

Grammature menù Ascoli Piceno

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.

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
PRIMI PIATTI				
Pasta di semola/di farro/riso/orzo	50	60	70	80
Pasta integrale	50	60	70	80
Pasta/Pasta integrale/pasta di farro/risotto al pomodoro				80
<i>-pasta</i>	50	60	70	60
<i>-pomodoro fresco o pelato</i>	40	50	50	q.b.
<i>-cipolla</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>-parmigiano grattugiato + olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	
Minestra/minestrone/minestra in brodo vegetale/passato di verdure surgelate con Pastina/riso/orzo/pastina integrale//farro				
<i>- verdure miste (bietola, carota, patata, sedano, cipolla, zucca,zucchina)</i>	100	150	150	200
<i>- orzo/pastina/riso/altri cereali</i>	25	30	40	50
<i>- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>- parmigiano grattugiato + olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Minestra di pasta e fagioli cannellini/borlotti				
-pasta di semola	25	30	40	50
-fagioli 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	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Orecchiette/Pasta con cime di rapa:				
- pasta di semola	50	60	70	80
- cime di rapa fresca	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.			
Pasta/pasta di farro/riso olio e parmigiano:				
- pasta di semola	50	60	70	80
- parmigiano grattugiato	10	10	10	15
- olio evo	10	15	15	15
Pasta con crema di zucchine				
-pasta di semola	50	60	70	80
-zucchine	40	50	60	60
-parmigiano grattugiato + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto con seppioline				
-riso	50	60	70	80
-seppioline surgelate	30	30	40	50
-olio evo	5	10	10	15
-brodo vegetale (sedano carote e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Pasta con la zucca:				
- <i>pasta di semola</i>	50	60	70	80
- <i>zucca fresca</i>	50	70	70	80
- <i>brodo vegetale</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>parmigiano gratt. + olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di verdure con crema di ceci				
- <i>patate</i>	40	50	60	70
- <i>bietole</i>	40	50	60	70
- <i>ceci secchi</i>	30	40	50	60
- <i>brodo vegetale (cipolla, sedano carota)</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>parmigiano + olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragù di carne di manzo				
- <i>pasta di semola</i>	50	60	70	80
- <i>carne di manzo macinata</i>	20	20	30	30
- <i>pomodori pelati</i>	40	50	50	60
- <i>sedano, carota, cipolla</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>parmigiano grattugiato + olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/risotto alla crema di piselli				
- <i>pasta di semola</i>	50	60	70	80
- <i>piselli surgelati</i>	40	50	60	60
- <i>parmigiano grattugiato + olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>brodo vegetale (sedano carota e cipolla)</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso con lenticchie:				
- <i>riso</i>	25	30	40	50
- <i>lenticchie</i>	30	40	40	50
- <i>brodo vegetale (sedano carota e cipolla)</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>olio evo + parmigiano grattugiato</i>	5	10	10	10
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Pasta di farro con olive al pomodoro:				
- pasta di semola	50	60	70	80
- pomodoro fresco o pelato	40	50	50	60
- sedano carota cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olive nere o verdi denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto allo zafferano				
-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. + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta alla crema di pomodori e peperoni				
-pasta di semola	50	60	70	80
-peperoni freschi	40	50	60	60
-pomodoro fresco o pelato	40	50	60	60
- cipolla + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta di farro con pomodorini e basilico				
-pasta	50	60	70	80
-pomodorini	40	50	60	60
-basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo+ parmig.gratt.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con melanzane				
-pasta	50	60	70	80
-melanzane	40	50	60	60
-pomodori	40	50	60	60
- cipolla+ olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla pescatora				
-riso	50	60	70	80
- pesce (totani, seppie, vongole)	30	30	40	50
- olio evo	5	10	10	15

