

## Grammature

Scuola dell'infanzia, Sezione primavera, Scuola primaria, Secondaria di I grado e personale scolastico

**La quantità di olio extravergine d'oliva (evo) e di parmigiano grattugiato, è quella definita dalle grammature del menù base adottato, riportata nella sezione VARIE se non diversamente indicato.\***

**In alcune preparazioni es: pasta/riso olio e parmigiano i quantitativi/grammature di olio e di parmigiano sono maggiori e pertanto specificati per le 4 fasce di età nella tabella grammature/ingredienti.**

**Per brodo vegetale se non diversamente indicato è da intendersi : brodo vegetale (sedano carota e cipolla)**

**Per verdure miste se non diversamente indicato è da intendersi : verdure miste (bietola, carota, patata, sedano, cipolla, zuccina, zucca)**

Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera- Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
<b>PRIMI PIATTI</b>				
Pasta di semola/di farro/riso/orzo	50	60	70	80
Pasta integrale	50	60	70	80
Tagliatelle	50	60	70	80
<b>Pasta/pasta integrale/riso/orzo/tagliatelle al pomodoro:</b>				
-pasta di semola	50	60	70	80
-pomodoro fresco o pelato	40	50	50	60
-cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato + olio evo *	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Minestra/minestrone/minestra in brodo vegetale/passato di verdure surgelate con Pastina/riso/orzo/pastina integrale/farro:</b>				
- verdure miste (bietola, carota, patata, sedano, cipolla, zuccina, zucca)	100	150	150	200
- orzo/pastina/riso/altri cereali	25	30	40	50
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano grattugiato + olio evo*				

<b>Minestra/minestrone/minestra in brodo vegetale/passato di verdure surgelate con Pastina/riso/orzo/pastina integrale//farro E LEGUMI MISTI</b>				
- verdure miste (bietola, carota, patata, sedano, cipolla, zucchina, zucca)	100	150	150	200
- LEGUMI(ceci, fagioli, lenticchie)	30	30	40	50
- orzo/pastina/riso/altri cereali	25	30	40	50
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano grattugiato + olio evo *				
<b>Pasta e fagioli cannellini/borlotti/ceci</b>				
-pasta di semola	25	30	40	50
-fagioli secchi/ceci secchi	30	40	40	50
- pomodoro	5	10	10	10
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato + olio evo*				
<b>Pasta/orzo e legumi misti</b>				
-pasta di semola	25	30	40	50
-fagioli secchi, ceci secchi, lenticchie	30	40	40	50
- pomodoro	5	10	10	10
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato + olio evo*				
<b>Pasta/Riso con lenticchie:</b>				
-pasta/ riso	25	30	40	50
-lenticchie	30	40	40	50
-brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	5	10	10	10
- olio evo+ parmigiano grattugiato*				
<b>Orecchiette/Pasta con cime di rapa/broccoletti:</b>				

- pasta di semola	50	60	70	80
- cime di rapa fresca/broccoletti	50	60	60	70
- acciughe	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- aglio	q.b.			
<b>Risotto alla milanese con zafferano</b>				
-riso	50	60	70	80
-brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano gratt.	10	10	10	15
- olio evo	10	15	15	15
<b>Pasta/pasta di farro/riso olio e parmigiano</b> (alla parmigiana):				
- pasta di semola	50	60	70	80
- parmigiano grattugiato	10	10	10	15
- olio evo	10	15	15	15
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Risotto/Pasta con la zucca:</b>				
- riso/pasta di semola	50	60	70	80
- zucca fresca	50	70	70	80
- brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- parmig. gratt. + olio evo*				
<b>Minestra di verdure con crema di fagioli:</b>				
- patate	40	50	60	70
- bietole	40	50	60	70
- fagioli secchi	30	40	50	60
- brodo vegetale (cipolla, sedano carota)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano + olio evo*				

