

GRAMMATURE MENU' SCOLASTICO 2023-2024 COMUNE DI ASCOLI PICENO

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/Pasta integrale/ riso/farro/orzo | 40 | 50 | 70 | 80 |
| Pasta all'uovo fresca | 50 | 60 | 80 | 90 |
| Pasta/orzo / riso/Pasta all'uovo secca | 45 | 50 | 70 | 80 |
| -pasta/orzo/riso/pasta all'uovo secca | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Pasta/riso olio e parmigiano | 45 | 50 | 70 | 80 |
| -pasta | 10 | 10 | 10 | 10 |
| -Parmigiano grattugiato | 5 | 10 | 10 | 12 |
| -olio extravergine d'oliva | | | | |
| Risotto con zafferano | 45 | 50 | 70 | 80 |
| -riso | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| -brodo vegetale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| -zafferano | | | | |
| Pasta/riso con zucchine (crema di) | 45 | 50 | 70 | 80 |
| -Pasta | 40 | 50 | 70 | 80 |
| -Zucchine | | | | |

| | | | | |
|---|------|------|------|------|
| Pasta al pomodoro con olive <i>-pasta</i> | 45 | 50 | 70 | 80 |
| <i>-salsa al pomodoro</i> | 30 | 40 | 50 | 60 |
| <i>-olive denocciolate nere e/o verdi</i> | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Risotto/pasta con piselli <i>-Riso/pasta</i> | 45 | 50 | 70 | 80 |
| <i>-Piselli freschi/surgelati</i> | 30 | 60 | 90 | 100 |
| Pasta con pomodorini e basilico <i>- pasta</i> | 45 | 50 | 70 | 80 |
| <i>- pomodorini</i> | 50 | 60 | 70 | 90 |
| <i>- olio evo</i> | 5 | 5 | 8 | 10 |
| <i>basilico</i> | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <i>Pasta al pesto</i> <i>-pasta di semola</i> | 45 | 50 | 70 | 80 |
| <i>-pesto</i> | 10 | 15 | 15 | 20 |
| Pasta/riso al ragù di verdure di stagione/ragù vegetale <i>-Pasta di semola/riso</i> | 45 | 50 | 70 | 80 |
| <i>-Verdure miste di stagione/melanzane/zucca</i> | 40 | 50 | 70 | 80 |
| <i>-olio evo</i> | 5 | 5 | 10 | 15 |
| Risotto con lenticchie <i>- riso</i> | 45 | 50 | 70 | 80 |
| <i>- lenticchie</i> | 20 | 30 | 40 | 50 |
| <i>- olio evo</i> | 5 | 6 | 8 | 10 |
| <i>-parmigiano</i> | 5 | 5 | 5 | 10 |
| <i>-brodo vegetale</i> | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Minestra con pastina e ceci <i>- brodo vegetale</i> | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <i>- pastina di semola</i> | 20 | 25 | 35 | 40 |
| <i>- ceci secchi</i> | 10 | 20 | 30 | 45 |
| Passato di verdure con riso/farro/pastina all'uovo/pastina <i>- verdure miste</i> | 100 | 120 | 150 | 150 |
| <i>- riso/farro/pastina all'uovo/pastina</i> | 20 | 25 | 35 | 40 |
| Minestra con orzo in brodo vegetale <i>-orzo</i> | 20 | 25 | 35 | 40 |
| <i>-brodo vegetale</i> | 100 | 150 | 150 | 200 |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Minestra con orzo e ceci - <i>ceci secchi</i> - <i>orzo</i> <i>brodo vegetale</i> | 10 20 100 | 20 25 120 | 30 35 150 | 45 40 150 |
| - Piatto unico: tortellini di carne al pomodoro | 100 | 120 | 140 | 160 |
| Pasta di semola con polpette/al ragù di carne di manzo (come piatto unico) - <i>pasta di semola</i> - <i>carne di manzo/vitello</i> - <i>passata di pomodoro</i> - <i>uovo (per polpette)</i> - <i>pangrattato (per polpette)</i> <i>olio evo</i> | 170 45 50 60 5 5 5 | 213 50 60 80 10 5 8 | 253 70 80 80 10 5 8 | 298 80 100 90 10 8 10 |
| Minestra di Pasta e fagioli cannellini/borlotti - <i>brodo vegetale</i> - <i>pastina di semola</i> - <i>fagioli cannellini/borlotti</i> | q.b. 20 10 | q.b. 25 20 | q.b. 35 30 | q.b. 40 45 |
| Pane/pane integrale/pane semintegrale | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Petto di pollo/tacchino/manzo/vitello (<i>come ingrediente principale</i>) <i>Per cotolette, bocconcini, spezzatini, hamburger polpette)r</i> | 50 | 60 | 80 | 100 |
| Polpette di carne - <i>carne di manzo macinata/pollo/vitello</i> - <i>uovo</i> - <i>mollica di pane</i> - <i>parmigiano grattugiato</i> - <i>latte, olio evo, noce moscata, cipolla</i> | 50 5 5 3 q.b. | 60 10 5 8 q.b. | 80 10 5 8 q.b. | 100 10 8 10 q.b. |
| Sovracoscia di pollo senza pelle e senza osso | 50 | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano/Grana | 20 | 20 | 35 | 40 |
| Caciotta Vaccina/Asiago | 30 | 30 | 50 | 60 |
| Mozzarella | 30 | 40 | 70 | 80 |
| Robiola | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Ricotta vaccina | 50 | 80 | 100 | 130 |
| Filetto di merluzzo /nasello / platessa/ seppia/ sogliola (<i>come ingrediente principale di cotolette, hamburger</i>) | 50 | 60 | 90 | 110 |

