

## GRAMMATURE MENU' SCOLASTICO COMUNE DI MONSAMPOLO

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
<b>ALIMENTI</b>				
Pasta di semola/ riso/ farro/ pasta integrale/ Orzo	40	50	70	80
Pasta al pomodoro				
- pasta	45	50	70	80
- salsa al pomodoro	30	40	50	60
Pasta olio e parmigiano				
- pasta	45	50	70	80
- Parmigiano grattugiato	10	10	10	10
- olio extravergine d'oliva	5	10	10	12
Risotto con pomodoro				
- Riso	45	50	70	80
- salsa di pomodoro	30	40	50	60
Pasta con zucchine (crema di)				
- Pasta	45	50	70	80
- Zucchine	40	50	70	80
Pasta con cime di rapa (crema di)/ragù vegetale				
- Pasta	45	50	70	80
- Cime di rapa	40	50	70	80
Risotto/pasta con piselli (crema di)				
- Riso/pasta	45	50	70	80
- Piselli freschi/surgelati				

## SIAN AST ASCOLI PICENO

- brodo vegetale	30	30	60	100
- olio evo	50	50	80	100
-parmigiano	3	5	5	8
	5	5	5	10
Risotto alla pescatora				
- riso	45	50	70	80
- pesce (totano, seppie, vongole)	30	30	40	50
- olio evo	5	10	10	15
- pomodoro e brodo vegetale (sedano, carota, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto con lo zafferano				
- riso	45	50	70	80
- brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta alla crema di fagioli (e pomodori)				
- Pasta di semola	35	40	60	70
- Ceci secchi/fagioli secchi	10	20	25	35
- Pomodoro pelato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragù di pesce/seppioline				
- pasta	40	50	70	80
- misto pesce/seppioline	30	30	40	50
- Olio evo	5	5	10	15
Risotto con crema di lenticchie				
- riso	45	50	70	80
- lenticchie	20	30	40	50
- olio evo	5	6	8	10
- parmigiano	5	5	5	10
Pasta alla norma				
- pasta di semola	45	50	70	80
- melanzane tonde non fritte	30	50	60	80
- ricotta salata (è possibile sostituire con parmigiano, aggiungere a parte)	3	6	6	10
- pomodoro	30	40	50	60
- cipolla, olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con battuto di seppioline				
- pasta di semola	45	50	70	80
- seppioline	30	30	40	50
- pomodoro	20	20	30	40
- olio evo	5	5	8	10

## SIAN AST ASCOLI PICENO

Pasta di semola con pomodorini e basilico				
- <i>pasta di semola</i>	45	50	70	80
- <i>pomodorini</i>	50	60	70	90
- <i>olio evo</i>	5	5	8	10
- <i>basilico</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con zucca e ceci (crema di)				
- <i>pasta di semola</i>	45	50	70	80
- <i>zucca</i>	40	50	60	80
- <i>ceci secchi</i>	10	10	15	20
- <i>Olio evo</i>	3	5	5	8
- <i>brodo vegetale</i>	50	50	100	150
- <i>parmigiano</i>	5	5	5	5
Orzo tricolore				
- <i>orzo perlato</i>	40	50	70	80
- <i>pomodorini</i>	60	80	80	90
- <i>olive denocciolate</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- <i>tocchetti di parmigiano</i>	10	10	15	20
Piatto unico: Tortellini al pomodoro				
- <i>tortellini di carne di manzo</i>	100	120	140	160
- <i>pomodoro pelato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piatto unico: Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro	100	120	140	160
Pizza Margherita (come piatto unico)	<b>125</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>300</b>
- <i>farina di frumento tipo 0 e/o farina tipo 1</i>	60	100	120	160
- <i>mozzarella di vacca</i>	30	40	70	80
- <i>pomodori pelati/passata</i>	30	30	40	50
- <i>olio evo</i>	5	10	10	10
- <i>lievito</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta di farro (integrale) con polpette/al ragù di carne di manzo (come piatto unico)	<b>170</b>	<b>213</b>	<b>253</b>	<b>298</b>
- <i>pasta di farro (integrale)/pasta di semola</i>	45	50	70	80
- <i>carne di manzo/vitello</i>	50	60	80	100
- <i>passata di pomodoro</i>	60	80	80	90
- <i>uovo (per polpette)</i>	5	10	10	10
- <i>pangrattato (per polpette)</i>	5	5	5	8
- <i>olio evo</i>	5	8	8	10
Pasta e ceci (come piatto unico) e crocchette di patate				
- <i>pasta di semola</i>	45	50	70	80
- <i>ceci</i>	15	20	30	40
- <i>olio evo</i>	5	8	10	10

## SIAN AST ASCOLI PICENO

- <i>parmigiano</i>	5	5	5	10
Pasta e fagioli borlotti (come piatto unico) e quadratini di frittata				
Pasta e fagioli				
- <i>pasta di semola</i>	35	40	60	70
- <i>fagioli borlotti</i>	15	20	30	40
- <i>pomodori pelati</i>	30	30	40	50
- <i>Parmigiano</i>	5	5	5	10
- <i>olio evo</i>	5	5	8	10
Minestra di verdure con pastina bio				
- <i>Brodo vegetale/verdure miste</i>	80	100	150	200
- <i>Pastina bio</i>	25	30	35	40
- <i>olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crema vegetale di zucca/zucchine e ceci con pastina	<b>190</b>	<b>255</b>	<b>265</b>	<b>350</b>
- <i>zucca gialla</i>	120	150	150	200
- <i>bieta</i>	30	50	50	70
- <i>ceci</i>	10	15	20	25
- <i>pastina</i>	20	25	30	35
- <i>olio evo</i>	5	10	10	10
- <i>parmigiano</i>	5	5	5	10
Passato di verdure con pastina				
- <i>verdure miste</i>	100	120	150	150
- <i>pastina</i>	20	25	35	40
Minestra con brodo vegetale				
- <i>brodo vegetale</i>	100	100	150	150
- <i>pastina</i>	20	25	35	40
Minestra di verdure con orzo				
- <i>verdure miste</i>	100	150	150	200
- <i>orzo</i>	20	25	35	40
- <i>brodo vegetale</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra con pastina/riso e piselli				
- <i>pasta in brodo/riso</i>	20	25	35	40
- <i>piselli</i>	30	50	60	70
- <i>brodo vegetale</i>	100	150	150	180
- <i>olio evo</i>	5	5	8	10
- <i>parmigiano</i>	5	5	5	5
Pane/pane integrale	30	40	50	60
Petto di pollo/tacchino/manzo/vitello/arista	50	60	80	100

