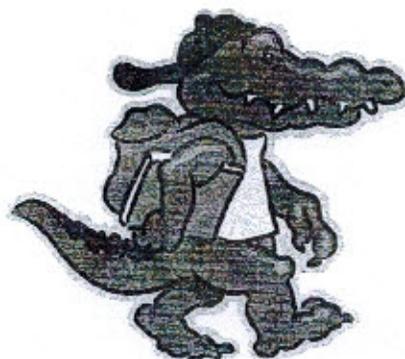


REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - CATANZARO
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
UNITA' OPERATIVA DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE



RICETTARI E GRAMMATURE - REFEZIONE SCOLASTICA

INTRODUZIONE

Le schede seguenti contenenti le indicazioni delle grammature ed i ricettari base, sono state elaborate allo scopo di fornire indirizzi operativi generali.

- ✚ le grammature indicate si riferiscono agli **ingredienti principali** delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;
- ✚ gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- ✚ il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato.

Il calcolo delle materie prime potrà effettuarsi secondo le modalità seguenti:

- ✚ individuare nella tabella dietetica la grammatura dell'alimento che bisogna utilizzare per la preparazione e pietanza considerando che si tratta di un peso a crudo e al netto dello scarto;
- ✚ attenzione alle differenze di grammature per tipologia di scuola;
- ✚ moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato;
- ✚ per gli alimenti di origine animale (pesce e carne in particolare) nella fase di calcolo quantitativo è da ricordare il calo di prodotto variabile a seconda della cottura, verosimile a circa il 30% del peso.

MISURE CASALINGHE

Nella tabella sottostante si riporta il corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misura casalinghe: un cucchiaio da tavola (del volume effettivo di 10 c.c.) e un bicchiere tipo plastica (contenente 125 ml. di liquido di diversi alimenti).

ALIMENTI	UNITÀ DI MISURA	PESO IN GRAMMI CRUDO
Farina di frumento 00	N° 1 cucchiaio colmo	11
Pasta cruda formato piccolo	N° 2 bicchieri colmi	80
Pastina	N° 1 cucchiaio colmo	15
Riso	N° 1 cucchiaio colmo	8
Panna da cucina	N° 1 cucchiaio colmo	14
Parmigiano	N° 1 cucchiaio colmo	10
Parmigiano	N° 1 cucchiaio raso	7
Olio	N° 1 cucchiaio raso	9
Zucchero	N° 1 cucchiaio colmo	13
Zucchero	N° 1 cucchiaio raso	9
Latte	N° 1 bicchiere	129

RIEPILOGO DELLE GRAMMATURE INDICATIVE, PER FASCE DI ETÀ

ALIMENTI	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta o riso	60	70	80
Gnocchi di patate	180	200	250
Ravioli	80	100	125
Pasta all'uovo	60	70	80
PRIMI PIATTI CON VERDURA/LEGUMI O ELABORATI CON CARNE E/O FORMAGGIO	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta o riso	50	60	70
Lasagne	50	60	70
Pasta o riso in brodo o minestra	50	60	70
ALIMENTI PER I PRIMI CON PASTA O RISO	Grammi	Grammi	Grammi
Legumi secchi	25	30	40
Legumi freschi	50	60	70
Patate	30	35	40
Parmigiano reggiano	5	5	5
Burro	5	6	7
Verdura	40	45	50
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Carne tritata	15	20	25
Tonno sgocciolato	10	15	20
Panna /besciamella	15/30	20/40	25/50
SECONDI PIATTI	Grammi	Grammi	Grammi
Uova	1	1	1 e ½
Carne	60	70	80
Pesce	70	90	100
Tonno sgocciolato	40	50	60
Bastoncini	3	4	4
Prosciutto cotto	30	40	50
Formaggio (mozzarella, fontina, provola di latte)	40	50	60
CONTORNI	Grammi	Grammi	Grammi
Verdura cruda in foglia	40/60	40/60	40/60
Verdura cruda	100	100	100
Verdura cotta	100	100	100
Patate	80	90	100
PANE	Grammi	Grammi	Grammi
	50	70	70
SUCCO DI FRUTTA	200	200	200
FRUTTA FRESCA	150	200	200
YOGURT ALLA FRUTTA	125	125	125
CONDIMENTI	Grammi	Grammi	Grammi
Olio extrav. di oliva nei cibi cotti	5	5	5
Burro nei cibi cotti	5	5	5
Olio extrav. di oliva crudo	7	7	7/8

