

**MENU' SCOLASTICO COMUNE DI ASCOLI PICENO a.s. 2025-26**
**GRAMMATURE A CRUDO DEGLI INGREDIENTI PRINCIPALI E AL NETTO DEGLI SCARTI**

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 V rev. 2024 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

Età utenti (anni)	2,5-5	6-9	9-11	
Ordine scuola	Primavera- Infanzia	Primaria (classi 1-2- 3- primaria)	Primaria (classi 4-5 primaria)	docenti/personale assistenza pasto*
<b>PRIMI PIATTI ASCIUTTI</b>				
Pasta di semola/ riso/orzo asciutti	40-50	60	70	80
Pasta/riso olio e parmigiano:				
- Pasta/riso	40-50	60	70	80
- parmigiano gratt.	10	10	10	15
-olio evo	10	15	15	15
Pasta/riso/orzo/gnocchi di semola al pomodoro				
-pasta/riso/orzo/gnocchi di semola	40-50	60	70	80
-pomodoro	40	50	50	60
Olio evo				
Riso e lenticchie				
- riso	40-50	60	70	80
- lenticchie	20	20	25	35
- brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	6	8	8	10
<i>Pasta e ceci/fagioli/crema di legumi (con o senza pomodoro)</i>				
- pasta di semola	30-40	50	60	70
- ceci secchi/fagioli secchi/legumi misti	20	20	25	35
- parmigiano grattugiato	5	5	8	8

				SIAN AST AP q.b.
- <i>brodo vegetale</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
Pasta con olive al pomodoro				
- <i>Pasta</i>	40-50	60	70	80
- <i>salsa di pomodoro</i>	40	50	50	60
- <i>olive denocciolate verdi e/o nere</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto:				
- <i>Pasta</i>	40-50	60	70	80
- <i>pesto</i>	10	15	15	20
Pasta con melanzane				
- <i>Pasta</i>	40-50	60	70	80
- <i>melanzane</i>	40	50	50	60
- <i>passato di pomodoro</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Piatto unico:</b> Tortellini/ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro				
- <i>tortellini di sola carne bovina/ravioli</i>	120	130	140	160
- <i>pomodoro</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pasta con ragù di carne insieme al secondo di polpette (come piatto unico )				
- <i>Pasta</i>	40-50	60	70	80
- <i>carne di manzo(per ragu' e polpette)</i>	50	60	80	100
- <i>passato di pomodoro</i>	30	40	50	60
- <i>uovo (per polpette)</i>	5	5	8	10
- <i>pangrattato per polpette</i>	5	8	8	10
Risotto/pasta con ragù di verdure /ragu' vegetale				
- <i>Riso/pasta</i>	40-50	60	70	80
- <i>Verdure miste di stagione/zucca/melanzane</i>	30	40	50	60
<i>Risotto/orzotto con verdure fresche</i>				
- <i>riso/orzo</i>	40-50	60	70	80
- <i>verdure fresche</i>	40	50	50	60
( <i>zucchine, carote, carciofi, pomodori, peperoni,altre verdure di stagione</i> )				

Risotto allo zafferano -riso -brodo vegetale e zafferano	40-50 q.b.	60 q.b.	70 q.b.	80 q.b.
Pasta/ Riso con piselli -riso/pasta -piselli surgelati	40-50 15	60 20	70 25	80 30
Pasta/ Riso in crema zucchine -riso/pasta -zucchine	40-50 40	60 50	70 50	80 60
<b>PRIMI PIATTI IN BRODO O MINESTRONI O PASSATI</b>				
Passato di verdure con pastina -verdure miste - pastina	100 25	150 30	150 40	200 50
Minestra con legumi (pasta e ceci-pasta e fagioli) -legumi secchi -pastina /orzo -brodo vegetale	15 25 q.b.	15 30 q.b.	20 40 q.b.	20 50 q.b.
Minestrone con orzo perlato - Brodo vegetale - Verdure miste - Orzo perlato	q.b. 100 25	q.b. 150 30	q.b. 150 40	q.b. 200 50
Petto di pollo/tacchino/manzo/vitello	40-50	70	80	100
Sovracoscia di pollo sena pelle e senza osso	50	70	80	100
Cotoletta di tacchino/pollo al forno-crocchette di pollo -Tacchino/pollo -uovo, pangrattato, olio evo	40-50 q.b.	70 q.b.	80 q.b.	100 q.b.
Spezzatino di vitello/manzo - Fettina di Vitello/manzo - aromi	40-50 q.b.	70 q.b.	80 q.b.	100 q.b.

