

GRAMMATURE MENU' SCOLASTICO COMUNE DI FOLIGNANO

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 scolastica del 2010 e i Larn 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

Per le grammature sono state prese come riferimento le fasce di età indicate nelle Linee Guida Crea: Scuola dell'Infanzia (riferimento grammature 4-6 anni)

Per gli Adulti è stato considerato un apporto calorico giornaliero medio intorno alle 2000 Kcal.

Ordine scuola	Scuola dell'Infanzia	Adulti
ALIMENTI		
Pasta di semola/ riso/orzo/farro/ pasta integrale/pasta di grano saraceno/pasta alfarro/pasta all'uovo	50	80
Pasta/pasta integrale al pomodoro <i>-pasta/pasta integrale</i> <i>-salsa al pomodoro</i> <i>-parmigiano grattugiato</i>	50 40 5	80 60 5
Pasta olio e parmigiano <i>-pasta</i> <i>-Parmigiano grattugiato</i>	50 10	80 10
Riso olio e parmigiano <i>-riso</i> <i>-parmigiano grattugiato</i>	50 5	80 5
Orzo/farro con pomodoro <i>-Orzo/Farro</i> <i>-salsa di pomodoro</i> <i>-parmigiano grattugiato</i>	50 40 5	80 60 5
Pasta con zucchine/pesto di zucchine <i>-Pasta</i> <i>-Zucchine</i> <i>-parmigiano grattugiato</i>	50 50 5	80 80 5
Piatto unico: pasta al ragù di carne/polpette <i>-Pasta</i> <i>-salsa di pomodoro</i> <i>-Carne di manzo</i> <i>-parmigiano grattugiato</i>	50 40 40 5	80 60 50 5
Orzo/Farro con carotine o verdure <i>-orzo/farro</i>	50	80

-carotine/verdure	50	80
-parmigiano grattugiato	5	5
Piatto unico: pasta gratinata bianca o rossa con parmigiano e mozzarella/caciotta/parmigiano		
-pasta	50	80
-pomodori/salsa di pomodoro	50	80
-mozzarella/caciotta/parmigiano	40/30/20	50/40/20
-parmigiano grattugiato	5	5
-pangrattato	5	10
Piatto unico: risotto con dadini di pollo e piselli		
-Riso	50	80
-pollo	50	60
-Piselli freschi/surgelati	60	100
Risotto con zafferano		
-riso	50	80
-Brodo vegetale	q.b.	q.b.
-Zafferano	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato	5	5
Pasta e lenticchie		
-pasta	40	70
-Lenticchie	60	70
-Pomodoro pelato	q.b.	q.b.
-Brodo vegetale	q.b.	q.b.
Risotto con piselli e carote		
-riso	60	80
-carote	q.b.	q.b.
-Piselli	30	40
-Brodo vegetale	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato	5	5
Pasta al sugo di ceci		
-pasta	50	80
-ceci secchi frullati	40	50
-Pomodoro pelato	40	40
--parmigiano grattugiato	5	5
Pasta con broccoli		
-Pasta	50	80
-Broccoli	q.b.	q.b.
-cipolla	q.b.	q.b.

Risotto e lenticchie -riso -Lenticchie -Carota, cipolla, sedano -parmigiano grattugiato	40 40 q.b. 5	70 70 q.b. 5
Passato di verdure con pastina/farro/pastina all'uovo -Verdure miste -Pastina/farro/pastina all'uovo -Brodo vegetale -parmigiano grattugiato	200 40 q.b. 5	200 60 q.b. 5
Minestra di verdure con pastina o riso -pastina/riso -verdure miste -brodo vegetale -parmigiano grattugiato	30 q.b. 200 5	50 q.b. 200 5
Minestra di cereali (orzo, farro e pastina) -Orzo, farro, pastina -Brodo vegetale -parmigiano grattugiato	40 200 5	60 200 5
Piatto unico: pasta e ceci passati -pasta di semola -ceci secchi -pomodoro -brodo vegetale (sedano carota e cipolla) -parmigiano grattugiato	40 60 40 q.b. 5	70 60 40 q.b. q.b.
Piatto unico: pasta e fagioli asciutta -pasta -Fagioli secchi -pomodoro pelato -brodo vegetale -parmigiano grattugiato	40 60 q.b. q.b. 5	70 70 q.b. q.b. 5
Piatto unico: pasta e ceci asciutta -pasta -ceci secchi -carota, cipolla, sedano -parmigiano grattugiato	40 60 q.b. 5	70 70 q.b. 5

