI</b>					
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA</b>					
Frittata					
-uovo	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
-parmigiano grattugiato	3	3	3	3	5
-olio evo, limone grattugiato, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGI</b>					
Parmigiano /grana/emmenthal	15	20	20	35	40
Robiola/stracchino	30	30	40	50	60
Mozzarella/Ricotta	20	30	40	70	80
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE</b>					
Petto di tacchino, di pollo, vitello, manzo	40	50	60	80	100
Prosciutto cotto			25	30	40
Prosciutto crudo			15	20	30
Roastbeef o fettina di manzo					
- carne di manzo	35	50	60	80	100
- olio evo	4	3	3	5	5

Polpette di carne di manzo					
- <i>carne magra di manzo</i>	35	50	60	80	100
- <i>parmigiano</i>	4	5	5	10	10
- <i>mollica di pane / pangrattato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>latte</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>uovo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Arista di maiale al forno					
- <i>carne di maiale</i>	35	50	60	80	100
- <i>olio evo</i>	4	3	3	5	5
Polpette di pollo					
- <i>carne di pollo</i>	40	50	60	80	100
- <i>patate</i>	10	20	20	30	40
- <i>olio evo</i>	5	3	3	5	5
- <i>parmigiano</i>	4	5	5	10	10
- <i>uovo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cotoletta di tacchino					
- <i>carne di pollo</i>	40	50	60	80	100
- <i>farina o pangrattato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>olio evo</i>	3	3	3	5	5
Scaloppina di pollo/bocconcini di pollo al limone					
- <i>carne di pollo</i>	40	50	60	80	100
- <i>olio evo</i>	4	3	3	5	5
- <i>limone</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>carota, sedano, cipolla</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo con carotine					
- <i>carne di pollo a tocchetti</i>	40	50	60	80	100
- <i>olio evo</i>	3	3	3	5	5
- <i>carotine</i>	50	80	120	150	150
- <i>cipolla, sedano</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE</b>					
Filetto di Merluzzo/platessa/coda di rospo/sogliola	40	50	60	90	110
Filetto di platessa/merluzzo/coda di rospo/sogliola panato al forno					
-filetto di platessa/merluzzo/nasello surgelato	40	50	60	90	110
- pangrattato, scorza di limone, aglio,	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- rosmarino, prezzemolo, olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di pesce					
- merluzzo	20	25	30	45	50
- platessa	20	25	35	45	50
- patate	10	20	20	30	40
- olio evo	5	3	3	5	5
- pangrattato	5	5	5	10	10
Cotoletta di mare al forno					
- filetto di platessa surgelato	40	50	60	90	110
- pangrattato, scorza di limone, aglio, rosmarino, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	4	3	3	5	5
<b>CONTORNI</b>					
Insalata mista, pomodori, lattuga, carote, finocchi	15	30	50	50	80
Verdure di stagione fresche/surgelate da cuocere	70	80	120	150	150
Polpette di verdure di stagione (estive/invernali)					
- ricotta			20	30	40
- verdure fresche di stagione			120	150	150

- parmigiano grattugiato			3	5	8
- olio evo			3	5	8
- patate			q.b.	q.b.	q.b.
- aglio			q.b.	q.b.	q.b.
-rosmarino			q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di verdure di stagione con pesce					
- pesce	40	50			
- verdure fresche di stagione	70	80			
- parmigiano grattugiato	4	3			
- olio evo	4	3			
- patate	q.b.	q.b.			
- aglio	q.b.	q.b.			
-rosmarino	q.b.	q.b.			
Crocchette di patate					
- patate	50	80	100	150	200
- uovo	10	10	10	15	20
- pangrattato	10	10	10	15	15
- parmigiano	5	5	5	8	10
- olio evo	4	3	3	5	10
Patate al forno o lesse ( <i>o ingrediente per purè</i> )					
-patate	40	80	100	150	200
-olio evo	3	3	3	5	5
-rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli freschi/surgelati	50	70	80	90	120
Frutta fresca di stagione	40	70	80	100	150
Dolce confezionato, frappe *		30	50	80	80
Pane bianco / integrale/semi-integrale	15	30	40	50	60
Olio extravergine d'oliva totale pranzo		12-16	12-16	16	16-20
Parmigiano grattugiato (da aggiungere ai primi)	3	4	4	8	10

## 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 (Tab. allegata).
11. 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.
12. 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.

13. 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.
14. \* Dolce confezionato: al fine di prevenire eventuali allergie o intolleranze per ogni tipologia di dolce dovrà essere fornita la lista degli ingredienti e degli allergeni.

## 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

**Per la sezione Primavera\*** i valori sono calcolati considerando le medie delle mediane fabbisogno energetico maschi e femmine (LARN)

2014tabella pag.636)

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

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