

TABELLA GRAMMATURE

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e senza scarti/bambino, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco* che si intendono "sul piatto". Per farcire la pizza si utilizzerà la grammatura intera della mozzarella. I primi conditi con alimenti di origine animale (pesce, carne ecc.) utilizzati secondo le quantità indicate, costituiscono piatto unico.

PRANZO	Infanzia	Primaria 1° c.	Primaria 2° c.	Superiore I°	Adulti
ALIMENTO	grammi	grammi	grammi	grammi	Grammi
pasta, riso per primo piatto asciutto	60	60	70	90	100
pasta di semola per pasticciata (piatto unico) + besciamella*	50 + 30	50 + 30	55 + 40	70 + 50	75 + 55
ravioli di magro freschi o surgelati	130	130	150	200	220
pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre e zuppe	30	30	30	40	40
legumi secchi per piatto unico	25	35	40	50	60
polenta* per piatto unico (sostituisce il primo asciutto)	250	250	300	350	400
polenta* o patate da abbinare alle giornate con primo "liquido"	120	120	160	200	250
gnocchi di patate*	180	180	200	250	300
pasta per pizza da farcire	90	90	100	130	140
carne magra (pollo, tacchino, suino, coniglio, bovino, cavallo)	40	60	70	80	100
pesce fresco o congelato	50	70	90	100	120
formaggio a pasta tenera tipo stracchino, mozzarella, caciotta...	40	60	70	80	100
formaggio a pasta dura tipo latteria, montasio...	30	40	50	60	70
parmigiano reggiano grattugiato	3	5	5	5	5
parmigiano reggiano come secondo	25	35	40	50	60
prosciutto cotto magro	35	55	60	70	90
prosciutto crudo magro	30	40	50	60	70
bresaola	25	35	40	50	60
uova "grandi" (da 63 gr a 73 gr)	1	1	1 ½	1 ½	2
verdura cruda tipo pomodori, finocchi, carote...	30	50	50	60	80
verdura cruda tipo insalata, radicchio...	20	30	30	30	60
verdura cotta a foglia	50	80	80	100	120
verdura cotta altri tipi (cavolfiori, fagiolini, carote, piselli...)	50	100	100	100	100
pane	60	60	60	60	100
olio extra vergine di oliva	20	20	20	25	30
frutta di stagione	80	100	100	150	150
MERENDA META' MATTINA	Infanzia	Primaria 1° c.	Primaria 2° c.		
frutta di stagione al netto	150	200	200		
pane speciale dolce e salato	30	50	50		
pane + frutta oleosa	25 + 5	40 + 10	40 + 10		
yogurt	125	125	125		
gelato alla frutta	80	100	100		

MERENDE

- **frutta di stagione 2 volte/settimana** opportunamente alternata nell'arco della settimana: non più di 2 volte la stessa tipologia di frutta.
- **Yogurt alla frutta 1 volta/settimana**: unici ingredienti latte, frutta, zucchero
- **Pane o focaccia 2 volte/settimana**:
 - ✓ **Pane o focaccia dolce (non aggiungere zucchero né miele né grassi)** preparati esclusivamente con i seguenti ingredienti:
 - farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate (a scelta)
 - ingrediente caratterizzante: semi oleosi (noci, pinoli, semi di zucca, max 10%) o frutta secca (uvetta, albicocche, prugne) o frutta fresca (mela, pera, pesche, uva)
 - facoltativo: latte, yogurt
 - ✓ **Pane o focaccia gusto "salato"** preparati esclusivamente con i seguenti ingredienti a scelta fra:
 - farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate. (a scelta)
 - olio extravergine di oliva max 5% sul prodotto finito (non utilizzare altri oli o grassi)
 - ingrediente caratterizzante: erbe aromatiche (rosmarino, salvia...) o pomodori freschi o secchi o olive nere o verdi
 - ✓ **Pane comune o integrale o ai cereali e semi oleosi**

Varietà:

- La frutta dovrà essere variata almeno ogni 2 settimane (ovvero mai lo stesso tipo di frutta nell'arco di 2 settimane)
- lo yogurt andrà variato nell'arco di 1 mese (ovvero mai lo stesso tipo di yogurt nell'arco di 1 mese)
- il pane e la focaccia dovranno essere variati almeno ogni 2 settimane (ovvero mai lo stesso tipo nell'arco di 2 settimane)

Centri estivi

Le merende ricalcano quelle delle rispettive fasce d'età, il sabato la merenda sarà costituita da **gelato alla frutta**

Come bevanda utilizzare acqua dell'acquedotto.

