



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



Al Dirigente/Responsabile Comunale del Servizio di
Ristorazione Scolastica

COMUNE DI MONTEPRANDONE

Rif. prot. n.3653 del 17/01/2017

OGGETTO: REVISIONE TABELLE DIETETICHE PER SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO; COMUNE DI MONTEPRANDONE.

Si trasmettono le tabelle dietetiche in oggetto, redatte da questo Servizio sulla base della richiesta pervenuta in data 17/01/2017. La revisione del menù prima dell'invio è stata condivisa con i portatori d'interesse quali Amministrazione Comunale, Responsabili dei centri cottura, Componenti della Commissione Mensa attraverso incontri o per le vie brevi.

In ottica di trasparenza, i suddetti menù con relativi allegati, vanno trasmessi in copia ad ogni cucina/centro cottura, refettorio.

Si prega di esporre una copia consultabile delle tabelle dietetiche in oggetto, per maggior trasparenza e completezza dell'informazione, sul sito web dell'Amministrazione Comunale e dell'ISC e di fornirne una copia ai genitori e alla Commissione mensa. **Tali menù entreranno in vigore a partire dal corrente anno scolastico 2016-2017.**

In allegato alla presente

- Scuola dell'infanzia, scuola primaria e secondaria di primo grado: Menù autunno-inverno di 4 settimane; Menù primavera-estate di 4 settimane; Dieta a scarso residuo o "dieta in bianco" con Indicazioni per "cestino di emergenza". Criteri di revisione del menù.
- Grammature menù scolastico suddivise per fasce d'età relative al menù infanzia, primaria e secondaria di primo grado.

Responsabile del procedimento: Dr.ssa Romina Fani
Dirigente biologo U.O.C. SIAN AV5 - Tel. 0735793662
E-mail: romina.fani@sanita.marche.it

RF



Menu Primavera-estate Scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di 1° grado del Comune di Montepreandone

| | <i>1° settimana</i> | <i>Ingredienti</i> | <i>2° settimana</i> | <i>Ingredienti</i> |
|-----------|--|--------------------|---|--------------------|
| Lunedì | Pasta con tonno e olive Tacchino impanato Carote julienne Pane Frutta di stagione | | Pasta al pomodoro Frittata con verdure dell'orto Insalata mista Pane Frutta di stagione | |
| Martedì | Minestrone di verdure e legumi Formaggio fresco (mozzarella, crescenza, ricotta, stracchino, primo sale) Bietoline Pane Frutta di stagione | | Pasta con feta e piselli Anelli di totano al forno Pomodori in insalata Pane Frutta di stagione | |
| Mercoledì | Riso con verdure Polpette di miglio Piselli al vapore Pane Frutta di stagione | | Orzo con salsa di pomodori Cosce di pollo Bietoline Pane Frutta di stagione | |
| Giovedì | Gnocchi di patate al sugo rosso Frittata con verdure dell'orto Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione | | Minestra con legumi Filetti di platessa Spinaci Pane Frutta di stagione | |
| Venerdì | Pasta pomodoro e basilico Merluzzo gratinato al forno con pomodorini Insalata verde Pane Frutta di stagione/dolce | | Risotto con ragù di pesce Ricotta noci e pinoli Carote julienne Pane Frutta di stagione | |



Menu Primavera-estate Scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di 1° grado del Comune di Monteprandone

| | 3° settimana | Ingredienti | 4° settimana | Ingredienti |
|------------------|--|-------------|--|-------------|
| <i>Lunedì</i> | Minestra con verdure e pasta Bocconcini di pollo al limone Carote julienne Pane Frutta di stagione | | Pasta integrale con pomodoro e basilico Formaggio fresco (mozzarella, crescenza, ricotta, stracchino, primo sale) Frecantò (zucchine, carote, melanzane, pomodori) Pane Frutta di stagione | |
| <i>Martedì</i> | Riso al pomodoro Platessa impanata al forno Insalata verde Pane Frutta di stagione | | Lasagna con zucchine e funghi Crostini con crema di ceci e crostini con crema di caprino e pere Verdura in pinzimonio NO Pane Frutta di stagione | |
| <i>Mercoledì</i> | Pasta crema di zucchine e ceci Caprese (mozzarella e pomodoro) Pane Frutta di stagione | | Zuppa di legumi e cereali (lenticchie, fagiolo, farro...) Polpettine di pesce al forno Fagiolini Pane Frutta di stagione | |
| <i>Giovedì</i> | Agnolotti/tortellini di magro (ricotta e spinaci) Polpette di quinoa e lenticchie Insalata verde Pane Frutta di stagione | | Pasta di farro con crema di zucchine Arrosto di tacchino con mele Carote julienne Pane Frutta di stagione | |
| <i>Venerdì</i> | Pasta al farro al ragù di pesce Frittata con zucchine e parmigiano Bietoline Pane Frutta di stagione | | Pasta Senatore Cappelli al pomodoro Cotoletta di cannellini Insalata di pomodori Pane Macedonia di frutta | |

Una volta ogni due settimane è possibile sostituire la frutta con un dolce tipo ciambellone o torta di mele o crostata con marmellata.



