

INGREDIENTI E GRAMMATURE

Età utenti (anni) Ordine scuola	2,5-5 Primavera- Infanzia	6-8 Primaria	9-11 Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
PRIMI PIATTI ASCIUTTI				
Pasta di semola/ riso/orzo asciutti	50	60	70	80
Pasta di farro integrale	50	60	70	80
Pasta olio e parmigiano:				
- pasta	50	60	70	80
- parmigiano gratt.	10	10	10	15
-olio evo	10	15	15	15
Pasta con cime di rapa:				
- pasta	50	60	70	80
- cime di rapa fresca	50	60	60	70
Pasta con la zucca:				
- pasta	50	60	70	80
- zucca fresca	50	70	70	80
Pasta con crema di spinaci:				
- pasta	50	60	70	80
- spinaci	40	50	60	70
Pasta di farro con pomodoro				
-pasta di farro integrale	50	60	70	80
-pomodoro fresco o pelato	40	50	50	60
Pasta di farro con tonno e olive verdi / nere:				
- pasta	50	60	70	80
- tonno al naturale o all'olio extravergine d'oliva	30	40	40	50
- olive denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta alla crema di broccoli:				
-pasta	50	60	70	80
-broccoletti verdi	40	50	60	60



Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	
Pasta alla crema di peperoni e pomodori -pasta -peperoni -pomodori -ricotta vaccina	50 40 40 10	60 50 50 20	70 60 60 20	80 60 60 30
Pasta alla crema di piselli -pasta -piselli	50 40	60 50	70 60	80 60
Pasta di farro con pomodorini e basilico -pasta -pomodorini -basilico	50 40 q.b.	60 50 q.b.	70 60 q.b.	80 60 q.b.
Pasta con zucchine e ricotta -pasta -ricotta vaccina	50 20	60 30	70 30	80 40
Pasta di farro con zucchine -pasta -zucchine	50 40	60 50	70 60	80 60
Pasta di farro olio e parmigiano -pasta -parmigiano gratt. -olio evo	50 10 10	60 10 15	70 10 15	80 15 15
Tortellini al pomodoro -tortellini freschi di carne di manzo -pomodoro pelato -parmigiano grattugiato	70 40 5	80 50 5	90 50 10	100 60 10
Risotto con seppioline -riso -seppie -olio evo -brodo vegetale	50 30 5 q.b.	60 30 10 q.b.	70 40 10 q.b.	80 50 15 q.b.
Risotto con carciofi/zucchine -riso -carciofi/zucchine	50 40	60 50	70 60	80 60



Età utenti (anni) Ordine scuola	2,5-5 Primavera- Infanzia		6-8 Primaria		9-11 Primaria		Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Risotto alla pescatora -riso -misto pesce (totani, seppie, vongole) -olio evo -brodo vegetale	50 30 5 q.b.		60 30 10 q.b.		70 40 10 q.b.		80 50 15 q.b.
Risotto al pomodoro -riso -pomodoro	50 40		60 50		70 50		80 60
Risotto allo zafferano -riso -brodo vegetale e zafferano	50 q.b.		60 q.b.		70 q.b.		80 q.b.
Orzo con piselli -orzo -piselli	50 30		60 40		70 40		80 50
PRIMI PIATTI IN BRODO O MINESTRONI O PASSATI							
Minestra/minestrone /passato di verdure con pastina/riso - verdure miste - pastina/riso	100 25		150 30		150 40		200 50
Crema di zucca, carote e ceci e crostini di pane semintegrale -ceci secchi -zucca -carote -pane semintegrale	30 100 80 40		40 120 100 40		50 120 100 50		60 130 120 60
Minestra/passato di verdure con orzo -brodo vegetale o passato di verdure -orzo	100 30		150 40		150 50		250 60
Minestra di riso e carote -brodo vegetale	100		150		150		250



Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	
Petto di pollo con melanzane e fagioli				
-petto di pollo	60	70	80	100
-melanzane	50	80	80	90
-fagioli secchi	10	20	20	30
-cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto	40	50	60	60
SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO				
Asiago/formaggio grana	30	40	50	60
Mozzarella	40	50	60	70
Sformato di ricotta e broccoletti	100	120	140	160
-ricotta vaccina	20	30	40	50
-bietola	40	50	60	70
-patate	10	15	20	30
-parmigiano gratt.	5	10	10	15
-lattie parz.scremato	5	5	5	5
-olio evo	1	1	1	1
-uovo intero, farina, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sformato di formaggio e zucca	100	120	140	160
-robiola	20	30	40	50
-zucca fresca	40	50	60	70
-parmigiano gratt.	5	10	10	15
-olio evo	5	5	5	5
-uovo intero, spezie.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE				
Filetto di Merluzzo /nasello / platessa	70	80	90	110
Merluzzo gratinato al forno con erbe aromatiche e pomodorini				
-merluzzo	70	80	90	110
-Pomodorini, pangrattato, scorza di limone, aglio e rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Cotoletta di mare al forno -filetto di platessa -pangrattato, scorza di limone, aglio, rosmarino	70 q.b.	80 q.b.	90 q.b.	110 q.b.
Filetto di platessa/merluzzo/nasello panato al forno -filetto di platessa/merluzzo/nasello -pangrattato, scorza di limone, aglio, rosmarino	70 q.b.	80 q.b.	90 q.b.	110 q.b.
Polpette di merluzzo - Merluzzo - mollica di pane,uovo, -parmigiano,prezzemolo, aglio, limone, noce moscata, carota, cipolla e pomodoro	70 q.b. q.b.	80 q.b. q.b.	90 q.b. q.b.	110 q.b. q.b.
Polpette di pesce - pesce (merluzzo e/o platessa e/o seppia) - mollica di pane,uovo, -parmigiano,prezzemolo, aglio, limone, noce moscata, carota, cipolla e pomodoro	70 q.b. q.b.	80 q.b. q.b.	90 q.b. q.b.	110 q.b. q.b.
Polpette di pesce e verdure - seppia -carote e zucca - mollica di pane,uovo, -parmigiano,prezzemolo, aglio, limone, noce moscata, carota, cipolla e pomodoro	70 40 q.b. q.b.	80 40 q.b. q.b.	90 50 q.b. q.b.	110 50 q.b. q.b.
Polpette di pesce al forno con verdure - Platessa e seppia -carote e melanzane - mollica di pane,uovo, -pangrattato parmigiano,prezzemolo, aglio, limone, noce moscata, carota, cipolla	70 40 q.b. q.b.	80 40 q.b. q.b.	90 50 q.b. q.b.	110 50 q.b. q.b.
Crocchette di pesce - merluzzo e seppia -patata - mollica di pane,uovo, -pangrattato parmigiano,prezzemolo, aglio, limone.	70 40 q.b. q.b.	80 40 q.b. q.b.	90 50 q.b. q.b.	110 50 q.b. q.b.

Merluzzo in umido o bocconcini di nasello al pomodoro -merluzzo/nasello -polpa di pomodoro -olive nere denocciolate -olio evo, aglio, basilico	70	80	90	110
	30	30	40	50
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I° docenti/personale assistenza pasto
ALTRE PIETANZE				
Uovo	60 (n. 1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
Uova pastorizzate	Corrispettivo di 1 uovo	Corrispettivo di 1 uovo	Corrispettivo di 1 uovo	Corrispettivo di 2 uova
Frittata	60 (n. 1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
Frittata in trippa				
-uovo	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
-pomodoro	30	40	50	70
-parmigiano grattugiato	3	3	3	5
-olio evo, odori/erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette/sformato di ceci				
- ceci	20	40	50	60
- olio evo	3	3	5	5
-Cipolla, parmigiano, carota, pangrattato				