INDICAZIONI SUI METODI DI PREPARAZIONE E COTTURA

La preparazione dei cibi rappresenta un momento importante del servizio di refezione utile a garantire la sicurezza e la salubrità dei piatti, allo stesso tempo gli alimenti devono essere lavorati in modo da preservarne l'apporto nutrizionale e risulta particolarmente importante applicare metodi di cottura che causano minime degradazioni dei nutrienti.

- **PASTA/RISO asciutti** : scegliere formati adeguati all'utenza: pasta più piccola per l'infanzia (pennette, maccheroncini, gramigna), più grande per gli utenti più grandi. Cuocere in acqua abbondante, al dente. Per "tirare" il risotto utilizzare brodo vegetale, evitare l'uso di preparati per brodo a base di glutammato.
- **PASSATI/ZUPPE/BRODI**: evitare la sovracottura, evitare l'uso di preparati per brodi a base di glutammato
- **CARNE**: privilegiare la cottura al forno, al vapore, a pressione, al forno e le stufature che richiedono il minimo quantitativo di grassi aggiunti e che evitano la carbonizzazione
- **PESCE**: preferire i metodi di cottura più graditi (es.: impanato e dorato al forno, in polpette dorate al forno, in sugo di pomodoro...)
- **VERDURE/CONTORNI**: cuocere le verdure in forno a vapore per salvaguardare il più possibile il patrimonio vitaminico-minerale. Le patate devono essere cotte preferibilmente a vapore o a pressione, intere e, se possibile, con la buccia.
- **ACQUA/BEVANDE**: durante il pasto dovrà essere fornita esclusivamente acqua di acquedotto, da evitare le bevande dolci quali limonate e spremute allungate con acqua e zuccherate, aranciate, coca-cola, sciroppi ecc.
- **FRUTTA**: preferire sempre la frutta di stagione alternando i tipi il più possibile. Almeno 1 volta alla settimana la frutta andrà proposta in macedonia
- **CONDIMENTI**: utilizzare l'olio extra-vergine di oliva a crudo sugli alimenti già cotti. Utilizzare il burro, quando previsto in menù, solo a crudo
- **VARIE**: usare con moderazione il sale da cucina ed utilizzare, per insaporire, erbe aromatiche fresche e/o secche: salvia, rosmarino, prezzemolo, basilico..., le erbe vanno aggiunte a fine cottura se fresche, all'inizio se secche
- **CONDIMENTI PER IL PRIMO**: la salsa di pomodoro, i condimenti di verdure, il ragù, la base per il risotto, andranno preparati "a freddo" oppure scaldando brevemente l'olio extra-vergine di oliva

MATERIE PRIME

PRODOTTI A BASE DI CEREALI

Pane: fresco, fornito giornalmente, preparato e confezionato non oltre otto ore prima della consegna; non è previsto l'uso e la somministrazione di pane conservato con il freddo (refrigerato o surgelato) o con altre tecniche e poi rigenerato; deve essere di pezzatura idonea all'utenza, con diversi formati e deve possedere le seguenti caratteristiche organolettiche: crosta friabile e omogenea, mollica elastica con alveolatura regolare, non deve presentare gusto eccessivo di lievito di birra, odore di rancido, di muffa o altro

Tipologie:

– pane comune di tipo "00", "0", pane tipo integrale, pane di semola, pane di semolato, pane ai cereali; ingredienti rispettivamente: farina di grano tipo "0", "00" o integrale, semola, semolato, sfarinato di cereali, lievito, acqua, sale

Pane o focaccia dolce (non aggiungere zucchero né miele né grassi) preparati esclusivamente con i seguenti ingredienti:

- farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate (a scelta)
- ingrediente caratterizzante: semi oleosi (noci, pinoli, semi di zucca, max 10%) o frutta secca (uvetta, albicocche, prugne) o frutta fresca (mela, pera, pesche, uva)
- facoltativo: latte, yogurt

Pane o focaccia gusto "salato" preparati esclusivamente con i seguenti ingredienti a scelta fra:

- farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate. (a scelta)
 - olio extravergine di oliva max 5% sul prodotto finito (non utilizzare altri oli o grassi)
 - ingrediente caratterizzante: erbe aromatiche (rosmarino, salvia...) o pomodori freschi o secchi o olive nere o verdi
- pane delle tipologie sopraindicate a ridotto contenuto di sale.

