

# Ristorazione scolastica Comune di Senigallia

## PROSPETTO GRAMMATURE menù scuole infanzia, primarie e secondarie di primo grado

*Nella scuola primaria e secondaria è particolarmente importante seguire i range di grammature quando indicati, fornendo porzioni crescenti al crescere dell'età*

<b>Primi piatti e piatti unici</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
Pasta/cereali* <i>Per primi piatti asciutti</i>	50-60	60-80	80-100
Pasta/cereali* <i>Per primi piatti in brodo</i>	30-35	35-45	50
Pasta/cereali* <i>Per piatti unici menu dieta vegana</i>	60-70	80-90	100-120
<i>*Pasta di semola e pastine, riso, orzo, farro, grano saraceno, miglio, cous cous</i>			
Pasta all'uovo ripiena <i>Ravioli, tortellini</i>	120	120-150	150-200
Lasagna all'uovo	150	200	250
Pizza <i>rosmarino/cipolla e pomodoro</i>	120-150	150-200	200-250

<b>Pane/pane semi integrale/integrale</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
Pane	30-35	35-50	50-60
Pane <i>con piatto unico</i> <i>Tortellini/Ravioli e Pasta ai quattro formaggi e noci</i>	20	20	20
<i>Con il piatto unico pizza non viene servito il pane</i>			
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato croccante <i>Pasta olio, parmigiano e pane tostato</i>	3	5	7

<b>Patate</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
PATATE <i>Al rosmarino</i> <i>Arrosto, prezzemolate</i>	100	150	150 <i>(200 se seguono un primo in brodo)</i>
Patate per purè <i>Purè di patate, purè di patate e porro</i>	80 <i>(100 se seguono primo in brodo)</i>	120 <i>(150 se seguono primo in brodo)</i>	150 <i>(200 se seguono primo in brodo)</i>
Patate in contorno misto con verdure <i>Fagiolini e patate lesse</i>	50	60	100

<b>Frutta</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
Frutta fresca	100-150	150-200	150-200
Arancio <i>per julienne finocchi e arancio</i>	q.b.	q.b.	q.b.
Frutta oleosa <i>Olive verdi e nere</i>	10	15	20
Frutta secca oleosa a guscio <i>per ricette es. pinoli, noci</i>	10	15	20
Frutta secca oleosa a guscio <i>Per ricette menù vegano</i>	10-15	15-20	20-30

<b>Verdura</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
Insalate a foglia	30	50	60
Ortaggi crudi, pomodori	100-120	120-150	150-200
Ortaggi e verdure da cuocere	100-150	150-200	200-250
Verdure <i>Per primo piatto in brodo</i>	100-150	150-200	200
VERDURE <i>Per sughì "di verdure-alle verdure-crema di verdure di stagione"</i>	Almeno 50	Almeno 70	Almeno 80
VERDURE <i>Per preparazioni secondi piatti</i>	q.b.	q.b.	q.b.
VERDURE <i>Per passato di verdure e legumi con farro/orzo</i>			Almeno 100-120
<i>Con i piatti unici il contorno di verdura può essere servito come prima portata</i>			

<b>Legumi</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
Legumi secchi per primo piatto*	15	20	25
<i>*Passato di fagioli con pasta, pasta ceci e vongole, passato di legumi con orzo, ragù vegetale e basilico Scuola secondaria Passato di verdure e legumi con farro/orzo; sugo di verdure, legumi e pomodoro</i>			
Legumi non secchi per primo piatto*	30-40	40-50	50
Legumi secchi per secondo piatto	30	40	50
<i>(e per piatto unico menu dieta vegana)</i>	40	50	60
Legumi non secchi per secondo piatto	80	100	120
<i>(e per piatto unico menu dieta vegana)</i>	100	120	150
Legumi non secchi <i>Per polpettone di legumi e tonno</i>	40-60	60-80	80-100
Tofu <i>menu dieta vegana</i>	50-80	80-100	100
Tofu <i>menu dieta vegana (insalata di farro/riso/orzo)</i>	20-30	30-40	40-50

<b>Carne, pesce</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
CARNE <i>Tagli leggeri di pollo, tacchino, vitellone, coniglio, suino</i>	60	60-80	80-100
PESCE <i>Platessa, merluzzo, halibut, coda di rospo, pesce azzurro</i>	70-80	80-100	100-120
PESCE <i>Platessa/halibut dorata/o Scuola secondaria</i>			80 <i>Preceduto da riso gamberi e seppie</i>
CARNE per piatti unici <i>Grano saraceno pollo, verdure e pinoli; Couscous pollo e verdure</i>	50	50-60	60-80
CARNE per piatti unici <i>all'uovo</i> <i>Lasagne di carne</i>	40	50	60
CARNE per piatti unici <i>all'uovo ripieni</i> <i>Ravioli pasticciati</i>			30
CARNE <i>per polpettine di carne</i>	50	70	80
Tonno/sgombro per secondo	40	50	60
Tonno/vongole/molluschi-crostacei per primo piatto <i>(Pasta ceci e vongole, sugo pomodoro e vongole, sugo pomodoro, tonno e olive verdi; scuola secondaria riso gamberi e seppie)</i> e per polpettone tonno e legumi	20	25	30