PRIMI PIATTI SEMPLICI



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
PASTA/RISO E POMODORO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta / riso	60	70	80
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA/RISO BURRO E PARMIGIANO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta / riso	60	70	80
Burro/Olio extrav. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
salvia/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
GNOCCHI AL POMODORO	Gr.	Gr.	Gr.
Gnocchi di patate	180	200	250
Pomodoro	20/70	20/70	50/80
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato/cipolla/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

PASTA E RISO: è importante che l'acqua sia molto abbondante e che sia in ebollizione nel momento in cui si immerge la pasta o il riso, cuocendo poi, per il tempo necessario, a pentola scoperta.

SCHEDA 1**PRIMI PIATTI CON LEGUMI O PATATE**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
PASTA/RISO E LEGUMI*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta / riso	50	60	70
Lenticchie/fagioli/ceci/legumi misti	25	30	40
Sedano/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA/RISO E PATATE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta / riso	50	60	70
Patate	30	35	40
Sedano/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA O RISO E PISELLI*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta / riso	50	60	70
Pisellini freschi o surgelati	50	60	70
Sedano/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

* si consiglia l'opzione del piatto unico completato da sole verdure gratinate associate ad insalata.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

LEGUMI : per i legumi freschi la cottura avviene con le stesse modalità degli ortaggi freschi, mentre per i legumi secchi cambiano sia le tecniche di preparazione che di cottura. È infatti indispensabile lo stazionamento in acqua abbondante e per alcune ore, per ammorbidire la membrana esterna e reintegrare il contenuto idrico. La cottura deve essere effettuata mediante una bollitura molto lenta in acqua, per un lungo periodo di tempo, ottenendo così un aumento della digeribilità ed un miglioramento dell'aroma.

SCHEDA 2**PRIMI PIATTI CON VERDURE**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
MINISTRA DI VERDURA CON PASTA O RISO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta / riso	50	60	70
Verdure miste	40	45	50
Patate	30	35	40
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA AL RAGÙ VEGETALE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori passati	20/70	20/70	50/80
Zucchine carote, cipolla e sedano	40	45	50
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA E PEPERONI	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Peperoni	40	45	50
Pomodoro e aromi	20/70	20/70	50/80
Parmigiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA E CARCIOFI	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Carciofi	40	45	50
Parmigiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato/ aromi	q.b.	q.b.	q.b.
RISOTTO AGLI SPINACI	Gr.	Gr.	Gr.
Riso	50	60	70
Spinaci	40	45	50
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Besciamella/panna	10/15	15/25	25/40
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato/cipolla	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA E ZUCCHINE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Zucchine	40	45	50
Sale iodato /aromi stag.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5

PASTA IN SALSA DI PEPERONI DOLCI	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Peperoni dolci	40	45	50
Panna	15/30	20/40	25/50
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

RISOTTO ALLA ZUCCA	Gr.	Gr.	Gr.
Riso	50	60	70
Zucca	40	45	50
Olio	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA COL PESTO DI BASILICO	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	60	70	80
Basilico e pinoli	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/prezzem./aglio	q.b.	q.b.	q.b.

RAVIOLI RICOTTA E SPINACI* AL BURRO PARMIGIANO E SALVIA	Gr.	Gr.	Gr.
Ravioli	80	100	125
Burro	5	6	7
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/salvia	q.b.	q.b.	q.b.

*si consiglia l'opzione del piatto unico completato da sole verdure gratinate associate ad insalata.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

ORTAGGI: per preservare al meglio il loro contenuto vitaminico e salino è indispensabile usare alcuni accorgimenti durante la mondatura e il lavaggio delle verdure, e utilizzare razionali metodi di cottura. Con la cottura a vapore si ha una minima perdita di nutrienti. Se la cottura viene effettuata in acqua, questa è bene che sia in minima quantità. È preferibile che l'acqua sia portata ad ebollizione prima di immergervi l'ortaggio e salata solo a cottura ultimata.

