



Città *di* Spoleto™

**Direzione Servizi alla Persona  
servizi scolastici**

*mail: ufficio.mensa@comune.spoleto.pg.it*

**Tabelle dietetiche  
e  
razioni alimentari per le mense  
scolastiche**

*Spoleto, settembre 2020*

L' alimentazione a scuola

Per l' alimentazione in età scolare si è tenuto conto delle indicazioni fornite dalla Società Italiana di Nutrizione Umana nei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia e per la popolazione italiana e dei suggerimenti esposti nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione, utilizzando le Tabelle di Composizione degli Alimenti dell' INRAN.

La giornata alimentare e la definizione di menù equilibrati ed adeguati sono predisposti sulla base dei LARN per le diverse fasce di età, considerando che il pranzo contribuisce a coprire il fabbisogno nutrizionale dei bambini per circa il 35-40% delle necessità energetiche e nutritive dell'intera giornata.

Per il ricettario e la predisposizione delle razioni alimentari si è tenuto conto dei LARN (livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana SINU 2014 - Società Italiana di Nutrizione Umana).

Il fabbisogno energetico medio (AR) ed i livelli di assunzione raccomandata di proteine (PRI) per le diverse fasce di età sono individuati nella tabella di seguito rappresentata:

Età (scuola)	Proteine g/die	Kcal/die	Kcal/pranzo
4-6 (infanzia)	19	1350-1640	540 – 656
7-10 (primaria)	31	1640-2440	648 – 896

La valutazione in energia e nutrienti del menù viene definita sulla base della settimana scolastica mentre i fabbisogni per il pranzo ed eventuali merende sono stati pensati sulla base di una ripartizione in 5 pasti giornalieri rappresentati da 3 pasti principali e 2 spuntini.

Ulteriori riferimenti riguardano:

- l'apporto lipidico non dovrebbe superare il 30%. La quantità giornaliera dei monoinsaturi si aggira intorno al 10-15%; quella dei polinsaturi al 6-8%; quella dei grassi saturi (di origine animale) non supera il 10% delle calorie totali.
- l'apporto medio di glucidi costituisce il 55-60% dell'energia totale, di cui il 50% è rappresentato da zuccheri complessi (l'amido della pasta, del pane, delle patate, dei legumi...) e il 5 - 10% di zuccheri semplici (derivanti nel nostro caso specifico dalla frutta)
- sali minerali e vitamine e fibra sono garantiti da pasti equilibrati e dalla quota giornaliera di frutta e verdura oltre ad una buona frequenza di cereali integrali e legumi.

Razioni alimentari e criteri per la formulazione dei menù

I menu stagionali sono predisposti ed aggiornati dalla dietista del Comune sulla base di riferimenti nazionali e regionali quali Linee Guida e Linee di Indirizzo, sulla sana alimentazione e sulla Ristorazione Scolastica, nel rispetto dei contenuti ed approfondimenti del Centro di ricerca CREA-Alimenti e Nutrizione ed ultimo secondo il recente DM n. 65 del 10 Marzo 2020 sui Criteri Ambientali Minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura derrate alimentari (a seguire i riferimenti bibliografici di consultazione).

I menù sono articolati con rotazione di almeno quattro/cinque settimane e diversi a seconda della stagione, uno per il periodo autunno-inverno e uno per il periodo primavera-estate.

Sono inoltre discussi e concordati con i referenti della Commissione Mensa e con il cuoco responsabile della ditta Concessionaria del servizio fermo restando l'impiego degli alimenti e specifiche tecniche previste da contratto.

Si propongono piatti semplici con cottura prevalentemente al forno sia statico che a vapore, oppure in brasiera ma in ogni caso piatti poco manipolati per garantire una maggiore sicurezza igienica e poco elaborati per facilitare i processi digestivi e abituare il bambino a sapori il più possibile naturali e variati.

Le grammature degli alimenti (o razioni per fasce di età) meglio dettagliate nel ricettario a seguire si riferiscono al peso crudo dell' alimento e al netto degli scarti (frutta senza buccia, carne senza osso...) e per gli alimenti surgelati le grammature si riferiscono al peso scongelato.

Per la predisposizione dei pasti giornalieri si fa riferimento alle specifiche tecniche di seguito indicate.

