



COMUNE DI BRICHERASIO

PROVINCIA DI TORINO

C.A.P. 10060 - TEL. (0121) 59.105 - Fax (0121) 59.80.42

**CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO PER IL
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA DEL
COMUNE DI BRICHERASIO ANNO SCOLASTICO
2013/2014 – 2016/2017**

ALLEGATO 1

Linee guida menù scolastico e tabelle dietetiche.
Grammature e menù estivo ed invernale

COMUNE DI BRICHERASIO

Tablette Dietetiche Grammature

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)	
	Elementari	Medie
Asciutti		
Pasta o riso asciutti	60	80
Farina di mais per polenta e farina per pizza	60	80
<u>Insalata di riso con legumi</u>		
riso	60	80
legumi secchi	15	20
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta al pesto</u>		
Pasta	60	80
pesto	15	20
parmigiano	10	10
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta al ragù</u>		
Pasta	60	80
polpa di pomodoro		
carne trita		
parmigiano		
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi alla romana</u>		
semola di grano duro		
latte		
parmigiano		
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi di patate al sugo</u>		
gnocchi di patate		
polpa di pomodoro (se il sugo è di carne si aggiunge carne trita)		
parmigiano		
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Agnolotti del plin al sugo</u>		
agnolotti del plin		
polpa di pomodoro (se il sugo è di carne si aggiunge carne trita)		
parmigiano		
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Panzerotti con ricotta e spinaci</u>		
panzerotti con ripieno di ricotta e spinaci		
parmigiano		
olio extravergine di oliva	5	5
aromi salvia e sale	q.b.	q.b.
<u>Lasagne alla Bolognese</u>		
Lasagne		
Polpa di pomodoro		
Carne tritata		
carota, sedano, cipolla, patata		
olio extravergine di oliva		
besciamella (farina, latte, olio, sale)		
parmigiano		
sale e aromi		

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI*(per porzione)	
	Elementari	Medie
Asciutti		
<u>Risotto alla parmigiana</u>		
riso	60	80
parmigiano	10	10
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta al pomodoro</u>		
Pasta	60	80
Pomodori pelati	60	65
parmigiano	10	10
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta al pomodoro e basilico</u>		
Pasta	60	80
Pomodori pelati	60	65
Basilico	5	5
parmigiano	10	10
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Risotto alle verdure</u>		
Riso	60	80
Pomodori pelati	60	65
Carote, cipolle, sedano, ecc.	20	30
parmigiano	10	10
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Risotto con verdure</u>		
Riso	60	80
Pomodori pelati	60	65
Carote, cipolle, piselli, sedano, zucchine, ecc.	20	30
parmigiano	10	10
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso in bianco</u>		
Pasta o riso	60	80
parmigiano	10	10
olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Polenta</u>		
Farina di mais	60	80
olio extravergine di oliva	5	5
Acqua, aromi e sale	q.b.	q.b.
In brodo		
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati		
	35	40
Pastina in brodo vegetale	25	30
<u>Minestrina in brodo vegetale</u>		
Pastina	25	30
parmigiano	10	10
olio extravergine di oliva	5	5
Brodo vegetale, aromi, sale	q.b.	q.b.

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI ¹ (per porzione	
	Elementari	Medie
In brodo con legumi		
<u>Pasta o riso o orzo perlato o crostini per passati *</u>	25	30
<u>Passato di verdure con legumi</u>		
legumi secchi	25	30
patate	50	50
verdure miste	80	90
parmigiano	10	10
olio extravergine di oliva	5	5
Brodo vegetale, aromi, sale	q.b.	q.b.
<u>Passato di verdure con orzo e farro</u>		
orzo e farro	35	40
patate	50	50
verdure miste	80	90
parmigiano	10	10
olio extravergine di oliva	5	5
Brodo vegetale, aromi, sale	q.b.	q.b.
<u>Passato di verdure con pasta o crostini</u>		
Pasta o crostini	25	30
Verdure miste	80	90
Patate	40	50
Legumi secchi	10	10
Parmigiano	10	10
olio extravergine di oliva	5	5
aromi, sale	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI		
Formaggi:		
Ricotta	60	90
Mozzarella	60	90
Toma		
Carne		
<u>Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino</u>	70	100
<u>Carne per polpette</u>	70	100
<u>Arrosti di tacchino</u>		
Carne di tacchino	70	100
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Coscia di pollo</u>		
carne di pollo al forno (al netto di ossa e pelle)	70	100
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo ai ferri</u>		
carne di pollo	70	100
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Polpette</u>		
Carne di manzo macinata	70	100
mollica di pane		
Uova pastorizzate	nr. 1 x 10 (gr. 5)	nr. 1 x 10 (gr. 5)
pangrattato		
Olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Hamburger</u>		
Carne macinata	70	100
pane pesto		
Olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)	
	Elementari	Medie
<u>Milanese</u>		
carne di bovino	70	100
Uova pastorizzate	nr. 1 x 10 (gr. 5)	nr. 1 x 10 (gr. 5)
Olio extravergine di oliva pangrattato, aromi e sale	5	5
	q.b.	q.b.
<u>Scaloppine al limone</u>		
Fettine di carne per scaloppe	70	100
Olio extravergine di oliva	5	5
Farina, succo di limone, aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Scaloppine alla pizzaiola</u>		
Carne di bovino o pollo o tacchino o lonza di suino	70	100
pomodori pelati	30	40
Olio extravergine di oliva pangrattato, aromi e sale	5	5
	q.b.	q.b.
<u>Spezzatino e salsiccia</u>		
carne di bovino o tacchino, o suino	70	100
salsiccia		
pomodori pelati	30	40
carote, sedano, cipolle	20	25
Olio extravergine di oliva pangrattato, aromi e sale	5	5
	q.b.	q.b.
<u>PESCE</u>		
<u>Pesce</u>		
Nasello o merluzzo o platessa o palombo o sogliola	110	130
<u>Platessa impanata al forno</u>		
platessa	110	130
Uova pastorizzate	nr. 1 x 10 (gr. 5)	nr. 1 x 10 (gr. 5)
Olio extravergine di oliva pangrattato, aromi e sale	5	5
	q.b.	q.b.
<u>Platessa</u>		
platessa	110	130
Olio extravergine di oliva pangrattato, aromi e sale	5	5
	q.b.	q.b.
<u>Nasello</u>		
nasello	110	130
Olio extravergine di oliva aromi misti e sale	5	5
	q.b.	q.b.
<u>Sogliola</u>		
sogliola	110	130
Olio extravergine di oliva pangrattato, aromi e sale	5	5
	q.b.	q.b.
<u>Merluzzo</u>		
merluzzo	110	130
Olio extravergine di oliva limone, aromi e sale	5	5
	q.b.	q.b.
<u>Palombo</u>		
palombo ai ferri	110	130
Olio extravergine di oliva limone, aromi e sale	5	5
	q.b.	q.b.

