



Regione Piemonte  
**AZIENDA SANITARIA LOCALE VCO**  
Via Mazzini n, 117 – 28887 Omegna (VB)

*DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE*  
Via IV Novembre n. 294 – 28882 Crusinallo di Omegna (VB)  
Telefono: 0323/868027 Fax: 0323/868022

**S.I.A.N. – Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
S.S. di Nutrizione**

## ***Consigli per la TIPOLOGIA e La QUALITA' degli ALIMENTI***



**Per quanto concerne la tipologia e la qualità degli alimenti, oltre al rispetto delle norme di legge e ad eventuali altre specificazioni di tipo merceologico, si richiedono le seguenti garanzie aggiuntive:**

- **Pane:** di *tipo comune* (“0” - “1” – “2”) preparato senza aggiunta di grassi, oppure di *tipo integrale* prodotto con farina integrale proveniente da coltivazioni biologiche o a lotta integrata. Di produzione giornaliera. Non deve essere conservato con il freddo o altre tecniche e successivamente rigenerato;
- **Pane grattugiato:** senza grassi aggiunti;
- **Pasta:** di semola di grano duro o *pasta di tipo integrale* prodotta con semola integrale proveniente da coltivazioni biologiche o a lotta integrata;
- **Riso:** di varietà diversa a seconda delle preparazioni gastronomiche (risi super-fini e fini per risotti e insalate, risi semi-fini e comuni per minestre). Riso di tipo integrale proveniente da coltivazioni biologiche o a lotta integrata. Può essere utilizzato riso parboiled (in particolare nel caso di pasti trasportati);
- **Ravioli, tortellini, paste ripiene:** preferibilmente con ripieno di verdura e latticini, esenti da additivi alimentari (coloranti e conservanti), preparati senza l'impiego di grassi idrogenati. Sono da preferire i prodotti in cui viene dichiarato il tipo di grasso utilizzato (burro, olio di oliva, di girasole, ecc.). Al fine di garantire i requisiti di freschezza, vanno evitati avanzi sfusi di prodotto;
- **Gnocchi di patate:** preparati con almeno il 70-80% di patate, senza aggiunta di additivi alimentari, preferibilmente preconfezionati all'origine sottovuoto o in atmosfera protettiva e non surgelati;
- **Frutta fresca di stagione:** di categoria commerciale “prima”. Sconsigliato l'uso di frutta in scatola (macedonia, pesche sciroppate, ecc.);
- **Succhi di frutta:** contenuto di frutta pari al 100%, senza zuccheri aggiunti (succo di arancia, di pompelmo, di ananas, ecc.) e senza coloranti artificiali;
- **Verdura fresca di stagione:** di categoria commerciale “prima”. Sconsigliato l'uso di verdure in scatola, di patate pre-fritte e surgelate, di preparati liofilizzati per purea di patate. L'uso di verdura surgelata dovrebbe essere limitato a legumi, fagiolini, spinaci, erbe e minestroni;
- **Pomodori per sughi:** freschi (se di stagione) o pomodori pelati;
- **Legumi:** freschi, secchi o surgelati;
- **Carni bovine:** di bovino adulto, fresche confezionate sottovuoto, o congelate, prediligendo sempre il prodotto fresco, provenienti da stabilimenti CE ed etichettate conformemente al Regolamento CE 1760/2000;
- **Carni avicunicole** (busti di pollo eviscerati, petti e cosce di pollo, fesa di tacchino, conigli interi o disossati) e **carni suine:** fresche confezionate sottovuoto, o congelate prediligendo sempre il prodotto fresco, di origine italiana (animali nati, allevati e macellati in Italia) o comunitaria, provenienti da stabilimenti CE;
- **Formaggi:** dare la preferenza a formaggi DOP, IGP, a FORMAGGI LOCALI, a FORMAGGI FRESCHI (crescenza, mozzarella, ecc.) privi di additivi, provenienti da caseifici riconosciuti ai sensi della normativa comunitaria. Sconsigliato l'uso di formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.);
- **Formaggi da grattugia:** Parmigiano Reggiano o Grana Padano possibilmente grattugiati il giorno del consumo. Se vengono utilizzati formaggi pre-grattugiati in busta, si consiglia di scegliere quelli a base di grana e/o parmigiano, evitando le miscele di formaggi duri;
- **Prodotti carnei salati:** prosciutto cotto (di produzione nazionale, privo di polifosfati, ottenuto da suini di allevamenti nazionali o comunitari), prosciutto crudo (di produzione