Menu Autunno-Inverno Scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di 1° grado del Comune di Monteprandone

| | 1° settimana | Ingredienti | 2° settimana | Ingredienti |
|-----------|--|-------------|---|-------------|
| Lunedì | Minestrone con passato di verdure e legumi Bocconcini di pollo Bietoline Pane Frutta di stagione | | Pasta al pomodoro Formaggio (mozzarella, crescenza, ricotta, stracchino, primo sale) Insalata mista Pane Frutta di stagione | |
| Martedì | Gnocchi di patate al pomodoro Straccetti di tacchino con crema di carote e mandorle Insalata verde Pane Frutta di stagione/macedonia | | Pasta e fagioli Crostini con crema di carote e crostini con hummus di ceci Pisellini e carote Pane Frutta di stagione | |
| Mercoledì | Pasta al pomodoro Ricotta con noci e pinoli Carote julienne Pane Frutta di stagione | | Minestrone di verdure con pasta Anelli di totano al forno Bietoline Pane Frutta di stagione | |
| Giovedì | Riso olio e parmigiano Filetti di platessa Insalata mista Pane Frutta di stagione | | Tagliatelle con pomodoro fresco e basilico Spezzatino di pollo con verdure Pane Frutta di stagione | |
| Venerdì | Pasta al farro al ragù di pesce Burger di quinoa e lenticchie Spinaci Pane Frutta di stagione | | Riso integrale con piselli Polpette di pesce Insalata mista Pane Frutta di stagione | |



Menu Autunno-Inverno Scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di 1° grado del Comune di Monteprandone

| | 3° settimana | Ingredienti | 4° settimana | Ingredienti |
|-----------|--|-------------|---|-------------|
| Lunedì | Pasta di farro con crema di caprino fresco e piselli Frittata con verdure dell'orto Carote julienne Pane Frutta di stagione | | Pasta e fagioli Arrostio di tacchino con castagne Spinaci Pane Frutta di stagione | |
| Martedì | Zuppa di verdure e pastina Formaggio fresco (mozzarella, crescenza, ricotta, stracchino, primo sale) Spinaci Pane Frutta di stagione | | Pasta di farro al pomodoro Polpette di pesce Insalata mista Pane Frutta di stagione | |
| Mercoledì | Pasta con ragù di pesce Polpette di pollo Insalata verde Pane Frutta di stagione | | Zuppa di orzo Filetti di platessa impanati al forno Carote julienne Pane Frutta di stagione | |
| Giovedì | Pasta con la zucca Merluzzo gratinato al forno Finocchi Pane Frutta di stagione | | Pasta al pomodoro Formaggio fresco (mozzarella, crescenza, ricotta, stracchino, primo sale) Bietoline Pane Frutta di stagione | |
| Venerdì | Pasta al pomodoro Cotoletta di cannellini Bietoline Pane Frutta di stagione | | Vellutata di zucca Frittata Insalata verde Pane Frutta di stagione | |

Una volta ogni due settimane è possibile sostituire la frutta con un dolce tipo ciambellone o torta di mele o crostata con marmellata.



