

## GRAMMATURE MENU' SCOLASTICO 2023-24 COMUNE DI SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Le seguenti grammature sono definite sulla base di quanto indicato dalle Linee Guida Crea “Una sana alimentazione italiana” rev. 2018, Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione scolastica del 2010 e i Larn 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

Per le grammature sono state prese come riferimento le fasce di età indicate nelle Linee Guida Crea: Sez Primavera (riferimento grammature 2-3 -anni); Scuola dell’Infanzia (riferimento grammature 4-6 anni); Scuola Primaria (riferimento grammature 7-10 anni).

Per gli Adulti è stato considerato un apporto calorico giornaliero medio intorno alle 2000 Kcal.

Ordine scuola	Sez. Primavera	Scuola dell’Infanzia	Scuola Primaria	Adulti
<b>ALIMENTI</b>				
Pasta di semola/ riso/farro/ pasta integrale/pasta ai 5 cereali	40	50	70	80
Pasta/farro al pomodoro -pasta/farro -salsa al pomodoro	45 30	50 40	70 50	80 60
Pasta olio e parmigiano -pasta -Parmigiano grattugiato -olio extravergine d’oliva	45 10 5	50 10 10	70 10 10	80 10 12
Pasta con zucchine -Pasta -Zucchine	45 40	50 50	70 70	80 80
Piatto unico: pasta al ragù di carne -Pasta -salsa di pomodoro Carne di vitello magro	45 30 20	50 40 20	70 50 30	80 60 30
Risotto con crema di asparagi o carotine o spinaci -Riso -asparagi/carotine/spinaci	45 40	50 50	70 70	80 80
Risotto allo zafferano -Riso -Zafferano -Brodo vegetale -Olio evo	45 q.b. q.b. q.b.	50 q.b. q.b. q.b.	70 q.b. q.b. q.b.	80 q.b. q.b. q.b.

Pasta con pesto				
-Pasta	45	50	70	80
-basilico	5	5	10	10
-parmigiano grattugiato	10	10	15	15
-Pecorino grattugiato ( <i>facoltativo</i> )	5	5	5	5
-Pinoli	5	5	5	5
-Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino	1 cucchiaino	2 cucchiaini	2 cucchiaini
Piatto unico: pasta gratinata bianca o rossa con parmigiano e tocchetti di mozzarella				
-pasta	45	50	70	80
-pomodori/salsa di pomodoro	50	50	70	80
-mozzarella	5	10	20	30
-parmigiano grattugiato	5	5	5	5
-pangrattato	5	5	5	10
Risotto con piselli/pasta alla crema di piselli				
-Riso	45	50	70	80
-Piselli freschi/surgelati	20	30	40	50
-Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-Olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso alla zucca/zucchine secondo stagionalità				
-Riso	45	50	70	80
-Zucca/zucchine	40	50	70	80
-Olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragù di verdure di stagione/ragù vegetale				
-Pasta di semola	45	50	70	80
-Verdure miste di stagione	40	50	70	80
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta e fagioli/ceci				
-Pasta di semola	45	50	70	80
-Fagioli/ceci secchi	15	20	30	35
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta in crema di ceci/fagioli				
-Pasta	45	50	70	80
-Ceci/fagioli	15	20	30	35
-Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di verdure con pastina bio				
-Brodo vegetale/verdure miste	80	100	150	200
-Pastina bio	25	30	35	40
-olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestrone di legumi passati con pastina/ minestra				

## SIAN AST AP

di verdure con pastina e lenticchie				
-Verdure miste	80	100	150	200
-Legumi misti/lenticchie	15	20	30	35
-Brodo vegetale q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-Pastina di semola	25	30	35	40
-Olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di verdure con orzo/farro				
-Verdure miste	80	100	150	200
-Farro/orzo	25	30	35	40
-Olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane/pane integrale/pane semintegrale	30	40	50	60
Petto di pollo/tacchino/manzo/vitello/arista	50	60	80	100
Hamburger di pollo	50	60	80	100
Prosciutto crudo magro	10	15	20	30
Prosciutto cotto magro	20 (1 fetta)	25 (1 fetta e ½)	30 (1-2 fette)	40 (2-3 fette)
Asiago	30	30	50	60
Mozzarella	30	40	70	80
Robiola	30	40	50	60
Caciotta Vaccina	30	30	50	60
Filetto di Merluzzo /coda di rospo / platessa	50	60	90	110
Uovo	60 (n. 1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
Frittata	60 (n. 1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
Insalata mista, pomodori, lattuga, carote, finocchi	30	50	50	80
Verdure di stagione fresche/surgelate da cuocere	80	120	150	150
Frutta fresca di stagione	70	80	100	150
Parmigiano grattugiato (da aggiungere ai primi)	4	4	8	10
Olio extravergine d'oliva totale pranzo	12-16	12-16	16	16-20
Dolce	50	30	50	50