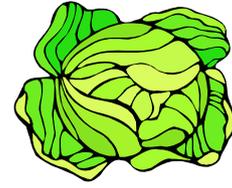
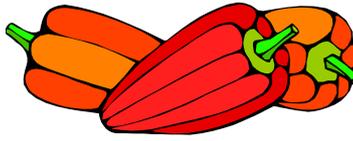
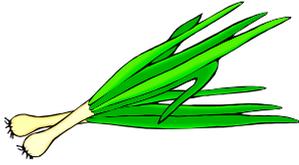
nazionale, privo di additivi, con stagionatura non inferiore a 10-12 mesi), bresaola (prodotta in stabilimenti CE) e speck, affettati il giorno del consumo. Si consiglia di scegliere un prosciutto cotto certificato senza glutine e senza proteine del latte;

- **Pesce:** fresco o surgelato, proveniente da paesi CE. Sconsigliato l'uso di bastoncini di pesce pre-fritti e surgelati (preferire eventualmente pesce impanato al momento e cucinato al forno);
- **Uova:** di categoria A "extra" o di categoria "A", di produzione nazionale o comunitaria. Vietato l'uso di uova non completamente cotte;
- **Olio di oliva:** di tipo *extra vergine* di produzione e provenienza comunitaria, preferibilmente nazionale;
- **Pesto:** esente da conservanti e preparato con basilico, aglio (se gradito), pinoli, olio di oliva, possibilmente extravergine, grana/parmigiano e/o pecorino;
- **Latte:** di tipo "*Intero pastorizzato*" (latte fresco) da consumare come bevanda. Per le preparazioni alimentari usare latte "Parzialmente scremato a lunga conservazione o UHT" (da conservare in frigorifero, una volta aperto, per non più di 2 giorni);
- **Yogurt:** bianco o con frutta o cereali, privo di additivi alimentari (coloranti e conservanti) e di aromi. Si consiglia, inoltre, l'utilizzo di confezioni monodose da 125 g. con almeno ancora 15 giorni di conservazione prima della data di scadenza;
- **Budini e Creme** (tipo Creme Caramel, ecc.): pastorizzate e non sterilizzate, prive di conservanti. Si consiglia, inoltre, l'utilizzo di confezioni monodose da 125 g. con almeno ancora 15 giorni di conservazione prima della data di scadenza;
- **Prodotti dolciari preconfezionati** (crostate di frutta, ecc.) e **prodotti da forno** (fette biscottate, grissini, ecc.): preparati con farina di grano tenero di tipo "0", "00" o "Integrale", senza aggiunta di additivi alimentari, con l'esclusivo impiego di zucchero e/o miele come edulcoranti, senza l'impiego di margarine, grassi idrogenati, olio di palma, olio di cocco e strutto. Sono da preferire i prodotti in cui viene dichiarato il tipo di grasso utilizzato (burro, olio di oliva, di girasole, ecc.);
- **Confetture di frutta:** di tipo "*Extra*" per il maggior contenuto di frutta rispetto agli zuccheri aggiunti;
- **Miele:** di origine nazionale (preferibilmente locale) o comunitaria, non sottoposto a trattamenti termici;
- **Cioccolato:** "*fondente*" con un contenuto di cacao almeno del 45%, "*al latte*" con un contenuto di cacao almeno del 30%;
- **Sale per usi da tavola:** sale arricchito di iodio (*iodato*), secondo il DM 562/95.