INGREDIENTI E GRAMMATURE

| Età utenti (anni) | 2,5-5 | 6-8 | 9-11 | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |
|--|--------------------|----------|----------|--|
| Ordine scuola | Primavera-Infanzia | Primaria | Primaria | |
| PRIMI PIATTI ASCIUTTI | | | | |
| Pasta di semola/ riso/orzo asciutti | 50 | 60 | 70 | 80 |
| Pasta integrale/pasta di grano saraceno/pasta al farro | 50 | 60 | 70 | 80 |
| Pasta olio e parmigiano: | | | | |
| - pasta | 50 | 60 | 70 | 80 |
| - parmigiano gratt. | 10 | 10 | 10 | 15 |
| -olio evo | 10 | 15 | 15 | 15 |
| Pasta con cime di rapa: | | | | |
| - pasta | 50 | 60 | 70 | 80 |
| - cime di rapa fresca | 50 | 60 | 60 | 70 |
| Pasta con la zucca: | | | | |
| - pasta | 50 | 60 | 70 | 80 |
| - zucca fresca | 50 | 70 | 70 | 80 |
| Pasta con crema di spinaci: | | | | |
| - pasta | 50 | 60 | 70 | 80 |
| - spinaci | 40 | 50 | 60 | 70 |
| Pasta con tonno e olive verdi / nere: | | | | |
| - pasta | 50 | 60 | 70 | 80 |
| - tonno al naturale o all'olio extravergine d'oliva | 30 | 40 | 40 | 50 |
| - olive denocciolate | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pasta alla crema di broccoli: | | | | |
| -pasta | 50 | 60 | 70 | 80 |
| -broccoletti verdi | 40 | 50 | 60 | 60 |



| Età utenti (anni) | 2,5-5 | 6-8 | 9-11 | Secondaria I/docenti/personale assistenza pasto |
|---|---------------------------|------------------------|------------------------|--|
| Ordine scuola | Primavera-Infanzia | Primaria | Primaria | |
| Pasta alla crema di peperoni -pasta -peperoni | 50 40 | 60 50 | 70 60 | 80 60 |
| Pasta alla crema di piselli -pasta -piselli | 50 40 | 60 50 | 70 60 | 80 60 |
| Pasta con pomodorini e basilico -pasta -pomodorini -basilico | 50 40 q.b. | 60 50 q.b. | 70 60 q.b. | 80 60 q.b. |
| Pasta con zucchine e ricotta -pasta -ricotta vaccina | 50 20 | 60 30 | 70 30 | 80 40 |
| Pasta di farro con zucchine -pasta -zucchine | 50 40 | 60 50 | 70 60 | 80 60 |
| Pasta di farro olio e parmigiano -pasta -parmigiano gratt. -olio evo | 50 10 10 | 60 10 15 | 70 10 15 | 80 15 15 |
| Tortellini al pomodoro -tortellini freschi di carne di manzo -pomodoro pelato -parmigiano grattugiato | 70 40 5 | 80 50 5 | 90 50 10 | 100 60 10 |
| Risotto con seppioline -riso -seppie -olio evo -brodo vegetale | 50 30 5 q.b. | 60 30 10 q.b. | 70 40 10 q.b. | 80 50 15 q.b. |
| Risotto con carciofi/zucchine -riso -carciofi/zucchine | 50 40 | 60 50 | 70 60 | 80 60 |



| Età utenti (anni) Ordine scuola | 2,5-5 | | 6-8 | | 9-11 | | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |
|---|------------------------|----------|----------|----------|----------|---|---|
| | Primavera- Infanzia | Primaria | Primaria | Primaria | Primaria | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto | |
| Risotto/pasta/pasta al farro con ragù di pesce -riso -misto pesce (totani, seppie, vongole) -olio evo -brodo vegetale | 50 | 60 | | 70 | 80 | | 80 |
| | 30 | 30 | | 40 | 50 | | 50 |
| | 5 | 10 | | 10 | 15 | | 15 |
| | q.b. | q.b. | | q.b. | q.b. | | q.b. |
| Risotto al pomodoro -riso -pomodoro | 50 | 60 | | 70 | 80 | | 80 |
| | 40 | 50 | | 50 | 60 | | 60 |
| Orzo con piselli -orzo -piselli | 50 | 60 | | 70 | 80 | | 80 |
| | 30 | 40 | | 40 | 50 | | 50 |
| PRIMI PIATTI IN BRODO O MINESTRONI O PASSATI | | | | | | | |
| Minestra/minestrone /passato di verdure con pastina/riso - verdure miste - pastina/riso | 100 | 150 | | 150 | 200 | | 200 |
| | 25 | 30 | | 40 | 50 | | 50 |
| Crema di zucca, carote e ceci -ceci secchi -zucca -carote | 30 | 40 | | 50 | 60 | | 60 |
| | 100 | 120 | | 120 | 130 | | 130 |
| | 80 | 100 | | 100 | 120 | | 120 |
| | | | | | | | |
| Minestra/passato di verdure con orzo -brodo vegetale o passato di verdure -orzo | 100 | 150 | | 150 | 250 | | 250 |
| | 30 | 40 | | 50 | 60 | | 60 |
| Minestra di riso e carote -brodo vegetale -riso -carote | 150 | 30 | | 40 | 50 | | 50 |
| | 25 | 40 | | 50 | 60 | | 60 |
| | 30 | 40 | | 50 | 60 | | 60 |