<b>Pasta fredda con carote e pisellini:</b>				
-pasta di semola	50	60	70	80
-piselli surgelati	30	40	40	50
-carote	20	20	30	30
-olio evo+ parmigiano grattugiato*				
<b>Pasta con zucchine:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- zucchine fresche	50	70	70	80
- cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato + olio evo*				
<b>Pasta/risotto con asparagi:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- asparagi	50	70	70	80
- cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato + olio evo*				
<b>Pasta con crema di spinaci:</b>				
- pasta	50	60	70	80
- spinaci	50	70	70	80
- cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato + olio evo*				
<b>PIATTI UNICI</b>				
<b>Pasta al forno con carne magra di bovino:</b>				
-pasta di semola/pasta integrale	50	60	70	80
- parmigiano	5	5	5	10
-pomodori pelati	40	50	60	60
<b>Ingredienti per le polpette:</b>				
-carne di bovino magro	60	70	80	100
-parmigiano	10	10	15	20
-olio extravergine d'oliva	10	10	15	15
- mollica di pane, uovo,				

- zucchini, pomodori, peperoni	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-sedano, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Farfalle al pomodoro gratinate con formaggi:</b>				
-pasta di semola/pasta integrale	50	60	70	80
- parmigiano	5	5	5	10
-pomodori pelati	40	50	60	60
-parmigiano	10	10	15	20
- caciotta, mozzarella	40	50	50	70
-olio extravergine d'oliva	10	10	15	20
- mollica di pane,	q.b.	10	15	15
-sedano, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta e fagioli cannellini/borlotti + polpette verdure e formaggi (vedi ricetta):</b>				
	30	40	40	50
-pasta di semola	30	40	40	50
-fagioli secchi	5	10	10	10
- pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	5	5	5	5
-parmigiano grattugiato	5	5	5	5
- olio evo				
<b>Pasta/orzo e legumi misti + polpette verdure e formaggi (vedi ricetta):</b>				
- pasta di semola	30	40	40	50
-fagioli secchi, ceci secchi, lenticchie	30	40	40	50
- pomodoro	5	10	10	10
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato	5	5	5	5
- olio evo	5	5	5	5

<b>Riso/pasta con dadini di pollo e piselli:</b>				
- pasta/riso	50	60	70	80
- olio evo	5	10	10	15
- pollo a tocchetti	60	70	80	100
- piselli	30	30	30	40
- carota, cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA</b>				
<b>Frittata o uovo strapazzato:</b>				
-uovo	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
-parmigiano grattugiato	3	3	3	5
-olio evo, limone grattugiato, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGI</b>				
<b>Parmigiano/grana/ robiola/stracchino</b>	30	40	50	60
<b>Mozzarella/ricotta</b>	40	50	60	70
<b>Polpette di ricotta e bietoline/verdure:</b>				
-bietoline/verdura mista	100	100	120	140
-ricotta vaccina	20	30	40	50
-patate	10	20	20	30
-parmigiano gratt.	5	10	10	15
-latte parz. scremato	5	5	5	5
-olio evo	2	4	5	5
-uovo intero	5	5	5	5
-farina, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE</b>				
<b>Petto di tacchino, di pollo, vitello, manzo</b>	60	70	80	100

<b>Scaloppine di vitello:</b>				
-vitello	60	70	80	100
-olio evo	3	3	5	5
-farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Polpette di carne e/o polpette di carne al pomodoro:</b>				
-carne magra di bovino adulto	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	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-uovo				
<b>Bocconcini di vitello/pollo:</b>				
-vitello a tocchetti	60	70	80	100
-olio evo	3	3	5	5
-rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bocconcini di pollo/tacchino infarinati:</b>				
-pollo a tocchetti	60	70	80	100
-farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-olio evo	3	3	5	5
-rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Cotoletta di tacchino/pollo al forno panata:</b>				
-petto di tacchino/pollo	60	70	80	100
-pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-uovo, limone gratt.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-olio evo	3	3	5	5
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMI</b>				
<b>Polpette di lenticchie/ceci/fagioli:</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>140</b>
-lenticchie	50	60	70	70
-uovo	17	20	20	24

- mollica di pane	16	20	20	23
- erbe aromatiche/odori	17	20	20	23
<b>Fagioli/Ceci in insalata:</b>	<b>35</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>
- fagioli cannellini/borlotti	30	40		50
- olio evo	q.b.	q.b.		q.b.
- buccia di limone	q.b.	q.b.		q.b.
- erbe aromatiche/odori	1	1		2
<b>SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE</b>				
Filetto di Merluzzo /nasello / platessa	70	80	90	110
<b>Filetto di platessa/merluzzo/nasello/sogliola panato al forno:</b>				
-filetto di platessa/merluzzo/nasello surgelato	70	80	90	110
-pangrattato, scorza di limone, aglio, - rosmarino,prezzemolo, olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Coda di rospo con pomodorini e olive:</b>				
- codine di rospo	70	80	90	110
-pomodorini	30	30	40	50
-olive nere denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	3	5	5
<b>Coda di rospo alla mugnaia:</b>				
- codine di rospo	70	80	90	110
-farina, limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	3	5	5
<b>Cotoletta di mare al forno:</b>				
-filetto di platessa surgelato	70	80	90	110
-pangrattato, scorza di limone, aglio,rosmarino, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-olio evo	3	3	5	5
<b>Polpette di platessa:</b>				

- pesce surgelato (platessa)	70	80	90	110
- mollica di pane, uovo, parmigiano, prezzemolo, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	3	5	5
<b>Sformatino di pesce:</b>				
- pesce surgelato (platessa, merluzzo)	70	80	90	110
- pangrattato, patate, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	3	5	5
<b>Sformatino di verdure dell'orto estive con pesce:</b>				
- pesce surgelato (platessa, seppie)	70	80	90	110
- carote, zucchine	80	100	100	120
- pangrattato, patate, parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	3	5	5
<b>CONTORNI CRUDI</b>				
Insalata mista con lattughe varie (es: gentilina)	50	60	70	100
<b>Insalata di finocchi e cetrioli:</b>				
-finocchi	30	40	40	50
-cetrioli	70	80	80	100
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata mista cetrioli e lattuga:</b>				
-lattuga	30	40	40	50
-cetriolo	70	80	80	100
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Finocchi in insalata:</b>				
-finocchi	80	100	100	120
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Insalata bicolore:</b>				
-lattughino	30	40	40	50
-radicchio rosso	30	30	40	50
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Carote al vapore/carote julienne:</b>				
- carote	80	100	100	120
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata di cetrioli e lattuga:</b>				
-lattuga	30	40	40	50
-cetrioli	70	80	80	100
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pomodori/insalata di pomodori:</b>				
- pomodori	80	100	100	120
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata di finocchi e cetrioli:</b>				
-finocchi	30	40	40	50
-cetrioli	70	80	80	100
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata pomodori e finocchi:</b>				
-pomodori	50	60	60	70
-finocchi	30	40	40	50
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>CONTORNI COTTI</b>				
<b>Patate al forno o lesse</b>				
-patate	100	100	120	150
-olio evo	3	3	3	5
-rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bietola</b>				

<i>-bietola surgelata</i> <i>- olio evo</i>	80 q.b.	100 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
<b>Broccoli</b> <i>-broccoli</i> <i>- olio evo</i>	80 q.b.	100 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
<b>Cicoria</b> <i>-cicoria</i> <i>- olio evo</i>	80 q.b.	100 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
<b>Patate e bietola</b> <i>-patate</i> <i>-bietola surgelata</i> <i>-olio evo</i>	100 80 3	100 100 3	120 100 3	150 120 5
<b>Spinaci</b> <i>-spinaci surgelati</i> <i>- olio evo</i>	80 q.b.	100 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
<b>Zucchine gratinate / melanzane gratinate/pomodori gratinati /arrosto</b> <i>-zucchine</i> <i>-pangrattato</i> <i>-olio evo</i>	80 q.b. q.b.	100 q.b. q.b.	120 q.b. q.b.	150 q.b. q.b.
<b>Zucchine trifolate</b> <i>-zucchine</i> <i>-aglio, prezzemolo</i> <i>- olio evo</i>	80 q.b. q.b.	100 q.b. q.b.	120 q.b. q.b.	150 q.b. q.b.
<b>Piselli</b> <i>- piselli</i> <i>-cipolla</i> <i>- olio evo</i>	50 q.b. q.b.	60 q.b. q.b.	70 q.b. q.b.	100 q.b. q.b.

<b>Fagiolini</b> <i>-fagiolini</i> <i>- olio evo</i>	80 q.b.	100 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
<b>FRUTTA</b>				
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	100	150	200	200
<b>VARIE</b>				
<b>Età utenti (anni)</b>	<b>2,5-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	
<b>Ordine scuola</b>	<b>Primavera-Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto</b>
Dolce confezionato*tipo torta Margherita/Ciambella	30	50	80	80
Pane bianco / integrale/semintegrale	40	50	60	60
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>Parmigiano grattugiato</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

### **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.
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 i quali 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.