



GRAMMATURE MENU' SCOLASTICO COMUNE DI VENAROTTA A.S. 2024-25

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/ pasta integrale/ Orzo	40	50	70	80
Pasta al pomodoro				
- pasta	40	50	70	80
- salsa al pomodoro	40	40	50	60
Pasta olio e parmigiano				
- pasta	40	50	70	80
- Parmigiano grattugiato	10	10	10	10
- olio extravergine d'oliva	5	10	10	12
Risotto con pomodoro				
- Riso	40	50	70	80
- salsa di pomodoro	40	40	50	60
Pasta con zucchine (crema di)				
- Pasta	40	50	70	80
- Zucchine	40	50	70	80
Pasta con ragù vegetale/verdure di stagione				
- Pasta	40	50	70	80
- verdure di stagione	40	50	70	80
Risotto/pasta con piselli (crema di)				
- Riso/pasta	40	50	70	80

SIAN AST ASCOLI PICENO

- <i>Piselli freschi/surgelati</i> - <i>brodo vegetale</i> - <i>olio evo</i> - <i>parmigiano</i>	15 q.b. 50 3 5	30 q.b. 5 5	60 q.b. 5 5	80 q.b. 8 10
Risotto alla pescatora - <i>riso</i> - <i>pesce (totano, seppie, vongole)</i> - <i>olio evo</i> - <i>pomodoro e brodo vegetale (sedano, carota, cipolla)</i>	40 20 5 q.b.	50 30 10 q.b.	70 40 10 q.b.	80 50 15 q.b.
Risotto con lo zafferano - <i>riso</i> - <i>brodo vegetale</i> - <i>zafferano</i>	40 q.b. q.b.	50 q.b. q.b.	70 q.b. q.b.	80 q.b. q.b.
Pasta alla crema di fagioli o al sugo di ceci (e pomodori) - <i>Pasta di semola</i> - <i>Ceci secchi/fagioli secchi</i> - <i>Pomodoro pelato</i> - <i>Olio evo</i>	40 15 q.b. q.b.	40 20 q.b. q.b.	60 25 q.b. q.b.	70 35 q.b. q.b.
Pasta al ragù di pesce/alla pescatora - <i>pasta</i> - <i>misto pesce</i> - <i>Olio evo</i>	40 20 5	50 30 5	70 40 10	80 50 15
Risotto con (crema) di lenticchie - <i>riso</i> - <i>lenticchie</i> - <i>olio evo</i> - <i>parmigiano</i>	40 15 5 5	50 30 6 5	70 40 8 5	80 50 10 10
Riso e lenticchie in brodo - <i>Riso</i> - <i>lenticchie</i>	20 15			
Risotto carciofi e piselli - <i>riso</i> - <i>carciofi</i> - <i>piselli freschi/surgelati</i>	40 20 15	50 30 30	70 40 60	80 50 80
Riso con tonno - <i>riso</i>	40	50	70	80

SIAN AST ASCOLI PICENO

-tonno al naturale	30	40	50	80
Gnocchi con la zucca/ragù vegetale				
-gnocchi di patate (di semola per sez.primavera)	40	110	150	170
-zucca	30	40	60	80
Piatto unico: Tortellini al pomodoro				
- tortellini di carne di manzo	100	120	140	160
- pomodoro pelato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piatto unico: Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro	100	120	140	160
Piatto unico (pasta al forno): pasta gratinata con caciotta/mozzarella/parmigiano				
-pasta di semola	40	50	70	80
-caciotta/mozzarella	30	40	70	80
-parmigiano gratt.	5	5	10	10
Tortellini in brodo vegetale (no piatto unico)	60	70	80	90
Pasta e ceci (come piatto unico) e crocchette di patate				
- pasta di semola	45	50	70	80
- ceci	15	20	30	40
- olio evo	5	8	10	10
- parmigiano	5	5	5	10
Pasta e fagioli borlotti (come piatto unico) e quadratini di frittata				
Pasta e fagioli				
- pasta di semola	35	40	60	70
- fagioli borlotti	15	20	30	40
- pomodori pelati	30	30	40	50
- Parmigiano	5	5	5	10
- olio evo	5	5	8	10
Minestra di verdure con pastina bio				
- Brodo vegetale/verdure miste	80	100	150	200
- Pastina bio	25	30	35	40
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crema vegetale di zucca/zucchine e ceci con pastina	190	255	265	350
- zucca gialla	120	150	150	200
- bieta	30	50	50	70
- ceci	10	15	20	25
- pastina	20	25	30	35
- olio evo	5	10	10	10
- parmigiano	5	5	5	10