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)	
	Elementari	Medie
Uova		
uova pastorizzate	n. 1 (gr. 50)	n. 1 (gr. 50)
uova pastorizzate per impasti/milanesi/dorature	n. 1 x 10 (gr. 5)	n. 1 x 10 (gr. 5)
Tortino con ricotta e spinaci		
uova pastorizzate	50	50
spinaci freschi o surgelati	40	50
ricotta		
Latte parzialmente scremato	15	20
Parmigiano	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
Frittata verde		
uova pastorizzate	50	50
verdure fresche	40	50
Latte parzialmente scremato	15	20
Parmigiano	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.
Frittata		
uova pastorizzate	50	50
verdure fresche	40	50
patate	30	40
Latte parzialmente scremato	15	20
Parmigiano	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.
Tortino di verdure		
uova pastorizzate	50	50
verdure fresche	40	50
patate	30	40
Latte parzialmente scremato	15	20
Parmigiano	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.
Contorni		
Verdure cotte		
Broccoli		
Broccoli freschi	140	160
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
Cavolfiore		
Cavolfiore	140	160
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
Carote cotte		
Carote fresche	170	180
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
Spinaci		
spinaci	140	160
Olio extravergine di oliva	5	5
limone, aromi e sale	q.b.	q.b.
Costine		
costine fresche	140	160
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi limone e sale	q.b.	q.b.

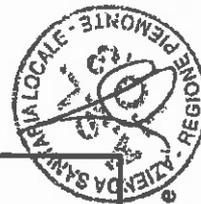
DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)	
	Elementari	Medie
<u>Fagiolini</u>		
fagiolini freschi	140	160
pomodori pelati	30	40
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini</u>		
fagiolini freschi cotti freddi	140	160
Olio extravergine di oliva	5	5
Limone, aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Finocchi</u>		
finocchi freschi	140	160
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Finocchi cotti</u>		
finocchi freschi	140	160
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Verdura di stagione cotta</u>		
verdura	140	160
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Melanzane grigliate</u>		
Melanzane	130	150
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Spinaci al forno</u>		
spinaci freschi o surgelati	140	160
parmigiano	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Zucchine</u>		
zucchine fresche	130	150
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
Verdure crude		
<u>Verdura di stagione cruda</u>		
verdura	55	60
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Insalata di Carote</u>		
Carote fresche	80	110
Olio extravergine di oliva	5	5
aceto e/o limone, aromi, sale	q.b.	q.b.
<u>Insalata di Cavolo rosso</u>		
cavolo rosso	55	60
Olio extravergine di oliva	5	5
aceto e/o limone, aromi, sale	q.b.	q.b.
<u>Insalata di pomodori</u>		
pomodori freschi	140	180
Olio extravergine di oliva	5	5
aceto e/o limone, aromi, sale	q.b.	q.b.
<u>Lenticchie</u>		
lenticchie secche	40	50
carota, sedano, cipolla		
Olio extravergine di oliva		
Aromi e sale	q.b.	q.b.

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)	
	Elementari	Medie
<u>Insalata verde</u>		
insalata verde	55	60
Olio extravergine di oliva	5	5
aceto e/o limone, aromi, sale	q.b.	q.b.
<u>Insalata cruda mista o verde e/o mista</u>		
insalata verde e/o rossa	40	50
Carote fresche	40	60
pomodori freschi e/o finocchi freschi	40	60
Olio extravergine di oliva	5	5
aceto e/o limone, aromi, sale	q.b.	q.b.
<u>Patate</u>		
<u>Patate al forno</u>		
Patate	150	200
Olio extravergine di oliva	5	5
aceto e/o limone, aromi, sale	q.b.	q.b.
<u>Purè</u>		
Patate	130	150
latte parzialmente scremato	30	30
parmigiano	10	10
Burro	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Legumi</u>		
<u>Piselli</u>		
Piselli freschi	80	150
polodori pelati	30	40
Olio extravergine di oliva	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.
<u>Varie</u>		
Pane (comune o integrale) per il pranzo	50	60
grissini	30	30
cioccolato fondente (servito con frutta)		
cioccolato al latte		
crostata		
budino	120	120
Yogurt alla frutta	125	125
Gelato alla frutta	80	80

Frutta	Inverno	Estate		GRAMMATURA PER PORZIONE	
		Giugno	Settembre	Scuole Elementari	Scuole Medie
Albicocche		X		3 frutti	4 frutti
Angurie		X	X	1 fetta	1 fetta
Arance	X			1 frutto	1 frutto
Banane	X	X	X	1 frutto	1 frutto
Cachi	X			1 frutto	1 frutto
Ciliegie		X		170 gr.	180 gr.
Datteri	X			70 gr.	80 gr.
Fichi			X	120 gr.	130 gr.
Fragole		X		170 gr.	180 gr.
Kiwi	X			1 frutto 170 gr.	1 frutto 190 gr.
Lamponi		X	X	170 gr.	180 gr.
Mandarini	X			1 frutto 170 gr.	1 frutto 190 gr.
Mele	X			1 frutto 170 gr.	1 frutto 190 gr.
Melone		X	X	150 gr.	180 gr.
Mirtilli		X	X	170 gr.	180 gr.
More			X	170 gr.	180 gr.
Nettarine		X		1 frutto 170 gr.	1 frutto 190 gr.
Pere	X		X	1 frutto 170 gr.	1 frutto 190 gr.
Pesche	X		X	1 frutto 170 gr.	1 frutto 190 gr.
Ribes		X		140 gr.	150 gr.
Susine		X	X	3 frutti	4 frutti
Uva			X	150 gr.	180 gr.