**Si consiglia, inoltre, di:**

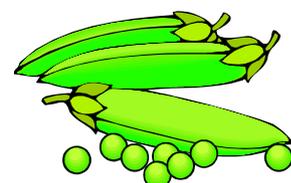
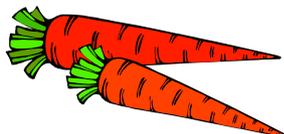
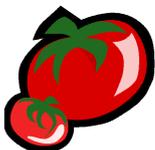
- prediligere, quando possibile, prodotti a filiera corta;
- evitare l'uso di semilavorati quali, pasta sfoglia, lasagne o pasta al forno preconfezionata, pesce impanato, hamburger, carni precotte, sofficini, ecc. in quanto potrebbero contenere grassi saturi o idrogenati , additivi, materie prime di bassa qualità e la composizione è difficilmente controllabile;
- dare la preferenza a brodi vegetali preparati con verdure fresche o surgelate ed evitare l'uso di dadi o prodotti simili contenenti grassi idrogenati;
- preferire frutta fresca (anche in forma di macedonie, spremute, frullati, ecc.) ai succhi di frutta (caratterizzati da un elevato contenuto di zuccheri aggiunti);
- dare la preferenza a torte semplici (crostate di frutta o marmellata, torta margherita, al cacao, allo yogurt, alle mele, ecc.) preparate in sede e non preconfezionate;
- evitare gli alimenti che contengono, tra gli ingredienti elencati in etichetta, i grassi idrogenati e/o grassi vegetali non meglio specificati. Preferire alimenti in cui viene dichiarato il tipo di olio utilizzato per la preparazione (es. olio di oliva, di arachidi, di girasole, ecc.).

**Tenuto conto dei continui progressi in campo alimentare, si provvederà agli aggiornamenti di volta in volta necessari.**

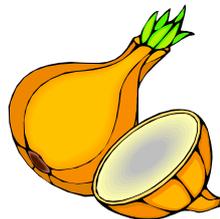


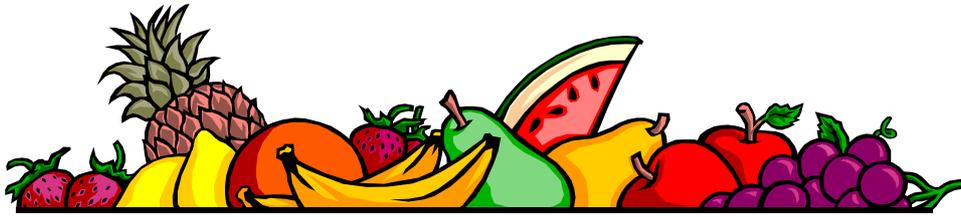
## **IL CALENDARIO DEGLI ORTAGGI E DEI LEGUMI FRESCHI**

- Gennaio** *Barbabietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Catalogna, Cavoli, Cavolfiori, Cavolini di Bruxelles, Cicoria, Cipolle, Coste, Erbette, Finocchi, Indivia belga e riccia, Lattuga, Patate, Porri, Radicchio rosso, Sedano, Spinaci, Verze, Zucca.*
- Febbraio** *Barbabietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Catalogna, Cavoli, Cavolfiori, Cavolini di Bruxelles, Cicoria, Cipolle, Coste, Erbette, Finocchi, Indivia riccia, Lattuga romana, Patate, Porri, Radicchio rosso (di Chioggia, Treviso, ecc.), Radici amare, Scarola, Sedano, Spinaci, Verze, Zucca.*
- Marzo** *Barbabietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Catalogna, Cavoli, Cavolfiori, Cicorietta, Coste, Erbette, Finocchi, Insalate, Lattughino, Pasqualina, Patate, Porri, Radicchio, Rape, Ravanelli, Sedano, Songino, Spinaci, Verze.*
- Aprile** *Asparagi, Broccoli, Carciofi, Carote novelle, Cavoli, Cavolfiori, Cicoria, Cipolline, Cipollotti, Fagiolini, Fave, Finocchi, Indivia, Lattughe, Pasqualina, Patate novelle, Piselli, Ravanelli, Rucola, Scarola, Sedano verde, Songino, Spinaci, Verze, Zucchine.*
- Maggio** *Asparagi, Carciofi, Carote, Catalogna, cavoli, Cavolfiori, Cipolle bianche, Cipollotti, Coste, Erbette, Fagioli, Fagiolini, Fave, Finocchi, Fiori di Zucca, Insalate, Patate novelle, Peperoni, Piselli, Pomodori, Ravanelli, Rucola, Sedano, Spinaci, Taccole, Verze, Zucchine.*
- Giugno** *Asparagi, Barbabietole, Carote, Catalogna, Cavoli, Cavolfiori, Cetrioli, Cipolle bianche, Cipollotti, Coste, Erbette, Fagioli, Fagiolini, Fave, Fiori di zucca, Funghi, Insalate, Melanzane, Patate novelle, Peperoni, Piselli, Pomodori, Ravanelli, Rucola, Sedano verde, Spinaci, Zucchine.*