- pomodoro e brodo vegetale - (sedano,carota,cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PIATTI UNICI				
Pasta e ceci				
-pasta	25	30	40	50
-ceci secchi	30	40	40	50
-parmigiano grattugiato	5	10	10	10
-brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-olio evo	5	10	10	10
Tortellini di carne al pomodoro				
-tortellini freschi di carne di manzo	70	80	90	100
-pomodoro pelato	40	50	50	60
-parmigiano grattugiato	5	5	10	10
- olio evo	5	5	10	10
Ravioli/tortellini di ricotta e spinaci				
-tortellini /ravioli freschi di ricotta e spinaci	70	80	90	100
-pomodoro pelato	40	50	50	60
-parmigiano grattugiato	5	5	10	10
- olio evo	5	5	10	10
CONTORNI PER PIATTI UNICI				
Palline di cavolfiore e ceci	80	100	120	140
-cavolfiore	50	60	70	80
-patate	15	30	45	60
-ceci	15	20	20	30
-pangrattato	10	10	15	15
-parmigiano grattugiato	2	5	5	10
-uovo,	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-olio evo	3	3	5	5
Crocchette di patate				
-patate	130	140	140	150
-uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano gratt.	10	20	20	20
-pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

-olio evo	3	3	5	5
Verdure cotte:				
-fagiolini	100	100	120	150
-pomodoro arrosto	80	100	100	120
-olio evo	3	3	3	5
SECONDI PIATTI				
SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA				
Frittata				
-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.
SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGI				
Asiago/parmigiano/ grana/robiola	30	40	50	60
Mozzarella	40	50	60	70
Sformato di ricotta e spinaci				
-ricotta vaccina	20	30	40	50
-spinaci	40	50	60	70
-mollica di pane	5	10	10	15
-olio evo	3	3	5	5
-pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano gratt.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE				
Petto di tacchino, di pollo, vitello, manzo	60	70	80	100
Prosciutto cotto	30	40	50	55-60

Straccetti di pollo gratinati: - <i>petto di pollo a listarelle</i> - <i>pangrattato</i> - <i>olio evo</i> - <i>cipolla</i>	60 q.b. 3 q.b.	70 q.b. 3. q.b.	80 q.b. 5 q.b.	100 q.b. 5 q.b.
Spezzatino di vitello - <i>vitello</i> - <i>olio evo</i> - <i>rosmarino, aglio, patata</i>	60 3 q.b.	70 3 q.b.	80 5 q.b.	100 5 q.b.
Hamburger di manzo - <i>carne magra di bovino adulto</i> - <i>parmigiano</i> - <i>patate</i> - <i>uovo</i> - <i>olio evo</i> - <i>aglio, rosmarino, cipolla</i>	60 5 30 q.b. 3 q.b.	70 5 30 q.b. 3 q.b.	80 5 30 q.b. 5 q.b.	100 10 40 q.b. 5 q.b.
Polpette di carne e/o polpette di carne al pomodoro - <i>carne magra di bovino adulto</i> - <i>parmigiano</i> - <i>mollica di pane / pangrattato</i> - <i>latte</i> - <i>noce moscata e/o pomodoro</i> - <i>uovo</i>	60 5 q.b. q.b. q.b.	70 5 q.b. q.b. q.b.	80 5 q.b. q.b. q.b.	100 10 q.b. q.b. q.b.
Coscia di pollo - <i>coscia di pollo</i> - <i>olio evo</i> - <i>rosmarino, aglio</i>	60 3 q.b.	70 3 q.b.	80 5 q.b.	100 5 q.b.
Polpette di manzo con zucchine e patate				