COMUNE DI BRICHERASIO
MENU ESTIVO

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI	Pasta pomodoro e basilico Filetto di merluzzo Insalata verde Frutta di stagione Pane	Pasta al pesto Hamburger di vitello Insalata di verdure miste Frutta di stagione Pane	Pasta in bianco Arrosti di tacchino Insalata di carote Yogurt alla frutta Pane	Risotto con zucchine Scaloppine alla pizzaiola Fagiolini Frutta di stagione Pane
MARTEDI	Passato di verdura con crostini Scaloppine alla pizzaiola Verdura di stagione Frutta di stagione Pane	Pasta alle verdure Sformato di ceci Zucchine trifolate Frutta di stagione e cioccolato Pane	Pasta al ragù Frittata verde Insalata mista Frutta di stagione Pane	Passato di verdura con pasta Petto di pollo al forno Insalata verde Frutta di stagione Pane
MERCOLEDI	Lasagne alla bolognese Insalata di verdure miste Budino Pane	Passato di verdura con crostini Lonza di maiale alla milanese Patate al forno Gelato / Budino Pane	Risotto alla parmigiana Polpette di vitello Zucchine Budino Pane	Panzerotti con ricotta e spinaci Carote cotte Insalata mista Frutta di stagione e cioccolato Pane
GIOVEDI	Risotto alle verdure Petto di pollo al forno Fagiolini Yogurt alla frutta Pane	Risotto al basilico Frittata con parmigiano Piselli in umido Frutta di stagione Pane	Pasta al pomodoro Filetto di platessa Insalata verde Frutta di stagione Pane	Pasta pomodoro ed olive Bastoncini di merluzzo Spinaci Frutta di stagione Pane
VENERDI	Pasta in bianco Mozzarella Pomodori in insalata Yogurt alla frutta Pane	Gnocchi di patate al pomodoro Trance di palombo Insalata verde Frutta di stagione Pane	Passato di verdura con pasta Crescenza Purè di patate Frutta di stagione Pane	Pasta in bianco Frittata al forno Verdura di stagione Frutta di stagione Pane



Alcuni piatti potrebbero contenere, in tutto o in parte, ingredienti (prodotti ittici, verdure, pasta per lasagne ...) surgelati e/o congelati all'origine

N.B.: A rotazione, una volta al mese, nelle giornate di venerdì (per la scuola primaria) e mercoledì (per la scuola secondaria) verrà inserito, in sostituzione del menù giornaliero, il menù "pizza" composto da:

Pizza margherita, 1/2 porzione di prosciutto cotto, insalata mista, frutta di stagione

27.09.2010



COMUNE DI BRICHERASIO

MENU INVERNALE

1 SETTIMANA		2 SETTIMANA	
LUNEDÌ	Lasagne alla bolognese Insalata verde e/o mista Budino Pane	Pasta al pomodoro Nasello Insalata verde Torta / Crostata Pane	Riso in bianco Coscia di pollo Finocchi gratinati Frutta di stagione Pane
MARTEDÌ	risotto con verdure lenticchie Insalata verde Frutta e cioccolato fondente Pane	Passato di verdura c/ arzo, farro Formaggio Carote cotte Frutta di stagione - Pane	Pasta in bianco Polpettine Insalata Verde Frutta di stagione Pane
MERCOLEDÌ	passato di verdura con crostini milanese di vitello patate al forno Frutta di stagione Pane	Pasta in bianco (Elem) Pizza (Medie) Tortino di Ricotta (Elem) 1/2 porzione prosciutto (Medie) Spinaci Frutta di stagione Pane	Risotto con verdure Bastoncino di totano Fagiolini Frutta di stagione Pane
GIOVEDÌ	pasta al ragù Tortino di verdure al forno Spinaci al forno Yogurt Pane	Gnocchi di patate al sugo Merluzzo Insalata cruda mista Macedonia Pane	Agnolotti di carne al sugo Insalata di carote Frutta di stagione Pane
VEDÌ	pasta in bianco Platessa insalata di carote Frutta di stagione Pane	Passato di verdura con pasta Frittata Patate al forno Frutta di stagione Pane	Pasta al pomodoro Piselli Verdura di stagione Frutta di stagione Pane



20 OTT. 2009



A.S.L. T03
Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo

S SCIAN 105
IN MENSA CON GUSTO SCUOLE

Data di emissione:
10/08/2011
rev. 0
Approvato ed emesso
in originale

IN MENSA CON GUSTO!

**MANUALE APPLICATIVO DELLE "PROPOSTE OPERATIVE PER LA
REFEZIONE SCOLASTICA" DELLA REGIONE PIEMONTE**

SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO



AUTORI

ASL TO 3

STRUTTURA SEMPLICE

SORVEGLIANZA E PREVENZIONE NUTRIZIONALE

c/o Struttura Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)

Dott.ssa Luisella CESARI
Il Direttore S C Igiene Alimenti e Nutrizione

Dott.ssa Teresa Denise SPAGNOLI
Il Responsabile della Struttura Semplice Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale

Lucia BIOLETTI
Dietista

Debora LO BARTOLO
Dietista

INDICE

Presentazione	pag 1
Istruzioni per l'uso	pag 2
Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura	pag 4
Griglia di rotazione settimanale dei pasti.....	pag 8
Ricette e grammature	pag 11
Modalità di porzionatura primi piatti e contorni	pag 30

PRESENTAZIONE

La Regione Piemonte ad Aprile 2007 ha pubblicato le "Proposte operative per la ristorazione scolastica", con l'obiettivo di uniformare in tutta la regione i criteri per la formulazione / valutazione dei menù. I contenuti di questo documento, fondati su basi scientifiche consolidate, ampliano la prospettiva della ristorazione scolastica nell'ottica della potenzialità educativa e preventiva nei riguardi di molte patologie che possono insorgere in età adulta. Ecco perchè la Regione ha identificato tra i suoi obiettivi strategici la verifica dell'applicazione di tali proposte operative in tutto l'ambito piemontese.