Pane grattugiato: prodotto dal pane comune essiccato. Le confezioni devono essere in buste sigillate.

Pasta: di semola di grano duro, integrale e paste speciali di semola di grano duro e altri cereali. La pasta deve avere odore e sapore gradevoli, colore rispondente alla tipologia specifica, aspetto omogeneo, frattura vitrea ed essere esente da difetti di essiccazione e conservazione. Resistenza alla cottura: cuocendo 50 grammi di pasta in ½ litro di acqua salata, per almeno 20 minuti, la pasta non deve spaccarsi né disfarsi e lasciare nell'acqua di cottura soltanto un leggero sedimento farinoso.

Pasta secca all'uovo.

Pasta fresca e pasta fresca all'uovo: prodotta esclusivamente con semola, oppure nel caso della pasta fresca all'uovo prodotta esclusivamente con semola e uova intere, in confezioni sottovuoto oppure in atmosfera protettiva esente da additivi.

Pasta fresca ripiena: in confezioni sottovuoto oppure in atmosfera protettiva esente da additivi (coloranti, conservanti, esaltatori di sapore). Il ripieno dovrà essere di spinaci o qualsiasi altra verdura, ricotta, formaggio parmigiano reggiano e lo stesso ripieno non dovrà essere inferiore al 25% di peso totale del prodotto.

Pasta lievitata: preparata con farina tipo "0" e/o integrale, acqua, sale, e lievito di birra, unico grasso ammesso: olio di oliva extra vergine.

Riso: tutte le varietà e gradi di raffinazione, parboiled. Deve risultare di ultimo raccolto, essere in confezione integra, sigillata, in imballaggi sufficientemente robusti tali da garantire l'integrità del prodotto.

Orzo: brillato o semi raffinato.

Altri cereali e derivati: semola di grano duro (semolino), farina di frumento tipo "00", "0", "1", integrale, farina di mais per polenta, couscous, burgul, farro.

GNOCCHI

Gnocchi di patate: freschi o conservati sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi e preparati solo con il seguente elenco di ingredienti riportati in ordine di peso decrescente: patate (70% minimo, nel caso di gnocchi di sole patate), farina di grano, uova, acqua, sale e aromi naturali eventualmente spalmati con olio di semi di girasole, sesamo o mais, preparati anche con spinaci, zucca, radicchi.

Gnocchi di semolino: freschi o conservati sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi, preparati solo con il seguente elenco di ingredienti riportati in ordine di peso decrescente: semolato, latte, acqua o brodo, sale.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

Frutta e verdura fresche: di produzione italiana (tranne banane e ananas), categoria I o extra, la consegna dei prodotti stagionali dovrà rispettare il calendario della stagionalità di seguito riportato in tabella, non sono previsti i funghi. Per garantire una maggiore freschezza è opportuna una fornitura almeno bisettimanale. I prodotti ortofrutticoli dovranno avere un adeguato stato di sviluppo e di maturazione, essere di recente raccolta, integri delle loro qualità nutritive tali da garantire il miglior rendimento alimentare. Devono presentare le precise caratteristiche merceologiche di specie, inoltre devono essere puliti, turgidi, di pezzatura uniforme, esenti da difetti visibili, sapori ed odori estranei, non germogliati nel caso di vegetali a bulbo o tuberi. Patate, cipolla ed aglio non devono essere stati trattati con radiazioni gamma.

Verdure surgelate: le verdure surgelate dovranno rispondere ai requisiti organolettici soddisfacenti, l'aspetto degli ortaggi deve risultare il più possibile omogeneo per quanto riguarda il colore, la pezzatura, e il grado di integrità, con pezzi separati senza ghiaccio sulla superficie o nella confezione. L'impiego della verdura surgelata andrà limitato ai periodi di difficile reperibilità, utilizzandola al massimo una volta per settimana come contorno e una volta a settimana come ingrediente (ad esempio a integrazione nelle minestre o per il condimento del primo piatto). Tipologie: asparagi, bietina, carciofi, fagiolini fini, spinaci.

Legumi freschi: fagioli, piselli, fave.

Legumi secchi: fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, legumi misti

Legumi surgelati: piselli fini, legumi misti, fagioli.

UOVA

Ovoprodotto: uova di gallina intere sgusciate e pastorizzate

Uova di gallina fresche: prodotte da animali allevati a terra, di categoria A extra, categoria di peso "medio".

