



**A.S.L. TO3**

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

SEDE DI COLLEGNO  
SEDE LEGALE PROVVISORIA  
Via Martiri XXX Aprile, 30 - 10093 Collegno TO  
Tel. 011.40171

P.E.C: [aslto3@cert.aslto3.piemonte.it](mailto:aslto3@cert.aslto3.piemonte.it)

SEDE DI PINEROLO  
Stradale Fenestrelle, 72 - 10064 Pinerolo TO  
Tel. 0121.2331

P.I./Cod. Fisc. 09735650013

# IN MENSA CON GUSTO !

**MANUALE APPLICATIVO DELLE "PROPOSTE OPERATIVE PER LA  
REFEZIONE SCOLASTICA" DELLA REGIONE PIEMONTE E DEI  
LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO PER LA POPOLAZIONE  
ITALIANA DELLA SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA**

**SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE**



**“In mensa con gusto – scuole dell’infanzia, primarie e secondarie - Manuale applicativo delle Proposte Operative per la refezione scolastica” della Regione Piemonte e dei Livelli di Assunzione di Riferimento per la popolazione italiana della Società Italiana di Nutrizione Umana”**

A cura di:

Dott.ssa Teresa Denise SPAGNOLI  
*Dirigente Medico Responsabile S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale*

Debora LO BARTOLO  
*Dietista S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale*

ASL TO 3 di Collegno e Pinerolo  
STRUTTURA SEMPLICE  
SORVEGLIANZA E PREVENZIONE NUTRIZIONALE  
c/o Struttura Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)

Manuale realizzato nel mese di aprile 2015

**INDICE**

Presentazione	I
1. Istruzioni per l'uso	1
2. Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura	3
2.1 Scelte qualitative	3
2.2 Modalità di cottura e condimenti	6
2.3 Pasto da asporto per gite	7
3. Griglia di rotazione settimanale dei pasti	8
3.1 Prima colazione e fuori pasto	8
3.2 Pasti principali	9
4. Menù standard	11
4.1 Istruzioni per l'uso del menù standard	11
4.2 Legenda	12
4.3 Griglia guidata menu'	13
5. Ricette e grammature	14
6. Modalità di porzionatura primi piatti e contorni	29
6.1 Piatto campione	29
6.2 Foto del piatto campione	30
6.3 Utensili tarati	32

## **PRESENTAZIONE**

La Regione Piemonte ad Aprile 2007 ha pubblicato le "Proposte operative per la ristorazione scolastica", con l'obiettivo di uniformare in tutta la regione i criteri per la formulazione / valutazione dei menù. I contenuti di questo documento, fondati su basi scientifiche consolidate, ampliano la prospettiva della ristorazione scolastica nell'ottica della potenzialità educativa e preventiva nei riguardi di molte patologie che possono insorgere in età adulta. Ecco perchè la Regione ha identificato tra i suoi obiettivi strategici la verifica dell'applicazione di tali proposte operative in tutto l'ambito piemontese. Le proposte operative della Regione Piemonte focalizzano l'attenzione sulla scelta appropriata degli alimenti e sulla rotazione settimanale equilibrata dei diversi piatti, ma accanto a questi due fattori, importanti per salvaguardare la salute dei bambini, si è aggiunto ultimamente un interesse crescente per le modalità di porzionatura atte a garantire nei piatti dosi corrispondenti a quelle formulate nelle tabelle dietetiche. Infatti variazioni dell'equilibrio quantitativo possono, al pari di quello qualitativo, compromettere l'efficacia preventiva di un menù bilanciato su carta. Per questo motivo la Regione Piemonte ha condotto nel 2008 – 2009 un censimento su tutto il territorio con il duplice aspetto, sia di verificare, sia di promuovere una maggiore attenzione agli aspetti legati alla porzionatura.

Al fine di diffondere il più possibile le direttive regionali, ma anche di applicarle correttamente, la S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) ha realizzato il manuale "In mensa con gusto!", che rappresenta uno strumento pratico per formulare e/o variare i menù e garantire adeguate porzioni secondo le direttive regionali.

Il documento è rivolto in particolare agli operatori dei Comuni, Enti e/o delle scuole che gestiscono i servizi di ristorazione ed alle commissioni mensa, ma auspichiamo che possa essere un utile strumento per diffondere il più possibile, anche ad eventuali soggetti interessati, i principi di una corretta e sana alimentazione a scuola combinando allo stesso tempo gusto e salute.

## 1. ISTRUZIONI PER L'USO

La S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) dell'ASL TO 3, in conformità ai suggerimenti della Società Italiana di Nutrizione Umana (espressi nel rapporto Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - LARN 2014 -) ed in applicazione delle "Proposte operative per la refezione scolastica" della Regione Piemonte (anno 2007), ha formulato per la refezione delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie:

- Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e modalità di cottura;
- Griglia di rotazione settimanale dei piatti;
- Menù standard;
- Ricette e grammature;
- Modalità di porzionatura.

Nel capitolo "Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura" gli alimenti sono suddivisi in categorie: primi piatti, secondi piatti, cotture e condimenti, dessert e conservazione alimenti.

Nel capitolo "Griglia di rotazione settimanale dei piatti" viene proposta una frequenza di distribuzione settimanale (LARN) comprensiva dei pasti consumati a scuola ed a casa durante l'arco di tutta la giornata.

Nel capitolo "Menu standard" si forniscono le istruzioni per comporre in modo autonomo il proprio menù con l'ausilio di una "griglia guidata" e le ricette riportate nel successivo capitolo "Ricette e grammature".

Nel capitolo "Ricette e grammature" sono indicati i grammi di alimenti da utilizzare per la preparazione di una porzione, a crudo ed al netto degli scarti. Le preparazioni sono suddivise in primi piatti, secondi piatti, contorni, varie, spuntino di metà mattina e metà pomeriggio e cestini per le gite. Ogni paragrafo è suddiviso in sottoparagrafi contenenti ricette nutrizionalmente equivalenti, ad esempio il paragrafo primi piatti è suddiviso in sotto paragrafi (asciutti, in brodo, in brodo con legumi e piatti unici); all'interno di ogni sottoparagrafo vi è un elenco di ricette (con caratteristiche nutrizionali simili) da scegliere e ruotare con le frequenze proposte nel capitolo "griglia di rotazione settimanale dei piatti".

Nel capitolo "Modalità di porzionatura" si specifica l'importanza di formare gli addetti alla cucina e alla distribuzione per garantire la corrispondenza delle porzioni servite alle grammature presenti su carta.