SIAN AST ASCOLI PICENO

Minestrone di legumi passati con pastina/ minestra di verdure con pastina e lenticchie -Verdure miste -Legumi misti/lenticchie -Brodo vegetale q.b. -Pastina di semola -Olio evo	80 15 q.b. 25 q.b.	100 20 q.b. 30 q.b.	150 30 q.b. 35 q.b.	200 35 q.b. 40 q.b.
Lenticchie rosse decorticate	40	50	60	80
Passato di verdure con pastina/orzo perlato/riso - verdure miste - pastina/orzo perlato/riso	100 20	120 25	150 35	150 40
Minestra con brodo vegetale - brodo vegetale - pastina	100 20	100 25	150 35	150 40
Minestra di verdure/minestrone con orzo - verdure miste - orzo - brodo vegetale	100 20 q.b.	150 25 q.b.	150 35 q.b.	200 40 q.b.
Lenticchie in brodo vegetale con pastina -brodo vegetale -lenticchie -pastina				
Minestra con pastina/riso e piselli - pasta in brodo/riso - piselli - brodo vegetale - olio evo - parmigiano	20 30 100 5 5	25 50 150 5 5	35 60 150 8 5	40 70 180 10 5
Pane/pane integrale	30	40	50	60
Petto di pollo/tacchino/manzo/vitello/arista	50	60	80	100
Polpette di carne - carne di manzo macinata - uovo - mollica di pane - parmigiano grattugiato - latte - olio evo - noce moscata	50 5 5 3 q.b q.b q.b	60 10 5 8 q.b. q.b. q.b.	80 10 5 8 q.b. q.b. q.b.	100 10 8 10 q.b. q.b. q.b.

SIAN AST ASCOLI PICENO

- cipolla				
Prosciutto crudo		15	20	30
Prosciutto cotto	20 (1 fetta)	25 (1 fetta e ½)	30 (1-2 fette)	40 (2-3 fette)
Mozzarella	30	40	70	80
Ricotta vaccina	30	40	70	80
Robiola	30	40	50	60
Caciotta vaccina	30	40	50	60
Parmigiano	20	20	35	40
Polpette/crocchette di verdure di stagione				
- ricotta	30	40	70	80
- verdure fresche di stagione	80	120	150	150
- parmigiano grattugiato	3	3	5	8
- olio evo	3	3	5	8
- patate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di pesce croccanti al forno				
- filetti di merluzzo	25	30	45	55
- seppie	25	30	45	55
- mollica di pane	10	10	20	20
- uova	5	10	10	15
- parmigiano grattugiato	3	3	5	8
- olio evo	3	3	5	8
- prezzemolo, aglio, limone grattugiato, carota, cipolla, pomodoro, noce moscata, pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di pesce				
- merluzzo	25	30	45	55
- seppie surgelate o platessa	25	30	45	55
- olio evo	3	3	5	5
- mollica di pane, uova, parmigiano, prezzemolo, limone grattugiato, carota, cipolla, pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Filetto di Merluzzo /coda di rospo / platessa	50	60	90	110
Filetto di merluzzo con pomodoro e olive				
- merluzzo	50	60	90	110
- olio evo	3	3	5	5
- olive denocciolate, cipolla, pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di nasello con pomodorini e oliva				

SIAN AST ASCOLI PICENO

- nasello	50	60	90	110
- pomodorini	30	30	40	50
- olive nere denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	3	5	5
Codine di rospo in potacchio				
- codine di rospo	50	60	90	110
- olive nere o verdi denocciolate,	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	3	3	5	5
- rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
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)
Rotolo variopinto				
- uovo	50	60	60	120
- carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- zucchine o spinaci	80	120	150	150
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Quadrati di frittata (con pasta e fagioli)				
- uovo	30	30	50	50
- Olio evo	3	3	5	5
- latte parz.screm.	5	5	5	5
- parmigiano	3	3	5	10
Piselli freschi/surgelati (come contorno)	70	80	90	120
Insalata mista, pomodori, lattuga, carote, finocchi	30	50	50	80
Verdure di stagione fresche/surgelate da cuocere	80	120	150	150
Patate (quantità da dimezzare se aggiunte alle verdure)	80	100	150	200
Crocchette di patate				
- patate	100	100	150	200
- uovo	10	10	15	20
- pangrattato	10	10	15	15
- parmigiano	5	5	8	10
- olio evo	3	3	5	10
Frutta fresca di stagione	70	80	100	150
Parmigiano grattugiato (da aggiungere ai primi)	4	4	8	10
Dolce	50	30	50	50
Olio extravergine d'oliva totale pranzo	12-16	12-16	16	16-20