PIATTI UNICI	Età utenti (anni)				Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
	2,5-5 Primavera- Infanzia	6-8 Primaria	9-11 Primaria		
Pasta e fagioli					
-pasta	25	30	40		50
-fagioli secchi	30	40	40		50
-parmigiano grattugiato	5	10	10		10
Pasta e ceci					
-pasta	25	30	40		50
-ceci secchi	30	40	40		50
-parmigiano grattugiato	5	10	10		10
Zuppa di legumi e cereali	130	155	160		200
-miglio	20	22	25		35
-brodo vegetale	60	74	74		80
-lenticchie	15	15	15		20
-piselli	10	15	15		20
-fagioli	10	10	10		15
-ceci	10	10	15		15
-parmigiano grattugiato	5	5	5		10
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.		5
Tortellini al pomodoro					
-tortellini freschi di carne di manzo	70	80	90		100
-pomodoro pelato	40	50	60		60
-parmigiano grattugiato	5	10	10		10
Insalata di pasta fredda					
-pasta	50	60	70		80
-tonno al naturale	40	50	60		80
-mozzarella	30	30	40		50
-olive nere denocciolate	10	10	10		15
-pomodori maturi	q.b.	q.b.	q.b.		q.b.
Riso e piselli					
-riso	60	70	80		90
-piselli	40	45	50		55
-parmigiano grattugiato	5	5	10		10
-brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.		q.b.



Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	
Pasta di farro al ragù di carne di manzo				
-pasta di farro	50	60	70	80
-carne di manzo macinata	60	70	80	90
-pomodori pelati	40	40	50	60
-olio extravergine d'oliva	10	10	15	15
-parmigiano grattugiato	5	5	10	10
SFORMATI E CONTORNI PER PIATTI UNICI				
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Polpette di verdure	150	200	250	300
- zucchini/verdure di stagione	46	62	75	92
- porri	23	31	40	46
- patate	46	62	75	92
- carote	23	31	35	46
- pangrattato	5	6	6	10
- parmigiano grattugiato	2	3	3	5
- uovo	5	6	6	9
Crocchette di patate e cicoria	100	120	130	150
-cicoria	40	50	55	60
-patate	30	40	45	50
-parmigiano grattugiato	4	4	4	8
-olio evo	4	4	4	10
-uovo, pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Palline di cavolfiore	80	100	120	140
-cavolfiore	50	60	70	80
-patate	15	30	45	60
-pangrattato	10	10	15	15
-parmigiano grattugiato	2	5	5	10
-uovo, olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.



Età utenti (anni) Ordine scuola	2,5-5		6-8		9-11		Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
	Primavera- Infanzia	Primaria	Primaria	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto	
Sformato di zucchine e patate -zucchine -patate -parmigiano grattugiato -olio evo -uovo, pangrattato	100	120	130	150			
	40	50	55	60			
	30	40	45	50			
	4	4	4	8			
	4	4	4	10			
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.			q.b.
Patate e pomodorini al forno -patate -pomodorini -olio evo -rosmarino	100	100	120	150			
	80	100	100	120			
	3	3	3	5			
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.			
							q.b.
Patate, pomodorini e zucchine gratinate -patate -pomodorini -zucchine -olio evo -rosmarino, pangrattato	100	100	120	150			
	40	50	50	60			
	40	50	50	60			
	3	3	3	5			
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.			q.b.
“Frecandò” (piatto del territorio) -patate -zucchine -melanzane -pomodori -peperoni	100	100	120	150			
	80	100	120	120			
	50	80	100	120			
	80	100	100	100			
	50	80	80	100			
Crocchette di verdure -cicoria -patate -uovo -pangrattato -olio evo -spezie	150	200	250	300			
	70	95	110	130			
	23	31	45	47			
	46	61	80	95			
	5	5	6	10			
	3	3	3	6			
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.			q.b.



Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	
Tortino di zucchine e pomodori	100	120	150	180
-zucchine	50	60	70	80
-pomodori maturi	10	10	15	15
-pangrattato	5	5	5	10
-parmigiano grattugiato	3	3	5	5
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-erbe aromatiche (basilico)				
ANTIPASTI				
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Antipasto di verdure crude	20	20	30	50
-carote	50	50	70	80
-finocchi	50	80	90	100
Sformatini di carote e patate	30	50	55	60
-carote	15	20	25	30
-patate	5	5	5	5
-parmigiano grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-uovo, olio evo				
Antipasto di verdure crude invernale 5° settimana	30	30	50	60
-radicchio	30	30	50	60
-lattuga	20	20	50	60
-carote				
Antipasto di verdure crude estivo 1° e 4° settimana	30	30	50	70
-carotine	30	30	50	70
-pomodorini				
Crostini con olio evo e pomodoro	40	40	50	50
-crostini di pane 00/0	50	50	70	80
-pomodoro	3	3	5	5
-olio evo				

Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	
Antipasto di verdure e legumi <i>-fagioli cannellini</i> <i>-pomodori</i>	10 50	10 50	15 70	20 80
Antipasto di verdure crude estivo 5° settimana <i>-pomodori</i> <i>-cetrioli</i> <i>-carote</i>	30 40 50	30 40 50	50 60 70	50 60 70
CONTORNI CRUDI FRESCHI				
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Insalata mista con lattughe varie	50	60	70	100
Insalata di finocchi e olive denocciolate <i>-finocchi</i> <i>-olive denocciolate</i> <i>-olio evo</i>	80 5 5	100 10 5	100 10 5	120 15 10
Radicchio	30	50	50	80
Finocchi in insalata <i>-finocchi</i>	80	100	100	120
Lattuga	50	70	70	100
Carote/carote julienne	80	100	100	120
Rucola	30	50	50	80
Insalata di pomdori	80	100	100	120
Insalata verde estiva <i>-lattuga</i> <i>-cetriolo</i>	30 70	40 80	40 80	50 100
Insalata bicolore <i>-lattuga</i> <i>-radicchio</i>	30 30	40 30	40 40	50 50





CONTORNI COTTI DA VERDURE FRESCHE	2,5-5		6-8		9-11		Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto	
Età utenti (anni)							
Ordine scuola							
Crocchette di verdure	150	200	200	250	300		
-spinaci	70	95	110	130			
-porri	23	31	45	47			
-patate	46	61	80	95			
-uovo	5	5	6	10			
-pangrattato	3	3	3	6			
-olio evo	5	5	6	10			
Patate e pomodorini al forno							
-patate	100	100	120	150			
-pomodorini	80	100	100	120			
-olio evo	3	3	3	5			
-rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.			
Carote al vapore	80	100	100	120			
-carote							
Zucchine gratinate							
-zucchine	80	100	120	150			
-pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.			
Patate, pomodorini e zucchine gratinate							
-patate	100	100	120	150			
-pomodorini	40	50	50	60			
-zucchine	40	50	50	60			
-olio evo	3	3	3	5			
-rosmarino, pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.			
Melanzane	80	100	120	150			
Zucchine	80	100	120	150			

CONTORNI COTTI DA VERDURE SURGELATE						
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11			
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto		
Bietola	80-120	100-130	120-150	150-200		
Spinaci	120	200	200	200		
Fagiolini	80-120	100-130	120-150	150-200		
Piselli	50	60	70	100		
Bietola e carote (fresche)	80-120	100-130	120-150	150-200		

FRUTTA						
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11			
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto		
Arancia / mela / pera / pesca / albicocca / uva	100	150	150	150		
Clementine / kiwi / prugne o susine / fragole / banana	100	100	150	150		
Melone	100	150	200	200		
Macedonia con frutta indicata nel menù (tot)	100	150	200	200		
Macedonia con frutta indicata nel menù + frutta secca (tot)	110	160	170	170		
-scaglie di cioccolato fondente al 70%	10	10	10	15		

VARIE						
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11			
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto		
Torta di mele/crostata al limone/ciambella	30	50	80	80		
Pane bianco / integrale/semintegrale	40	50	60	60		
Olio extravergine d'oliva	10	15	15	15		
Parmigiano grattugiato	5	5	10	10		



Consigli per l'utilizzo delle grammature Menù scuola infanzia-primaria del Comune di Ascoli Piceno

1. I pesi degli alimenti sono da considerare 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 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, 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. Il sale non è mai indicato tra gli ingredienti, usare ma 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. Le grammature dei condimenti quali olio evo e parmigiano sono nella sezione VARIE. La presenza di olio evo e parmigiano all'interno di alcune preparazioni riportati quindi tra gli ingredienti è da considerarsi aggiuntivo.
11. Per realizzare le giuste porzioni fare riferimento alle tabelle di variazione in peso degli alimenti con le diverse modalità di cottura.
12. 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. Nella macedonia con frutta secca e scaglie di cioccolato si consiglia di aggiungere quest'ultima direttamente al refettorio.