**Consigli:**

1. **I pesi degli alimenti sono da considerarsi come peso crudo e al netto degli scarti ed eventuali glassature per alimenti surgelati o conservati (salamoie, prodotti in scatola).**
2. I pesi sono riferiti a una singola porzione e l'attenzione va rivolta soprattutto all'ingrediente principale e caratterizzante. Ad esempio "pasta al pomodoro", ingrediente principale è la pasta. Gli ingredienti minori, quali pomodoro, verdure per le preparazioni dei sughi, erbe aromatiche, rucola, peperoni, limone, aceto cipolla, scalogno, aglio, erbe aromatiche varie, pangrattato e uovo possono essere aggiunti secondo le necessità.
3. Per il pesce surgelato, considerando che la glassatura è una tara (da sottrarre), è opportuno leggere sempre il peso netto-sgocciolato riportato sulle confezioni. Es.: filetti di merluzzo surgelati confezione da 500g, peso netto sgocciolato 400g.
4. Il peso dei legumi, laddove non diversamente specificato, è riferito ai legumi secchi.
5. Porre particolare attenzione alle grammature dei piatti unici e dei loro relativi contorni.
6. Esistono delle differenze per le varie fasce d'età che occorre tener presente nella preparazione dei pasti per evitare che ci siano rifiuti totali o parziali. Il rispetto delle grammature è importante anche in un'ottica di prevenzione dell'obesità infantile tenendo presente che il menù è da un punto di vista energetico isocalorico e tenendo presente che sono grammature rivolte ad una collettività e non ad una singola persona. Porre attenzione alle differenze di grammatura per diverso grado di scuola (infanzia/primaria/secondaria o adulti) e moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato.
7. Va usato il sale iodato, ma con estrema moderazione.
8. **Per olio evo si intende olio extravergine d'oliva. 1 cucchiaino d'olio evo= 4 grammi**
9. Tutte le preparazioni, previste dal menù del giorno, devono essere realizzate durante la mattinata per non correre rischi di contaminazione microbica; a tal fine, i piatti previsti dal menù sono poco elaborati.
10. Il parmigiano grattugiato viene calcolato ma l'aggiunta al piatto è facoltativa sulla base del gradimento da parte dell'utenza

# VALORI NUTRIZIONALI DI RIFERIMENTO

**Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche**  
(fonte *Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021*)

Parametri nutrizionali	per pasto scolastico	NIDO			MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
		6-12 mesi	12-24 mesi	24-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-13 anni
Energia (kcal/die)		658	960	1213	1454	1917	2468
Energia (kcal)	30%	197					
	35%	230	336	425	509	671	864
Proteine (g)	10%	4,9	8,4	10,6			
	15%				19	25	32
Grassi (g)	40%	8,7					
	35%		13	16			
	30%				17	22	29
di cui saturi	<10%	<2,2	<3,7	<4,7	<6	<7	<10
Carboidrati (g)	50%	24,6					
	55%		46,2	58,4	70	92	119
di cui zuccheri	<10%	<4,9	<8,4	<10,6	<13	<17	<22
Fibra (g)	8,4 g/1000 kcal	1,6	2,8	2,6	6	8	10

Per la sezione Primavera\* i valori sono calcolati considerando le medie delle mediane fabbisogno energetico maschi e femmine (LARN 2014 tabella pag.636)

Apporto calorico	24-36 mesi	Proteine %	<b>12-15%</b>
<b>Valore medio per il pranzo (40%)*</b>	<b>440-530 Kcal</b> <b>Valore medio 490 Kcal</b>	Carboidrati %	<b>45-60 % RI</b>
		Lipidi %	<b>35-40% RI</b>

Fonte Tabella 9.2 da Linee Guida Sana alimentazione Crea 2018 pag. 134 modificato

Suggerimenti pratici riferiti a BAMBINI e ADOLESCENTI, per come organizzare la propria alimentazione quotidiana, equilibrata e il più possibile variata: si possono scegliere all'interno dei sottogruppi in base alle preferenze personali anche solo alcuni degli alimenti proposti.

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

## SIAN AST AP

Uova		50g (1 uovo) 2 volte		50g (un uovo) 2 volte		50g (un uovo) 2 volte
Legumi		30g freschi o 10 g secchi 3 volte		60g freschi o 20g secchi 3 volte		90 gr freschi o 30gr secchi 3 volte
Dolci		50g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc) 1 volta 80g dolci al cucchiaino/gelati 1 volta		30g dolci da forno (es. crostata, ciambella ecc) 2 volte 80g dolci al cucchiaino/gelati 2 volte		50 g dolci da forno (es. crostata,ciambella ecc) 3 volte 100g dolci al cucchiaino/gelati 3 volte