Protocollo operativo preparazione e somministrazione pasto a mensa

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
11. Pasta con i legumi: i legumi possono essere totalmente frullati oppure una parte frullata e una parte non frullata, in base al gradimento e all'accettabilità della pietanza.
12. Piatto unico: Pasta con polpette. In base al grado di accettazione del pasto è possibile suddividere la porzione delle polpette, ovvero una parte con la pasta e una parte da servire a parte come secondo piatto.
13. Frittate con le verdure: Le verdure possono essere un ingrediente della frittata oppure somministrate separatamente come contorno. Una strategia potrebbe essere quella di utilizzare solo una piccola parte delle verdure all'interno della frittata.
14. Polpette di ricotta e verdure: nel caso di non accettazione della pietanza si possono suddividere gli ingredienti, ovvero somministrare il formaggio separato dalle verdure.
15. La "forma" polpetta (carne o pesce) può essere alternata a "sformato", "Hamburger di"

16. Rispetto del menù del giorno è fondamentale per ridurre il rischio di tossinfezione alimentare (inconveniente igienico-sanitario) ossia l'evenienza che tanti bambini possano avere problemi come vomito, diarrea, dolori addominali dopo aver consumato il pasto al nido. Il menù permette di programmare le varie fasi del lavoro che vanno dall'approvvigionamento delle materie prime fino alla somministrazione del pasto, inoltre permette la suddivisione dei compiti tra gli operatori **“chi fa che cosa”**.
17. Variazioni/sostituzioni del menù. Premesso che **non è nella discrezionalità dell'eventuale Gestore e tantomeno del personale di cucina** modificare la composizione del menù scolastico, possono tuttavia verificarsi alcuni eventi che comportano la **necessità di operare sostituzioni sulla base di previsioni già presenti nel capitolato d'appalto o sotto la diretta valutazione/responsabilità del committente** (responsabile del servizio di ristorazione del Comune/scuola paritaria) e/o su sua formale autorizzazione. In questi casi, la registrazione tramite scheda/strumento, individuato dall'OSA, dal committente o dal responsabile dell'autocontrollo, consente di gestire in modo corretto eventuali sostituzioni autorizzate, equivalente sotto il profilo dietetico ed economico, del menù del giorno solitamente motivate da:
- ✓ interruzioni e/o guasti di impianti da utilizzare per la realizzazione della preparazione gastronomica prevista, interruzioni dell'energia elettrica o dell'erogazione dell'acqua potabile;
 - ✓ interruzione della produzione per cause quali sciopero;
 - ✓ avaria delle strutture di conservazione dei prodotti deperibili;
 - ✓ allerta alimentare e simili.

La Ditta appaltatrice deve concordare, per i casi sopramenzionati, la variazione del menù esclusivamente con il Servizio di refezione scolastica del Comune/scuola paritaria.

18. Piatto Unico: per piatto unico si intende una preparazione che riunisce in una sola pietanza un apporto di macronutrienti sufficiente a coprire i fabbisogni di un pasto. Quindi porre particolare attenzione alla grammatura.
19. Rotazione del menù: è di quattro/cinque settimane e due stagioni (autunno-inverno e primavera- estate). L'inizio e il termine possono variare in relazione al meteo e all'offerta di mercato e quindi in base alla disponibilità dei prodotti di orto frutta. Con riferimento flessibile si consiglia:
- Menù autunno-inverno: periodo indicativo fine ottobre-metà aprile
 - Menù primavera- estate: periodo indicativo metà aprile-fine ottobre

È importante che l'inizio e la fine delle due versioni del menù siano verificabili e comunicate all'utenza.