Le proposte operative della Regione Piemonte focalizzano l'attenzione sulla scelta appropriata degli alimenti e sulla rotazione settimanale equilibrata dei diversi piatti, ma accanto a questi due fattori, importanti per salvaguardare la salute dei bambini, si è aggiunto ultimamente un interesse crescente per le modalità di porzionatura atte a garantire nei piatti dosi corrispondenti a quelle formulate nelle tabelle dietetiche. Infatti variazioni dell'equilibrio quantitativo possono, al pari di quello qualitativo, compromettere l'efficacia preventiva di un menù bilanciato su carta. Per questo motivo la Regione Piemonte ha condotto nel 2008 – 2009 un censimento su tutto il territorio con il duplice aspetto, sia di verificare, sia di promuovere una maggiore attenzione agli aspetti legati alla porzionatura.

Al fine di diffondere il più possibile le direttive regionali, ma anche di applicarle correttamente, la S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) ha realizzato il manuale "In mensa con gusto!", che rappresenta uno strumento pratico per formulare e/o variare i menù e garantire adeguate porzioni secondo le direttive regionali.

Il documento è rivolto in particolare agli operatori dei Comuni e/o delle scuole che gestiscono i servizi di ristorazione ed alle commissioni mensa, ma auspichiamo che possa essere un utile strumento per diffondere il più possibile, anche ad eventuali soggetti interessati, i principi di una corretta e sana alimentazione a scuola combinando allo stesso tempo gusto e salute.

ISTRUZIONI PER L'USO

La S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) dell'ASL TO 3, in conformità ai suggerimenti della Società Italiana di Nutrizione Umana (espressi nel rapporto Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana - LARN 1996 -) ed in applicazione delle "Proposte operative per la refezione scolastica" della Regione Piemonte (anno 2007), ha formulato per la refezione delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado

- Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura.
- Griglia di rotazione settimanale dei piatti;
- Ricette e grammature.

Nel capitolo "Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura" gli alimenti sono suddivisi in categorie primi piatti, secondi piatti, cotture e condimenti, dessert e conservazione alimenti.

Nel capitolo "Griglia di rotazione settimanale dei piatti" viene proposta una frequenza di distribuzione settimanale (LARN 1996) comprensiva dei pasti consumati a scuola ed a casa durante l'arco di tutta la giornata.

Nel capitolo "Ricette e grammature" sono indicati i grammi di alimenti da utilizzare per la preparazione di una porzione, a crudo ed al netto degli scarti. Le preparazioni sono suddivise in primi piatti, secondi piatti, contorni, varie, spuntino di metà mattina e metà pomeriggio e cestini per le gite. Ogni paragrafo è suddiviso in sottoparagrafi contenenti ricette nutrizionalmente equivalenti, ad esempio il paragrafo primi piatti è suddiviso in sotto paragrafi (asciutti, in brodo, in brodo con legumi e piatti unici); all'interno di ogni sottoparagrafo vi è un elenco di ricette (con caratteristiche nutrizionali simili) da scegliere e ruotare con le frequenze proposte nel capitolo "griglia di rotazione settimanale dei piatti".

Sulla base delle indicazioni riportate nei tre capitoli ciascun Comune potrà costruire il proprio menù avendo la garanzia che gli apporti nutrizionali siano corrispondenti alle raccomandazioni LARN ed a quelle delle Proposte Operative per la refezione scolastica della Regione Piemonte. Strutturando la scelta degli alimenti, la rotazione settimanale e le grammature secondo i suggerimenti da noi forniti si ottengono infatti i seguenti apporti calorici e di nutrienti, conformi alle raccomandazioni:

Scuole dell'infanzia
Menù unico: 1°- 4° settimana
colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	1671	67	56	225	18	208	69	18	915
% calorica		16	30	54	10		16		

Scuole primarie
Menù unico: 1°- 4° settimana
colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	1975	79	66	266	22	233	75	19	1086
% calorica		15	30	55	10		15		

Scuole secondarie di primo grado
Menù unico: 1°- 4° settimana
colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena

	Kcal	Proteine g	Grassi g	HC g	GS g	Ct mg	HCR g	Fibre g	Calcio mg
1-4° settimana	2327	91	78	315	26	253	80	22	1265
% calorica		15	30	54	10		14		

In caso di necessità specifiche o di informazioni più dettagliate in merito al documento che vi abbiamo proposto è possibile rivolgersi alla Struttura Semplice sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ai seguenti n. telefonici 011-4017092 o 011-4017261.

(Le foto e le clip art sono tratte dal sito ufficiale della Microsoft)

INDICAZIONI RELATIVE alla SCELTA degli ALIMENTI e delle MODALITA' di COTTURA

PRIMI PIATTI

Asciutti



Nelle ristorazioni collettive è preferibile utilizzare la pasta di semola di grano duro anziché la pasta all'uovo (più ricca di lipidi e colesterolo), la pasta fresca, le paste ripiene (es. tortellini, agnolotti, lasagne, ecc.) o gli gnocchi (la cui preparazione richiede procedure a più elevato rischio igienico).

In brodo



E' preferibile che i brodi per le minestre vengano preparati con verdure fresche e/o surgelate (per il minor contenuto di sodio) anziché con carne, dadi di carne o vegetali od altri preparati per brodo contenenti glutammato di sodio o grassi vegetali idrogenati.

Formaggio grattugiato



Per il condimento dei primi piatti è preferibile la scelta del parmigiano anziché del grana per il minor contenuto di sodio.

SECONDI PIATTI

Carne



Sono da preferire le carni magre (es. bovino, pollo, tacchino, ecc.) eliminando il grasso visibile. Anche la carne di maiale può eventualmente essere inserita, preferendo i tagli magri come ad es. la lonza

Pesce



E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre ed a minor contenuto di sodio (es. merluzzo, nasello, platessa, sogliola, scorfano, palombo, ecc.). I bastoncini di merluzzo surgelati (secondo le linee guida della Regione Lombardia sulla Ristorazione Scolastica 1998) non sono sconsigliati nella ristorazione collettiva, purché si presti particolare attenzione alla loro qualità ("ottenuti da tranci di merluzzo, in confezione originale, non prefritti, con carni di colore bianco, prive di macchie anomale, di pelle, di spine, di parti estranee o di resti di lavorazione; la panatura non dovrà presentare colorazioni brunastre; la grana, di pezzatura omogenea, dovrà essere esente da punti di distacco del prodotto"), alle modalità di cottura (sconsigliata la frittura) ed alla eventuale presenza di additivi o conservanti (glutammato di sodio, ecc.: non devono essere presenti). In mancanza degli idonei requisiti si consiglia di sostituire i bastoncini di merluzzo con merluzzo o sogliola (freschi o surgelati) cotti al forno.

Formaggi



Si consiglia per il consumo abituale la scelta dei formaggi freschi con contenuto di grassi inferiore a 20 - 25 g / 100 g (es. ricotta piemontese, mozzarella, stracchino, primo sale, tommini freschi, cestella); non sono invece consigliabili i formaggi freschi a più elevato contenuto in grassi (es. philadelphia, bucanave, contenenti in media 28-29 g di lipidi / 100 g; robiola, annabella o simili, contenenti in media 33 g di lipidi / 100 g) i formaggi erborinati (gongorzola, ecc.) ed i formaggi stagionati (per il maggior contenuto di sodio).

I formaggi fusi (sottilette, formaggini) possono contenere polifosfati che alterano il rapporto calcio/fosforo riducendo l'assorbimento di questi sali minerali; quindi si consiglia di non utilizzarli nell'alimentazione dei bambini. In deroga alle raccomandazioni in ambito di progetti speciali che valorizzino la filiera corta, può essere previsto occasionalmente l'introduzione di formaggi locali DOP con contenuto in grassi maggiore di 20 - 25 g / 100 g.

Affettati



E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre ed minor contenuto di sodio come prosciutto cotto o crudo magri e/o sgrassati, bresaola, tacchino e manzo affumicato sono preferibili ad altri insaccati, più ricchi di grassi saturi, colesterolo e sodio.

Frattaglie



Fegato ed altre frattaglie (es. trippa, ecc.) non sono consigliabili, per l'elevato apporto di colesterolo; pertanto si consiglia di non inserirli nel menù.

Uova	
	Si raccomanda che le uova impiegate nella ristorazione scolastica sia come secondo piatto di per sé, sia come ingredienti per impanature, impasti, tortini, ecc. siano pastorizzate.

COTTURE E CONDIMENTI

Cotture	
	Per una migliore digeribilità degli alimenti è preferibile utilizzare cotture al forno, al vapore, in umido anziché le frittiture (le frittate od altri alimenti per i quali è prevista la frittura dovranno pertanto essere cotti al forno).

Condimenti	
	Per quanto riguarda i grassi da condimento è preferibile utilizzare l'olio di oliva, sia per la cottura, sia per il condimento a crudo; l'olio di oliva è infatti privo di colesterolo e ricco di acidi grassi ad effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari; è inoltre meno soggetto, rispetto agli oli di semi, a degradazione e ad ossidazione. Nell'eventualità di impiego dell'olio di semi (da utilizzare a crudo e non per la cottura) è opportuno orientarsi sulla scelta dell'olio di arachide (tra gli oli di semi è quello con caratteristiche nutrizionali più simili all'olio di oliva). Il burro (ricco di grassi saturi e colesterolo) può essere utilizzato solo saltuariamente. Evitare le margarine (ricche in grassi vegetali idrogenati e trans) e altri condimenti come strutto, lardo, ecc.

Salse	
	E' preferibile, per migliorare la digeribilità dei piatti, non utilizzare panna, salse piccanti (es. senape, ketchup, ecc.) o a base di maionese.

DESSERT

Dolci	
	I dolci devono essere semplici (es. torta margherita, crostata di frutta, torta di mele, ecc.), preparati senza creme a base di latte o uova fresche.

Gelato	
	Per quanto riguarda il gelato (come per gli altri alimenti congelati e/o surgelati), occorre porre particolare attenzione al fatto che il trasporto e la conservazione, fino al momento del pasto, avvengano alle idonee temperature (-18°C); in mancanza di tali requisiti è opportuno sostituire il gelato con un budino od uno yogurt alla frutta

CONSERVAZIONE ALIMENTI

Prodotti in scatola	
	E' consigliabile utilizzare i prodotti freschi o surgelati anziché conservati in scatola (es. tonno, mais, carne, frutta, ecc.), poiché questi ultimi vanno incontro ad una maggiore perdita del loro contenuto vitaminico. Inoltre sono generalmente più ricchi di sale o zucchero e, nel caso specifico del tonno, possono avere un più alto contenuto di istamina (sostanza coinvolta nei meccanismi di intolleranza alimentare) rispetto ai prodotti freschi o surgelati.

Pasto da asporto per le gite	
	Per quanto riguarda il pasto da asporto per gite, ai fini di una maggiore sicurezza igienica, è opportuno che gli alimenti siano conservati alle idonee temperature fino al momento del pasto (con contenitori termici); per le migliori caratteristiche di conservazione si consiglia, esclusivamente per i pranzi al sacco, la sostituzione dei formaggi freschi con parmigiano e del prosciutto cotto con prosciutto crudo.

PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

Preparazione pasti	
	Gli alimenti di origine animale, insostituibili nell'ambito di una alimentazione bilanciata in quanto ricchi di proteine ad alto valore biologico, possono essere più facilmente contaminati da microrganismi responsabili di tossinfezioni alimentari (soprattutto carne tritata per polpette, impasti, uova non pastorizzate, ecc.). Si raccomanda pertanto di osservare adeguate regole di conservazione e preparazione dei pasti contenenti questi alimenti.

GRIGLIA di ROTAZIONE SETTIMANALE dei PIATTI

PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO

Prima colazione	
	Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro (**) Fette biscottate o pane o biscotti secchi (*) Zucchero o miele

Spuntino di metà mattina	
	Scegliere tra i seguenti alimenti ruotandoli con una frequenza di 1 volta alla settimana ciascuno: *frutta fresca con fette biscottate *biscotti secchi (*) *yogurt naturale o alla frutta *budino *fette biscottate con marmellata *pane e prosciutto cotto *succo di frutta

Merenda del pomeriggio	
	Scegliere tra i seguenti alimenti ruotandoli con una frequenza di 1 volta alla settimana ciascuno: *fette biscottate con marmellata *budino *cracker *torta tipo crostata *pane e cioccolata *pizza al pomodoro *yogurt naturale o alla frutta

(*) A preparazione casalinga o confezionati, con apporto calorico inferiore alle 430 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)

(**) Naturale o alla frutta, ma con apporto calorico inferiore alle 60 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)

Gli alimenti elencati per lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio possono essere invertiti tra di loro.

PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA

(Le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature")

Primi piatti	Pranzo	Cena
 Asciutti	5 volte alla settimana	1 volta alla settimana
 In brodo	1 volta alla settimana	5 volte alla settimana
 In brodo con legumi	1 volta alla settimana	/
 Piatti unici (in sostituzione del primo piatto asciutto + secondo piatto)	/	1 volta alla settimana

Secondi piatti	Pranzo	Cena
 Carne	3 volte alla settimana	1 volta alla settimana
 Pesce	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Formaggio fresco magro *	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Affettati magri	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Uova	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

* In deroga alle raccomandazioni in ambito di progetti speciali che valorizzino la filiera corta, può essere previsto l'introduzione di formaggi locali DOP con contenuto in grassi maggiore di 20 – 25 g / 100 g con una frequenza di 1 volta al mese.

Contorni	Pranzo	Cena
 Verdure cotte o crude	5 volte alla settimana	6 volte alla settimana
 Patate (da abbinare ad un 1° piatto in brodo)	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Legumi (da abbinare al 2° piatto con minor apporto proteico = uova)	1 volta alla settimana	/

Varie	Pranzo	Cena
 Pane	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Frutta fresca	4 volte alla settimana	Tutti i giorni
 Yogurt naturale o alla frutta	1 volta alla settimana	/
 Budino (preparato con latte parzialmente scremato)	1 volta alla settimana	/
 Dolce: torta	1 volta alla settimana	/
 Bevande: acqua naturale	Tutti i giorni	Tutti i giorni



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo

RICETTE e GRAMMATURE

SCUOLE DELL'INFANZIA, SCUOLE PRIMARIE E SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)		
	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
PRIMI PIATTI			
Asciutti			
Pasta o riso asciutti	40	60	80
Farina di mais per polenta e farina per pizza	40	60	80
<u>Pasta al pesto</u>			
pasta	40	60	80
pesto	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta alla pizzaiola</u>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
origano e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta con broccoli</u>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
broccoli freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta con melanzane</u>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
melanzane fresche o surgelate	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta con pesce (merluzzo o nocciolino o nasello)</u>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
pesce fresco o surgelato	30	40	50
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Pasta con ricotta</u>			
pasta	40	60	80
ricotta	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta e legumi</u>			
pasta	40	60	80
legumi freschi	20	25	30
cipolle, sedano, carote	10	20	30
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta gratinata al forno / in salsa aurora</u>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
besciamella			
latte parzialmente scremato	10	15	15
farina	5	5	5
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso agli aromi</u>			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi (prezzemolo, basilico, rosmarino, ecc.) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso ai funghi</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
funghi coltivati	20	20	30
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso al pomodoro</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso alla campagnola / boscaiola</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
piselli	10	20	30
carote, zucchine	10	20	30
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Pasta o riso alla contadina</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
piselli	10	20	30
sedano, carote, capperi	10	20	30
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso alla zucca o zucchine</u>			
pasta o riso	40	60	80
zucca o zucchine	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso alle erbe aromatiche</u>			
pasta o riso	40	60	80
besciamella			
<i>latte parzialmente scremato</i>	10	15	15
<i>farina</i>	5	5	5
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi (prezzemolo, basilico, rosmarino, ecc.) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso burro e salvia</u>			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
burro	5	5	5
aromi (salvia) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso con carciofi</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
carciofi freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso con piselli</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
piselli freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso con ragù di verdure</u>			
pasta o riso	40	60	80
carote, cipolle, zucchine, sedano	20	40	60
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Pasta o riso con verdure</u>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
verdure miste (carote, cipolle, sedano, ecc.)	20	20	30
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso in bianco / olio e parmigiano</u>			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pizza al pomodoro</u>			
farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
olio d'oliva	5	5	5
acqua, lievito, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polenta al sugo di pomodoro</u>			
farina di mais	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
olio d'oliva	5	5	5
acqua, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Riso agli asparagi</u>			
riso	40	60	80
asparagi freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Riso ai carciofi (in bianco)</u>			
riso	40	60	80
carciofi freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Riso allo zafferano</u>			
riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi (zafferano) e sale	q.b.	q.b.	q.b.



In brodo

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati	20	25	30
Pastina in brodo vegetale	30	35	40
<u>Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini</u>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
patate	60	80	90
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di zucca con pasta o orzo o riso o crostini</u>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
zucca	60	80	90
patate	40	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestra di riso o pasta con patate</u>			
riso o pasta	20	25	30
patate	40	50	60
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestra di riso primavera</u>			
riso	20	25	30
patate	40	50	60
verdure miste	40	60	70
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestrina in brodo vegetale</u>			
pastina	30	35	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestrone / passato di verdure con pasta o riso</u>			
pasta o riso	20	25	30
patate	40	50	60
verdure miste	40	60	70
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



In brodo con legumi

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati	20	25	30
<u>Passato di legumi con pasta o orzo o riso o crostini</u>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
patate	40	50	50
legumi secchi	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Passato di verdure con pasta o orzo o riso o crostini</u>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
verdure miste fresche o surgelate	60	80	90
patate	40	40	50
legumi secchi	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



Piatti unici

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di carne:

Pasta e legumi

pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
legumi freschi (piselli) o surgelati	110	130	140
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio:

Pizza margherita

farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
mozzarella	60	80	90
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
acqua, lievito, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio e/o affettati magri:

Pizza al prosciutto e formaggio

farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
prosciutto cotto	30	40	45
mozzarella	30	40	45
parmigiano	7	10	10

SECONDI PIATTI

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
 Formaggi freschi e  affettati magri			
Formaggi:			
ricotta	80	110	150
mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi, linea, cestella	60	90	125
formaggi locali DOP	40	40	60
Affettati magri:			
prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o manzo affumicato	60	80	80
Affettati misti			
prosciutto cotto o crudo	20	30	30
tacchino o manzo affumicato	20	25	25
bresaola	20	25	25
<hr/>			
Bocconcini di formaggio cotti al forno			
ricotta	40	50	60
patate	15	20	25
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di magro cotte al forno			
ricotta	40	50	60
spinaci	30	40	50
patate	15	20	25
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto alla valdostana cotto al forno			
prosciutto cotto	30	40	40
mozzarella	30	40	60
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Soufflé di formaggio			
ricotta	20	25	30
mozzarella	10	15	20
patate	10	10	10
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q b	q b	q b