- Ogni giorno sono considerati fissi g.40 di pane per gli alunni delle scuole dell'infanzia, g.50 per gli alunni delle scuole primarie e per gli adulti. E' previsto pane comune ed integrale, serviti a giorni alterni.
- Per i primi piatti sono impiegati formati di pasta diversi sia per garantire la misura adeguata alle necessità dei vari utenti (scuole dell'infanzia, scuole primarie, ecc...) sia per garantire la varietà dei primi piatti.
- La porzione media di frutta prevista a pranzo è di g. 150. Non si specifica il tipo in quanto si raccomanda di variare la scelta nell'arco della settimana tenendo conto della stagionalità.
- Ortaggi e verdure devono seguire lo stesso criterio di stagionalità dando la preferenza ai prodotti crudi e freschi nella preparazione dei primi e dei secondi piatti, per il maggior apporto di vitamine e sali minerali, e vegetali surgelati per la preparazione dei contorni cotti (ad eccezione di ortaggi e verdure reperibili di stagione)
- Molta importanza viene data al consumo dei legumi, sia secchi che freschi; questo sia nell'ottica di incentivare il consumo di proteine vegetali rispetto a quelle animali, sia di aumentare l'apporto di fibre.
- Non si ritiene opportuno adottare dei piatti unici come tali se non per occasionali giornate in quanto, nonostante siano a livello familiare un modello da incoraggiare, nella collettività c'è il rischio di andare contro al gusto del singolo con la conseguenza che il bambino non consumi affatto il pasto. In ogni caso, laddove il primo piatto rappresenta anche la forte proteica principale può essere fornita una razione ridotta di secondo.
- Il pesce è previsto min 1 volta alla settimana, come secondo piatto ed eventualmente anche come condimento di un primo piatto ma sono comunque prese in considerazione valide alternative utili per incentivarne un maggior consumo così da renderlo una valida alternativa alla carne, uova, formaggi in quanto oltre ad essere generalmente più magro, contiene lipidi prevalentemente insaturi (acidi grassi essenziali).
- La carne è prevista 2-3 volte alla settimana in molte varietà (vitello, pollo, tacchino, maiale, prosciutto cotto e crudo..) e alternata in preparazioni diverse.
- Le uova sono presenti come secondo piatto o come ingrediente 1 o 2 volte a settimana in base al gradimento.

- I formaggi sono utilizzati freschi o stagionati sia come secondo piatto 1-2 volte la settimana che come ingrediente o condimento per garantire l'apporto di calcio indispensabile per un soggetto in crescita. Le varietà scelte tengono in considerazione l'apporto in grassi e la peculiarità regionale e nazionale.
- L'olio extravergine di oliva rappresenta il condimento principale indicato per le varie pietanze.
- L'uso del sale è moderato ed in associazione all'impegno di spezie, odori ed erbe aromatiche.

## Merende

Come consuetudine consolidata presso le scuole d'infanzia del Comune di Spoleto, è prevista la consumazione di una piccola merenda *a base di frutta fresca di stagione, pane, olio, marmellata, yogurt, cioccolata, ortaggi crudi, latte o prodotti da forno non modose*, in quantità tali da soddisfare i fabbisogni dei bambini.

## Diete speciali

Per particolari esigenze dell'utenza si garantisce la somministrazione di diete differenziate per motivi etico-religiosi e/o e per particolari patologie. Su richiesta del genitore e corredate da certificato medico, saranno predisposti appositi menù con pietanze sostitutive da inviare in cucina successivamente ad ogni richiesta e in ogni caso all'inizio di ogni anno scolastico o al cambio dei menù stagionali e/o revisionati.

Il dietista comunale fornisce appunto una scheda dietetica personalizzata con il codice corrispondente all'utente richiedente, contenente le pietanze sostitutive e, se necessario, le eventuali modalità di preparazione.

Per motivi di sicurezza, i pasti speciali diversificati sono confezionati in vaschette monoporzionamento sigillate contrassegnate da nome e cognome del consumatore e trasportati in contenitori isotermitici idonei a mantenere la temperatura prevista dalla legge fino al momento del consumo.

Per migliorare l'appetibilità dei pasti in confezione monoporzionamento, il condimento delle verdure crude e cotte avviene a ridosso delle operazioni di confezionamento.

Inoltre presso i refettori scolastici le diete sono distribuite secondo specifica procedura "Pasti speciali differenziati per soggetti con intolleranze ed allergie alimentari" in appendice al manuale di autocontrollo presso i vari refettori scolastici.