Sulla base delle indicazioni riportate nei cinque capitoli ciascun Comune o Ente potrà costruire il proprio menù avendo la garanzia che gli apporti nutrizionali siano corrispondenti alle raccomandazioni LARN ed a quelle delle Proposte Operative per la refezione scolastica della Regione Piemonte. Strutturando la scelta degli alimenti, la rotazione settimanale e le grammature secondo i suggerimenti da noi forniti si ottengono infatti i seguenti apporti calorici e di nutrienti, conformi alle raccomandazioni:

**Fascia d'età: infanzia**

**Menù unico: 1°- 4° settimana (colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena)**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g	Grassi saturi g	Colesterolo mg	Zuccheri semplici g	Fibre g	Calcio mg
1° - 4° settimana	1591	65	54	211	17	197	59	19	900
%		16	30	54	10		15		

**Fascia d'età: primaria**

**Menù unico: 1°- 4° settimana (colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena)**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g	Grassi saturi g	Colesterolo mg	Zuccheri semplici g	Fibre g	Calcio mg
1° - 4° settimana	1887	79	60	257	20,4	222	68	23	1121
%		17	29	54	10		14		

**Fascia d'età: secondarie di primo e secondo grado**

**Menù unico: 1°- 4° settimana (colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena)**

	Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g	Grassi saturi g	Colesterolo mg	Zuccheri semplici g	Fibre g	Calcio mg
1° - 4° settimana	2129	91	64	297	22,6	244	77	25	1337
%		17	27	56	9,5		14		

Nota: i LARN 2014 prevedono valori di riferimento diversi a seconda che siano utilizzati come gold standard per la pianificazione di menù per singoli o collettività (PRI, RI, SDT) o in studi di sorveglianza nutrizionale volti a stabilire la diffusione di apporti inadeguati (AR).

- Per quanto concerne i riferimenti energetici (Kcal), la revisione 2014 ha aggiornato i dati utilizzabili in sorveglianza nutrizionale (AR), ma tali parametri non possono essere impiegati per la pianificazione dei menù per singoli o collettività, perché si associano ad una probabilità di inadeguatezza di circa il 50%. Valgono, pertanto, a questo scopo, i valori riportati nella precedente revisione LARN, ancora ritenuti validi e pertanto non sottoposti a revisione.
- Per tutti gli altri parametri (proteine, grassi ecc) i LARN 2014 codificano invece i riferimenti utilizzabili per la pianificazione dei menù per le collettività (PRI, RI, SDT).

## 2. INDICAZIONI SCELTE QUALITATIVE DEGLI ALIMENTI E DELLE MODALITA' DI COTTURA

### 2.1 Scelte qualitative

#### Primi Piatti

##### Primi piatti asciutti



Nelle ristorazioni collettive è preferibile utilizzare la pasta di semola di grano duro anziché la pasta all'uovo (più ricca di lipidi e colesterolo), la pasta fresca, le paste ripiene (es. tortellini, agnolotti, lasagne, ecc.) o gli gnocchi (la cui preparazione richiede procedure a più elevato rischio igienico).

##### Primi piatti in brodo



E' preferibile che i brodi per le minestre vengano preparati con verdure fresche e/o surgelate (per il minor contenuto di sodio) anziché con carne, dadi di carne o vegetali od altri preparati per brodo contenenti glutammato di sodio o grassi vegetali idrogenati.

##### Formaggio grattugiato per i primi piatti asciutti



Per il condimento dei primi piatti è preferibile la scelta del parmigiano anziché del grana per il minor contenuto di sodio.

#### Secondi piatti

##### Carne



E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre (es. pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo, lonza di maiale).

##### Frattaglie



Fegato ed altre frattaglie (es. trippa, ecc.) non sono consigliabili, per l'elevato apporto di colesterolo; pertanto si consiglia di non inserirli nel menù.

##### Pesce



E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre ed a minor contenuto di sodio (es. merluzzo, nasello, platessa, sogliola, ecc.).

Nel 2015 la Regione Piemonte nel PRISA (Piano Regionale Integrato dei controlli di Sicurezza Alimentare) ha posto in rilievo alcune criticità in fasce più suscettibili (tra cui l'infanzia) sui rischi derivanti dalla presenza di metilmercurio in alcune tipologie di pesce tra cui pesce spada, smeriglio, palombo, verdesca e tonno, che pertanto non stati inclusi nell'elenco delle varietà consigliate.

I bastoncini di merluzzo surgelati (secondo le linee guida della Regione Lombardia sulla Ristorazione Scolastica 1998) non sono sconsigliati nella ristorazione collettiva, purché si presti particolare attenzione alla loro qualità ("ottenuti da tranci di merluzzo, in confezione originale, non prefritti, con carni di colore bianco, prive di macchie anomale, di pelle, di spine, di parti estranee o di resti di lavorazione; la panatura non dovrà presentare colorazioni brunastre; la grana, di pezzatura omogenea, dovrà essere esente da punti di distacco del prodotto"), alle modalità di cottura (sconsigliata la frittura) ed alla eventuale presenza di additivi o conservanti (glutammato di sodio, ecc.: non devono essere presenti).

In mancanza degli idonei requisiti si consiglia di sostituire i bastoncini di merluzzo con merluzzo o sogliola (freschi o surgelati) cotti al forno.

### **Formaggi freschi**

Si consiglia per il consumo abituale la scelta dei formaggi freschi con contenuto di grassi inferiore a 20 - 25 g / 100 g (es. ricotta piemontese, mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi); non sono invece consigliabili i formaggi freschi a più elevato contenuto in grassi (es. formaggi spalmabili contenenti in media 28-33 g di lipidi / 100 g) i formaggi erborinati ed i formaggi stagionati (per il maggior contenuto di sodio).

I formaggi fusi (sottilette, formaggini) possono contenere polifosfati che alterano il rapporto calcio/fosforo riducendo l'assorbimento di questi sali minerali; quindi si consiglia di non utilizzarli nell'alimentazione dei bambini.

### **Affettati magri**

E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre ed minor contenuto di sodio. Prosciutto cotto o crudo magri e/o sgrassati, bresaola, tacchino e manzo affumicato sono preferibili ad altri insaccati più ricchi di grassi saturi, colesterolo e/o sodio.

### **Uova**

Si raccomanda che le uova impiegate nella ristorazione scolastica sia come secondo piatto di per sé, sia come ingredienti per impanature, impasti, tortini, ecc. siano pastorizzate.

### **Prodotti in scatola**

E' consigliabile utilizzare i prodotti freschi o surgelati anziché conservati in scatola (es. tonno, mais, carne, frutta, ecc.), poiché questi ultimi vanno incontro ad una maggiore perdita del loro contenuto vitaminico. Inoltre sono generalmente più ricchi di sale o zucchero e, nel caso specifico del tonno, possono avere un più alto contenuto di istamina (sostanza coinvolta nei meccanismi di intolleranza alimentare) rispetto ai prodotti freschi o surgelati.



## **Fine pasto e prodotti per colazione**

### **Dessert**

I dolci devono essere semplici (es. torta margherita, crostata di frutta, torta di mele, ecc.), preparati senza creme a base di latte o uova fresche.

### **Gelati**

Per quanto riguarda il gelato (come per gli altri alimenti congelati e/o surgelati), occorre porre particolare attenzione al fatto che il trasporto e la conservazione, fino al momento del pasto, avvengano alle idonee temperature (-18°C); in mancanza di tali requisiti è opportuno sostituire il gelato con un budino od uno yogurt alla frutta.

### **Latte**

E' consigliabile utilizzare il latte parzialmente scremato.

### **Yogurt**

Gli yogurt possono essere al gusto neutro o alla frutta, le calorie per vasetto non devono superare le 150 kcal e tra gli ingredienti non deve essere presente lo sciroppo di glucosio e fruttosio.

### **Mousse di frutta**

E' consigliabile scegliere le varietà con il 100% frutta

### **Biscotti secchi o frollini**

E' consigliabile scegliere le varietà con apporto calorico inferiore o uguale a 510/100 g e di grassi totali inferiore o uguale a 17 g/100 g.

