

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

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
<b><i>Polpetta di ceci:</i></b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>
- 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.
<b><i>Polpette di fagioli:</i></b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>
- 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.
<b><i>Hamburger di ceci:</i></b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>
- 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.
<b><i>Lenticchie al pomodoro:</i></b>	<b>50</b>	<b>65</b>	<b>75</b>	<b>85</b>

- 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.

## 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.