Piatto unico: pasta di semola al ragù di carne bianca		
-pasta	50	80
-salsa di pomodoro	40	60
-pollo e tacchino	40	50
-parmigiano grattugiato	5	5
Pane/pane integrale/pane semintegrale	40	60
Petto di pollo/tacchino/manzo/vitello	60	100
Mozzarella	40	80
Robiola	40	60
Caciotta Vaccina	30	60
Stracchino	40	70
Grana/parmigiano	30	40
Filetto di Merluzzo /coda di rospo / platessa	60	110
Uovo	60 (n.1)	120 (n.2)
Frittata	60 (n.1)	120 (n.2)
Patate	80-100	120-150
Crocchette di verdure	Verdure miste 120	Verdure miste 150
Crocchette di patate	Patate 100	Patate 120
Polpette di verdure dell'orto invernali (vedi grammature verdure)	Vedi ingredienti menù	Vedi ingredienti menù
Polpette di verdure dell'orto estive (vedi grammature verdure)	Vedi ingredienti menù	Vedi ingredienti menù
Insalata mista, pomodori, lattuga, carote, finocchi	50	80
Verdure di stagione fresche/surgelate da cuocere	120	150
Frutta fresca di stagione	80	150
Olio extravergine d'oliva	12	16

Consigli:

1. **I pesi degli alimenti sono da considerarsi come peso crudo e al netto degli scarti ed eventuali glassature per alimenti surgelati o conservati (salamoie, prodotti in scatola).**
2. I pesi sono riferiti a 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, rucola, peperoni, limone, aceto cipolla, scalogno, aglio, erbe aromatiche varie, pangrattato e uovo 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.
8. **Per olio evo si intende olio extravergine d'oliva. 1 cucchiaino d'olio evo= 4 grammi**
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.

VALORI NUTRIZIONALI DI RIFERIMENTO

Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche*(fonte Linee di Indirizzo Ristorazione scolastica 2010)*

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

Fonte Tabella 9.2 da Linee Guida Sana alimentazione Crea 2018 pag. 134 modificato

Suggerimenti pratici riferiti a BAMBINI e ADOLESCENTI, per come organizzare la propria alimentazione quotidiana, equilibrata e il più possibile variata: si possono scegliere all'interno dei sottogruppi in base alle preferenze personali anche solo alcuni degli alimenti proposti.

Quantità¹ consigliata e frequenze di consumo per fasce di età						
Fasce di età	2-3 ANNI		4-6 ANNI		7-10 ANNI	
	<i>Quantità e frequenza</i>		<i>Quantità e frequenza</i>		<i>Quantità e frequenza</i>	
ALIMENTI	<i>Giorno</i>	<i>Settimana</i>	<i>Giorno</i>	<i>Settimana</i>	<i>Giorno</i>	<i>Settimana</i>
Pasta, riso, polenta, orzo, farro ecc	40 g 2 volte		50g 2 volte		70g 2 volte	
Pane	20g 2 volte		40g 2-3 volte		50g 2-3 volte	
Verdure di stagione	20g (insalate) o 80 g da cuocere 2 volte		40g (insalate) o 120 g da cuocere 2 volte		50g (insalate) o 150g da cuocere 2 volte	
Frutta fresca di stagione	70g 3 volte		80g 2-3 volte		100 g 2-3 volte	
Formaggio		30g di formaggio fino al 25% di grassi (<i>meno di 300Kcal/100 es. mozzarella</i>) o 20g di formaggio con più del 25% di grassi (<i>più di 300 Kcal/100g es: caciotta</i>) 2 volte		40g di formaggio fino al 25% di grassi (<i>meno di 300Kcal/100 es. mozzarella</i>) o 20g di formaggi con più del 25% di grassi (<i>più di 300 Kcal/100g es: caciotta</i>) 3 volte		70g di formaggi fino al 25% di grassi (<i>meno di 300Kcal/100 es. mozzarella</i>) o 30g di formaggi con più del 25% di grassi (<i>più di 300 Kcal/100g es: caciotta</i>) 3 volte
Pesce		50g 3 volte		60g 3 volte		80g 3 volte
Carne		35 g 3 volte		45 g 3 volte		80g 3 volte
Uova		50g (1 uovo) 2 volte		50g (un uovo) 2 volte		50g (un uovo) 2 volte
Legumi		30g freschi o 10 g secchi 3 volte		60g freschi o 20g secchi 3 volte		90 gr freschi o 30gr secchi 3 volte
Dolci		50g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc) 1 volta		30g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc) 2 volte		50 g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc) 3 volte

VALORI NUTRIZIONALI CALCOLATI MENU' SCOLASTICO

I valori sono stati calcolati con il software Progeo Convivia e in ogni modo è stato preso come riferimento oltre alle Linee Guida ed Indirizzo sopra menzionate anche le Tabelle di Composizione degli Alimenti presenti sul sito www.crea.gov.it aggiornamento 2019. I valori del pranzo si riferiscono al 35-40% dell'intera giornata comprensiva di spuntini mattina e pomeriggio

Le indicazioni delle grammature di riferimento riportate a pag. del crea 2018 sono state contestualizzate nella giornata specifica, in base alla composizione del pasto, considerando anche l'aspetto "visivo" di presentazione del piatto.

Il parmigiano grattugiato viene calcolato ma l'aggiunta al piatto è facoltativa sulla base del gradimento da parte dell'utenza

Per 1 cucchiaino di olio evo viene stimata una quantità pari a 4 grammi (Database Software Progeo)

Scuola dell'Infanzia

Apporto Calorico pranzo	Proteine	Glucidi	Lipidi
<i>574 Kcal</i>	<i>16,1%</i>	<i>55.5%</i>	<i>28.4%</i>