20. Frutta

Lavare sempre molto bene sotto acqua corrente e servirla sbucciata mentre è possibile servirla con la buccia esclusivamente se di origine biologica. Servire la frutta a temperatura ambiente e su un piattino pulito. La dicitura generale *frutta fresca di stagione* inserita nel menù si realizza con una rotazione settimanale di almeno 3/4 tipologie, vincolante e verificabile. Per evitare gli sprechi servire quella più matura ed anche più tipologie nello stesso giorno. La frutta non consumata a pranzo o in eccedenza può essere offerta per gli spuntini del mattino e/o pomeriggio, in accordo con l'Ente Committente /Asilo Nido.

- Macedonia: da realizzare con almeno 3 tipologie di frutta di stagione, succo di arancia e/o limone senza aggiunta di zucchero. Servirla ben sgocciolata.
- Spremuta d'arancia: preparala il più possibile vicino al momento del consumo in quanto le sostanze nutritive contenute in essa se lasciata pronta più di 1 ora, inizia il processo ossidativo.
- Frutta cotta: al naturale
- Frutta Biologica: la frutta e la verdura biologica previsti dal capitolato dovrebbero essere rilevati dalla lettura del menù.
- Frutta sciropata: è vietato utilizzarla
- Frutta secca e oleosa a guscio: noci, pinoli, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, tritati, sbriciolati, polverizzati o in crema. Considerare le eventuali allergie.
- Frutta esotica: meglio evitare perché è trattata per la conservazione ed il trasporto. Se si vuole utilizzare preferire quella prodotta in modo “ecosostenibile” e/o “equo solidale”.
- Le primizie: evitare in quanto hanno costi elevati e caratteristiche organolettiche scadenti; la maturazione è forzata, il numero dei trattamenti nelle serre è maggiore e potrebbero contenere più residui di fitosanitari.

21. Verdure

Una volta pulite devono essere lavate accuratamente sotto acqua corrente. Offrire il più possibile verdure fresche di stagione che permettano di esplorare i diversi gusti ed odori (radicchio, indivia, pomodoro, peperoni, melanzane oltre aivegetali già proposti quali zucchine, cavolfiore, zucca, broccoli, fagiolini, carote, e le patate). Le verdure vanno cotte senza sale e in poca acqua. Si consiglia di identificare con un simbolo es. (*) le

verdure surgelate presenti nel menù.

- Verdura biologica: la verdura e la frutta biologica previsti dal capitolato dovrebbero essere rilevati dalla lettura del menù
- Doppio contorno: in alcuni giorni il menù offre il doppio contorno, uno crudo ed uno cotto, al fine di promuovere la curiosità del bambino e la variabilità.
- Brodo Vegetale: Per la scelta delle verdure con cui preparare il brodo vegetale filtrato o la passata di verdure, si può variare tra vegetali freschi di stagione privilegiando alcune verdure (zucchini, zucca, cavolfiore, broccoli, fagiolini) o radici e tuberi (carota, patate) e limitando le verdure a foglia, in particolare quelle più ricche di nitrati (bietta, spinaci, lattuga, cavolo cappuccio, rape, crescione).
- Per i contorni con verdure crude prediligere quelle fresche di stagione.
- È vietato utilizzare gli estratti vegetali o di carne, dadi con o senza glutammato monosodico.
- Verdure ricche in ossalati e nitrati: (spinaci, bietta, rucola). Limitare la proposta.
- I funghi non devono essere mai previsti in menù per la complessa digeribilità e rispetto alla maturazione digestiva dei bambini di questa età. Il Ministero della Salute ne sconsiglia il consumo fino ai 12 anni.

22. Contorni di patate: a pasta gialla o rossa e patate dolci al forno, lessate, in purè. E' utilizzata come ingrediente minore per le preparazioni di polpette, sformati

23. Legumi Devono essere utilizzati come fonte proteica, come secondo piatto o come piatto unico associato ai cereali. Prevedere anche quelli decorticati (lenticchie rosse decorticate) o spezzati (piselli spezzati, ceci decorticati spezzati); se proposti i legumi secchi in seme intero (ceci, fagioli, lenticchie, fagioli di soia, cicerchia), devono essere messi in ammollo per almeno 12 ore con un ricambio dell'acqua; sciacquati e cotti a lungo, fino a ottenere una consistenza molto morbida. È possibile utilizzare farine e paste di legumi.