| SECONDI PIATTI | | | | | | |
|---|--------------------|------|------|----------|--|--|
| Età utenti (anni) | | | | | | |
| Ordine scuola | Primavera-Infanzia | 6-8 | 9-11 | Primaria | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto | |
| SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE | | | | | | |
| Petto di tacchino | 60 | 70 | 80 | 80 | 100 | |
| Petto di pollo/tacchino al forno | 60 | 70 | 80 | 80 | 100 | |
| Bocconcini di tacchino/pollo al limone | | | | | | |
| -tacchino/pollo | 60 | 70 | 80 | 80 | 100 | |
| -farina, succo di limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Bocconcini di tacchino al pomodoro | | | | | | |
| -petto di tacchino | 60 | 70 | 80 | 80 | 100 | |
| -pomodoro pelato | 40 | 50 | 60 | 60 | 70 | |
| Bocconcini di tacchino con castagne | | | | | | |
| -tacchino/pollo | 60 | 70 | 80 | 80 | 100 | |
| -farina di castagne, succo di limone | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Coscia di pollo | 70 | 80 | 90 | 90 | 100 | |
| Scaloppine di vitello | | | | | | |
| -fettina di vitello | 60 | 70 | 80 | 80 | 100 | |
| -latte | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | |
| -farina, olio evo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Spezzatino di vitello | | | | | | |
| -vitello | 60 | 70 | 80 | 80 | 100 | |
| -pomodoro pelato | 40 | 50 | 60 | 60 | 70 | |
| -olio evo | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | |
| -farina, cipolla, brodo vegetale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Polpette di carne | | | | | | |
| - carne magra di bovino adulto | 60 | 70 | 80 | 80 | 100 | |
| - parmigiano | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 | |
| - mollica di pane / pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| - acqua / latte | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| - erbe aromatiche, spezie, uovo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |



| Età utenti (anni) | 2,5-5 | 6-8 | 9-11 | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |
|--|--|---|---|--|
| Ordine scuola | Primavera-Infanzia | Primaria | Primaria | |
| Medagioni di manzo con melanzane e fagioli -filetto di bovino adulto -melanzane -fagioli secchi -cipolla e brodo vegetale | 60 50 10 q.b. | 70 80 20 q.b. | 80 80 20 q.b. | 100 90 30 q.b. |
| Prosciutto cotto | 40 | 50 | 60 | 60 |
| SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO | | | | |
| Asiago/formaggio grana | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mozzarella | 40 | 50 | 60 | 70 |
| Crocchette di ricotta e broccoletti -ricotta vaccina -bietola -patate -parmigiano gratt. -latte parz.scremato -olio evo -uovo intero, farina, carote | 100 20 40 10 5 5 1 q.b. | 120 30 50 15 10 5 1 q.b. | 140 40 60 20 10 5 1 q.b. | 160 50 70 30 15 5 1 q.b. |
| SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE | | | | |
| Filetto di Merluzzo /nasello / platessa | 70 | 80 | 90 | 110 |
| Merluzzo gratinato al forno con pomodorini -merluzzo -Pomodorini e pangrattato | 70 q.b. | 80 q.b. | 90 q.b. | 110 q.b. |
| Cotoletta di mare al forno -filetto di platessa -pangrattato | 70 q.b. | 80 q.b. | 90 q.b. | 110 q.b. |
| Polpette di pesce - pesce (merluzzo /platessa /sogliola) - mollica di pane, acqua - prezzemolo, spezie, uovo | 70 q.b. q.b. | 80 q.b. q.b. | 90 q.b. q.b. | 110 q.b. q.b. |



