

Ingredienti e grammature di alcuni piatti sostitutivi che sono stati inseriti nei menù alternativi per motivi Etico-Culturali-Religiosi - Comune di Ascoli Piceno

Di seguito sono riportate le grammature degli ingredienti di piatti “sostitutivi” specificamente inseriti in alcuni menù ECR o per i quali è stato necessario rivedere la composizione, in rapporto a peculiari esclusioni di alimenti richieste per ragioni etico-culturali-religiose.

Per tutti gli altri piatti occorre fare riferimento agli ingredienti con grammature allegati al menù base.

PIATTI SOSTITUTIVI	Quantità (g) Infanzia e Sez. Primavera	Quantità (g) Primaria 6-8 anni	Quantità (g) Primaria 9-11 anni	Quantità (g) Secondaria 1° gr. / docenti / personale assistenza pasto
<i>Hamburger di ceci:</i>	50	70	80	90
- ceci secchi	30	45	55	60
- uovo	10	15	15	15
- pangrattato	10	10	10	15
- sedano, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Polpetta di ceci:</i>	50	70	80	90
- ceci secchi	30	45	55	60
- uovo	10	15	15	15
- pangrattato	10	10	10	15
- sedano, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Hamburger di ceci con pomodoro:</i>	50	70	80	90
- ceci secchi	30	45	55	60
- uovo	10	15	15	15
- pangrattato	10	10	10	15
- sedano, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<i>Polpetta di ceci con pomodoro:</i>	50	70	80	90
- ceci secchi	30	45	55	60
- uovo	10	15	15	15
- pangrattato	10	10	10	15
- sedano, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Polpette di fagioli:</i>	60	70	80	90
- fagioli secchi	30	45	55	60
- uovo	10	15	15	15
- pangrattato	10	10	10	15
- sedano, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Polpette di fagioli con pomodoro:</i>	60	70	80	90
- fagioli secchi	30	45	55	60
- uovo	10	15	15	15
- pangrattato	10	10	10	15
- sedano, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Fagioli/Ceci in insalata:</i>				
- fagioli secchi /ceci secchi	30	40	45	50
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- erbe aromatiche/odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Fagioli borlotti e/o cannellini al pomodoro:</i>	50	65	75	85
- fagioli secchi	30	40	45	50
- pomodoro/pomodorini	20	25	30	35
- erbe aromatiche/odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<i>Lenticchie al pomodoro:</i>	50	65	75	85
- lenticchie	30	40	45	50
- pomodoro/pomodorini	20	25	30	35
- erbe aromatiche/odori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Polpette di ricotta e verdure:</i>	100	120	150	180
- ricotta	20	30	40	50
- spinaci/verdure di stagione	40	50	60	70
- mollica di pane	10	10	10	15
- uovo	10	10	15	15
- pangrattato	10	10	15	15
- parmigiano grattugiato	10	10	10	15
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Pasta al ragù di carne di pollo o tacchino</i>	110	130	150	170
- pasta di semola	50	60	70	80
- carne di pollo o tacchino	20	20	30	30
- pomodori pelati	40	50	50	60
- sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano grattugiato + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Polpette di pollo o tacchino con zucchine e patate</i>	115	135	145	180
DOPO IL PIATTO UNICO				
- carne di pollo o tacchino	40	50	60	70
- zucchine	40	50	50	60
- patate	30	30	30	40
- parmigiano	5	5	5	10
- uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- mollica di pane / pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- latte – olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- noce moscata e/o pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<i>Polpette di pollo o tacchino con carote e patate</i>	115	135	145	180
DOPO IL PIATTO UNICO				
- carne di pollo o tacchino	40	50	60	70
- carote	40	50	50	60
- patate	30	30	30	40
- parmigiano	5	5	5	10
- uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- mollica di pane / pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- latte - olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- noce moscata e/o pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Polpette di pollo o tacchino e/o polpette di carne al pomodoro</i>	65	75	85	110
COME SECONDO PIATTO				
- carne di pollo o tacchino	60	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.
<i>Spezzatino di pollo o tacchino</i>	63	73	85	105
- pollo o tacchino	60	70	80	100
- olio evo	3	3	5	5
- rosmarino, aglio, patata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

NOTE

1. I menù alternativi dovrebbero essere facilmente sostenibili all'interno del sistema ristorazione scolastica poiché non si discostano, se non per le variazioni richieste, dal menù base.
2. Le grammature indicate dei piatti sostitutivi dei menù alternativi etico-culturali-religiosi (ECR) si riferiscono agli ingredienti principali del menù, al crudo e al netto degli scarti.
3. Gli ingredienti minori, quali pomodoro, verdure per le preparazioni dei sughi, erbe aromatiche, limone, cipolla, aglio, erbe aromatiche varie, pangrattato e uovo possono essere aggiunti secondo le necessità (q.b.).
4. 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.
5. È importante rispettare rigorosamente le grammature previste per i diversi tipi di legumi per garantire il giusto apporto proteico.
6. Va usato il sale iodato, ma con estrema moderazione.
7. 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.
8. 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.