CARNI FRESCHE REFRIGERATE

Fresche, refrigerate, ottenute da animali nati, allevati e macellati in U.E. e provenienti da stabilimenti CEE legge n° 853/2004. sia bianca (avicunicole) che rossa (bovino, suino, equino, caprino, ovino).

Per la conservazione della carni deve essere utilizzata esclusivamente la refrigerazione, dal momento della produzione fino alla consegna, in maniera costante ed ininterrotta. Assenza di odori e sapori estranei, di ecchimosi, coaguli sanguigni. Le carni in confezioni sottovuoto o in atmosfera protettiva dovranno possedere i requisiti merceologici previsti per le carni fresche refrigerate non confezionate, la data di confezionamento non deve essere antecedente a 4 giorni dalla data di consegna. I tagli devono essere confezionati dopo un'accurata rifilatura in modo tale che al momento dell'utilizzo si abbia uno scarto massimo del 7%. Per scarto si intende il

tessuto adiposo e connettivale di copertura ed il liquido di trasudazione. Il colore della carne sottovuoto deve virare entro 30 minuti dall'apertura della confezione alla pigmentazione specifica della specie, l'odore deve essere tipico del prodotto fresco. L'involucro deve essere ben aderente alla carne.

Carni bovine fresche refrigerate

Le carni, in confezioni sottovuoto o atmosfera protettiva, dovranno provenire da bovini adulti di età compresa tra 18 e 24 mesi, essere di grana fine o quasi fine, con tessuto adiposo esterno compatto e di colore bianco, uniforme e ben distribuito tra i fasci muscolari che assumono un aspetto di marezzatura media, consistenza soda e pastosa, tessitura abbastanza compatta, con stato di ingrassamento 1 – molto scarso oppure 2 – scarso (secondo la griglia CE).

Tagli anatomici:

per arrosto: fesa esterna, filetto, lombata, scamone;

per fettine / bistecche: fesone di spalla, filetto, girello, lombata, roast – beef, scamone;

per spezzatino: fesa, girello di spalla, noce, scamone, sottospalla;

per brasato: girello, noce, scamone;

per ragù, polpette: da scegliere tra i tagli anatomici sopraindicati.

Carni fresche di suino

Le carni, in confezioni sottovuoto o atmosfera protettiva, dovranno provenire da suini di prima qualità, presentare colore roseo, aspetto vellutato, grana molto fine, tessitura compatta, consistenza pastosa al tatto, venatura scarsa.

Tagli anatomici: carrè, filetto, lonza, polpa di coscia.

Carni avicunicole fresche refrigerate

I tagli delle carni avicunicole, sfusi, in confezioni sottovuoto o in atmosfera protettiva, devono essere di colorito bianco – rosa (carni avicole) e rosato tendente al rosso (carni cunicole), di buona consistenza, non flaccida, non infiltrata di sierosità. I tagli del pollame devono rientrare nella classe "A" e provenire da animali allevati a terra.

Tagli anatomici:

cosce di pollo (ovvero femore, tibia e fibula unitamente alla muscolatura che li ricopre);

petto di pollo (con forcina) petto (senza pelle) con la clavicola e la punta cartilaginea dello sterno);

fesa di tacchino il petto intero, spellato, mondato dello sterno e delle costole;

busto con cosci di coniglio disossati.

PRODOTTI A BASE DI CARNE CRUDI O COTTI

Prosciutto cotto di alta qualità: prodotto con cosce refrigerate, senza aggiunta di polifosfati, caseinati, lattati, proteine derivanti dalla soia, esaltatori di sapidità (glutammato di sodio). Deve essere di cottura uniforme, pressato, privo di parti cartilaginee, senza aree vuote (bolle, rammollimenti) di color rosa chiaro con grasso bianco, sodo e ben rifilato. La composizione richiesta è la seguente: carne suina fresca, sale, destrosio o altro zucchero non proveniente dal latte, aromi naturali, preferibilmente privi di nitrati.

Prosciutto crudo con disciplinare DOP.

Bresaola punta d'anca della Valtellina IGP.

PRODOTTI ITTICI

Prodotti freschi almeno 1 volta ogni 5 settimane o surgelati, appartenenti anche a specie locali.

Prodotti freschi: pesce azzurro.

Trota e filetti di trota freschi.