| Età utenti (anni) | 2,5-5 | 6-8 | 9-11 | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |
|--|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---|
| Ordine scuola | Primavera-Infanzia | Primaria | Primaria | |
| Crocchette di pesce | | | | |
| - pesce (<i>merluzzo / platessa</i>) | 70 | 80 | 90 | 110 |
| - carota e bietola | 50 | 60 | 60 | 70 |
| - pangrattato, acqua | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| - prezzemolo, spezie, uovo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| ALTRE PIETANZE | | | | |
| Uovo | 60 (n. 1) | 60 (n.1) | 60 (n.1) | 120 (n.2) |
| Uova pastorizzate | Corrispettivo di 1 uovo | Corrispettivo di 1 uovo | Corrispettivo di 1 uovo | Corrispettivo di 2 uova |
| Frittata | 60 (n. 1) | 60 (n.1) | 60 (n.1) | 120 (n.2) |
| PIATTI UNICI | | | | |
| Età utenti (anni) | 2,5-5 | 6-8 | 9-11 | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |
| Ordine scuola | Primavera-Infanzia | Primaria | Primaria | |
| Pasta e fagioli | | | | |
| -pasta | 25 | 30 | 40 | 50 |
| -fagioli secchi | 30 | 40 | 40 | 50 |
| -parmigiano grattugiato | 5 | 10 | 10 | 10 |
| Pasta e ceci | | | | |
| -pasta | 25 | 30 | 40 | 50 |
| -ceci secchi | 30 | 40 | 40 | 50 |
| -parmigiano grattugiato | 5 | 10 | 10 | 10 |
| Zuppa di legumi e cereali | 130 | 155 | 160 | 200 |
| -farro | 20 | 22 | 25 | 35 |
| -brodo vegetale | 60 | 74 | 74 | 80 |
| -lenticchie | 15 | 15 | 15 | 20 |
| -piselli | 10 | 15 | 15 | 20 |
| -fagioli | 10 | 10 | 10 | 15 |
| -ceci | 10 | 10 | 15 | 15 |
| -parmigiano grattugiato | 5 | 5 | 5 | 10 |
| -olio evo | q.b. | q.b. | q.b. | 5 |

| | | | | |
|---|--------------------------------|-----------------|-----------------|---|
| Tortellini al pomodoro - <i>tortellini freschi di ricotta e spinaci</i> - <i>pomodoro pelato</i> - <i>parmigiano grattugiato</i> | 70 | 80 | 90 | 100 |
| | 40 | 50 | 60 | 60 |
| | 5 | 10 | 10 | 10 |
| | | | | |
| Riso e piselli - <i>riso</i> - <i>piselli</i> - <i>parmigiano grattugiato</i> - <i>brodo vegetale</i> | 60 | 70 | 80 | 90 |
| | 40 | 45 | 50 | 55 |
| | 5 | 5 | 10 | 10 |
| | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Età utenti (anni) | 2,5-5 | 6-8 | 9-11 | |
| Ordine scuola | Primavera- Infanzia | Primaria | Primaria | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |
| Pasta di farro al ragù di carne di manzo - <i>pasta di farro</i> - <i>carne di manzo macinata</i> - <i>pomodori pelati</i> - <i>olio extravergine d'oliva</i> - <i>parmigiano grattugiato</i> | 50 | 60 | 70 | 80 |
| | 60 | 70 | 80 | 90 |
| | 40 | 40 | 50 | 60 |
| | 10 | 10 | 15 | 15 |
| | 5 | 5 | 10 | 10 |
| Lasagne con zucchine e funghi - <i>lasagne</i> - <i>zucchine</i> - <i>funghi</i> - <i>parmigiano grattugiato</i> - <i>olio evo</i> | 110 | 130 | 150 | 170 |
| | 50 | 60 | 70 | 80 |
| | 42 | 52 | 52 | 60 |
| | 10 | 10 | 20 | 20 |
| | 4 | 4 | 4 | 5 |
| | 4 | 4 | 5 | |





| SFORNATI E CONTORNI PER PIATTI UNICI | Età utenti (anni) | | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |
|--|---------------------------------|-----------------|--|
| | 2,5-5 Primavera- Infanzia | 6-8 Primaria | |
| Polpette di verdure - zucchini/verdure di stagione - porri - patate - carote - pangrattato - parmigiano grattugiato - uovo | 150 | 200 | 300 |
| | 46 | 62 | 92 |
| | 23 | 31 | 46 |
| | 46 | 62 | 92 |
| | 23 | 31 | 46 |
| | 5 | 6 | 10 |
| | 2 | 3 | 5 |
| 5 | 6 | 9 | |
| Crocchette di patate e cicoria -cicoria -patate -parmigiano grattugiato -olio evo -uovo, pangrattato | 100 | 120 | 150 |
| | 40 | 50 | 60 |
| | 30 | 40 | 50 |
| | 4 | 4 | 8 |
| | 4 | 4 | 10 |
| | q.b. | q.b. | q.b. |
| | 130 | 150 | 180 |
| Palline di cavolfiore -cavolfiore -patate -pangrattato -parmigiano grattugiato -uovo, olio evo | 80 | 100 | 140 |
| | 50 | 60 | 80 |
| | 15 | 30 | 60 |
| | 10 | 10 | 15 |
| | 2 | 5 | 10 |
| | q.b. | q.b. | q.b. |
| | 120 | 140 | 180 |
| Età utenti (anni) Ordine scuola | 2,5-5 Primavera- Infanzia | 6-8 Primaria | 9-11 Primaria |
| | 60 | 90 | 110 |
| | 20 | 30 | 40 |
| | 20 | 30 | 40 |
| | 10 | 20 | 20 |
| | 4 | 5 | 5 |
| | 4 | 5 | 5 |
| q.b. | q.b. | q.b. | |
| Polpette di miglio e verdure -farina di miglio -verdure (zucchini, porri, carote) -patate -pangrattato -olio evo -uovo e aromi | 60 | 90 | 110 |
| | 20 | 30 | 40 |
| | 20 | 30 | 40 |
| | 10 | 20 | 20 |
| | 4 | 5 | 5 |
| | 4 | 5 | 5 |
| | q.b. | q.b. | q.b. |