| | | | | |
|---|-----------|----------|----------|-----------|
| Polpette di pesce/medaglioni | | | | |
| - <i>merluzzo</i> | 35 | 40 | 45 | 55 |
| - <i>seppie surgelate o platessa</i> | 35 | 40 | 45 | 55 |
| - <i>olio evo</i> | 3 | 3 | 5 | 5 |
| - <i>mollica di pane, uova, parmigiano, prezzemolo, limone grattugiato, carota, cipolla, pomodoro</i> | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| 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) |
| Prosciutto cotto magro | 20 | 25 | 30 | 40 |
| Crocchette di patate con prosciutto cotto | | | | |
| - <i>patate</i> | 100 | 100 | 150 | 200 |
| - <i>uovo</i> | 10 | 10 | 15 | 20 |
| - <i>pangrattato</i> | 10 | 10 | 15 | 15 |
| - <i>prosciutto cotto</i> | 10 | 12 | 15 | 20 |
| - <i>parmigiano</i> | 5 | 5 | 8 | 10 |
| - <i>olio evo</i> | 3 | 3 | 5 | 10 |
| Insalata mista, pomodori, lattuga, carote, finocchi | 30 | 50 | 50 | 80 |
| Patate (<i>quantità da dimezzare se aggiunte alle verdure</i>) | 100 | 100 | 150 | 200 |
| Verdure di stagione fresche/surgelate da cuocere | 80 | 120 | 150 | 150 |
| Piselli freschi/surgelati (come contorno) | 35 | 40 | 45 | 60 |
| Frutta fresca di stagione | 70 | 80 | 100 | 150 |
| Parmigiano grattugiato (da aggiungere ai primi) | 4 | 4 | 8 | 10 |
| Olio extravergine d'oliva totale pranzo | 12-16 | 12-16 | 16 | 16-20 |
| Dolce | 50 | 30 | 50 | 50 |

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 totalio 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

Soluzioni organizzative/servizio

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.

Soluzioni di abbinamenti/ modalità di presentazione e tipi di cottura degli alimenti

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.

Primi piatti quali: **“Riso con lenticchie” “Orzo con verdure di stagione”** – in base al gradimento e alla stagione possono essere presentati più o meno brodosi dosando la quantità di brodo vegetale da utilizzare

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

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 |

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 |

SIAN AST AP

| | | | | | | |
|--------|--|--|--|---|--|--|
| 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 |