## **Varie**

### **Pane**

Il pane presente nel menù deve essere scelto tra le varietà fresche, escludendo pani confezionati trattati con alcol.

### **Bevande**

La bevanda ideale per accompagnare pasti e spuntini è l'acqua, mentre il tè confezionato, i succhi di frutta e le altre bibite (gasate e non) si possono bere solo occasionalmente.

## 2.2 Modalità di cottura e condimenti

### Cottura



Per una migliore digeribilità degli alimenti è preferibile utilizzare cotture al forno, al vapore, in umido anziché le frittiture (le frittate od altri alimenti per i quali è prevista la frittura dovranno pertanto essere cotti al forno).

### Condimenti



Per quanto riguarda i grassi da condimento è preferibile utilizzare l'olio di oliva, sia per la cottura, sia per il condimento a crudo; l'olio di oliva è infatti privo di colesterolo e ricco di acidi grassi ad effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari; è inoltre meno soggetto, rispetto agli oli di semi, a degradazione e ad ossidazione. Nell'eventualità di impiego dell'olio di semi (da utilizzare a crudo e non per la cottura) è opportuno orientarsi sulla scelta dell'olio di arachide (tra gli oli di semi è quello con caratteristiche nutrizionali più simili all'olio di oliva). Il burro (ricco di grassi saturi e colesterolo) può essere utilizzato solo saltuariamente.

Evitare le margarine (ricche in grassi vegetali idrogenati e trans) e altri condimenti come strutto, lardo, ecc.

### Sale



Si consiglia di mettere a disposizione dell'utenza anche il sale iodato in linea con il DDL del 26 luglio 2013 Art. 17. (Modifiche alla legge 21 marzo 2005, n. 55 "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica") che sancisce quanto segue:

" 2. Nell'ambito della ristorazione pubblica, ivi inclusi gli esercizi commerciali in cui vengono somministrati prodotti di gastronomia, e di quella collettiva, quali mense e comunità, è messo a disposizione dei consumatori anche il sale arricchito con iodio".

Si precisa tuttavia che ai sensi delle Linee Guida per una sana alimentazione italiana dell'Istituto Nazionale di Ricerca Alimenti e Nutrizione (INRAN) del 2003 è **bene ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.**

### Salse



E' preferibile, per migliorare la digeribilità dei piatti, non utilizzare panna, salse piccanti (es. senape, ketchup, ecc.) o a base di maionese.

### Preparazione dei pasti



Gli alimenti di origine animale, insostituibili nell'ambito di una alimentazione bilanciata in quanto ricchi di proteine ad alto valore biologico, possono essere più facilmente contaminati da microrganismi responsabili di tossinfezioni alimentari (soprattutto carne tritata per polpette, impasti, uova non pastorizzate, ecc.). Si raccomanda pertanto di osservare adeguate regole di conservazione e preparazione dei pasti contenenti questi alimenti.

### 2.3 Pasto da asporto per gite



Per quanto riguarda il pasto da asporto per gite, ai fini di una maggiore sicurezza igienica, è opportuno che gli alimenti siano conservati alle idonee temperature fino al momento del pasto (con contenitori termici); per le migliori caratteristiche di conservazione si consiglia, esclusivamente per i pranzi al sacco, la sostituzione dei formaggi freschi con parmigiano e del prosciutto cotto con prosciutto crudo.

### 3 GRIGLIA DI ROTAZIONE SETTIMANALE DEI PIATTI

#### 3.1 Prima colazione e fuori pasto

##### Prima colazione



Latte parzialmente scremato oppure yogurt  
Fette biscottate o pane o biscotti secchi o frollini

##### Spuntino metà mattina



Scegliere tra i seguenti alimenti ruotandoli con una frequenza di 1 volta alla settimana ciascuno:

- frutta fresca o mousse di frutta
- yogurt naturale o alla frutta
- budino
- fette biscottate o pane con marmellata
- pane e cioccolata

##### Spuntino di metà pomeriggio

Scegliere tra i seguenti alimenti ruotandoli con una frequenza di 1 volta alla settimana ciascuno:

- frutta fresca o mousse di frutta
- pane e prosciutto cotto
- torta tipo margherita o crostata
- budino
- yogurt naturale o alla frutta

**Gli alimenti elencati per lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio possono essere invertiti tra di loro.**







### 3.2 Pasti principali

Premessa: le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature"

#### Primi piatti




	Pranzo	Cena
 Asciutti	6 volte alla settimana	/
 In brodo o in brodo con legumi	1 volta alla settimana	7 volte alla settimana

#### Secondi piatti





	Pranzo	Cena
 Carne	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana
 Pesce	2 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Formaggio fresco magro	1 volta alla settimana	2 volte alla settimana
 Affettati magri o secondo a base di legumi 	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Uova	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana

**N.B. Una o due volte alla settimana, a pranzo o a cena, il primo e il secondo piatto, vanno sostituiti con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi. Occasionalmente tale piatto unico può essere sostituito con altri piatti unici indicati a pag. 19 del Manuale.**



#### Contorni

	Pranzo	Cena
 Verdure cotte o crude	5 volte alla settimana	6 volta alla settimana
 Patate (da abbinare ad un 1° piatto in brodo)	1 volta alla settimana	1 volta alla settimana
 Legumi (da abbinare ad un secondo a minor contenuto proteico = uova)	1 volta alla settimana	/

**Frutta o Dessert**

	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Frutta fresca o macedonia di frutta fresca	4 volte alla settimana	Tutti i giorni
 Yogurt naturale o alla frutta	1 volta alla settimana	/
 Budino (preparato con latte parzialmente scremato)	1 volta alla settimana	/
 Dolce: torta	1 volta alla settimana	/

**Varie**

	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 Pane	Tutti i giorni	Tutti i giorni
 Bevande: acqua naturale	Tutti i giorni	Tutti i giorni

## 4. MENU' STANDARD

### 4.1 Istruzioni per l'uso del menù standard

Il “menù standard” formulato su 4 settimane è una “griglia guidata” che riporta per ogni portata (primo piatto, secondo, contorno, frutta o dolce) la denominazione generica del piatto da inserire (es. primo asciutto o in brodo o secondo a base di carne o pesce, ecc...) che sarà da scegliere tra quelli indicati nel capitolo 5 “Ricette e grammature”. Ogni categoria di piatto riportata nel manuale es. “primo piatto asciutto” (Immagine 1) contiene una serie di ricette equivalenti dal punto di vista nutrizionale, basterà incasellare correttamente i piatti nella “griglia guidata”; lasciamo a Voi la scelta di inserire il piatto che preferite per avere un menù non solo equilibrato ma anche creato ad hoc per le esigenze/preferenze dei Vs bambini/ragazzi.