SCHEDA 4**PRIMI PIATTI CON RIPIENO E CONDIMENTI ELABORATI**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
LASAGNE AL FORNO*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta all'uovo	50	60	70
Pomodori passati	20/70	20/70	50/80
Besciamella	10/15	15/25	25/40
Carne di vit. magra trita	15	20	25
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5
LASAGNE AL FORNO CON RIPIENO VEGETALE	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta all'uovo	50	60	70
Pomodori passati	20/70	20/70	50/80
Besciamella	10/15	15/25	25/40
Zucchine carote e sedano	30	40	50
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extrav. di oliva	5	5	5
TIMBALLO DI RISO*	Gr.	Gr.	Gr.
Riso	50	60	70
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Besciamella	10/15	10/25	25/40
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Carne vitello	15	20	25
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA AL FORNO*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Besciamella	10/15	15/25	25/40
Olio extrav. di oliva	5	5	5
carne vitello	15	20	25
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA ALLA BOLOGNESE*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori pelati/passata	20/70	20/70	50/80
Olio extrav. di oliva	5	5	5
carne vitello	15	20	25
Parmigiano	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

PIZZA*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta per pizza	110	120	150
Pomodori pelati	50	50	60
Provola /mozzarella	10	15	20
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Origano/basilico/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AL SUGO DI POMODORO E TONNO*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Pomodori pelati	20/70	20/70	50/80
Tonno sgocciolato	10	15	20
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI PASTA*	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Tonno sgocciolato	10	15	20
Pomodori	40	45	50
Hemmenthal	15	20	25
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI PASTA 2	Gr.	Gr.	Gr.
Pasta	50	60	70
Scamorza	25	30	35
Pomodori	40	45	50
Carotine e olive	15	20	25
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

* si consiglia l'opzione del piatto unico completato da sole verdure gratinate associate ad insalata.

* **PIATTO UNICO**, portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...) le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestrone con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc. Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato.

SCHEDA 5 SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
FRITTATA AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Uova	1	1	1 e ½
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	Gr.	Gr.	Gr.
TORTINO DI UOVA E VERDURE			
Uova di gallina	60	60	60
Zucchine	30	30	30
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Parmigiano/latte/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

UOVA: il metodo usato per cuocere le uova incide sulla digeribilità. Le uova alla coque sono più digeribili.

SCHEDA 6 SECONDI PIATTI DI CARNE



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
ARROSTO DI TACCHINO	Gr.	Gr.	Gr.
Tacchino	60	70	80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

	Gr.	Gr.	Gr.
SCALOPPINA DI TACCHINO AL LIMONE			
Tacchino	60	70	80
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Sale iodato/limone/prezzem.	q.b.	q.b.	q.b.

	Gr.	Gr.	Gr.
POLLO ARROSTO			
Pollo	60	70	80
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

COSCIA DI POLLO AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Coscia di pollo	70	80	90
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
COTOLETTA DI POLLO AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Pollo	60	70	80
Pan grattato e uovo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
CROCCHETTE DI POLLO	Gr.	Gr.	Gr.
Pollo a bocconcini	60	70	80
Pan grattato/ uovo e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
VITELLO AL FORNO	Gr.	Gr.	Gr.
Vitello	60	70	80
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Odori/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
VITELLO AL TEGAME	Gr.	Gr.	Gr.
Vitello magro	60	70	80
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato/aromi	q.b.	q.b.	q.b.
HAMBURGER DI VITELLO	Gr.	Gr.	Gr.
Carne di vitello macinata	60	70	80
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato/aromi	q.b.	q.b.	q.b.
VITELLO ALLA PIZZAIOLA	Gr.	Gr.	Gr.
Vitello magro	60	70	80
Pomodori pelati	20	25	30
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato/origano/basilico	q.b.	q.b.	q.b.
SCALOPPINA DI VITELLO AL LIMONE	Gr.	Gr.	Gr.
Vitello	60	70	80
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extraverg d'oliva	5	5	5
Sale iodato/limone/prezzem.	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE AL SUGO

