

GRAMMATURE MENU' SCOLASTICO 2022-23 COMUNE DI MONTEPRANDONE

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 ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021* 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: Sez Primavera (riferimento grammature 2-3 -anni); Scuola dell'Infanzia (riferimento grammature 4-6 anni); Scuola Primaria (riferimento grammature 7-10 anni).

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

Ordine scuola	Sez. Primavera	Scuola dell'Infanzia	Scuola Primaria	Adulti
ALIMENTI				
Pasta di semola/ riso/farro	40	50	70	80
Pasta/pasta di farro al pomodoro	45	50	70	80
-pasta	30	40	50	60
-salsa al pomodoro				
Tagliatella al pomodoro	45	50	70	80
-tagliatella	30	40	50	60
-salsa al pomodoro				
Pasta/riso olio e parmigiano	45	50	70	80
-pasta	10	10	10	10
-Parmigiano grattugiato	5	10	10	12
-olio extravergine d'oliva				
Risotto con pomodoro	45	50	70	80
-Riso/Farro	30	40	50	60
-salsa di pomodoro				
Gnocchi al pomodoro	90	100	140	160
-gnocchi di patate	30	40	50	60
-salsa al pomodoro				
Pasta con zucchine	45	50	70	80
-Pasta	40	50	70	80
-Zucchine				
Pasta al ragù di carne (vitello/vitellone/pollo e tacchino)				
-Pasta	45	50	70	80

-salsa di pomodoro	30	40	50	60
Carne di vitello magro/vitellone/pollo e tacchino	20	20	30	30
Tagliatella con ragù di carne				
-tagliatella	45	50	70	80
-salsa al pomodoro	30	40	50	60
-carne di vitello/vitellone/pollo e tacchino	20	20	30	30
Risotto con piselli				
-Riso	45	50	70	80
-Piselli freschi/surgelati	30	60	90	100
Pasta e piselli (al pomodoro)				
-pasta	45	50	70	80
-piselli freschi/surgelati	30	60	90	100
Riso/pasta alla zucca/zucchine/verdure di stagione				
-Riso/pasta	45	50	70	80
-Zucca/zucchine/verdure di stagione	40	50	50	60
-Olio evo	5	5	10	10
Risotto con zafferano e zucchine				
-riso	45	50	70	80
-zucchine	40	50	50	60
-brodo vegetale e zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al sugo di ceci				
-Pasta di semola	45	50	70	80
-Ceci secchi	15	20	30	35
-Olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragù di verdure di stagione/ragù vegetale				
-Pasta di semola	45	50	70	80
-Verdure miste di stagione	40	50	70	80
-olio evo	5	5	10	15
Pasta al ragù di pesce				
-pasta	40	50	70	80
-misto pesce	30	30	40	50
-Olio evo	5	5	10	15
Pasta e fagioli				
-Pasta di semola	45	50	70	80
-Fagioli secchi	15	20	30	35
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di verdure con lenticchie e pastina				
-pastina	20	25	35	40
-lenticchie	10	20	30	45

-brodo vegetale -verdure miste	q.b. 80	q.b. 80	q.b. 100 5 10	q.b. 100 10 15
Passato di verdure con legumi e orzo/pastina/riso -pastina/riso/orzo -legumi -brodo vegetale -verdure miste	20 10 q.b. 80	25 20 q.b. 80	35 30 q.b. 100	40 45 q.b. 100
Passato di legumi e pastina Pastina -legumi -brodo vegetale	20 10 q.b.	25 20 q.b.	35 30 q.b.	40 45 q.b.
Pasta con tonno e olive -pasta -tonno all'olio evo -olive verdi e/o nere denocciolate	40 30 q.b.	50 40 q.b.	70 50 q.b.	80 60 q.b.
Agnolotti ricotta e spinaci con olio e salvia	70	80	90	100
Lasagna con ragù di carne bianca e verdure di stagione -lasagna -Carne bianca -mozzarella -verdure di stagione/salsa al pomodoro+altro	110 50 20 30 q.b.	130 60 20 40 q.b.	150 70 30 40 q.b.	170 80 30 50 q.b.
Pane/pane integrale/pane semintegrale	30	40	50	60
Petto di pollo/tacchino/manzo/vitello/arista	50	60	80	100
Ricotta	50	80	100	130
Asiago	30	30	50	60
Mozzarella	30	40	70	80
Robiola /stracchino	30	40	50	60
Filetto di Merluzzo /nasello / platessa	50	60	90	110
Hamburger di pesce	50	60	90	110
Uovo	60 (n. 1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
Frittata	60 (n. 1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
Insalata mista, pomodori, lattuga, carote, finocchi	30	50	50	80

Verdure di stagione fresche/surgelate da cuocere	80	120	150	150
Frutta fresca di stagione	70	80	100	150
Parmigiano grattugiato (da aggiungere ai primi)	4	4	8	10
Olio extravergine d'oliva totale pranzo	12-16	12-16	16	16-20

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

VALORI NUTRIZIONALI DI RIFERIMENTO

Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche
(fonte Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021)

Parametri nutrizionali	per pasto scolastico	NIDO			MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
		6-12 mesi	12-24 mesi	24-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-13 anni
Energia (kcal/die)		658	960	1213	1454	1917	2468
Energia (kcal)	30%	197					
	35%	230	336	425	509	671	864
Proteine (g)	10%	4,9	8,4	10,6			
	15%				19	25	32
Grassi (g)	40%	8,7					
	35%		13	16			
	30%				17	22	29
di cui saturi	<10%	<2,2	<3,7	<4,7	<6	<7	<10
Carboidrati (g)	50%	24,6					
	55%		46,2	58,4	70	92	119
di cui zuccheri	<10%	<4,9	<8,4	<10,6	<13	<17	<22
Fibra (g)	8,4 g/1000 kcal	1,6	2,8	2,6	6	8	10

Per la sezione Primavera* i valori sono calcolati considerando le medie delle mediane fabbisogno energetico maschi e femmine (LARN 2014 tabella pag.636)

Apporto calorico	24-36 mesi	Proteine %	12-15%
Valore medio per il pranzo (40%)*	440-530 Kcal Valore medio 490 Kcal	Carboidrati %	45-60 % RI
		Lipidi %	35-40% RI

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 (meno di 300Kcal/100 es. mozzarella) o 20g di formaggio con più del 25% di grassi (più di 300 Kcal/100g es: caciotta) 2 volte		40g di formaggio fino al 25% di grassi (meno di 300Kcal/100 es. mozzarella) o 20g di formaggi con più del 25% di grassi (più di 300 Kcal/100g es: caciotta) 3 volte		70g di formaggi fino al 25% di grassi (meno di 300Kcal/100 es. mozzarella) o 30g di formaggi con più del 25% di grassi (più di 300 Kcal/100g es: caciotta) 3 volte
Pesce		50g 3 volte		60g 3 volte		80g 3 volte
Carne		35 g 3 volte		45 g 3 volte		80g 3 volte

ASUR AV5 SIAN

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 80g dolci al cucchiaino/gelati 1 volta		30g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc) 2 volte 80g dolci al cucchiaino/gelati 2 volte		50 g dolci da forno (es. crostata,ciambella ecc) 3 volte 100g dolci al cucchiaino/gelati 3 volte