24. Uova

Sono un alimento versatile. Le loro proteine contengono aminoacidi essenziali per la crescita e lo sviluppo. I loro grassi sono ricchi di fosfolipidi ed hanno un alto rapporto di acidi grassi polinsaturi rispetto ai saturi. Il loro contenuto di ferro è relativamente alto, ma è legato a fosfoproteine e albumina e perciò meno biodisponibile. Costituiscono un valido modo per migliorare il consumo di proteine animali. **Le uova crude o non completamente cotte possono veicolare salmonelle; si raccomanda quindi una cottura completa.** Nei bambini con storia familiare di allergia alle uova, se ne deve evitare l'uso nei primi 12 mesi; dopo quest'età si può introdurre il tuorlo, seguito dall'albume. È possibile l'utilizzo di uova pastorizzate meglio se biologiche.

25. Pane

Non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale. Offrire anche il semi -integrale e l'integrale. Può essere servito con il secondo piatto per evitare che venga consumato subito e che i bambini si sazino prima del primo piatto.

26. Condimenti

Il condimento da utilizzare sia per condire che per la cottura degli alimenti è

- l'olio extravergine di oliva (evo), importante fonte di energia e vitamine liposolubili; 1 cucchiaino di olio evo = 4 grammi. Non utilizzare mai la margarina, olio di semi, estratti vegetali o di carne, dadi con o senza glutammato monosodico.
- sale: utilizzare il sale Iodato, sia fino che grosso, con estrema **moderazione**. Il consumo di sale è critico anche nel lattante. Esiste, infatti, una relazione tra precoce esposizione al sale, sin dai primi anni di vita, e rischio di obesità e ipertensione nelle età successive. Inoltre, l'abitudine al consumo di cibi troppo sapidi sarà difficile da eliminare se acquisita in tenera età.
- parmigiano Reggiano o Grana Padano: il parmigiano aggiunto secondo le quantità indicate dalle grammature contribuirà a sostenere l'apporto di calcio. Non usare mai confezioni di miscele di formaggi vari grattugiati.
- erbe aromatiche: tante sono le erbe aromatiche come (prezzemolo, basilico, maggiorana, rosmarino, timo, etc....) e possono essere utilizzate per insaporire i piatti ma con moderazione e secondo il gradimento dei bambini.
- Miele: non deve mai essere proposto prima del dodicesimo mese di età. per la possibile presenza di spore di Clostridium Botulinum, responsabili, nel bambino piccolo, di una malattia molto pericolosa (il botulismo infantile);

Deve essere scoraggiata l'abitudine di intingere il ciuccio nello zucchero o nel miele nel tentativo di calmare un pianto.

Non è ammesso l'uso di: *frutta e verdura in scatola, ad eccezione delle passate di pomodoro e dei pelati; condimenti tipo “dado”, estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, né salse tipo maionese o ketchup; pietanze già pronte per la cottura quali: bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette, sughi di pesce, cotolette impanate, arrosti confezionati, hamburger, crocchette di patate, purè in fiocchi, patate precotte...; pesce in scatola (tonno, sgombrò...); preparati già pronti per condimento dei primi piatti: sughi, pesto... succhi di frutta confezionati e bevande solubili, zuccherate e non.*

27. Nel menù non sono specificate quasi mai le modalità di cottura e di presentazione dei pasti in quanto si lascia la scelta agli operatori della cucina di variare il più possibile, fondamentale per evitare che si instauri una condizione di “monotonia” nella presentazione.

Di seguito alcuni esempi di flessibilità nella presentazione della pietanza:

- minestra/pasta con i legumi possono essere preparati asciutti o in brodo per soddisfare le preferenze dei bambini/e ed anche in base alla stagione e temperatura atmosferica.
- i legumi previsti possono essere serviti passati, oppure una parte di essi lasciati interi e provare a servirli anche separatamente per abituarli/avvicinarli alla conoscenza e al consumo.
- riso con lenticchie ed orzo con verdure di stagione possono essere presentati più o meno brodosi, in base al gradimento/ stagionalità.
- risotto di pesce può essere preparato sia in versione bianco che rosso con aggiunta di salsa di pomodoro o pomodoro fresco a pezzetti.
- carni bianche e rosse possono essere preparate a tocchetti, straccetti, listarelle, bocconcini e polpette, passati nella farina o nel pangrattato, con o senza aggiunta di erbe aromatiche, in versione anche rossa con l'aggiunta di pomodori pelati o pomodorini e o altre verdure di stagione.
- Primi piatti asciutti: variare il formato della pasta e condirli con verdure: sugo di pomodoro e basilico, sughi bianchi o rossi di verdura di stagione ed erbe aromatiche (compreso pesto di verdure e/o di erbe aromatiche). Prevista la pasta in bianco con olio e parmigiano.