Crocchette o sformato di patate con pr.cotto				
- Patate	100	150	150	180
- uovo	10	15	15	20
- pr-cotto	10	15	15	20
- parmigiano	5	5	8	10
- mollica di pane / pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- noce moscata e/o pomodoro, uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di carne bianca o di manzo e/o polpette di carne al pomodoro				
- Pollo/tacchino/carne magra di bovino adulto	40-50	70	80	100
- parmigiano	5	5	5	10
- mollica di pane / pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- noce moscata e/o pomodoro, uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	30-40	50	60	80
Ricotta vaccina	50	70	100	100
Robiola	30-40	50	60	80
Caciotta	20-30	35	40	50
Parmigiano	20-30	35	40	45
Asiago	30	35	40	45
Prosciutto cotto	20 (1 fetta)	25 (1 fetta e ½)	30 (1-2 fette)	40 (2-3 fette)
Filetto di Merluzzo /coda di rospo / platessa/nasello	50-60	80	100	120
Merluzzo gratinato al forno /filetto di merluzzo panato				
- pomodorini e olive	q.b.	q.b.		
-merluzzo	50-60	80	100	120
- pangrattato, scorza di limone,aglio e rosmarino				
Cotoletta di mare al forno				
-filetto di platessa				
-pangrattato, scorza di limone, aglio, rosmarino	50-60	80	100	120
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Filetto di platessa/merluzzo/nasello/sogliola/coda di rospo panato al forno - <i>filetto di merluzzo</i> - <i>pangrattato</i> -	50-60 q.b.	80 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
Burger/Hamburger di pesce - Merluzzo, - scorza di limone grattugiata, sale; panatura: uova, pangrattato, farina. - <i>Il burger può essere consumato insieme al panino (quantitativo pane vedi sotto)</i>	50-60	80	100	120
Polpette di merluzzo e sepioline /platessa - <i>Merluzzo</i> - <i>sepioline o platessa</i> - <i>mollica di pane,uovo,</i> - <i>parmigiano,prezzemolo, aglio, limone, noce moscata, carota, cipolla e pomodoro</i>	30 30 q.b.	40 40 q.b.	45 45 q.b.	55 55 q.b.
Polpette di pesce/ con pomodorini - <i>pesce (merluzzo e/o platessa e/o seppia e/o alici e/o coda di rospo)</i> - <i>mollica di pane, uovo,patate</i> - <i>parmigiano, prezzemolo, aglio, limone, noce moscata, carota, cipolla e pomodoro</i>	50-60 q.b.	80 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
Uovo (sodo, per frittata o rolo variopinto)	60 (n. 1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
Piselli freschi/surgelati (come contorno)	40	45	45	60
Insalata mista, pomodori, lattuga, carote, finocchi	30-50	50	60	80
Verdure di stagione fresche/surgelate da cuocere	80	150	150	150
Patate ( <i>quantità da dimezzare se aggiunte alle verdure</i> )	80-100	120	150	200
Frutta fresca di stagione	70-80	100	120	150
Parmigiano grattugiato (da aggiungere ai primi)	4	5	8	10
Pane bianco/semintegrale	30-40	50	60	70
Olio extravergine d'oliva totale pranzo	10	14	16	18
Olio extravergine d'oliva pranzo con presenza formaggio come secondo piatto	10	10	12	15
Dolce	30	30	50	60

\*in tabella le grammature consigliate per gli adulti. In alternativa è possibile utilizzare i riferimenti delle Linee Guida Crea “Una sana alimentazione italiana” rev. 2018 (porzioni per gli adulti) come da tabella di seguito modificata da Linee Guida Crea 2018

Tabella 9.1 – Suggerimenti pratici, riferiti agli ADULTI, per organizzare la propria alimentazione quotidiana, equilibrata e il più possibile variata:

		Porzioni standard e misure di riferimento <sup>(1)</sup>	
		PORZIONE STANDARD	UNITA' DI MISURA DI RIFERIMENTO Esempi pratici di alimenti in alternative
<b>CEREALI E DERIVATI, TUBERI</b>	<b>Cereali e derivati**</b>		
	<b>Pane</b>	50g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino piccolo</li> <li>• 1 rosetta piccola o michetta (vuota)</li> <li>• ½ ciabattina/francesino/ ferrarese</li> <li>• 1 fetta media di pagnotta/filone</li> <li>• 1/5 baguette</li> </ul>
	<b>pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.</b>	80g <sup>(2)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 cucchiaini di riso/farro/orzo,</li> <li>• 6-8 cucchiaini di pastina</li> </ul>
	<b>sostituti del pane*:</b> fette biscottate, cracker, grissini, friselle, taralli, ecc.	30g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-4 fette biscottate,</li> <li>• 1 pacchetto di cracker</li> </ul>
	<b>prodotti da forno dolci*:</b> brioche, croissant, cornetto, ciambellone, crostata, biscotti, ecc.	50g 30g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 brioche, croissant, cornetto, ciambellone, crostata<sup>(3)</sup></li> <li>• 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi</li> </ul>
	<b>Tuberi</b>		
<b>patate<sup>(4)</sup></b>	200g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 patate piccole</li> </ul>	
<b>FRUTTA E VERDURA</b>	<b>Frutta</b>		
	<b>frutta fresca</b> (compresa la frutta fresca pronta al consumo, confezionata a pezzi non zuccherata)	150g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 frutto medio (mela, pera, arancia, ecc.)</li> <li>• 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini, ecc.)</li> <li>• 150g di frutta pronta al consumo</li> </ul>

	<b>frutta essiccata/disidratata non zuccherata</b>	30g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 albicocche</li> <li>• 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.</li> </ul>
	<b>Verdura</b>		
	<b>Verdure fresche</b> (compresi fagiolini, quelle surgelate al naturale e quelle pronte al consumo al naturale)	200g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 pomodori</li> <li>• 3-4 carote</li> <li>• 1 peperone</li> <li>• 1 finocchio</li> <li>• 2 carciofi</li> <li>• 2-3 zucchine</li> <li>• 7-10 ravanelli</li> <li>• 1-2 cipolle</li> <li>• ½ piatto di spinaci o bieta, broccoli o cavolfiori o melanzane, ecc.</li> </ul>
	<b>insalate a foglia</b> (comprese quelle pronte al consumo)	80g	1 scodella o ciotola grande (da 500ml)
<b>CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI</b>	<b>Carne</b>		
	<b>carne rossa*:</b> bovina, suina, ovina, equina, selvaggina	100g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fettina,</li> <li>• 1 svizzera (hamburger),</li> <li>• 4-5 pezzi di spezzatino</li> </ul>
	<b>carne bianca:</b> pollo, tacchino, coniglio	100g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fetta di petto di pollo o tacchino,</li> <li>• 1 piccola coscia di pollo</li> </ul>
	<b>Pesce e prodotti della pesca</b>		
	<b>pesce</b> (compresi molluschi, crostacei e il pesce surgelato)	150g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 piccolo pesce,</li> <li>• 1 filetto medio,</li> <li>• 3 gamberoni,</li> <li>• 20 gamberetti,</li> <li>• 25 cozze</li> </ul>
	<b>pesce conservato*</b>	50g <sup>(5)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 scatoletta piccola di tonno o sgom-</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• bro sott'olio o in salamoia,</li> <li>• 4-5 fette sottili di salmone affumicato,</li> <li>• ½ filetto baccalà</li> </ul>
	<b>Uova</b>		
	<b>uova</b>	50g	1 uovo medio
	<b>Legumi<sup>(6)</sup></b>		

	<b>legumi freschi, surgelati, ammollati o in scatola</b>	150g <sup>(5)</sup>	<i>mezzo piatto</i>
	<b>legumi secchi</b>	50g	<i>3-4 cucchiaini medi</i>
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<b>Latte e derivati</b>		
	<b>latte</b>	125ml	<i>1 bicchiere piccolo, ½ tazza media o una tazza da cappuccino</i>
	<b>yogurt e altri tipi di latte fermentato</b>	125g	<i>1 vasetto</i>
	<b>formaggi fino al 25% di grassi (meno di 300kcal/100g):</b> ricotta, mozzarella, stracchino, provola, camembert, feta, caciottina fresca, ecc.	100g	<i>1 bocconcino piccolo</i>
	<b>formaggio con più del 25% di grassi (più di 300kcal/100g)<sup>(7)</sup>:</b> gorgonzola, caciotta, groviera, parmigiano reggiano, grana padano, caprini, pecorini, ecc.	50g	
<b>GRASSI DA CONDIMENTO</b>	<b>Oli e Grassi<sup>8</sup></b>		
	<b>olio di oliva:</b> vergine ed extravergine <b>oli vegetali:</b> mais, arachidi, girasole, ecc.	10ml	<i>1 cucchiaino</i>
	<b>burro</b> <b>* grassi di origine animale*:</b> lardo, strutto, sugna, panna, ecc. <b>grassi di origine vegetale*:</b> margarina, alternative vegetali alla panna, ecc.	10g	<i>½ noce, 1 confezione alberghiera</i>