Filetti o i tranci di pesce surgelati devono essere a glassatura monostratificata non superiore al 20%. La fornitura deve riguardare: filetto di merluzzo (*Gadus morhua*), filetto di nasello (*Merluccius merluccius*), tranci di palombo (*Mustelus Mustelus*), filetti di orata (*Sparus Aurata*), filetti di branzino (*Dicentrarchus labrax*), filetti e tranci di salmone (*Salmo salar*), cefalo (*Mugil cephalus*).

Bastoncini di pesce surgelati non prefritti: devono essere preparati esclusivamente con tranci di merluzzo (minimo 65% sul peso totale), di pezzatura omogenea, con carni di colore bianco, prive di macchie anomale, di pelle, di spine, di parti estranee o di resti di lavorazione e di qualsiasi altra alterazione. La panatura non dovrà presentare colorazioni brunastre, esente da punti di distacco del prodotto.

Tonno all'olio di oliva da utilizzare come ingrediente: il prodotto dovrà avere odore gradevole e caratteristico, colore uniforme rosa all'interno, consistenza compatta ed uniforme, non stopposa e dovrà risultare esente da ossidazioni, vuoti e parti estranee (spine, pelle, squame, grumi di sangue). L'acqua deve essere assente e i pezzetti di tonno non devono superare il 5% del peso totale.

PRODOTTI LATTIERO-CASEARI

Latte: latte fresco pastorizzato intero.

Yogurt di latte intero.

Yogurt alla frutta costituito esclusivamente da yogurt intero, zucchero e polpa di frutta.

Panna: di latte vaccino fresca.

Ricotta: di vacca, di capra, di pecora, rispettivamente da siero di latte vaccino, caprino, ovino senza aggiunta di panna e latte intero e additivi.

FORMAGGI

Unici ingredienti: latte pastorizzato di vacca/ di capra/ di pecora, caglio, sale, eventualmente fermenti lattici, esenti da additivi.

Formaggi a pasta molle e filata: caciotta fresca, crescenza, robiola, stracchino, taleggio, mozzarella vaccina anche in filoni, provola, provolone, scamorza.

Formaggi a pasta dura e stagionati: asiago DOP, fontina DOP, Montasio DOP stagionatura superiore a 60 giorni, latteria 60 giorni di stagionatura, pecorino e caprino fresco, grana padano DOP, parmigiano reggiano DOP in confezioni sottovuoto, stagionatura naturale compresa fra i 18 e i 24 mesi..

OLI E GRASSI

Olio di oliva extra vergine.

Olio di semi: di arachide.

Burro: pastorizzato, fresco.

VARIE

Pomodori pelati: tipo San Marzano ed altre varietà di selezione tradizionale, provenienti dall'ultimo raccolto.

Passata di pomodoro.

Olive nere o verdi snocciolate in salamoia.

Pesto alla genovese: preparato esclusivamente con basilico, pinoli, formaggio pecorino e grana padano o parmigiano reggiano, olio di oliva extra vergine.

Gelati: devono essere confezionati con panna, latte intero o scremato, uova, zucchero, aromi naturali, ingrediente caratterizzante (cacao, vaniglia, frutta ecc.), pectine. Gelato tipo fior di latte o alla frutta, gelato tipo biscotto, gelato in coppetta gusti vari (fior di latte, cacao, frutta, ecc.).

Aceto: di vino, di mele.

Sale marino iodato grosso e fine anche integrale: senza additivi e anti-agglomerati.

Semi oleosi: noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi.

Frutta essiccata: fichi, prugne, albicocche.

Tutti gli alimenti necessari per la preparazione delle diete speciali e delle alimentazioni particolari

Alimenti tradizionali di altre etnie per l'allestimento di menù etnici per giornate a tema es: cus-cus, tofu, seitan...

Tabella della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli

FRUTTA	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
albicocche												
angurie												
arance												
cachi												
castagne												
ciliege												
fichi												
fragole												
kiwi												
mandaranci												
mandarini												
mele												
meloni												
pere												
pesche												
susine												
uva												
ORTAGGI	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
asparagi												
bietole												
broccoli												
carciofi												
cardi												
carote												
cavolfiori												
cavoli												
cetrioli												
cicorie												
cime di rapa												
cipolline												
fagioli												
fagiolini												
fave												
finocchi												
insalate												
melanzane												
patate												
peperoni												
piselli												
pomodori												
porri												
radicchi												
ravanelli												
rucola												
sedani												
spinaci												
zucche												
zucchine												