	Gr.	Gr.	Gr.
Carne magra di vitello	50	60	70
Pane	20	20	30
Parmigiano reggiano	5	7	8
Uovo/latte	10	15	20
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	90	100	120
Olio extrav. di oliva	5	5	5

POLPETTE AL FORNO

	Gr.	Gr.	Gr.
Carne magra di vitello	50	60	70
Pane	20	20	30
Parmigiano reggiano	5	7	8
Uovo/latte	10	15	20
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	5	5

**SCALOPPINA DI VITELLO
ALLA PIZZAIOLA**

	Gr.	Gr.	Gr.
Vitello magro	60	70	80
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato/origano/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

**ARISTA DI MAIALE AL
FORNO**

	Gr.	Gr.	Gr.
Maiale magro	60	70	80
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

CARNE: con la cottura la carne diventa più tenera e digeribile, acquista sapore ed aroma, risulta igienicamente sicura. Eventuali germi patogeni presenti vengono distrutti quando il trattamento termico raggiunge 70-80 C° in ogni parte dell'alimento, con una buona cottura.

SCHEDA 7
SECONDI PIATTI DI PESCE



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
MERLUZZO GRATINATO	Gr.	Gr.	Gr.
Filetti spinati di merluzzo	70	90	100
Pan grattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
MERLUZZO IN UMIDO	Gr.	Gr.	Gr.
Merluzzo	70	90	100
Pomodori e aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
MERLUZZO ALL'ISOLANA	Gr.	Gr.	Gr.
Merluzzo	70	90	100
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Olive nere e basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
BASTONCINI DI MERLUZZO	Gr.	Gr.	Gr.
Bastoncini	3	4	4
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
FILETTI DI PLATESSA PANATI	Gr.	Gr.	Gr.
Filetti di platessa	70	90	100
Pan grattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	5	5
FILETTI DI PLATESSA A SCALOPPINA	Gr.	Gr.	Gr.
Filetti di platessa	70	90	100
Farina e limone	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
COTOLETTA DI SOGLIOLA	Gr.	Gr.	Gr.
Filetti di sogliola	70	90	100
Pan grattato/uovo e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE DI TONNO O MERLUZZO E PATATE	Gr.	Gr.	Gr.
Tonno sgocciolato/merluzzo	40	50	60
Ollo extrav. di oliva	5	5	5
Patate	30	40	50
Pane	15	20	30
Prezzemolo/aglio/ parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

PESCE: il pesce richiede un'adeguata preparazione preliminare in base al tipo di cottura da effettuare e del piatto da ottenere. Per i pesci magri è preferibile la cottura in acqua già bollente, salata. Adatta anche la cottura a vapore, con irrilevante perdita di principi nutritivi mentre le cotture a calore secco sono indicate per i pesci grassi e semigrassi.

SCHEDA 8 SECONDI PIATTI FREDDI



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
MOZZARELLA Mozzarella di vacca	Gr. 40	Gr. 50	Gr. 60
FONTINA Fontina	Gr. 40	Gr. 50	Gr. 60
PROVOLA DI LATTE Provola di latte	Gr. 40	Gr. 50	Gr. 60
FORMAGGIO SPALMABILE Formaggio tipo crescenza	Gr. 40	Gr. 50	Gr. 60
PROSCIUTTO COTTO Prosciutto cotto	Gr. 30	Gr. 40	Gr. 50
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO Tonno sgocciolato	Gr. 40	Gr. 50	Gr. 60

SCHEDA 9 CONTORNI CRUDI



SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
----------------------	-----------------	-------------------

INSALATA VERDE

	Gr.	Gr.	Gr.
Lattuga	40/60	40/60	40/60
Olio extrav. di oliva	7	7	7/8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI LATTUGA E CAROTE

	Gr.	Gr.	Gr.
Lattuga e carote	40/60	40/60	40/60
Olio extrav. di oliva	7	7	7/8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI CAROTE

	Gr.	Gr.	Gr.
Carote	100	100	100
Olio extrav. di oliva	7	7	7/8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.