<b>Luglio</b>	<i>Barbabietole, Carote, Catalogna, Cetrioli, Cipolle, Cipollotti, Coste, Erbette, Fagioli, Fagiolini, Fave, Fiori di zucca, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Ravanelli, Rucola, Sedano verde, Spinaci, Zucchine.</i>
<b>Agosto</b>	<i>Barbabietole, Carote, Cetrioli, Cipolle, Coste, Fagioli, Fagiolini, Fave, Fiori di zucca, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Rucola, Sedano, Spinaci, Zucca, Zucchine.</i>
<b>Settembre</b>	<i>Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Coste, Erbette, Fagioli, Fagiolini, Funghi, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Rucola, Sedano, Spinaci, Zucca, Zucchine.</i>
<b>Ottobre</b>	<i>Barbabietole, Carote, Catalogna, Cavolfiori, Cavoli, Cipolle, Coste, Fagioli, Funghi, Melanzane, Patate, Peperoni, Radicchio rosso, Rucola, Sedano, Spinaci, Zucca.</i>
<b>Novembre</b>	<i>Barbabietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Catalogna, Cavolfiori, Cavoli, Cavolini di Bruxelles, Cicoria, Cime di rapa, Cipolle, Coste, Erbette, Fagioli, Fagiolini, Finocchi, Indivia belga, Lenticchie, Patate, Porri, Radicchio rosso, Rape, Sedano bianco, Sedano rapa, Songino, Spinaci, Verze, Zucca.</i>
<b>Dicembre</b>	<i>Barbabietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Catalogna, Cavolfiori, Cavoli, Cavolini di Bruxelles, Cicoria, Cipolle, Coste, Erbette, Finocchi, Funghi, Indivia, Lattuga, Patate, Porri, Radicchio rosso di Treviso, Rape, Scarola, Sedano bianco, Sedano rapa, Songino, Spinaci, Verze, Zucca.</i>





## **IL CALENDARIO DELLA FRUTTA FRESCA**

<b>Gennaio</b>	<i>Arance, Banane, Kiwi, Limoni, Mandaranci, Mandarinini, Mele, Pere, Pompelmi.</i>
<b>Febbraio</b>	<i>Arance, Banane, Kiwi, Limoni, Mandarinini, Mele, Pere, Pompelmi.</i>
<b>Marzo</b>	<i>Arance, Banane, Kiwi, Limoni, Mandarinini, Mele, Pere, Pompelmi.</i>
<b>Aprile</b>	<i>Arance, Banane, Fragole, Kiwi, Limoni, Mele, Nespole, Pere.</i>
<b>Maggio</b>	<i>Banane, Ciliegie, Fragole, Kiwi, Limoni, Mele, Nespole, Pere.</i>
<b>Giugno</b>	<i>Albicocche, Banane, Ciliegie, Fragole, Lamponi, Limoni, Nespole, Pere, Pesche, Prugne.</i>
<b>Luglio</b>	<i>Albicocche, Anguria, Banane, Ciliegie, Fragoline di bosco, Fichi, Lamponi, Limoni, Meloni, Pere, Pesche, Prugne.</i>
<b>Agosto</b>	<i>Albicocche, Anguria, Banane, Fichi, Lamponi, Limoni, Mele, Meloni, More, Pere, Pesche, Prugne, Uva.</i>
<b>Settembre</b>	<i>Banane, Fichi, Lamponi, Limoni, Mele, Meloni, Mirtilli, More, Pere, Pesche, Prugne, Ribes, Uva.</i>
<b>Ottobre</b>	<i>Cachi, Castagne, Limoni, Mandaranci, Melagrane, Mele, Pere, Uva.</i>
<b>Novembre</b>	<i>Arance, Ananas, Banane, Cachi, Castagne, Kiwi, Limoni, Mandaranci, Melagrane, Mele, Pere, Pompelmi.</i>
<b>Dicembre</b>	<i>Ananas, Arance, Banane, Kiwi, Limoni, Mandaranci, Mandarinini, Melagrane, Mele, Pere, Pompelmi.</i>

Devono essere redatte su **4 SETTIMANE** e su base **STAGIONALE**:

- **menù invernale** (ottobre – aprile)
- **menù estivo** (maggio – settembre)

Il passaggio da un menù all'altro può essere anticipato o posticipato di qualche giorno a seconda dell'andamento del clima.

⇒ **Il pasto**, seguendo la tradizione italiana, è composto da **1° piatto**, **2° piatto**, **contorno**, **frutta** o **dolce**.

⇒ **Le preparazioni** devono essere **semplici e varie**, i sapori non troppo accentuati.

Devono offrire attraverso un sapiente uso di ingredienti, le varietà di colori che possono suscitare nei bambini una maggior accettabilità: ad esempio il pesce, generalmente poco gradito, può essere proposto al pomodoro, eventualmente arricchito con olive nere.

Per ciascuna **ricetta** devono essere specificate le **grammature di tutti gli ingredienti** che la compongono (indicate a crudo ed al netto degli scarti), i **metodi di cottura** adottati, nonché i **condimenti utilizzati**.

⇒ Devono includere una **Tabella delle “grammature”**, ovvero indicare le porzioni medie dei principali gruppi alimentari (pasta, pane, legumi, carne, formaggio, ecc.) per ciascuna fascia d'età.

⇒ Deve essere specificata la **tipologia e la qualità merceologica** di tutte le **derrate alimentari** previste.

⇒ Devono garantire il pieno rispetto delle raccomandazioni stabilite dai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana) e dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, riassumibili come segue:

- rotazione settimanale raccomandata per i secondi piatti:

- . 2 volte carne (alternata bianca e rossa)
- . almeno 1 volta pesce
- . 1 volta formaggio

. nell'arco del mese alternare uova, legumi e prodotti carnei salati (prosciutto cotto, prosciutto crudo e bresaola).

E' consigliabile, inoltre, sostituire periodicamente (1 volta alla settimana – 1 volta ogni 15 giorni) il classico schema primo + secondo piatto con un piatto unico;

- in linea di massima, i primi piatti aventi una componente proteica (pasta o riso conditi con sughi di carne, pesce, legumi, formaggi, ecc., oppure ravioli o tortellini) dovrebbero essere seguiti da secondi piatti meno ricchi di proteine (formaggi, uova, legumi, torte di verdura, ecc.), o solo da un contorno di verdura;
- carne e pesce dovrebbero essere associati a primi piatti asciutti “semplici” (pasta al pomodoro o con verdure, risotto alla milanese, ecc.) oppure a primi piatti in brodo, preferibilmente senza o con pochi legumi (minestrone di verdura, ecc.);

- piatti composti, quali pizza, lasagne, insalata di riso, ecc., sono da considerare “**piatto unico**” (completo di carboidrati, proteine e lipidi), sostituiscono il classico schema primo + secondo e necessitano solo di un contorno di verdura;
- primi e secondi piatti a base di legumi dovrebbero essere accompagnati da verdura e frutta ricche in vitamina C (al fine di ottimizzare l’assorbimento del ferro contenuto nei legumi stessi);
- alternare nell’arco della settimana primi piatti asciutti e primi piatti in brodo, preferibilmente di verdura (inverno: 1-2 volte/settimana – estate: 1 volta settimana);
- preferire le cotture al forno, arrosto, al cartoccio o al vapore, in quanto consentono di limitare l’uso di condimenti e la perdita di principi nutritivi (vitamine e minerali soprattutto);
- le frittiture sono in generale da evitare. Possono essere ammesse 1 volta ogni 15 giorni, purché con olio di oliva o eventualmente olio di semi di arachidi, in quanto meno soggetti a degradazione ad alte temperature. L’olio non deve essere riciclato e bruciato; il sale e le spezie dovrebbero essere aggiunti dopo la frittura;
- per i condimenti a crudo e per le preparazioni è preferibile utilizzare olio Extra Vergine di oliva. Il burro è ammesso saltuariamente ed esclusivamente a crudo;
- l’uso di erbe aromatiche, aglio, salsa di pomodoro, ecc. è libero per insaporire i cibi. Nelle preparazioni si dovrebbe limitare, invece, l’uso di sale ed evitare l’uso di estratti vegetali o di carne contenenti grassi idrogenati;
- ad ogni pasto dovrebbe essere consumata una porzione di verdura fresca e di stagione. La verdura dovrebbe essere il più possibile varia e consumata cruda almeno 2-3 volte la settimana, soprattutto nel periodo estivo. Può essere servita come primo piatto quando è previsto il piatto unico;
- le patate, ricche di carboidrati, dovrebbero essere associate a primi piatti in brodo o sostituire il primo piatto asciutto;
- ad ogni pasto dovrebbe essere presente frutta fresca di stagione, variando molto la tipologia, oppure frullati di frutta fresca (da anticipare eventualmente nello spuntino di metà mattina).