<b>Affettati</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
Prosciutto cotto, bresaola <i>Arrostino di tacchino per menu privo carne suina</i>	25-35	35-45	40-50
Pancetta <i>Per pasta verdure, pomodoro, pancetta croccante e pasta pesto zucchine e pancetta</i>	10-15	15-20	20-25

<b>Uova</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
UOVA per secondo piatto <i>(Strapazzate, con zucchine, al parmigiano)</i>	n°1 (60g)	n°1 (60g)	n° 1 e ½ (90 g)
UOVA <i>per polpette, polpettone</i>	10	10	15
UOVA <i>per ricetta Uova dello Chef</i>	n°1	n°1	n°1

<b>Formaggi</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
Formaggi <i>Parmigiano, grana, emmenthal</i>	30	40	50
Formaggi <i>Caciotta, caciottina</i>	40	40-50	50-70
Formaggi freschi <i>Mozzarella, stracchino, robiola</i>	50	50-60	60-100
Ricotta	60	60-80	100-120
Mozzarella <i>per piatto unico pizza</i>	50	60	80
Caciotta <i>per insalata di cereali con olive, piselli, carote</i>	15	20	25
Formaggi per piatto unico <i>Pasta alla crema quattro formaggi e noci</i>	50-60	70-80	80-90
<i>Grammatura complessiva formaggi</i>			
Parmigiano grattugiato <i>Complessivo per ricette giornaliero</i>	5-8	8-10	10
Latte pz scremato <i>Per crema quattro formaggi e noci</i>	20	30	40
Ricotta <i>per sugo melanzane e ricotta</i>	20	30	40

<b>Condimenti e insaporitori</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
Olio extravergine di oliva <i>Quantità giornaliera</i>	8-10	10-15	12-15
Olio extravergine di oliva <i>Quantità giornaliera menu dieta vegana</i>	10-12	12-15	15-20
Burro <i>per purè e carote</i>	3	5	6
Sale iodato	<i>In piccola quantità</i>		
Succo di limone Erbe aromatiche Spezie Aceto	<i>Variando l'uso basilico, prezzemolo, timo, maggiorana, alloro, salvia, rosmarino, menta, finocchio selvatico, erba cipollina curcuma, zafferano, cannella di vino, di mele, balsamico</i>		

<b>Besciamella tradizionale</b> <i>(Lasagne di carne; scuola secondaria Ravioli pasticciati)</i>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Latte (per 1 litro)			
Burro	50	50	50
Farina	50	50	50
Noce moscata (se gradita)	q.b.	q.b.	q.b.

<b>"Besciamella" di brodo vegetale</b> <i>(Riso in crema di zafferano, riso/pasta in crema di verdure di stagione)</i>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
Brodo vegetale	cc 15	cc 18	cc 20
Zafferano e cipolla dorata	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	7	8	10
Farina	7	8	10

<b>Dolci/gelato</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1° grado/adulti</b>
Gelato menu Primavera Estate Fiordilatte /fiordilatte e cacao/di soia menu vegano	50	50-100	50-100
Dolce menu Autunno Inverno Da forno, merendina vegana	50	70	70

### Spuntino di metà mattina scuole infanzia

	<b>Infanzia/adulti</b>
Frutta fresca	150/150-200
Spremuta di arancia fresca	150-200 ml
<i>o spremuta di arancia fresca + fette biscottate o biscotti secchi</i>	<i>120-150 ml + n.2</i>
Yogurt da latte intero o parzialmente scremato	Un vasetto (125-150)
Dolce	50 g

Lo **spuntino a scuola** è una piccola merenda e non sostituisce la colazione del mattino a casa

Il SIAN AST Ancona consiglia ai genitori dei bambini di ogni età di fornire ogni mattina una colazione completa a casa, composta da un alimento ricco in proteine (es. latte, yogurt) e uno in carboidrati (es. frutta fresca o marmellata, pane, fette biscottate, cereali in petali non zuccherati)

#### **Apporti di energia e nutrienti medi del pranzo a scuola con grammature massime**

Stimati da valori verificati sul menu 2022-23 su quattro settimane stagione autunno inverno

<b>Scuola infanzia</b>	<b>Scuola primaria</b>
<i>Energia circa 600 Kcalorie</i>	<i>Energia circa 800 Kcalorie</i>
<i>Macronutrienti ripartiti in modo equilibrato (proteine 15-18%; grassi 25-30%; carboidrati 50-60%)</i>	<i>Macronutrienti ripartiti in modo equilibrato (proteine 15-18%; grassi 25-30%; carboidrati 50-60%)</i>
<i>Calcio circa 30% fabbisogno PRI giornaliero* *escluso apporto da acqua</i>	<i>Calcio circa 30% fabbisogno PRI giornaliero* *escluso apporto da acqua</i>
<i>Ferro circa 40% fabbisogno PRI giornaliero</i>	<i>Ferro circa 40% fabbisogno PRI giornaliero</i>
<b>Scuola secondaria I grado</b>	
<i>Un pasto apporta tra 800 e 1000 Kcalorie ripartite in modo equilibrato tra i macronutrienti</i>	