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Soufflé di formaggio e prosciutto</u>			
ricotta	20	25	30
prosciutto cotto	10	15	20
patate	10	10	10
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



Carne

Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino	70	80	90
Carne per polpette	50	60	70
<u>Arrosti o bolliti di bovino o tacchino o suino</u>			
carne di bovino o tacchino o lonza di suino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Bocconcini di bovino o tacchino o suino in umido

carne di bovino o tacchino o lonza di suino	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
carote, sedano, cipolle	15	20	25
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Cotolette alla valdostana cotte al forno

carne di pollo, tacchino, bovino	70	80	90
mozzarella	20	25	30
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Crocchette di pollo cotte al forno

carne di pollo	50	60	70
verdure miste	30	40	50
patate	20	30	40
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Fesa di tacchino al latte

carne di tacchino	70	80	90
latte parzialmente scremato	30	40	50
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Fusello di pollo al forno

carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Hamburger di bovino o tacchino</u>			
carne di bovino o tacchino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Hamburger di carne e verdure cotti al forno</u>			
carne di bovino	70	80	90
verdure miste e pomodori pelati	45	55	65
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
mollica bagnata nel latte	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Medaglione o hamburger di tacchino alla milanese cotto al forno</u>			
carne di tacchino	70	80	90
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo ai ferri</u>			
carne di pollo	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo al limone</u>			
carne di pollo	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
succo di limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo burro e salvia</u>			
carne di pollo	70	80	90
burro	5	5	5
aromi (salvia) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino alla milanese cotto al forno</u>			
carne di pollo o tacchino	70	80	90
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino o suino al limone</u>			
carne di pollo o tacchino o lonza di suino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
farina, limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino o suino alla pizzaiola</u>			
carne di pollo o tacchino o lonza di suino	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	5	5
farina, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Pollo alla cacciatora</u>			
carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpettine di bovino o pollo o tacchino in umido</u>			
carne di pollo o tacchino o bovino	50	60	70
verdure miste e pomodori pelati	45	55	65
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
mollica bagnata nel latte	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Rolata / fesa di bovino o tacchino o suino</u>			
carne di bovino o tacchino o suino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Rotolo tricolore al forno</u>			
carne di bovino o tacchino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
spinaci, carote, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Spezzatino / stracotto di bovino o tacchino o suino alla campagnola</u>			
carne di bovino o tacchino o suino	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
verdure miste (carote, sedano, cipolle, ecc.)	15	20	25
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Spezzatino di bovino o tacchino o suino</u>			
carne di bovino o tacchino o suino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Supreme di tacchino al forno</u>			
carne di tacchino	70	80	90
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



Pesce

Pesce

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

Infanzia

Primarie

Secondarie di primo grado

90

90

100

Bastoncini di merluzzo cotti al forno

merluzzo

90

90

100

uova pastorizzate

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

olio d'oliva

5

5

5

pangrattato, aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Crocchette di nasello cotte al forno

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

uova pastorizzate

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

olio d'oliva

5

5

5

pangrattato, aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Merluzzo alla mediterranea

merluzzo

90

90

100

pomodori pelati

20

30

40

verdure miste (carote, sedano, ecc.)

15

20

20

olio d'oliva

5

5

5

aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

agli aromi

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

olio d'oliva

5

5

5

aromi misti e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

al forno

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

olio d'oliva

5

5

5

aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

al pomodoro

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

pomodori pelati

20

30

40

olio d'oliva

5

5

5

aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

al prezzemolo

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

olio d'oliva

5

5

5

prezzemolo, aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano dorati cotti al forno</u>			
nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano	90	90	100
uova pastorizzate	1x10 (5 g)	1x10 (5 g)	1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano olio e limone</u>			
nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano	90	100	100
olio d'oliva	5	5	5
limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Uova			
Uova pastorizzate	n. 1 (50 g)	n. 1 (50 g)	n. 1 (50 g)
Uova pastorizzate per impasti / milanesi / dorature	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
<u>Crocchette di verdure miste cotte al forno</u>			
uova pastorizzate	50	50	50
latte parzialmente scremato	10	15	15
patate	40	50	60
costine	10	15	15
carote	10	15	15
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagottini con ricotta e spinaci</u>			
pasta filo (pasta sfoglia senza grassi)	50	60	70
ricotta	25	30	35
spinaci	20	25	30
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata alle erbe / tortino di verdure cotto al forno</u>			
uova pastorizzate	50	50	50
verdure fresche o surgelate	30	40	50
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata con spinaci cotta al forno</u>			
uova pastorizzate	50	50	50
spinaci freschi o surgelati	30	40	50
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Sformato di verdure</u>			
uova pastorizzate	50	50	50
verdure (zucchine, cavolfiori, costine)	20	30	40
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tortino vegetariano cotto al forno</u>			
uova pastorizzate	50	50	50
verdure fresche o surgelate	30	40	50
patate	20	30	40
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



CONTORNI

Verdure cotte

<u>Broccoli all'olio</u>			
broccoli freschi o surgelati	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Carote all'olio / vapore / forno (prezzemolo)</u>			
carote fresche o surgelate	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Carote alla parmigiana</u>			
carote fresche o surgelate	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cavolfiori gratinati al forno</u>			
cavolfiori	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Costine all'olio</u>			
costine fresche o surgelate	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Costine alla parmigiana</u>			
costine fresche o surgelate	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Fagiolini al pomodoro</u>			
fagiolini freschi o surgelati	60	80	100
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini all'olio / vapore / paesana / saltati</u>			
fagiolini freschi o surgelati	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini e carote all'olio</u>			
fagiolini freschi o surgelati	30	40	50
carote fresche o surgelate	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Finocchi all'olio / vapore</u>			
finocchi freschi o surgelati	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Finocchi gratinati al forno</u>			
finocchi freschi o surgelati	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Spinaci al parmigiano / burro</u>			
spinaci freschi o surgelati	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva o burro	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Spinaci all'olio / vapore</u>			
spinaci freschi o surgelati	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Verza brasata</u>			
verza	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucchine all'olio / vapore</u>			
zucchine fresche o surgelate	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucchine gratinate</u>			
zucchine fresche o surgelate	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Zucchine in umido</u>			
zucchine fresche o surgelate	60	80	100
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