Il dolce o lo yogurt è consigliato non più di 1 volta la settimana in sostituzione della frutta, preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto asciutto semplice e possibilmente nelle giornate più critiche come momento gratificante (ad esempio in presenza di legumi, minestre, ecc.).

## TABELLA DELLE GRAMMATURE (3-6 anni) Scuola Materna



	<b>Porzione (grammi/ml)</b>
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	
Pasta o riso asciutti	50-60
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	20-30
Gnocchi di patate	140-150
Farina di mais per polenta	50-60
Ravioli, tortellini freschi asciutti	80-90
Ravioli, tortellini freschi in brodo	30-40
Patate per contorno	100-120
Patate per purea	100
Patate per minestrone/passati	30
Patate per creme	50
Pane	40-50
Crostini/Fette biscottate/Crackers	20-25
Pizza pomodoro e mozzarella ( <b>peso al cotto</b> )	130-150
<b>Legumi</b>	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	15-20
Legumi secchi per primo piatto asciutto	5
Legumi freschi/surgelati per minestrone	15-20
Legumi secchi per minestrone	5
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	45-50
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	15
Legumi freschi come secondo piatto	80-90
Legumi secchi come secondo piatto	25-30
<b>Carni, Pesce e Uova</b>	
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	60-70
Coscia di pollo (carne con osso)	80-90
Carne per polpette/ripieni	50-60
Carne per ragù	15
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	60-80
Pesce surgelato	80-100
Uova	n° 1
Uova per preparazioni	1x8

<b>Formaggi</b>	
Formaggi freschi (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	40-50
Formaggi fermentati/stagionati (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	30-40
Ricotta	60-70
Ricotta per preparazioni	20
Formaggio per preparazioni	10
Mozzarella per pizza (piatto unico)	40-50
<b>Affettati</b>	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	40
Prosciutto per preparazioni	10
<b>Verdure e Frutta</b>	
Ortaggi a foglia crudi, carote julienne	30-40
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (finocchi, pomodori, ecc.)	80-100
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	100-130
Verdure surgelate da consumare cotte	150
Misto verdura fresca/surgelata per minestroni/passati	80-100
Verdura per primi asciutti	30-40
Verdura per sfornati/focacce/polpette	30-40
Frutta fresca	130-150
Succo di frutta	125
<b>Condimenti</b>	
Olio (per pietanza)	3-4(*)
Olio per primo in bianco	5-6
Formaggio grattugiato (per pietanza)	3
<b>Latte e derivati</b>	
Latte intero	150
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	80-100
<b>Dolci, dessert, ecc.</b>	
Zucchero o miele per dolcificare	5
Dolce (tipo Torta)	40-60
Gelato	50-80

(\*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

**N.B.** Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.

## TABELLA DELLE GRAMMATURE (6-11 anni) Scuola Elementare



	<b>Porzione (grammi/ml)</b>
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	
Pasta o riso asciutti	60-70
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30
Gnocchi di patate	160-180
Farina di mais per polenta	60-70
Ravioli, tortellini freschi asciutti	100
Ravioli, tortellini freschi in brodo	50
Patate per contorno	150
Patate per purea	130
Patate per minestrone/passati	30-40
Patate per creme	60-80
Pane	50-60
Crostini/Fette biscottate/Crackers	25-30
Pizza pomodoro e mozzarella ( <b>peso al cotto</b> )	150-180
<b>Legumi</b>	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	20-30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	5-10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30
Legumi secchi per minestrone	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	60
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	20
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	100-120
Legumi secchi come secondo piatto	35-40
<b>Carni, Pesce e Uova</b>	
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	80-90
Coscia di pollo (carne con osso)	100-120
Carne per polpette/ripieni	60-70
Carne per ragù	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	90-100
Pesce surgelato	100-120
Tonno in scatola	60
Uova	n° 1
Uova per preparazioni	1x6