| | | | | |
|---|------------|------------|------------|------------|
| Polpette di lenticchie | 100 | 120 | 130 | 140 |
| - lenticchie | 50 | 60 | 70 | 70 |
| - uovo | 17 | 20 | 20 | 24 |
| - mollica di pane | 16 | 20 | 20 | 23 |
| - erbe aromatiche/odori | 17 | 20 | 20 | 23 |
| Sformato di zucchine e patate | 100 | 120 | 130 | 150 |
| -zucchine | 40 | 50 | 55 | 60 |
| -patate | 30 | 40 | 45 | 50 |
| -parmigiano grattugiato | 4 | 4 | 4 | 8 |
| -olio evo | 4 | 4 | 4 | 10 |
| -uovo, pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Patate e pomodori al forno | | | | |
| -patate | 100 | 100 | 120 | 150 |
| -pomodori | 80 | 100 | 100 | 120 |
| -olio evo | 3 | 3 | 3 | 5 |
| -erbe aromatiche | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| “Frecandò” (piatto del territorio) | | | | |
| -patate | 100 | 100 | 120 | 150 |
| -zucchine | 80 | 100 | 120 | 120 |
| -melanzane | 50 | 80 | 100 | 120 |
| -pomodori | 80 | 100 | 100 | 100 |
| -peperoni | 50 | 80 | 80 | 100 |
| Crocchette di verdure | 150 | 200 | 250 | 300 |
| -spinaci | 70 | 95 | 110 | 130 |
| -porri | 23 | 31 | 45 | 47 |
| -patate | 46 | 61 | 80 | 95 |
| -uovo | 5 | 5 | 6 | 10 |
| -pangrattato | 3 | 3 | 3 | 6 |
| -olio evo | 5 | 5 | 6 | 10 |
| Cotoletta di cannellini | 60 | 90 | 90 | 110 |
| -cannellini | 30 | 50 | 50 | 60 |
| -farina di ceci | 10 | 20 | 30 | 30 |
| -zucchine | 10 | 10 | 10 | 10 |
| -pangrattato | 5 | 5 | 5 | 5 |
| -olio evo | 5 | 5 | 5 | 5 |
| - aromi | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | | |
|--|--------------------------------|-----------------|-----------------|---|
| Polpette/burger di quinoa e lenticchie -quinoa -lenticchie lesse -cipolla rossa -pangrattato -olio evo - aromi | 60 | 90 | 90 | 110 |
| | 30 | 50 | 50 | 60 |
| | 20 | 30 | 30 | 40 |
| | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Età utenti (anni) | 2,5-5 | 6-8 | 9-11 | |
| Ordine scuola | Primavera- Infanzia | Primaria | Primaria | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |
| Tortino di zucchine e pomodori -zucchine -pomodori maturi -pangrattato -parmigiano grattugiato -olio evo -erbe aromatiche (basilico) | 100 | 120 | 150 | 180 |
| | 50 | 60 | 70 | 80 |
| | 10 | 10 | 15 | 15 |
| | 5 | 5 | 5 | 10 |
| | 3 | 3 | 5 | 5 |
| | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|-----------------|-----------------|
| ANTIPASTI | | | | |
| | Età utenti (anni) | 2,5-5 | 6-8 | 9-11 |
| | Ordine scuola | Primavera- Infanzia | Primaria | Primaria |
| Pinzimonio invernale -carote -finocchi | 20 | 20 | 30 | 50 |
| | 50 | 50 | 70 | 80 |
| | 50 | 80 | 90 | 100 |
| Flan di carote e patate -carote -patate -parmigiano grattugiato -uovo, olio evo | 30 | 50 | 55 | 60 |
| | 15 | 20 | 25 | 30 |
| | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Antipasto di verdure crude invernali -lattuga -carote | 30 | 30 | 50 | 70 |
| | 30 | 30 | 50 | 70 |
| | | | | |