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI PER PORZIONE A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI		
	Infanzia g	Primaria g	Secondaria di I° g
<b>PRIMI PIATTI</b>			
<b>Asciutti</b>			
Farina e liev. asciutti	40	60	80
Farina di mais per polenta e farina per pizza	40	60	80
<b>Tavocchi alla romana</b>			
Semola	40	60	80
Latte p.s.	10	15	20
Becciamella			
Latte p.s.	10	15	15
Farina	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Olio di oliva	5	5	5
Acqua, e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Tavocchi di semolino al pomodoro</b>			
Semola	40	60	80
Latte p.s.	10	15	20
Becciamella			
Latte p.s.	10	15	15
Farina	5	5	5
Salsa di pomodoro	40	60	65
Olio di oliva	5	5	5
Parmigiano	7	10	10

Immagine 1. Estrapolato del capitolo 5 “Ricette e grammature” – “primi piatti asciutti”

Per aiutarVi in tale operazione abbiamo di seguito riportato una legenda che per ogni categoria di piatto riporta il riferimento del ricettario da consultare. Si specifica che per scelte qualitative dei vari alimenti e modalità di cottura è necessario consultare i precedenti capitoli.

**Qualora il menù riportato, denominato “GRIGLIA GUIDATA” (pag. 13), sia adottato senza variazioni, esso è da considerarsi già approvato. Se dovessero essere apportate modifiche occorrerà invece inoltrare richiesta di parere alla Struttura Semplice Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale all’indirizzo di posta elettronica certificata [aslto3@cert.aslto3.piemonte.it](mailto:aslto3@cert.aslto3.piemonte.it)**

Per informazioni e chiarimenti siamo a vostra disposizione ai seguenti numeri telefonici: 011-4017092 / 011-4017264.

## 4.2 Legenda

- (1) Scegliere un **primo asciutto** presente nel manuale "In mensa con gusto" pag. 14-16 "Asciutti"
- (2) Scegliere un **primo in brodo** o **primo in brodo con legumi** presente nel manuale "In mensa con gusto" pag. 16-17 "Primo in brodo" o "Primo in brodo con legumi"
- (3) Scegliere un **secondo a base di formaggio fresco** presente nel manuale "In mensa con gusto" pag. 18 "Formaggi freschi"
- (4) Scegliere **secondo a base di affettato magro** presente nel manuale "In mensa con gusto" pag. 19 "Affettati magri"
- (5) Scegliere un **secondo a base di carne** presente nel manuale "In mensa con gusto" pag. 19-22 "Carne"
- (6) Scegliere un **secondo a base di pesce** presente nel manuale "In mensa con gusto" pag. 22-23 "Pesce"
- (7) Scegliere un **secondo a base di uova** presente nel manuale "In mensa con gusto" pag. 23-24 "Uova"
- (8) Scegliere un **secondo a base di legumi** presente nel manuale "In mensa con gusto" pag. 24 "Legumi come secondo piatto"
- (9) Scegliere un **contorno a base di verdura** presente nel manuale "In mensa con gusto" pag. 24-25 "Verdure cotte" o "Verdure crude"
- (10) Scegliere un **contorno a base di patate** presente nel manuale "In mensa con gusto" pag. 25 "Patate"
- (11) Scegliere un **contorno a base di legumi** presente nel manuale "In mensa con gusto" pag. 26 "Legumi"




## 4.3 Griglia guidata menu' per le scuole (fasce d'età: infanzia, primarie e secondarie)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1°	Primo asciutto (1) Secondo a base di legumi (8) °° Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo in brodo (2) Secondo a base di carne (5) Contorno a base di patate (10) Frutta fresca di stagione	Primo asciutto (1) Secondo a base di formaggio fresco (3) Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo in brodo (2) Secondo a base di pesce (6) Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo asciutto (1) Secondo a base di uova (7) Contorno a base di legumi (11) Frutta fresca di stagione
2°	Primo in brodo (2) Secondo a base di pesce (6) Contorno a base di patate (10) Frutta fresca di stagione	Primo asciutto (1) Secondo a base di formaggio fresco (3) Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo in brodo con legumi (2) Secondo a base di uova (7) Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo asciutto (1) Secondo a base di carne (5) Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo asciutto (1) Secondo a base di legumi (8) °° Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione
3°	Primo asciutto (1) Secondo a base di uova (7) Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo asciutto (1) Secondo a base di formaggio fresco (3) Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo in brodo (1) Secondo a base di carne (5) Contorno a base di verdura e patate (10) Frutta fresca di stagione	Primo asciutto (1) Secondo a base di affettato magro (4) o legumi (8) Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo in brodo (2) Secondo a base di pesce (6) Contorno a base di verdura e patate (10) Frutta fresca di stagione
4°	Primo in brodo (2) Secondo a base di carne (5) Contorno a base di patate (10) Frutta fresca di stagione	Primo asciutto (1) Secondo a base di legumi (8) °° Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo asciutto (1) Secondo a base di pesce (6) Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo in brodo con legumi (2) Secondo a base di uova (7) Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione	Primo asciutto (1) Secondo a base di formaggio fresco (3) Contorno a base di verdura (9) Frutta fresca di stagione

## Precisioni:


- fare riferimento per ricette, grammature e varietà consigliate al manuale "In mensa con gusto - scuole"
- il pane (sarebbe preferibile una tipologia di pane a base di farina meno raffinata es. farina tipo 1, 2 o integrale) è previsto tutti i giorni nelle quantità indicate nel manuale "In mensa con gusto"; sono invece da evitare crackers o grissini come sostituti perché più ricchi di sale e grassi.
- °°per favorire il consumo dei legumi come secondo piatto, una strategia può essere quella di proporli sotto forma di polpette (sono sconsigliati i prodotti semilavorati prefritti) o servirli in associazione ai cereali (es. pasta o riso o farro o orzo; nel periodo estivo anche sotto forma di "insalate di legumi") come "piatto unico" (tipologia di piatto comprensiva sia del primo che del secondo).
- si formula l'invito a variare il più possibile la tipologia di frutta fresca di stagione (intera o sotto forma di macedonia non zuccherata) proposta a fine pasto; per favorirne il consumo, qualora fosse possibile a livello organizzativo, questa può essere anticipata nello spuntino di metà mattina.
- si specifica che nel menù scolastico è consigliabile limitare il più possibile la presenza dei salumi (prosciutto cotto, crudo, arrosto di tacchino, bresaola) in linea con le ultime raccomandazioni ("Linee Guida per una sana alimentazione" revisione 2018, elaborate dal Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione) che riportano: "...alla luce delle conoscenze attuali non ci sono evidenze che consentano di definire una quantità di consumo sicuramente esente da rischi..." a maggior ragione se si considera che è un alimento generalmente consumato in eccesso tra le mura domestiche. Pertanto si consiglia di inserirlo non più di 1 volta al mese nel periodo autunno-inverno e non più di 2 volte al mese nel periodo primaverile-estivo.
- ove possibile a livello logistico, si formula l'invito, almeno nelle scuole dell'infanzia e primarie, di invertire l'ordine delle portate per favorire il consumo di verdura e secondo piatto (tipologie di piatti generalmente meno apprezzati), partendo col servire il secondo e il contorno e solo dopo il primo piatto.
- nel menù primavera-estate il primo in brodo può essere limitato ad 1 volta a settimana (o meno qualora le temperature non ne favoriscano il consumo), sostituendolo con un primo asciutto, in tal caso il contorno dovrà essere a base di verdura e non di patate.


## 5. RICETTE E GRAMMATURE



DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI PER PORZIONE (A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI)		
	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
<b>PRIMI PIATTI</b>			
 <b>Asciutti</b>			
<b>Pasta o riso asciutti</b>	40	60	80
<b>Farina di mais per polenta e farina per pizza</b>	40	60	80
<b>Bruschetta al pomodoro</b>			
pane	60	80	100
pomodoro fresco	50	70	80
olio di oliva	5	5	5
origano e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Gnocchi alla romana</b>			
semola	40	60	80
latte p.s.	10	15	20
besciamella:			
latte p.s.	10	15	15
farina	5	5	5
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
acqua e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Gnocchi alla romana al pomodoro</b>			
semola	40	60	80
latte p.s.	10	15	20
salsa di pomodoro	40	60	65
olio di oliva	5	5	5
parmigiano	7	10	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta al pesto</b>			
pasta	40	60	80
pesto	10	15	20
parmigiano	7	10	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta al pomodoro e pesto</b>			
Pasta	40	60	80
pomodori pelati	30	50	55
pesto	10	15	20
parmigiano	7	10	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta al sugo tricolore</b>			
pasta secca	40	60	80
pomodori pelati	20	30	40
pesto	5	7	10
ricotta	10	15	15
parmigiano	7	10	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta o riso con verdure (*)</b>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
verdure fresche o surgelate	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta o riso con ragù di verdure</b>			
pasta o riso	40	60	80
carote, cipolle, zucchine, sedano	20	40	60
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta con patate e zucca</b>			
pasta	40	60	80
patate	40	40	50
zucca	60	80	90
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



(\*) Per la preparazione della pasta o del riso con verdure è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di verdura (es. broccoli, melanzane, cavolfiori, zucchine, zucca, carciofi, asparagi ecc...) fresca o surgelata, come specificato nella ricetta è possibile aggiungere o meno la salsa di pomodoro.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
<b>Pasta o riso al pomodoro</b>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta al pomodoro fresco e basilico</b>			
pasta	40	60	80
pomodorini	30	50	55
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta o riso pomodoro e olive</b>			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
olive	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata di pasta/orzo/riso fredda</b>			
pasta o orzo o riso o farro	40	60	80
verdure di stagione	30	40	50
pomodorini freschi	40	50	65
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta fredda pomodoro e basilico</b>			
pasta	40	60	80
pomodoro fresco	40	60	65
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta con ricotta</b>			
pasta	40	60	80
ricotta	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta pomodoro e ricotta</b>			
pasta secca	40	60	80
pomodori pelati	30	50	55
ricotta	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta o riso con legumi</b>			
Pasta o riso	40	60	80
legumi freschi	20	25	30
pomodori pelati (opzionale)	40	60	65
cipolle, sedano, carote	10	20	30
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta gratinata al forno / in salsa aurora</b>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
besciamella			
<i>latte parzialmente scremato</i>	10	15	15
<i>farina</i>	5	5	5
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta al pomodoro zucchine e prosciutto</b>			
pasta secca	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
zucchine	30	40	50
prosciutto	10	15	15
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
<b>Pasta o riso alle erbe aromatiche</b>			
pasta o riso			
besciamella	40	60	80
latte parzialmente scremato	10	15	15
farina	5	5	5
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi (prezzemolo, basilico, rosmarino, ecc.) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta o riso in bianco / olio e parmigiano</b>			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta o riso burro e salvia</b>			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
burro	5	5	5
aromi (salvia) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Riso agli asparagi</b>			
riso	40	60	80
asparagi freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Riso ai carciofi</b>			
riso	40	60	80
carciofi freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Riso allo zafferano</b>			
riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi (zafferano) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Riso prosciutto e asparagi</b>			
riso	40	60	80
prosciutto cotto	10	15	20
asparagi	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Risotto piselli e asparagi</b>			
riso	40	60	80
asparagi	30	40	50
piselli freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 <b>In brodo</b>			
<b>Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>
<b>Pastina in brodo vegetale</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>
<b>Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini</b>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
patate	60	80	90
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Crema di verdura con pasta o orzo o riso o crostini</b>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
verdura fresca o surgelata	60	80	90
patate	40	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
<b>Minestra di riso o pasta con patate</b>			
riso o pasta	20	25	30
patate	40	50	60
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Minestra di riso primavera</b>			
riso	20	25	30
patate	40	50	60
verdure miste	40	60	70
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Minestrina in brodo vegetale</b>			
pastina	30	35	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Minestrone / passato di verdure con pasta o riso</b>			
pasta o riso	20	25	30
patate	40	50	60
verdure miste	40	60	70
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Passato di patate e carote con orzo/pasta</b>			
pasta o orzo	20	25	30
carote	60	80	90
patate	40	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Vellutata di porri e zucca</b>			
pasta o riso o orzo o crostini	20	25	30
porri e zucca	60	80	90
patate	40	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 <b>In brodo con legumi</b>			
<b>Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>
<b>Passato di legumi con pasta o orzo o riso o crostini</b>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
patate	40	50	50
legumi secchi	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Passato di verdure e legumi con pasta o orzo o riso o crostini</b>			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
verdure miste fresche o surgelate	60	80	90
patate	40	40	50
legumi secchi	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.


	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
 <b>Piatti unici</b>			
<i>In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di carne:</i>			
<b>Pasta e legumi</b>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
legumi freschi (piselli) o surgelati	110	130	140
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<i>In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio:</i>			
<b>Pizza margherita</b>			
farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
mozzarella	60	80	90
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
acqua, lievito, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<i>In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio e/o affettati magri:</i>			
<b>Pizza al prosciutto e formaggio</b>			
farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
prosciutto cotto	30	40	45
mozzarella	30	40	45
olio d'oliva	5	5	5
acqua, lievito, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI</b>			
 <b>Formaggi freschi</b>			
ricotta	80	110	150
mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi	60	90	125
<b>Altri secondi a base di formaggi freschi</b>			
<b>Bocconcini di formaggio cotti al forno</b>			
ricotta	40	50	60
patate	15	20	25
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pan grattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Crocchette di magro cotte al forno</b>			
ricotta	40	50	60
spinaci	30	40	50
patate	15	20	25
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pan grattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Soufflé di formaggio</b>			
ricotta	20	25	30
mozzarella	10	15	20
patate	10	10	10
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Soufflé di formaggio e prosciutto</b>			
ricotta	20	25	30
prosciutto cotto	10	15	20
patate	10	10	10
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.


	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
<b>Caprese (piatto comprensivo di secondo e contorno)</b>			
mozzarella	60	90	110
pomodorini freschi	60	80	100
olio di oliva	5	7	10
basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 <b>Affettati magri</b>			
<b>Affettati magri:</b> prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o manzo affumicato	60	80	80
<b>Prosciutto cotto alla valdostana cotto al forno</b>			
prosciutto cotto	30	40	40
mozzarella	30	40	60
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto crudo e parmigiano</b>			
prosciutto crudo	30	40	40
parmigiano	20	20	30
<b>Arrosto di tacchino/bresaola con olio e limone</b>			
arrosto di tacchino	60	80	80
olio di oliva	5	5	5
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto crudo e frutta (piatto comprensivo di secondo e frutta)</b>			
prosciutto crudo	60	80	80
frutta fresca (es. ananas, kiwi)	120	150	150
 <b>Carne</b>			
<b>Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>
<b>Carne per polpette</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
<b>Arista al latte</b>			
lonza di suino	70	80	90
latte p.s.	30	40	50
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Arrosto o bollito di bovino o tacchino o suino</b>			
carne di bovino o tacchino o lonza di suino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bocconcini di bovino o tacchino o suino in umido</b>			
carne di bovino o tacchino o lonza di suino	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
carote, sedano, cipolle	15	20	25
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Carne di pollo/tacchino/bovino ai ferri</b>			
carne di pollo o tacchino o bovino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Cotolette alla valdostana cotte al forno</b>			
carne di pollo, tacchino, bovino	70	80	90
mozzarella	20	25	30
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