Il servizio di mensa scolastica a Spoleto prevede la somministrazione di circa 120 diete giornaliere.

In base all'andamento degli ultimi anni:

- il 60 % delle richieste pervenute sono per motivi etico-religiosi con diete per lo più prive di carne suina, o latte-ovo vegetariane;
- il restante 40% delle richieste sono temporanee o continuative per motivi di salute che necessitano di diete di esclusione per allergie, intolleranze, pre-post terapeutiche, ecc.

## Diete in bianco

In particolari casi e limitatamente a motivate problematiche di salute è garantita un'alternativa di dieta leggera al menù, da somministrare per pochi giorni così composta:

**1° Piatto:** pasta o riso in bianco conditi a crudo con olio extravergine di oliva e parmigiano; pastina o riso in brodo vegetale con aggiunta di parmigiano,

**2° Piatto:** carne magra di pollo, tacchino, vitello cotta al vapore o ai ferri con aggiunta di olio extravergine di oliva a fine cottura; platessa o merluzzo al vapore con aggiunta di olio extravergine di oliva a fine cottura.

**Contorno:** patate o carote lessate o al vapore condite con olio extravergine di oliva.

Frutta: preferibilmente mela o banana.

**Cestino o pasto da asporto.**

Per uscite didattiche o altre eccezionali occasioni è possibile prevedere "il pranzo al sacco" da ripartire in base alla tipologia di utenza e composto da:

- panino oppure 2 fettine di pane con prosciutto crudo o cotto
- panino oppure 2 fettine di pane con frittata o altra scelta da concordare
- frutto fresco di stagione
- acqua minerale piccola

Il panino potrà essere sostituito con altra pietanza da asporto come ad esempio pasta fredda, affettati e formaggi, insalate, ecc. In tal caso i pasti andranno forniti in monoporzioni sigillate e trasportati in apposite casse termiche.

---

Riferimenti bibliografici:

- Manuali di Dietologia, Prof.ssa Venturini (2000)
- Tabelle di composizione degli alimenti, Istituto Nazionale per Ricerca degli alimenti e della Nutrizione (2000)
- Linee Guida per una sana alimentazione, Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione (2003)
- Nutrizione del bambino Faldella (2007)
- Dietetica e Nutrizione, Fatati (2007)
- Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica (3 Maggio 2010)
- Nutrizione Individuale e per la popolazione, Binetti (2010)
- LARN Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti (Edizione 2014) – Società Italiana di Nutrizione Umana
- Linee di Indirizzo Regionali per la Ristorazione Scolastica - Regione Umbria DGR 59/2014
- Linee guida per un sana alimentazione - centro ricerca alimenti e nutrizione CREA (2018) e Dossier scientifico (2017)
- Linee di indirizzo rivolte agli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità, al fine di prevenire e ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti - Ministero della Salute 2018
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione opedaliera assistenziale e scolastica - Ministero delle Salute 2020
- Criteri Ambientali Minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura derrate alimentari - DM n. 65 del 10 Marzo 2020.

## Ricettario e razioni alimentari

<b>PRIMI PIATTI</b>	<b>u.m.</b>	<b>infanzia</b>	<b>primaria</b>	<b>adulti</b>
<b>PASTA O RISO AL POMODORO</b>				
- pasta di semola e/o integrale	g	60	80	80
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	7
- pomodori pelati	g	50	70	70
- sale – odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PASTA/RISO CON OLIO E PARMIGIANO</b>				
- pasta di semola o riso e/o integrale	g	60	80	80
- parmigiano reggiano	g	5	7	10
- olio extra vergine di oliva	g	5	7	10
- sale	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>RISOTTO ALLA MILANESE</b>				
- riso	g	60	80	80
- parmigiano reggiano	g	7	7	10
- burro	g	5	7	7
- zafferano	g	q.b.	q.b.	q.b.
- sale - odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>RISOTTO CON VERDURE</b>				
- riso	g	60	80	80
- verdure fresche di stagione	g	20	30	30
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	7
- sale – odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
	g			
<b>MINESTRA CON LEGUMI</b>				
- pastina di semola o all' uovo, orzo, farro	g	30	40	40
- legumi secchi	g	20	30	30
- patate	g	q.b.	q.b.	q.b.
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	7
- pomodori pelati	g	q.b.	q.b.	q.b.
- sale- odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>LASAGNE AL POMODORO</b>				
* peso cotto indicativo	g	200	250	250
- pasta all'uovo fresca	g	70	90	90
- parmigiano reggiano	g	5	5	5
- pomodori pelati	g	70	100	100
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- mozzarella	g	30	35	35
- besciamella	g	20	25	25
- sale e odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.