| | | | | |
|---|------|------|------|------|
| Crostini con olio e pomodoro -crostini di pane 00/0 -pomodoro -olio evo | 40 | 40 | 50 | 50 |
| | 50 | 50 | 70 | 80 |
| | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Crostini con crema di caprino e pere -crostini di pane 00/0 -caprino -olio evo -succo di limone | 40 | 40 | 50 | 50 |
| | 20 | 20 | 30 | 40 |
| | 3 | 3 | 5 | 5 |
| | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Antipasto di verdure e legumi -fagioli cannellini -pomodori | 10 | 10 | 15 | 20 |
| | 50 | 50 | 70 | 80 |
| Antipasto di verdure crude estivo -pomodori -cetrioli -carote | 30 | 30 | 50 | 50 |
| | 40 | 40 | 60 | 60 |
| | 50 | 50 | 70 | 70 |

| CONTORNI CRUDI FRESCHI | | | | |
|--|---------------------------------|-----|---|-----|
| Età utenti (anni) Ordine scuola | 2,5-5 Primavera- Infanzia | | 6-8 Primaria | |
| | 9-11 Primaria | | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto | |
| Insalata mista | 50 | 60 | 70 | 100 |
| Insalata di finocchi e olive denocciolate -finocchi -olive denocciolate -olio evo | 80 | 100 | 100 | 120 |
| | 5 | 10 | 10 | 15 |
| | 5 | 5 | 5 | 10 |
| Radicchio | 30 | 50 | 50 | 80 |
| Finocchi in insalata -finocchi | 80 | 100 | 100 | 120 |
| | 50 | 70 | 70 | 100 |
| Lattuga | 80 | 100 | 100 | 120 |
| Carote/carote julienne | 80 | 100 | 100 | 120 |



| | | | | |
|-----------------------|----|-----|-----|-----|
| Rucola | 30 | 50 | 50 | 80 |
| Pomodori in insalata | 80 | 100 | 100 | 120 |
| Insalata verde | | | | |
| -lattuga | 30 | 40 | 40 | 50 |
| -cetriolo | 70 | 80 | 80 | 100 |

| CONTORNI COTTI DA VERDURE FRESCHE | Età utenti (anni) | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------|------------------|---|
| | 2,5-5 Primavera- Infanzia | 6-8 Primaria | 9-11 Primaria | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |
| Crocchette di verdure | 150 | 200 | 250 | 300 |
| -spinaci | 70 | 95 | 110 | 130 |
| -porri | 23 | 31 | 45 | 47 |
| -patate | 46 | 61 | 80 | 95 |
| -uovo | 5 | 5 | 6 | 10 |
| -pangrattato | 3 | 3 | 3 | 6 |
| -olio evo | 5 | 5 | 6 | 10 |
| Pomodori e peperoni gratinati | | | | |
| -pomodori | 80 | 100 | 100 | 120 |
| -peperoni | 80 | 100 | 120 | 150 |
| -pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Carote al vapore | 80 | 100 | 100 | 120 |
| -carote | | | | |
| Zucchine gratinate | | | | |
| -zucchine | 80 | 100 | 120 | 150 |
| -pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Patate e pomodori al forno | | | | |
| -patate | 100 | 120 | 120 | 150 |
| -pomodori | 80 | 100 | 100 | 150 |
| -pangrattato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |



| | | | | |
|---------------------------|----|-----|-----|-----|
| Finocchi gratinati | 80 | 100 | 120 | 150 |
| - <i>fmocchi</i> | | | | |
| - <i>pangrattato</i> | | | | |
| Melanzane | 80 | 100 | 120 | 150 |
| Zucchine | 80 | 100 | 120 | 150 |

| CONTORNI COTTI DA VERDURE SURGELATE | | | | |
|--|------------------------------|---------------------|---------------------|---|
| Età utenti (anni) | | | | |
| Ordine scuola | 2,5-5 | 6-8 | 9-11 | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |
| Bietola | Primavera-Infanzia 80-120 | Primaria 100-130 | Primaria 120-150 | 150-200 |
| Spinaci | 120 | 200 | 200 | 200 |
| Fagiolini | 80-120 | 100-130 | 120-150 | 150-200 |
| Piselli | 50 | 60 | 70 | 100 |