INSALATA DI POMODORI

	Gr.	Gr.	Gr.
Pomodori	100	100	100
Olio extrav. di oliva	7	7	7/8
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

Le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione.

SCHEDA 10
CONTORNI COTTI



**SCUOLA
DELL'INFANZIA**

**SCUOLA
PRIMARIA**

**SCUOLA
SECONDARIA**

ZUCCHINE AL TEGAME

	Gr.	Gr.	Gr.
Zucchine	100	100	100
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI

	Gr.	Gr.	Gr.
fagiolini	100	100	100
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato/basilico	q.b.	q.b.	q.b.

SPINACI

	Gr.	Gr.	Gr.
Spinaci	100	100	100
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato/aromi	q.b.	q.b.	q.b.

CAROTE STUFATE

	Gr.	Gr.	Gr.
Carote	100	100	100
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

SPINACI GRATINATI

	Gr.	Gr.	Gr.
Spinaci	100	100	100
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato /parmigiano e pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.

BIETA GRATINATA

	Gr.	Gr.	Gr.
Bieta	100	100	100
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato /parmigiano e pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.

ZUCCHINE TRIFOLATE

	Gr.	Gr.	Gr.
Zucchine	100	100	100
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

BIETA SALTATA

	Gr.	Gr.	Gr.
Bieta	100	100	100
Olio extraverg. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

**TRIS VERDURE ALLA
GRIGLIA**

	Gr.	Gr.	Gr.
Melanzane zucchine pomodori	100	100	100
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

Si consiglia di evitare, per limitare la perdita di nutrienti: l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, limitare la quantità d'acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura, ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore.

**SCHEDA 11
CONTORNI DI PATATE**

SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
-------------------------	--------------------	----------------------

PATATE AL FORNO

	Gr.	Gr.	Gr.
Patate	80	90	100
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Rosmarino/salvia/sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE E VERDURE

	Gr.	Gr.	Gr.
Patate e verdure	80	90	100
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato/odori	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE AL VAPORE

	Gr.	Gr.	Gr.
Patate	80	90	100
Olio extrav. di oliva	5	5	5
Sale iodato/prezzem.	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE AL VAPORE

	Gr.	Gr.	Gr.
Patate	80	90	100
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale iodato/ Latte	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	5	5	5

GATEAU DI PATATE

	Gr.	Gr.	Gr.
Patate	70	80	100
prosciutto cotto	6	8	10
parmigiano	5	5	5
Burro/olio	5	5	5
Mozzarella/scamorza	6	8	10

Latte, pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

TORTINO DI PATATE E CARCIOFI

	Gr.	Gr.	Gr.
Patate	30	30	40
Carciofi	40	40	40
Olio extraver. di oliva	5	5	5
Pangrattato e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	30	30	40
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

CONSIGLI PER LE PREPARAZIONI

PATATE : Attenzione alla qualità delle patate utilizzate.

Le patate devono essere di eccellente qualità. Eliminare patate verdi, germogliate, ammaccate, grinzose, vecchie.

La solanina , alcaloide glicosidico tossico presente in piccole dosi nelle patate, aumenta con i tagli superficiali (patate rovinare), con l'esposizione alla luce solare, la germogliazione, l'inverdimento, ed è più alta nelle patate meno mature (troppo novelle) e molto piccole (patatine da forno).

SCHEDA 12**PANE - FRUTTA - YOGURT - DESSERT**SCUOLA
DELL'INFANZIASCUOLA
PRIMARIASCUOLA
SECONDARIA

PANE	Gr.	Gr.	Gr.
Pane	50	70	70

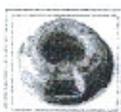


FRUTTA FRESCA	Gr.	Gr.	Gr.
Frutta	150	200	200

SUCCO DI FRUTTA	Gr.	Gr.	Gr.
Succo di frutta	200	200	200



YOGURT	Gr.	Gr.	Gr.
Yogurt alla frutta	125	125	125



CROSTATA ALLA FRUTTA/ CIAMBELLONE	Gr.	Gr.	Gr.
Crostata/ ciambellone	30	40	40

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA - LARN, SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA - REVISIONE 1996

TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI - ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE - AGGIORNAMENTO 2000

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA - CONFERENZA UNIFICATA PROVVEDIMENTO 29 APRILE 2010 - INTESA, AI SENSI DELL'ART.8, COMMA 6, DELLA LEGGE 5 GIUGNO 2003, N.131, G.U. N. 134 DEL 11-6-2010

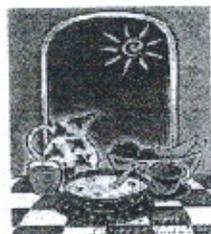
LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DELLA REGIONE LOMBARDIA, 1998 e revisione 2002.

LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DELLA REGIONE PIEMONTE, Luglio 2002.

LINEE GUIDA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA DELLA REGIONE VENETO, Gennaio 2004.

il menù della refezione scolastica

SELLIA MARINA 2015



Non rinuncio mai alla mia prima colazione



A tavola mangio con calma e "di tutto un po'



frutta e verdura non mancano mai

Lunedì 1^ Settimana	Lunedì 2^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Succo di frutta
Timballo di pasta	Pasta e patate
Mozzarella oppure verdure gratinate	Vitello alla pizzaiola
Insalata verde	Bieta saltata
Martedì 1^ Settimana	Martedì 2^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Minestra arlecchina	Pasta e fagioli
Vitello alla pizzaiola	Prosciutto cotto oppure verdure gratinate
Patate al vapore	Insalata di lattuga e carote
Mercoledì 1^ Settimana	Mercoledì 2^ Settimana
Pane	Pane
Succo di frutta	Frutta fresca
Pasta e lenticchie	Pasta al pomodoro
Arista di maiale al forno oppure verdure gratinate	Cotoletta di pollo al forno
Insalata verde	Fagiolini lessi
Giovedì 1^ Settimana	Giovedì 2^ Settimana
Pane	Pane
Banana	Succo di frutta
Pasta al tonno	Risotto agli spinaci
Bastoncini di merluzzo	Filetti di merluzzo in umido
Fagiolini	Zucchine trifolate
Venerdì 1^ Settimana	Venerdì 2^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Fusilli al pomodoro	Pizza margherita
Pollo al forno	Tacchino al forno oppure verdure gratinate
Insalata di patate con verdura	Carote insalata

Cammino volentieri vado a scuola a piedi non prendo mai l'ascensore



scelgo uno sport divertente per incontrare gli amici



"merendare con la frutta? perché no?"

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute



il mese della refezione scolastica il menu della refezione scolastica

SELLIA MARINA 2015



Non
rinuncio mai
alla mia
prima
colazione



A tavola
mangio con
calma
e "di tutto un
po'



frutta e
verdura non
mancano mai

Lunedì	Lunedì
3^ Settimana	4^ Settimana
Pane	Pane
Crostata di frutta	Frutta fresca
Pasta al pomodoro	Pasta e piselli
Platessa a scaloppina	Vitello alla pizzaiola
Patate lesse	Zucchine al tegame
Martedì	Martedì
3^ Settimana	4^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Succo di frutta
Passato di verdura con riso	Lasagne
Polpette al sugo	Mozzarella
Carote stufate	Insalata verde
Mercoledì	Mercoledì
3^ Settimana	4^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Banana
Fusilli al pomodoro	Pasta al pomodoro
Fontina	Cotoletta di sogliola
Insalata di pomodori	Patate al forno
Giovedì	Giovedì
3^ settimana	4^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e lenticchie	Pasta e legumi misti
Arista di maiale al forno	Scaloppina di tacchino
Insalata verde	Spinaci saltati
Venerdì	Venerdì
3^ Settimana	4^ Settimana
Pane	Pane
Yogurt alla frutta	Frutta fresca
Lasagne al forno oppure verdure gratinate	Pizza margherita
Prosciutto cotto	Pollo al tegame oppure verdure gratinate
Spinaci saltati	Insalata verde

Cammino
volentieri
vado a
scuola a
piedi
non prendo
mai
l'ascensore



scelgo uno
sport
divertente
per
incontrare gli
amici



"merendare
con la frutta?
perché no?"

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute

