

Grammature Menù Scolastico Comune di Carassai
Scuola dell'infanzia, Scuola primaria 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 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, zucchina, zucca)

Ordine scuola	Infanzia	Primaria	Docenti/personale assistenza pasto
PRIMI PIATTI			
Pasta di semola/di farro/riso/orzo	50	70	80
Pasta integrale	50	70	80
Pasta/pasta integrale/riso/orzo/ al pomodoro:			
-pasta di semola	50	70	80
-pomodoro fresco o pelato	40	50	60
-cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato + olio evo *	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra/minestrone/minestra in brodo vegetale/passato di verdure surgelate con Pastina/riso/orzo/pastina integrale/farro:			
- verdure miste (bietola, carota, patata, sedano, cipolla, zucchina, zucca)	100	150	200
- orzo/pastina/riso/altri cereali	30	35	40
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano grattugiato + olio evo*			
Pasta/Riso con lenticchie (asciutte/brodo):			
-pasta/ riso	40/25	50	60
-lenticchie	60/30	70/40	80/60

-brodo vegetale (sedano carota e cipolla) - olio evo+ parmigiano grattugiato	5	10	10
Pasta con broccoletti:			
- pasta di semola	50	70	80
- broccoletti	50	60	70
- acciughe	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
- aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al sugo di ceci			
-Pasta di semola	50	70	80
-Ceci cotti	60	90	105
-Olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla milanese con zafferano			
-riso	50	70	80
-brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
-zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano gratt.	10	10	15
- olio evo	10	15	15
Risotto con piselli e carote			
- Riso	50	70	80
- carote	q.b.	q.b.	q.b.
- piselli	30	40	50
- parmigiano grattugiato	5	5	5
- brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta/pasta di farro/riso olio e parmigiano:			
- pasta di semola	50	70	80
- parmigiano grattugiato	10	10	10
- olio evo	10	10	12
Risotto/Pasta con la zucca:			
- riso/pasta di semola	50	70	80

- zucca fresca	50	70	80
- brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
- parmig. gratt. + olio evo*			
Pasta con zucchine:			
- pasta	50	70	80
- zucchine fresche	50	70	80
- cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con verdure di stagione/ragù vegetale			
-Pasta di semola	50	70	80
-Verdure miste di stagione	50	70	80
Farro/Orzo con carotine/verdure di stagione			
- Farro/Orzo	50	70	80
- carote			
- parmigiano	50	60	70
- olio evo	5	5	5
- cipolla, sedano	q.b.	q.b.	q.b.
PIATTI UNICI			
Pasta con ragù/polpettine di carne di manzo:			
-pasta di semola/pasta integrale	50	70	80
- parmigiano	5	5	10
-pomodoro	40	50	60
-carne di manzo	20	30	30
Ingredienti per le polpette:			
-carne di bovino magro	40	50	70
-parmigiano	10	15	20
-olio extravergine d'oliva	10	15	15
- mollica di pane	q.b.	q.b.	q.b.
- uovo	q.b.	q.b.	q.b.
-latte	q.b.	q.b.	q.b.

Pasta con ragù di carne bianca/polpettine di carne bianca:			
-pasta di semola/pasta integrale	50	70	80
- parmigiano	5	5	10
-pomodoro	40	50	60
-carne di pollo/ tacchino	20	30	30
Ingredienti per le polpette:			
-carne di pollo/tacchino	40	50	70
-parmigiano	10	15	20
-olio extravergine d'oliva	10	15	15
- mollica di pane	q.b.	q.b.	q.b.
- uovo	q.b.	q.b.	q.b.
-latte	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pomodoro gratinata con formaggi:			
-pasta di semola/pasta integrale	50	70	80
- parmigiano	5	5	10
-pomodori pelati	40	60	60
-parmigiano	10	15	20
- caciotta, mozzarella	40	50	70
-olio extravergine d'oliva	10	15	20
- mollica di pane,	q.b.	15	15
-sedano, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta e fagioli cannellini/borlotti			
-pasta di semola	30	40	50
-fagioli cotti	75	100	125
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato	5	5	5
- olio evo	5	5	5