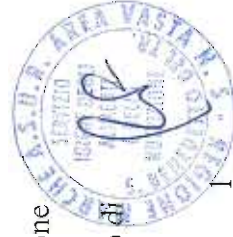
| FRUTTA | | | | |
|---|---------------------------|-----------------|-----------------|---|
| Età utenti (anni) | | | | |
| Ordine scuola | 2,5-5 | 6-8 | 9-11 | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |
| Arancia / mela / pera / pesca / albicocca / uva | Primavera-Infanzia 100 | Primaria 150 | Primaria 150 | 150 |
| Clementine / kiwi / prugne o susine / fragole / banana | 100 | 100 | 150 | 150 |
| Melone | 100 | 150 | 200 | 200 |
| Macedonia con frutta indicata nel menù (tot) | 100 | 150 | 200 | 200 |
| Macedonia con frutta indicata nel menù + frutta secca (tot) | 110 | 160 | 170 | 170 |



| VARIE | | | |
|---------------------------|------------------------|----------|---|
| Età utenti (anni) | 2,5-5 | 6-8 | 9-11 |
| Ordine scuola | Primavera- Infanzia | Primaria | Primaria |
| Pane bianco / integrale | 40 | 50 | 60 |
| Olio extravergine d'oliva | 10 | 15 | 15 |
| Parmigiano grattugiato | 5 | 5 | 10 |
| | | | Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto |

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 ad una singola porzione e l'attenzione va rivolta soprattutto all'ingrediente principale e caratterizzante. Ad esempio "pasta al pomodoro", ingrediente principale è la pasta. Gli ingredienti minori, quali pomodoro, verdure per le preparazioni dei sughi, erbe aromatiche, 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. Se non specificato nella ricetta la quantità di olio extravergine d'oliva è quella definita dalle grammature del menù base adottato.
9. Tutte le preparazioni, previste dal menù del giorno, devono essere realizzate durante la mattina per non correre rischi di contaminazione microbica; a tal fine, i piatti previsti dal menù sono poco elaborati.
10. Le grammature dei condimenti quali olio evo e parmigiano sono nella sezione VARIE. La presenza di olio evo e parmigiano all'interno di alcune preparazioni riportati quindi tra gli ingredienti è da considerarsi aggiuntivo.



“DIETA A SCARSO RESIDUO”

La dieta a scarso residuo (“in bianco”) generalmente è rivolta a coloro che soffrono di stati di chetosi (acetone), gastriti o gastroduodeniti, di enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea) o stati post influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione.

Generalmente si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi animali (uova, latte intero ecc.), salumi, carni grasse, dolci.

Utilizzare come condimento l’olio extra vergine d’oliva da consumare **CRUDO** per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura.

Di seguito si indica un esempio di menù da utilizzare per un massimo di 3 giorni.

Esempio di menù:

- Riso/pasta condita con olio extra vergine di oliva e parmigiano
- Carne bianca/ filetto di sogliola al vapore / parmigiano reggiano
- Carote al vapore e/o patate lesse
- Pane bianco
- Frutta (se non diversamente indicato). Consigliate mela o banana.

N.B. E’ preferibile evitare alimenti contenenti zuccheri semplici in quanto favorenti la fermentazione intestinale, nonché latte e latticini in genere, ad eccezione dello yogurt, che, se tollerato, regola la flora batterica intestinale, essendo un latte fermentato contenente bacilli vivi.

Le grammature restano invariate.

INDICAZIONI PER MENÙ “EMERGENZE”

È possibile adottare il menù seguente a seguito di interruzione di energia elettrica e/o interruzione fornitura acqua destinata al consumo umano (acqua potabile).

Inoltre può essere fornito quanto segue come modalità “pranzo al sacco” a seconda delle indicazioni dell’Amministrazione Comunale o della Dirigenza Scolastica.

Cestino delle emergenze:

Panino con prosciutto crudo o cotto

Panino con formaggio

Se è possibile farcire il panino (insieme al prosciutto/formaggio) anche con pomodoro e/o foglie di lattuga condito con olio extravergine d’oliva.

Frutta fresca di stagione. Se non disponibile succo di frutta senza zuccheri aggiunti.

Crackers non salati in superficie.

Acqua oligominerale imbottigliata.