	Infanzia g	Primaria g	Secondaria di 1° g
<b>Crocchette di pollo cotte al forno</b>			
carne di pollo	50	60	70
verdure miste	30	40	50
patate	20	30	40
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fesa di tacchino al latte</b>			
carne di tacchino	70	80	90
latte parzialmente scremato	30	40	50
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fesa di tacchino al sugo di pomodoro e verdure</b>			
carne di tacchino	70	80	90
verdure miste e pomodori pelati	45	55	65
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fusello di pollo al forno</b>			
carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Hamburger di bovino o tacchino</b>			
carne di bovino o tacchino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Hamburger di carne e verdure cotti al forno</b>			
carne di bovino	70	80	90
verdure miste e pomodori pelati	45	55	65
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
mollica bagnata nel latte	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Hamburger alla pizzaioia</b>			
carne di bovino o tacchino o pollo	70	80	80
tomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Manzo stufato olio e limone</b>			
carne di manzo	70	80	90
olio di oliva	5	5	5
succo di limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Medaglione o hamburger alla milanese cotto al forno</b>			
carne di tacchino o pollo o bovino	70	80	90
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Medaglione al pomodoro</b>			
carne di pollo o tacchino o manzo o bovino	70	80	90
tomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Petto di pollo/tacchino alle erbe</b>			
carne di pollo	70	80	90
olio di oliva	5	5	5
farina, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Petto di pollo burro e salvia</b>			
carne di pollo	70	80	90
burro	5	5	5
aromi (salvia) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Petto di pollo o tacchino alla milanese cotto al forno</b>			
carne di pollo o tacchino	70	80	90
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.











	Infanzia g	Primaria g	Secondaria di 1° g
<b>Petto di pollo o tacchino o suino al limone</b> carne di pollo o tacchino o lonza di suino olio d'oliva farina, limone, aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
<b>Petto di pollo o tacchino o suino alla pizzaiola</b> carne di pollo o tacchino o lonza di suino pomodori pelati olio d'oliva farina, aromi e sale	70 20 5 q.b.	80 30 5 q.b.	90 40 5 q.b.
<b>Pollo alla cacciatora</b> carne di pollo (al netto di ossa e pelle) pomodori pelati olio d'oliva aromi e sale	70 20 5 q.b.	80 30 5 q.b.	90 40 5 q.b.
<b>Polpette in umido</b> carne di pollo o tacchino o bovino verdure miste e pomodori pelati uova pastorizzate mollica bagnata nel latte parmigiano olio d'oliva pangrattato, aromi e sale	50 45 n. 1x10 (5 g) 10 7 5 q.b.	60 55 n. 1x10 (5 g) 10 10 5 q.b.	70 65 n. 1x10 (5 g) 10 10 5 q.b.
<b>Polpette salsa bianca</b> carne di pollo o tacchino o bovino Verdure miste Uova pastorizzate Latte p.s. per salsa bianca Olio di oliva Farina (per salsa bianca), pangrattato, aromi e sale	50 20 n. 1 x 10 (5 g) 10 5 q.b.	60 30 n. 1 x 10 (5 g) 15 5 q.b.	70 40 n. 1 x 10 (5 g) 20 5 q.b.
<b>Polpette di bovino e spinaci</b> carne bovino spinaci uova pastorizzate mollica bagnata nel latte olio di oliva pangrattato, aromi e sale	50 20 n. 1 x 10 (5 g) 10 5 q.b.	60 30 n. 1 x 10 (5 g) 10 5 q.b.	70 40 n. 1 x 10 (5 g) 10 5 q.b.
<b>Rolata / fesa di bovino o tacchino o suino</b> carne di bovino o tacchino o suino olio d'oliva aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
<b>Rotolo tricolore al forno</b> carne di bovino o tacchino olio d'oliva spinaci, carote, aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
<b>Scaloppina alla salvia</b> carne di tacchino o pollo o bovino olio di oliva aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
<b>Scaloppina di lonza al forno</b> lonza di suino olio di oliva farina, aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
<b>Spiedini di pollo, tacchino e peperoni</b> carne di pollo e tacchino peperoni olio di oliva aromi e sale	70 40 5 q.b.	80 50 5 q.b.	90 60 5 q.b.
<b>Spezzatino / stracotto di bovino o tacchino o suino alla campagnola</b> carne di bovino o tacchino o suino pomodori pelati verdure miste (carote, sedano, cipolle, ecc.) olio d'oliva aromi e sale	70 20 15 5 q.b.	80 30 20 5 q.b.	90 40 25 5 q.b.




	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
<b>Spezzatino di bovino o tacchino o suino in bianco</b> carne di bovino o tacchino o suino olio d'oliva brodo vegetale, aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
 <b>Pesce</b>			
<b>Pesce (1*) Varietà di pesce consigliato: merluzzo o nasello o platessa o sogliola</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
<b>Bastoncini/crocchette/polpette di pesce cotti al forno</b> pesce (1*) uova pastorizzate olio d'oliva pangrattato, aromi e sale	90 1x10 (5 g) 5 q.b.	90 1x10 (5 g) 5 q.b.	100 1x10 (5 g) 5 q.b.
<b>Bocconcini di merluzzo</b> merluzzo olio di oliva pangrattato, aromi e sale	90 5 q.b.	90 5 q.b.	100 5 q.b.
<b>Filetti di platessa/sogliola alla mugnaia</b> filetti di platessa/sogliola latte p.s. olio di oliva farina, prezzemolo, succo di limone aromi e sale	90 20 5 q.b. q.b.	90 30 5 q.b. q.b.	100 40 5 q.b. q.b.
<b>Pesce alla mediterranea</b> filetto di pesce (1*) pomodori pelati verdure miste (carote, sedano, ecc.) olio d'oliva aromi e sale	90 20 15 5 q.b.	90 30 20 5 q.b.	100 40 20 5 q.b.
<b>Pesce agli aromi</b> Filetto di pesce (1*) olio d'oliva aromi misti e sale	90 5 q.b.	90 5 q.b.	100 5 q.b.
<b>Pesce al forno</b> filetto di pesce (1*) olio d'oliva aromi e sale	90 5 q.b.	90 5 q.b.	100 5 q.b.
<b>Pesce al pomodoro</b> filetto di pesce (1*) pomodori pelati olio d'oliva aromi e sale	90 20 5 q.b.	90 30 5 q.b.	100 40 5 q.b.
<b>Pesce al prezzemolo</b> filetto di pesce (1*) olio d'oliva prezzemolo, aromi e sale	90 5 q.b.	90 5 q.b.	100 5 q.b.
<b>Pesce dorato cotto al forno</b> filetto di pesce (1*) uova pastorizzate olio d'oliva pangrattato, aromi e sale	90 1x10 (5 g) 5 q.b.	90 1x10 (5 g) 5 q.b.	100 1x10 (5 g) 5 q.b.
<b>Pesce olio e limone</b> filetto di pesce (1*) olio d'oliva limone, aromi e sale	90 5 q.b.	100 5 q.b.	100 5 q.b.
<b>Pesce pomodoro e olive</b> filetto di pesce (1*) pomodori pelati olio di oliva olive, aromi e sale	90 20 5 q.b.	90 30 5 q.b.	100 40 5 q.b.
<b>Pesce alla livornese</b> filetto di pesce (1*) pomodori cipolle olive olio d'oliva aromi e sale	90 20 10 5 5 q.b.	90 30 15 10 5 q.b.	100 40 20 10 5 q.b.