Pasta e ceci:			
-pasta di semola	30	40	50
-ceci cotti	90	120	150
- brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato	5	5	5
- olio evo	5	5	5
Riso/pasta con dadini di pollo e piselli:			
- pasta/riso	50	70	80
- olio evo	5	10	15
- pollo a tocchetti	60	80	100
- piselli	30	30	40
- carota, cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA			
Frittata o uovo strapazzato:			
-uovo	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
-parmigiano grattugiato	3	3	5
-olio evo, limone grattugiato, latte	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGI			
Robiola/stracchino	40	50	60
Parmigiano/grana	30	30	40
Mozzarella/ricotta	40	70	80
SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE			
Petto di tacchino, di pollo, vitello, manzo	60	80	100

Fettine di vitello:			
-vitello	60	80	100
-olio evo	3	5	5
- rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Straccetti/Bocconcini di pollo gratinati:			
- petto di pollo a listarelle/ a bocconcini	60	80	100
- pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	5	5
-cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di vitello/pollo:			
- vitello a tocchetti	60	80	100
- olio evo	3	5	5
- rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppine di tacchino al limone:			
- fettine di tacchino	60	80	100
- farina	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	5	5
- latte	q.b.	q.b.	q.b.
-limone	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di pollo con lattuga			
- Petto di pollo	60	80	100
- lattuga	50	70	100
Spezzatino di carne bianca			
- Pollo o tacchino	60	80	100
- olio evo			
- rosmarino, cipolla, sedano, carota			
SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE			
Filetto di Merluzzo /nasello / platessa	60	90	110

Filetto di platessa/merluzzo/nasello/sogliola panato al forno:			
-filetto di platessa/merluzzo/nasello surgelato	60	90	110
-pangrattato, scorza di limone, aglio, - rosmarino, prezzemolo, olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
Coda di rospo/Filetti di platessa con pomodorini e olive:			
- codine di rospo/filetti di platessa	60	90	110
-pomodorini	30	40	50
-olive nere denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.
- aglio	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	5	5
Coda di rospo/Filetti di platessa/merluzzo con pomodorini:			
- codine di rospo/filetti di platessa/merluzzo	60	90	110
-pomodorini	30	40	50
- aglio, scorza di limone, prezzemolo e rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	5	5
Coda di rospo alla mugnaia:			
- codine di rospo	60	90	110
-farina, limone	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	5	5
Filetto di merluzzo al pomodoro			
- Filetti di merluzzo	60	90	110
- salsa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	5	8	10
- cipolla, sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di platessa:			
- pesce surgelato (platessa)	60	90	110
	q.b.	q.b.	q.b.

- mollica di pane, uovo, parmigiano, prezzemolo, aglio - olio evo	3	5	5
Sformatino di pesce: - pesce surgelato (platessa, merluzzo) - pangrattato, patate, latte - olio evo	60 q.b. 3	90 q.b. 5	110 q.b. 5
Sformatino di verdure dell'orto estive con pesce: - pesce surgelato (platessa, seppie) - carote, zucchine - pangrattato, patate, parmigiano - olio evo	60 80 q.b. 3	90 100 q.b. 5	110 120 q.b. 5
CONTORNI CRUDI			
Insalata mista con lattughe varie (es: gentilina)	50	70	100
Insalata mista, pomodori, lattuga, carote, finocchi	50	50	80
Carote e finocchi crudi	50	50	80
Carote al vapore/carote julienne: - carote - olio evo	80 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
Pomodori/insalata di pomodori: - pomodori - olio evo	80 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
CONTORNI COTTI			
Patate al forno o lesse			

-patate	100	120	150
-olio evo	3	3	5
-rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di patate			
- Patate	100	120	140
- Parmigiano	15	15	20
- Pangrattato	5	5	10
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure di stagione fresche/surgelate			
-verdure	120	150	150
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.
Carote e piselli			
- Carote	60	60	70
- Piselli	60	70	80
Finocchi gratinati			
- finocchi	120	150	170
-pangrattato	5	10	10
Crocchette/Polpette di verdure			
- Bieta o zucchina	100	120	150
- ricotta	20	30	40
- patate	10	20	20
- farina	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano	5	10	15
- uovo	5	10	10
- pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	2	5	10
- carote	q.b.	q.b.	q.b.
Sformato di zucchine e patate			
-Patate	100	120	150
-Zucchine	80	100	120

<i>-uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo</i>			
FRUTTA			
Frutta fresca di stagione	80	100	150
VARIE			
Pane bianco / integrale/semintegrale	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	12-16	16	16-20
Parmigiano grattugiato	4	8	10

Consigli per l'utilizzo delle grammature Menù scuola infanzia- primaria 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 è riferito ai legumi cotti, eccetto per le lenticchie.
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.