<b>PRIMI PIATTI</b>	<b>u.m.</b>	<b>infanzia</b>	<b>primaria</b>	<b>adulti</b>
<b>SFORMATO/CROCCHETTE DI PATATE</b>				
* peso cotto indicativo	g	200	250	250
- patate fresche	g	150	200	200
- mozzarella	g	20	25	25
- prosciutto cotto	g	20	25	25
- uova	g	15	15	15
- parmigiano reggiano	g	5	5	5
- pane grattugiato	g	q.b.	q.b.	q.b.
- burro	g	5	5	5
- latte p.s.	g	15	20	20
- sale e odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>POLENTA GRATINATA</b>				
* peso cotto indicativo	g	200	250	250
- farina di mais precotta	g	70	100	100
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	7
- pomodori pelati	g	50	70	70
<b>PASTA IN SALSA ROSA</b>				
- pasta di semola	g	60	80	80
- ricotta	g	40	50	50
- pomodori pelati	g	30	40	40
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	5
- sale – odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PASTA ZUCCHINE E TONNO</b>				
- pasta di semola	g	60	80	80
- ortaggi freschi di stagione	g	30	40	40
- parmigiano reggiano	g	5	5	5
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- tonno (all'olio d' oliva peso sgocciolato)	g	10	15	15
- sale e odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PASTA AL PESTO</b>				
- pasta di semola	g	60	80	80
- pesto fresco (basilico, olio evo, parmigiano reggiano, pinoli, aglio, sale, ecc.)		20	30	30
- sale	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PASTA CON VERDURE</b>				
- pasta di semola	g	60	80	80
- verdure/ortaggi freschi di stagione	g	20	30	30
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	7



<b>PRIMI PIATTI</b>	<b>u.m.</b>	<b>infanzia</b>	<b>primaria</b>	<b>adulti</b>
<b>RISO E PISELLI</b>				
- riso	g	60	80	80
- piselli	g	50	70	70
- olio extra vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	7
- sale - odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>TAGLIATELLE/STRENGOZZI AL POMODORO</b>				
- pasta fresca all' uovo	g	70	90	90
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	7
- pomodori pelati	g	50	70	70
- sale - odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>TAGLIATELLE/STRENGOZZI AL RAGU'</b>				
- pasta fresca all' uovo	g	70	90	90
- macinato magro di bovino	g	20	30	30
- parmigiano reggiano	g	5	5	7
- pomodori pelati	g	50	70	70
- sale - odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
<b>TORTELLINI/GNOCCHI/RAVIOLI AL POMODORO</b>				
- pasta fresca e ripiena	g	120	160	180
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	7
- pomodori pelati	g	50	70	100
- sale - odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PASTA AL SUGO DI PESCE</b>				
- pasta di semola	g	60	80	80
- tonno (peso sgocciolato) o filetti di pesce	g	20	30	30
- pomodori pelati	g	q.b.	q.b.	q.b.
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- sale e odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PASTA CON SUGO DI OLIVE</b>				
- pasta di semola	g	60	80	80
- olive denocciolate	g	20	30	30
- pomodori pelati	g	q.b.	q.b.	q.b.
- olio extra-vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	7
- sale – odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.

<b>PRIMI PIATTI</b>	<b>u.m.</b>	<b>infanzia</b>	<b>primaria</b>	<b>adulti</b>
<b>PASSATO DI LEGUMI CON CEREALI</b>				
- legumi secchi (ceci,lenticchie,fagioli)	g	30	40	40
- cereali (farro,orzo,pastina di semola)	g	20	30	30
- patate e carote fresche	g	15	20	20
- olio extra vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	5
- sale - odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
- pomodori pelati	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>MINESTRE DI CEREALI IN VEGETALE</b>				
- pastina di semola, orzo, farro, ecc	g	30	40	40
- patate e carote fresche	g	15	20	20
- olio extra vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	7
- pomodori pelati	g	q.b.	q.b.	q.b.
- sale - odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>CREMA DI VERDURE CON CROSTINI</b>				
- pane tostato	g	20	30	30
- ortaggi freschi (senza legumi)	g	150	200	200
- patate e carote fresche	g	15	20	20
- olio extra vergine di oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	5
- sale - odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
- pomodori pelati	g	q.b.	q.b.	q.b.

<b>SECONDI PIATTI</b>	<b>u.m.</b>	<b>infanzia</b>	<b>primaria</b>	<b>adulti</b>
<b>PETTO DI TACCHINO /POLLO GRATINATO</b>				
- fettina di tacchino/pollo	g	60	80	100
- pane grattugiato	g	15	15	20
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale – odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>FESA DI TACCHINO ARROSTO</b>				
- petto di tacchino	g	60	80	100
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale-odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>COSCI DI POLLO CROCCANTE</b>				
- coscia di pollo disossata	g	60	80	100
- pane grattugiato	g	15	15	20
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale – odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>POLLO ARROSTO</b>				
- pollo peso con osso (senza pelle)	g	120	160	200
- sale - odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
<b>SCALOPPINE DI POLLO</b>				
- fettina di pollo	g	60	80	100
- farina	g	q.b.	q.b.	q.b.
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale – limone	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>POLPETTE DI VITELLO E VERDURE AL POMODORO</b>				
- macinato magro di vitello	g	50	70	90
- ortaggi freschi e surgelati	g	40	60	80
- parmigiano reggiano	g	3	3	3
- latte p.s. U.H.T.	g	15	15	20
- uova pastorizzate	g	15	15	20
- olio extra – vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale-odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
- pangrattato e mollica di pane	g	20	30	40
- pomodori pelati	g	40	60	80
<b>POLPETTE DI VITELLO CROCCANTI</b>				
- macinato magro di vitello	g	50	70	90
- parmigiano reggiano	g	3	3	3
- latte p.s. U.H.T.	g	15	15	20
- uova pastorizzate	g	15	15	20
- olio extra – vergine d'oliva	g	5	5	5

<b>SECONDI PIATTI</b>	<b>u.m.</b>	<b>infanzia</b>	<b>primaria</b>	<b>adulti</b>
- sale-odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
- pangrattato e mollica di pane	g	20	30	40
<b>FETTINA DI VITELLO/MAIALE AL POMODORO</b>				
- fettina di bovino/maiale	g	60	80	100
- pomodori pelati	g	q.b.	q.b.	q.b.
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale-odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>COTOLETTA DI VITELLO/MAIALE</b>				
- fettina di bovino/maiale	g	60	80	100
- pane grattugiato	g	10	20	20
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale-odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>ARISTA DI MAIALE/ROAST-BEEF</b>				
- filone di maiale/bovino	g	60	80	100
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale-odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SVIZZERE DI MAIALE</b>				
- macinato magro di maiale	g	50	70	90
- mollica di pane	g	20	30	30
- latte	g	q.b.	q.b.	q.b.
- parmigiano reggiano	g	3	3	3
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale-odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SALSICCE DI MAIALE</b>				
- macinato magro di maiale	g	60	80	100
- sale	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PESCE GRATINATO</b>				
- filetto surgelato (peso decongelato)	g	70	80	100
- pane grattugiato	g	10	20	20
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale-odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PESCE AL POMODORO</b>				
- filetto surgelato (peso decongelato)	g	70	80	100
- pomodori pelati	g	q.b.	q.b.	q.b.
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale-odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.

<b>SECONDI PIATTI</b>	<b>u.m.</b>	<b>infanzia</b>	<b>primaria</b>	<b>adulti</b>
<b>CROCCHETTE DI PESCE</b>				
- filetto surgelato (peso decongelato)	g	60	70	80
- pane grattugiato	g	q.b.	q.b.	q.b.
- pane o patate	g	20	30	40
- parmigiano reggiano	g	3	3	3
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale-odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>TONNO ALL' OLIO D'OLIVA</b>				
- tonno (peso sgocciolato)	g	30	50	50
<b>UOVA SODE CON SALSA</b>				
- uova fresche	n	1	1,5	2
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- salsa (sottaceti)	g	q.b.	q.b.	q.b.
- sale e odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>FRITTATA CON VERDURE</b>				
- uova fresche	n	1	1,5	2
- ortaggi freschi di stagione	g	20	30	40
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	3	3	3
<b>FRITTATA AL FORMAGGIO</b>				
- uova fresche	n	1	1,5	2
- parmigiano reggiano	g	5	10	10
- latte UHT	g	20	320	20
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
<b>PROSCIUTTO</b>				
- prosciutto cotto	g	40	50	60
- prosciutto crudo	g	40	50	60
<b>*FORMAGGI</b>				
- mozzarella vaccina	g	60	100	100
- caciottina fresca o primosale	g	40	80	100
- stracchino	g	40	60	100
- ricotta vaccina	G	80	100	100

\* Per le grammature dei formaggi, oltre agli standard di porzioni definite nei LARN, si è tenuto conto della reperibilità di confezioni monodosi e multiple comunemente in commercio.

<b>CONTORNI</b>	<b>U.M.</b>	<b>infanzia</b>	<b>primaria</b>	<b>adulti</b>
VERDURA CRUDA (fornire olio, sale, aceto e limone)				
- insalata mista (diverse tipologie stagionali)	g	50	60	70
- ortaggi freschi di stagione (pomodori, finocchi, carote, sedano, ecc.)	g	100	130	150
- insalata con.....	g	70	90	100
VERDURA COTTA				
- Ortaggi freschi o surgelati	g	100	130	150
- olio extra- vergine d'oliva	g	5	5	
- sale	g	q.b.	q.b.	q.b.
PUREA DI PATATE				
- patate fresche	g	150	200	230
- burro	g	5	5	5
- parmigiano reggiano	g	5	5	5
- latte p.s. U:H:T:	g	q.b.	q.b.	q.b.
- sale	g	q.b.	q.b.	q.b.
PATATE ARROSTO/LESSE				
- patate fresche	g	150	200	230
- olio extra-vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale-odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
<b>LEGUMI</b>	<b>U.M.</b>	<b>infanzia</b>	<b>primaria</b>	<b>adulti</b>
PISELLI ALL'OLIO				
- piselli surgelati	g	120	150	170
- olio extra- vergine d'oliva	g	5	5	5
- sale- odori vari	g	q.b.	q.b.	q.b.
- prosciutto cotto	g	10	15	20
LEGUMI AL POMODORO				
- legumi secchi	g	30	50	60
- pomodori pelati	g	q.b.	q.b.	q.b.
- olio extra vergine d'oliva	g	5	10	10
- sale e odori vari	g	q.b.	q.b.	q.

<b>PANE</b>	<b>u.m.</b>	<b>infanzia</b>	<b>primaria</b>	<b>adulti</b>
- pane comune o integrale	g	40	50	60
- panino	g	30	40	50
<b>CROSTINI DI PANE</b>				
- tozzetti di pane tostato	g	20	30	40
<b>FRUTTA</b>	<b>u.m.</b>	<b>infanzia</b>	<b>primaria</b>	<b>adulti</b>
- frutta fresca di stagione	g	120	150	150

## NOTE

- I pesi indicati sono da considerarsi al crudo ed al netto degli eventuali scarti.
- Ortaggi ed erbe aromatiche (come aglio, cipolla, sedano, porro, basilico, prezzemolo, menta, rosmarino, salvia, origano, maggiorana, timo, semi di finocchio, ecc.) anche se non citati, possono essere utilizzati nelle preparazioni a seconda delle necessità soprattutto per migliorare l'appetibilità dei piatti. In tal caso si dovrà fare riferimento alle avvertenze di seguito precisate.
- La frutta dovrà essere varia nell'offerta settimanale in base alla stagionalità. Laddove possibile servire tipologie di frutta contenenti vit. C (tipo agrumi, kiwi, fragole e melone estivo) in giornate in cui siano presenti i legumi così da facilitare l'assorbimento del ferro.  
Per quanto riguarda le porzioni, qualora il singolo frutto dovesse superare la grammatura richiesta (come nel caso di pera, mela, banana, ecc.) questa dovrà comunque essere distribuita intera ad ogni utente con l'eccezione della frutta tradizionalmente porzionabile come melone, anguria, uva, ecc.
- Le razioni di alcuni secondi (formaggi, affettati ecc.) ove espressamente previsto dai menù, potranno essere ridotte se abbinate a piatti unici come forte proteica principale.

## AVVERTENZE

L'eventuale impiego di altri ingredienti, non meglio specificati nel presente documento, dovrà essere in ogni caso concordato con la Dietista affinché si possano predisporre menù differenziati per soggetti con intolleranze ed allergie (in applicazione al Regolamento CE 1169/2011 e successiva nota del 6/02/2015 del Ministero della Salute in tema di sostanze ed allergeni).

La Dietista  
Dr.ssa Elena Foglia