	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
<b>Pesce alla pizzaiola</b>			
filetti di pesce (1*)	80	90	100
pomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	5	5
origano e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 <b>Uova</b>			
<b>Uova pastorizzate</b>	<b>n. 1 (50 g)</b>	<b>n. 1 (50 g)</b>	<b>n. 1 (50 g)</b>
<b>Uova pastorizzate per impasti / milanesi / dorature</b>	<b>n. 1x10 (5 g)</b>	<b>n. 1x10 (5 g)</b>	<b>n. 1x10 (5 g)</b>
<b>Crocchette di verdure miste cotte al forno</b>			
uova pastorizzate	50	50	50
latte parzialmente scremato	10	15	15
patate	40	50	60
costine	10	15	15
carote	10	15	15
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pan grattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fagottini con ricotta e spinaci</b>			
pasta fillo (pasta sfoglia senza grassi)	50	60	70
ricotta	25	30	35
spinaci	20	25	30
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Frittata/sformato alle verdure al forno</b>			
uova pastorizzate	50	50	50
verdure fresche o surgelate	30	40	50
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Frittata di patate cotta al forno</b>			
uova pastorizzate	50	50	50
patate	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Omelette al formaggio</b>			
uova pastorizzate	50	50	50
formaggio fresco (mozzarella, crescenza)	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Tortino vegetariano cotto al forno</b>			
uova pastorizzate	50	50	50
verdure fresche o surgelate	30	40	50
patate	20	30	40
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pan grattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Uova al pomodoro cotte al forno</b>			
uova pastorizzate	50	50	50
pomodoro	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Uova sode</b>			
uova pastorizzate sode	50	50	50
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
<b>Uova strapazzate (non fritte)</b>			
uova pastorizzate	50	50	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Legumi come secondo piatto</b> 			
<b>Legumi in umido</b>			
legumi freschi o surgelati (secchi)	110 (35)	130 (40)	140 (45)
pomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Legumi all'olio/in insalata</b>			
legumi freschi o surgelati (secchi)	110 (35)	130	140 (45)
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 <b>CONTORNI</b>			
<b>Verdure cotte</b>			
<b>Verdura (*) all'olio/bollita/al vapore/al forno/brasata</b>			
verdura fresca o surgelata	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Verdura (*) gratinata al forno/alla parmigiana</b>			
verdura fresca o surgelata	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
pan grattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Verdura (*) in umido</b>			
verdura fresca o surgelata	60	80	100
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Verdura (*) grigliata</b>			
verdura fresca o surgelata	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
(*) Per la preparazione del contorno di verdure è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di verdura (es. broccoli, melanzane, cavolfiori, zucchine, carciofi, asparagi ecc...) fresca o surgelata.			
<b>Melanzane impanate cotte al forno</b>			
melanzane	60	80	100
uova pastorizzate	n. 1 x 10 (5 g)	n. 1 x 10 (5 g)	n. 1 x 10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pan grattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Verdure crude</b>			
<b>Carote in insalata / fiammifero</b>			
carote fresche	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fagiolini e pomodori in insalata</b>			
fagiolini freschi o surgelati	30	40	50
pomodori	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Finocchi in insalata</b>			
finocchi freschi	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto, e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata mista / primavera</b>			
insalata verde	20	20	20
carote o pomodori	20	30	40
finocchi o sedano	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
<b>Insalata verde</b>			
insalata verde	40	50	60
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pomodori in insalata</b>			
pomodori	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 <b>Patate</b>			
<b>Macedonia di verdure</b>			
patate	50	60	70
fagiolini	40	50	50
carote	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate al forno / vapore / olio (prezzemolate)</b>			
patate	110	140	160
olio d'oliva	5	7	10
aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate e verdura all'olio</b>			
patate	60	70	80
verdura fresca o surgelata (es. carote, fagiolini)	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate e piselli all'olio</b>			
patate	60	70	80
piselli freschi o surgelati	40	50	60
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate e pomodori all'olio</b>			
patate	60	70	80
pomodori	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate in umido</b>			
patate	110	140	160
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Purea di patate</b>			
patate	110	140	160
latte parzialmente scremato	20	30	30
parmigiano	7	10	10
burro	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Purea di patate e carote</b>			
patate	60	70	80
carote	30	40	50
latte parzialmente scremato	20	30	30
parmigiano	7	10	10
burro	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Verdure miste al vapore</b>			
patate	40	50	60
piselli	30	30	40
carote	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
 <b>Legumi</b>			
<b>Piselli al prosciutto</b>			
piselli freschi o surgelati	80	90	120
prosciutto cotto	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Piselli in umido</b>			
piselli freschi o surgelati	80	90	120
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Piselli all'olio</b>			
piselli freschi o surgelati	80	90	120
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Varie</b>			
			
<b>Pane</b> (comune o integrale) per il pranzo oppure <b>grissini</b>	40	50	60
	15	30	30
<b>Fine pasto</b>			
			
<b>Frutta fresca o macedonia di frutta fresca di stagione</b> Succo di limone (se macedonia)	120 q.b.	150 q.b.	150 q.b.
			
<b>Yogurt alla frutta</b>	125	125	125
			
<b>Budino</b>	120	120	120
			
<b>Torta</b> (pasticceria secca) (es. torta margherita, crostata di frutta, ecc.)	30	40	40
			
<b>Barretta di cioccolato</b>	15	15	15

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
 <b>Colazione</b>			
<b>Caffè d'orzo con latte</b>			
latte parzialmente scremato	125	125	250
orzo in polvere o caffè d'orzo	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fette biscottate o biscotti secchi</b>	30	30	30
<b>Pane</b>	40	40	40
 <b>Spuntino di metà mattina e</b>  <b>merenda del pomeriggio</b>			
<b>Budino</b>	120	120	120
<b>Fette biscottate con marmellata</b>			
fette biscottate	15 (n. 2)	15 (n. 2)	15 (n. 2)
o pane	25	25	25
marmellata	15 (n. 2 cucchiaini da caffè)	25 (n. 3 cucchiaini)	25 (n. 3 cucchiaini)
<b>Mousse di frutta</b>	100	100	100
<b>Frutta fresca</b>			
frutta fresca di stagione	120	150	150
<b>Yogurt alla frutta</b>	125 (n. 1 vasetto)	125 (n. 1 vasetto)	125 (n. 1 vasetto)
<b>Pane e cioccolato</b>			
pane	25	25	25
cioccolato	10	15	15
<b>Pane e prosciutto</b>			
pane	25	50	50
prosciutto cotto	10	20	20
<b>Torta tipo margherita o crostata o plum cake</b>	30	40	40