ABBINATE ALLA PASTA AL RAGU'				
- carne magra di bovino adulto	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.
Bocconcini di tacchino				
- tacchino a tocchetti	60	70	80	100
- olio evo	3	3	5	5
- rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo/tacchino infarinati				
- pollo /tacchino 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.
Cotoletta di pollo al forno				
-petto di 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
Roast-beef di manzo				
- Roast-beef di bovino adulto	60	70	80	100
- olio evo	3	3	5	5
- sedano, carote, cipolla, rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE				
Filetto di Merluzzo /nasello / platessa	70	80	90	110
Filetto di platessa/merluzzo/nasello panato al forno -filetto di platessa/merluzzo/nasello surgelato -pangrattato, scorza di limone, aglio, - rosmarino,prezzemolo, olio evo	70 q.b.	80 q.b.	90 q.b.	110 q.b.
Polpette di platessa e seppiole - pesce surgelato (platessa e seppia) - mollica di pane, uovo, parmigiano, prezzemolo, aglio - olio evo	70 q.b. 3	80 q.b. 3	90 q.b. 5	110 q.b. 5
Bocconcini di nasello con pomodorini e olive - nasello surgelato -pomodorini -olive nere denocciolate - aglio - olio evo	70 30 q.b. q.b. 3	80 30 q.b. q.b. 3	90 40 q.b. q.b. 5	110 50 q.b. q.b. 5
Polpette di merluzzo - Merluzzo surgelato - mollica di pane, uovo, -parmigiano, prezzemolo, aglio, - olio evo	70 q.b. q.b. 3	80 q.b. q.b. 3	90 q.b. q.b. 5	110 q.b. q.b. 5
Cotoletta di mare al forno -filetto di platessa surgelato -pangrattato, scorza di limone, aglio,rosmarino, prezzemolo -olio evo	70 q.b. 3	80 q.b. 3	90 q.b. 5	110 q.b. 5

Medaglione di merluzzo infarinato al limone - filetti di merluzzo surgelato - farina, scorza di limone, aglio, rosmarino, prezzemolo - olio evo	70 q.b. 3	80 q.b. 3	90 q.b. 5	110 q.b. 5
CONTORNI CRUDI				
Insalata mista con lattughe varie	50	60	70	100
Insalata mista cetrioli e lattuga - lattuga - cetriolo - olio evo	30 70 q.b.	40 80 q.b.	40 80 q.b.	50 100 q.b.
Insalata di finocchi - finocchi - olio evo	30 70 q.b.	40 80 q.b.	40 80 q.b.	50 100 q.b.
Insalata di finocchi e olive denocciolate - finocchi - olive nere denocciolate - olio evo	80 5 5	100 10 5	100 10 5	120 15 10
Finocchi in insalata - finocchi - olio evo	80 q.b.	100 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
Insalata bicolore - lattughino/ lattuga romana - radicchio rosso - olio evo	30 30 q.b.	40 30 q.b.	40 40 q.b.	50 50 q.b.
Carote/carote julienne - olio evo	80 q.b.	100 q.b.	100 q.b.	120 q.b.

Pomodori/insalata di pomodori - <i>olio evo</i>	80 q.b.	100 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
Insalata pomodori e finocchi - <i>pomodori</i> - <i>finocchi</i> - <i>olio evo</i>	50 30 q.b.	60 40 q.b.	60 40 q.b.	70 50 q.b.
CONTORNI COTTI				
Patate al forno o lesse - <i>patate</i> - <i>olio evo</i> - <i>rosmarino</i>	100 3 q.b.	100 3 q.b.	120 3 q.b.	150 5 q.b.
Bietola - <i>bietola surgelata</i> - <i>olio evo</i>	80-120 q.b.	100-130 q.b.	120-150 q.b.	150-200 q.b.
Patate e bietola - <i>patate</i> - <i>bietola surgelata</i> - <i>olio evo</i>	100 80 3	100 100 3	120 100 3	150 120 5
Spinaci - <i>spinaci surgelati</i> - <i>olio evo</i>	120 q.b.	150 q.b.	150 q.b.	150-200 q.b.
Piselli - <i>piselli</i> - <i>olio evo, cipolla</i>	50 q.b.	60 q.b.	70 q.b.	100 q.b.
Zucchine gratinate / pomodori gratinati /arrosto - <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.

Zucchine trifolate -zucchine -aglio, prezzemolo - olio evo	80 q.b. q.b.	100 q.b. q.b.	120 q.b. q.b.	150 q.b. q.b.
Fagiolini -fagiolini - olio evo	80-120 q.b.	100-130 q.b.	120-150 q.b.	150-200 q.b.
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera- Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
FRUTTA				
Arancia / mela / pera / uva/pesca/albicocca	100	150	150	150
Clementine / kiwi / banana/prugne/susine/fragole	100	100	150	150
Melone	100	150	200	200
Macedonia con frutta indicata nel menù	100	150	200	200
VARIE				
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera- Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Dolce confezionato, frappe *	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- 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.(Tab.allegata)
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 cui 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.