Verdure crude

<u>Carote in insalata / fiammifero</u>			
carote fresche	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Fagiolini e pomodori in insalata</u>			
fagiolini freschi o surgelati	30	40	50
pomodori	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Finocchi in insalata

finocchi freschi	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata mista / primavera

insalata verde	20	20	20
carote o pomodori	20	30	40
finocchi o sedano	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata verde

insalata verde	40	50	60
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pomodori in insalata

pomodori	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



Patate

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Macedonia di verdure</u>			
patate	50	60	70
fagiolini	40	50	50
carote	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate al forno / vapore / olio (prezzemolate)</u>			
patate	110	140	160
olio d'oliva	5	7	10
aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate e carote all'olio</u>			
patate	60	70	80
carote	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate e fagiolini all'olio</u>			
patate	60	70	80
fagiolini	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate e piselli all'olio</u>			
patate	60	70	80
piselli freschi o surgelati	40	50	60
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate e pomodori all'olio</u>			
patate	60	70	80
pomodori	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate in umido</u>			
patate	110	140	160
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Purea di patate</u>			
patate	110	140	160
latte parzialmente scremato	20	30	30
parmigiano	7	10	10
burro	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
Purea di patate e carote			
patate	60	70	80
carote	30	40	50
latte parzialmente scremato	20	30	30
parmigiano	7	10	10
burro	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure miste al vapore			
patate	40	50	60
piselli	30	30	40
carote	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Legumi			
Piselli al prosciutto			
piselli freschi o surgelati	80	90	120
prosciutto cotto	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli in umido			
piselli freschi o surgelati	80	90	120
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Varie			
 Pane (comune o integrale) per il pranzo oppure grissini	40 15	50 30	60 30
 Frutta fresca	120	150	150
 Yogurt alla frutta	125	125	125
 Budino	120	120	120
 Torta (pasticceria secca) (es. torta margherita, crostata di frutta, ecc.)	50	60	60
 Gelato	80	80	80



Colazione

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<u>Caffè d'orzo con latte</u>			
latte parzialmente scremato	120	200	250
zucchero o miele	5	5	5
caffè d'orzo	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fette biscottate o biscotti secchi</u>	30	30	30
<u>Pane</u>	35	35	35



Spuntino di metà mattina e merenda del pomeriggio

<u>Biscotti secchi</u>	25 (n. 2 - 3)	35 (n. 3 - 4)	35 (n. 3 - 4)
<u>Budino</u>	120	120	120
latte parzialmente scremato	100	100	100
cioccolato	15	15	15
zucchero	5	5	5
<u>Cracker (n. 1 pacchettino)</u>	30	30	30
<u>Fette biscottate con marmellata</u>			
fette biscottate	15 (n. 2)	20 (n. 3)	20 (n. 3)
marmellata	25	25	25
<u>Frutta con fette biscottate</u>			
frutta fresca di stagione	120	150	150
fette biscottate	15 (nr. 2)	20 (nr. 3)	20 (nr. 3)
<u>Yogurt alla frutta</u>	125 (n. 1 vasetto)	125 (n. 1 vasetto)	125 (n. 1 vasetto)
<u>Pane e cioccolato</u>			
pane	30	40	40
cioccolato	15	15	15
<u>Pane e prosciutto</u>			
pane	30	40	40
prosciutto cotto	20	25	25
<u>Pizza al pomodoro</u>			
farina	45	50	60
pomodoro	30	35	40
olio d'oliva	5	5	7
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Succo di frutta</u>	200 (n. 1 tetrabrik)	200 (n. 1 tetrabrik)	200 (n. 1 tetrabrik)
<u>Torta tipo margherita o crostata o plum cake</u>	50	60	60

PRANZO AL SACCO PER LE GITE



Cestino n. 1

Pane e prosciutto cotto (o crudo)
pane comune
prosciutto cotto (o crudo)

Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
40	50	60
30	30	30

Pane e certosa (o parmigiano)
pane comune
certosa (o parmigiano)

40	50	60
20	20	20

Pane e cioccolato
pane
cioccolato

40	50	60
25	25	25

Succo di frutta

200	200	200
(n. 1 tetrabrik)	(n. 1 tetrabrik)	(n. 1 tetrabrik)



Cestino n. 2

Pane e prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)
pane comune
prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)

40	50	60
30 / 20	30 / 20	30 / 20

Pane e cioccolato
pane
cioccolato

40	50	60
25	25	25

Biscotti secchi

25	25	25
----	----	----

Frutta fresca di stagione

120	150	150
-----	-----	-----

Succo di frutta

200	200	200
(n. 1 tetrabrik)	(n. 1 tetrabrik)	(n. 1 tetrabrik)

MODALITA' di PORZIONATURA PRIMI PIATTI e CONTORNI

PRIMI PIATTI ASCIUTTI: PIATTO CAMPIONE



Scuole dell'infanzia

$\frac{1}{2}$ piatto fondo



Scuole primarie

$\frac{3}{4}$ piatto fondo



Scuole secondarie di
primo grado

1 piatto fondo

PRIMI PIATTI ASCIUTTI: SCHIUMAROLA



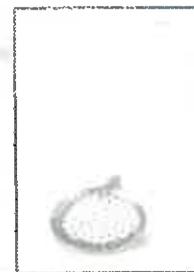
Scuole dell'infanzia

n. 1 schiumarola dal
diametro di 10 cm



Scuole primarie

n. 1 schiumarola dal
diametro di 11 cm



Scuole secondarie di primo grado

n. 1 schiumarola dal
diametro di 12,5 cm

CONTORNI: PIATTO CAMPIONE

Scuole dell'infanzia: ortaggi cotti



60 g



60 g

Scuole primarie: ortaggi cotti



80 g



80 g

Scuole secondarie di primo grado: ortaggi cotti



100 g



100 g