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
<b>PRANZO AL SACCO PER LE GITE</b>			
 <b>Cestino n. 1</b>			
<b>Pane e prosciutto cotto (o crudo)</b>			
pane comune	40	50	60
prosciutto cotto (o crudo)	30	30	30
<b>Pane e certosa (o parmigiano)</b>			
pane comune	40	50	60
certosa (o parmigiano)	20	20	20
<b>Pane e cioccolato</b>			
pane	40	50	60
cioccolato	25	25	25
<b>Frutta fresca (o mousse di frutta)</b>	120 (100)	150 (100)	150 (100)
 <b>Cestino n. 2</b>			
<b>Pane e prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)</b>			
pane comune	40	50	60
prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)	30 / 20	30 / 20	30 / 20
<b>Pane e cioccolato</b>			
pane	40	50	60
cioccolato	25	25	25
<b>Biscotti secchi</b>	25	25	25
<b>Frutta fresca (o mousse di frutta)</b>	120 (100)	120 (100)	150 (100)



## 6. MODALITA' DI PORZIONATURA

La corrispondenza tra le grammature delle tabelle dietetiche e le porzioni servite (grammature a cotto) rappresenta un punto importante per garantire un'alimentazione equilibrata in mensa, sancito dalla Regione Piemonte nelle "Proposte operative per la ristorazione scolastica" stilate nel 2007. Tali proposte operative riportano infatti le seguenti considerazioni: *"Requisito fondamentale per una buona riuscita del servizio mensa è indubbiamente la formazione degli addetti alla cucina e alla distribuzione. In particolare dovrebbero conoscere le grammature degli alimenti da destinare ad ogni fascia scolare, per garantire sia un corretto allestimento delle teglie sia uno sporzionamento del quantitativo adeguato dei piatti"*.

Pertanto gli addetti alla distribuzione dovrebbero essere formati e utilizzare una delle procedure codificate sottoriportate per favorire la standardizzazione delle porzioni:

- *piatto campione;*
- *foto del piatto campione;*
- *utensili tarati.*

### 6.1 Piatto campione

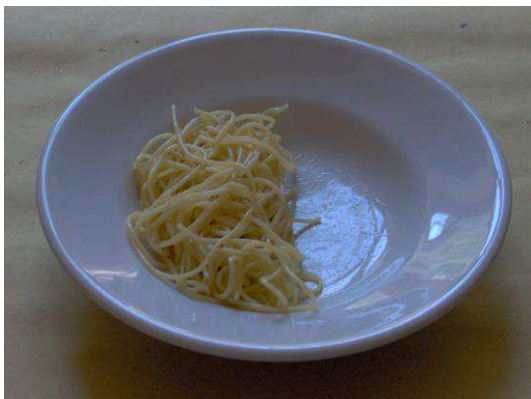
Può essere realizzato con 2 modalità:

1. pesare l'alimento a crudo nella quantità stabilita dalle tabelle dietetiche per fascia di età, cuocerlo e disporlo a cotto su di un piatto che sarà utilizzato dagli addetti mensa come modello per porzionare;
2. cominciare con la lettura della quantità a crudo di alimento stabilita dalle tabelle dietetiche per fascia di età (ad esempio 60 g a crudo). Utilizzare tabelle di conversione crudo-cotto validate dalla letteratura scientifica (ad es. tabelle elaborate dall'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli alimenti e la nutrizione – INRAN-); sulla base delle tabelle INRAN, ad esempio, la pasta di semola corta, da crudo a cotto, aumenta di 2 volte. Calcolare la porzione a cotto (ad esempio  $60 \text{ g} \times 2 = 120 \text{ g}$ ). Pesare l'alimento a cotto nella porzione individuata (i 120 g dell'esempio) e disporlo su di un piatto che sarà utilizzato dagli addetti mensa come modello per porzionare.

La modalità migliore, per realizzare un piatto campione è la numero 1.; tuttavia in caso di impossibilità di cucinare in loco (ad es. pasti veicolati) è possibile ricorrere alla modalità numero 2.

## 6.2 Foto del piatto campione

Fotografia di un piatto campione precedentemente preparata e consegnata agli addetti mensa come modello di corretta porzione (vedi esempi seguenti).



Scuole dell'infanzia

$\frac{1}{2}$  piatto fondo

Immagine n. 2. Foto piatto campione di un primo piatto asciutto per bambini delle scuole dell'infanzia



Scuole primarie

$\frac{3}{4}$  piatto fondo

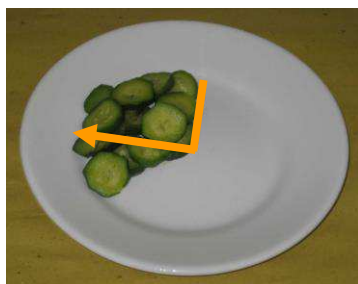
Immagine n. 3. Foto piatto campione di un primo piatto asciutto per bambini delle scuole primarie



Scuole secondarie

1 piatto fondo

Immagine n. 4. Foto piatto campione di un primo piatto asciutto per bambini delle scuole secondarie di 1°

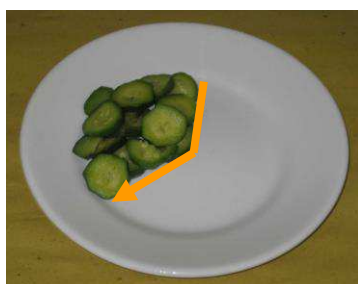


60 g



60 g

Immagine 5. Foto piatto campione di due diversi contorni per i bambini delle scuole dell'infanzia

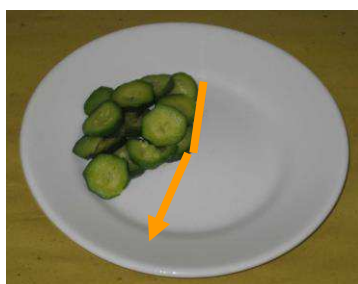


80 g



80 g

Immagine 6. Foto piatto campione di due diversi contorni per i bambini delle scuole primarie



100 g



100 g

Immagine 7. Foto piatto campione di due diversi contorni per i bambini delle scuole secondarie di 1°

### 6.3 Utensili tarati

Uso di utensili con dimensioni diverse a seconda della fascia di età, per i quali è stata verificata la corrispondenza tra grammatura a crudo e volume a cotto che permetta all'addetto mensa, "con una sola presa", di servire la porzione corretta.

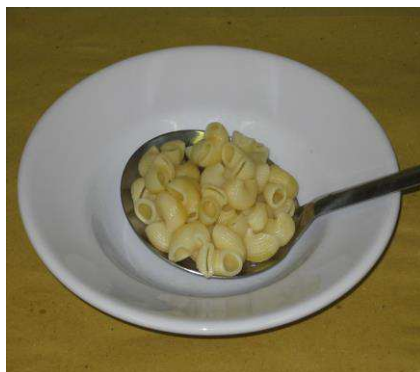


Immagine 8. Esempio di utilizzo di utensile tarato quale schiumarola



#### **Scuole dell'infanzia**

n. 1 schiumarola dal  
diametro di 10 cm



#### **Scuole primarie**

n. 1 schiumarola dal  
diametro di 11 cm



#### **Scuole secondarie**

n. 1 schiumarola dal  
diametro di 12,5 cm

Immagine 9. Dimensioni diversificate delle schiumarole, differenziate per fasce d'età, per porzionare i primi piatti asciutti.