<b>Formaggi</b>	
Formaggi freschi	70-80

(Mozzarella, primosale, crescita, ecc.)	
Formaggi fermentati/stagionati (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	50
Ricotta	100
Ricotta per preparazioni	20
Formaggio per preparazioni	10-20
Mozzarella per pizza (piatto unico)	60
<b>Affettati</b>	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	50
Prosciutto per preparazioni	10-20
<b>Verdure e Frutta</b>	
Ortaggi a foglia crudi, carote julienne	50-60
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (finocchi, pomodori, ecc.)	100-150
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	150-200
Verdure surgelate da consumare cotte	200
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	100-130
Verdura per primi asciutti	40-50
Verdura per sfornati/focacce/polpette	40-50
Frutta fresca	150
Succo di frutta	125
<b>Condimenti</b>	
Olio (per pietanza)	5(*)
Olio per primo in bianco	6-8
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5
<b>Latte e derivati</b>	
Latte intero	200
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	100
<b>Dolci, dessert, ecc.</b>	
Zucchero o miele per dolcificare	5-10
Dolce (tipo Torta)	80
Gelato alla frutta	80-100
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	50-60

(\*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

**N.B.** Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.

**Al fine di garantire la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti di tutti i bambini, si suggerisce di fare riferimento ai quantitativi più bassi del range per i bambini più piccoli (6-7 anni) e ai quantitativi più alti del range per i bambini più grandi (8-10 anni).**

## TABELLA DELLE GRAMMATURE Scuole Medie



	<b>Porzione (grammi/ml)</b>
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	
Pasta o riso asciutti	70-80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30-40
Gnocchi di patate	200
Farina di mais per polenta	70-80
Ravioli - Tortellini freschi asciutti	120
Ravioli - Tortellini freschi in brodo	60
Pizza pomodoro e mozzarella	180-200
Patate per contorno	200
Patate per purea	180
Patate per minestrone/passati	40-50
Patate per creme	80
Pane	60-70
Crostini di pane	30-40
<b>Legumi</b>	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30
Legumi secchi per minestrone	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	80-90
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	25-30
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	130-150
Legumi secchi come secondo piatto	40-50
<b>Carne, Pesce e Uova</b>	
Carne bianca o rossa	100
Carne con osso (coscia di pollo)	130
Carne per polpette/ripieni	70-80
Carne per ragù	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	110-130
Pesce surgelato	130-150
Tonno in scatola	80
Uova	n° 1-1 ½
Uova per preparazioni	n° 1x6

<b>Formaggi</b>	
Formaggi freschi (mozzarella, primosale, crescenza, caciotta, ecc.)	80-100
Formaggi fermentati/stagionati (fontina, toma, parmigiano, ecc.)	60
Ricotta – Fiocchi di latte	120-150
Formaggio per preparazioni	20-30
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	70-80
<b>Affettati</b>	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	60-70
Prosciutto cotto per preparazioni	10-20
<b>Verdura e Frutta</b>	
Ortaggi a foglia crudi, carote julienne	70
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi	200
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	200
Verdure surgelate da consumare cotte	200-250
Ortaggi freschi/surgelati per minestrone/passati	130-150
Ortaggi freschi/surgelati per primi asciutti	40-50
Ortaggi freschi/surgelati per sfornati, polpette, ecc.	40-50
Frutta fresca	150-200
Succo di frutta	125-150
<b>Condimenti</b>	
Olio per pietanza	5-6 (*)
Olio per primo in bianco	8-10
Formaggio grattugiato per pietanza	5
<b>Latte e derivati</b>	
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	100-125
<b>Dolci, dessert, ecc.</b>	
Zucchero – miele per dolcificare	5-10
Dolce (tipo Torta)	80-100
Gelato alla frutta	100-120
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	50-80

(\*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

Il peso degli alimenti si riferisce al **crudo** e al **netto** degli scarti.