## SIAN AST ASCOLI PICENO

Polpette di carne				
- carne di manzo macinata	50	60	80	100
- uovo	5	10	10	10
- mollica di pane	5	5	5	8
- parmigiano grattugiato	3	8	8	10
- latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
- cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto	10	15	20	30
Hamburger di ceci/polpette	<b>55</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>100</b>
- ceci secchi	40	50	60	75
- pane/pangrattato	10	10	15	20
- uovo intero	5	10	10	15
- scalogno/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	30	40	70	80
Ricotta vaccina	30	40	70	80
Robiola	30	40	50	60
Parmigiano	20	20	35	40
Sformato di ricotta e broccoletti o bietola				
- ricotta vaccina	30	40	70	80
- broccoletti fresche o bietole	40	50	60	70
- uova	5	10	10	15
- mollica di pane	10	10	20	20
- olio evo	3	3	5	8
- parmigiano grattugiato	3	3	5	8
Polpette di ricotta e 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

## SIAN AST ASCOLI PICENO

- 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.
Fish-burger				
- panino ai cereali	50	60	60	70
- hamburger di pesce				
Merluzzo	25	30	45	60
Seppie	25	30	45	50
Pangrattato	8	10	10	10
Uovo	5	10	10	10
Olio evo	5	8	8	10
Bocconcini di nasello con pomodorini e oliva				
- 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)

## SIAN AST ASCOLI PICENO

Rotolo variopinto				
- uovo	60	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 (pocon 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 ( <i>quantità da dimezzare se aggiunte alle verdure</i> )	100	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
Frecandò piceno				
- patate	50	50	75	100
- zucchine	40	60	75	75
- melanzane	40	60	75	75
- pomodoro, olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Frutta fresca di stagione	70	80	100	150
Parmigiano grattugiato (da aggiungere ai primi)	4	4	8	10
Olio extravergine d'oliva totale pranzo	12-16	12-16	16	16-20

**Note per la somministrazione del menù:**

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. Pasta alla norma: la ricotta salata può essere aggiunta in base al gradimento da parte dell'utenza. Può essere sostituita, se non gradita, con il parmigiano grattugiato nelle quantità previste dalle grammature di riferimento.
15. Fish burger o Hamburger di pesce: la modalità di somministrazione può prevedere l'hamburger di pesce servito insieme al panino o



separatamente.

16. Polpette di ricotta e verdure: nel caso di non accettazione della pietanza si possono suddividere gli ingredienti, ovvero somministrare il formaggio separato dalle verdure.
17. La “forma” polpetta (carne o pesce) può essere alternata a “sformato”, “Hamburger di”

# 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 %	<b>12-15%</b>
<b>Valore medio per il pranzo (40%)*</b>	<b>440-530 Kcal</b> <b>Valore medio 490 Kcal</b>	Carboidrati %	<b>45-60 % RI</b>
		Lipidi %	<b>35-40% RI</b>

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.

Quantità <sup>1</sup> consigliata e frequenze di consumo per fasce di età						
Fasce di età	2-3 ANNI		4-6 ANNI		7-10 ANNI	
	Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza	
ALIMENTI	Giorno	Settimana	Giorno	Settimana	Giorno	Settimana
Pasta, riso, polenta, orzo, farro ecc	40 g 2 volte		50g 2 volte		70g 2 volte	
Pane	20g 2 volte		40g 2-3 volte		50g 2-3 volte	
Verdure di stagione	20g (insalate) o 80 g da cuocere 2 volte		40g (insalate) o 120 g da cuocere 2 volte		50g (insalate) o 150g da cuocere 2 volte	
Frutta fresca di stagione	70g 3 volte		80g 2-3 volte		100 g 2-3 volte	
Formaggio		30g di formaggio fino al 25% di grassi (meno di 300Kcal/100 es. mozzarella) o 20g di formaggio con più del 25% di grassi (più di 300 Kcal/100g es: caciotta) 2 volte		40g di formaggio fino al 25% di grassi (meno di 300Kcal/100 es. mozzarella) o 20g di formaggi con più del 25% di grassi (più di 300 Kcal/100g es: caciotta) 3 volte		70g di formaggi fino al 25% di grassi (meno di 300Kcal/100 es. mozzarella) o 30g di formaggi con più del 25% di grassi (più di 300 Kcal/100g es: caciotta) 3 volte
Pesce		50g 3 volte		60g 3 volte		80g 3 volte
Carne		35 g 3 volte		45 g 3 volte		80g 3 volte
Uova		50g (1 uovo) 2 volte		50g (un uovo) 2 volte		50g (un uovo) 2 volte
Legumi		30g freschi o 10 g secchi 3 volte		60g freschi o 20g secchi 3 volte		90 gr freschi o 30gr secchi 3 volte

## SIAN AST ASCOLI PICENO

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
-------	--	---	--	--	--	---