28. Metodi di Cottura

La Tecnica ottimale è quella che aumenta la **biodisponibilità** dei principi nutritivi riducendone e contenendone il più possibile le perdite. Una cottura prolungata a temperature elevate e/o in presenza di grassi (naturali o aggiunti come condimento) può produrre effetti negativi quali la comparsa di composti di difficile digestione (es.: amido resistente), l'alterazione dei grassi di cottura (es.: radicali liberi, ossisteroli), la formazione di sostanze

tossiche (es.: ammine eterocicliche, idrocarburi, acrilamide). Di seguito si riportano le tecniche di cottura più comuni. Fatto salvo il rispetto delle procedure e delle indicazioni previste nel manuale di autocontrollo, l'elenco è proposto sulla base di un ordine decrescente che tiene conto principalmente della qualità nutrizionale. **Per tutte le tecniche di cottura vale l'assunzione che l'aggiunta, laddove necessario, di olio extravergine a fine cottura a crudo (condimento) è di gran lunga preferibile per evitare alterazioni e far aumentare il valore nutrizionale complessivo dell'alimento.**

- Cottura a pressione: riduce i tempi necessari alla preparazione e quindi i principi nutritivi termosensibili subiscono minori degradazioni; la digeribilità dell'alimento dipende dalla presenza o assenza di grassi ed è maggiore se la preparazione non li comprende;
- Cottura a vapore: contiene le perdite di principi nutritivi ed aumenta la digeribilità dell'alimento;
- Lessatura: i principi nutritivi idrosolubili (sali minerali ed alcune vitamine) passano nell'acqua di cottura, quindi è una buona pratica riutilizzare quest'acqua per brodi, minestre, o altre preparazioni, evitando anche di aggiungere il sale da cucina;
- Cottura al forno: ottima per cuocere l'alimento senza aggiunta di grassi e per favorire la formazione di aromi, le alte temperature influiscono però sul contenuto di principi nutritivi termosensibili. Inoltre, se la superficie dell'alimento si secca, la cottura non risulta omogenea con diminuzione della qualità organolettica e aumento della formazione di sostanze estranee (ad esempio acrilammide). È buona pratica aggiungere nella teglia di cottura, a seconda del tipo di alimento, brodo vegetale, latte, acqua, succo di limone, oppure utilizzare la tecnica al cartoccio avvolgendo l'alimento in fogli di carta forno o alluminio (leggere sempre le indicazioni di corretto utilizzo sulla confezione). In questo modo l'alimento si cuoce nella sua stessa acqua, si riducono le perdite di aromi e di composti solubili, e la formazione di sostanze tossiche;
- Cottura al tegame: gli alimenti cuociono a diretto contatto con un liquido (olio, acqua, brodo) per evitare che si aderiscano al fondo. È possibile evitare le perdite di principi nutritivi e la formazione di sostanze tossiche riducendo questi liquidi al minimo e girando continuamente l'alimento. In questo modo inoltre si mantiene omogeneo il trattamento al calore, evitandoparti più cotte di altre. Preferibile utilizzare pentole antiaderenti: le stoviglie e le pentole devono sempre essere in buono stato di manutenzione (in particolare le pentole antiaderenti) per evitare che residui del fondo (metalli, teflon) migrino negli alimenti;

- Cottura alla piastra/alla griglia: riduce l'impiego del condimento e permette la fusione e la rimozione del grasso contenuto nel prodotto. Particolare attenzione deve essere posta nel raggiungimento del grado di cottura desiderato, evitando la formazione di parti molto scure o carbonizzate, che testimoniano la presenza di sostanze tossiche;
- Frittura: è sconsigliata perché aumenta l'apporto calorico, dovuto all'assorbimento del grasso di cottura (dal 10 al 40% in peso dell'alimento) e perché agisce in modo negativo sulla frazione lipidica, favorendo la formazione di sostanze tossiche. Questa modalità di cottura non è prevista nel menù.

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 (<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

SIAN AST ASCOLI PICENO

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