

ALLEGATO 2 MENU' GRAMMATO

Per la formulazione del menù grammato sono state seguite le indicazioni delle "Linee di indirizzo della Regione Toscana per la ristorazione scolastica" (Aggiornamento D.G.R. n. 1127/2010, All. A)

Criteri generali nutrizionali applicati nell'elaborazione del menù:

- Copertura dei fabbisogni di energia e di nutrienti
- Equilibrio qualitativo e quantitativo tra i nutrienti
- Varietà e stagionalità degli alimenti (due menù, invernale ed estivo predisposti su 5 settimane)
- Gradibilità del menù da parte degli utenti
- Contenimento dell'apporto proteico entro il 15% delle calorie totali giornaliere, con rivalutazione delle proteine di origine vegetale (legumi, cereali) per ottenere un rapporto ottimale proteine animali/vegetali di 1:1
- Apporto lipidico: limitazione del consumo di grassi di condimento/cottura e di quelli di origine animale a favore dell'olio extra vergine di oliva da aggiungere, preferibilmente, a crudo nelle preparazioni
- Incremento del consumo di alimenti ricchi di carboidrati complessi a discapito del consumo di zuccheri semplici
- Incremento del consumo di frutta, ortaggi, cereali e legumi per aumentare l'introduzione di fibra, sali minerali e vitamine. Il consumo di frutta e verdura in maniera costante (1 porzione di frutta e 1 porzione di verdura ad ogni pasto) consente anche di introdurre alimenti particolarmente ricchi di acqua, cosa fondamentale per il buon funzionamento dell'organismo
- Elaborazione di un menù coerente con il modello alimentare "dieta mediterranea" che aiuta a prevenire le malattie metaboliche quali obesità, ipertensione, aterosclerosi, diabete, ecc. Infatti questa "dieta" ha un basso contenuto di acidi grassi saturi, è ricca di carboidrati complessi e fibra, ha un alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi
- Utilizzo di ricette che fanno impiego di erbe aromatiche e spezie (prezzemolo, basilico, rosmarino, ecc) per rendere le pietanze più appetibili e ridurre conseguentemente l'uso del sale
- Limitazione di ricette a base di carne rossa a favore di carne bianca, pesce e proteine vegetali (legumi)

MENU' GRAMMATO ESTIVO

LEGENDA	
NIDO	FASCIA 0/3/ANNI
INFANZIA	FASCIA 3/6/ANNI
PRIMARIA1	FASCIA 7/9/ANNI
PRIMARIA2	FASCIA 10/11/ANNI
ADULTI	FASCIA >17/ANNI

PRIMA SETTIMANA						
LUNEDÌ						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
RISOTTO ALLE VERDURE	Riso parboiled	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	20	20	20	20	20
	Verdura mista di stagione	30	30	40	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
ARISTA AL FORNO	arista	40	50	60	80	100
FAGIOLINI AL VAPORE ALL'OLIO	Fagiolini surg.	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MARTEDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
FUSILLI INTEGRALI AL PESTO FRESCO DI BASILICO	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Basilico	qb	qb	qb	qb	qb
	Pinoli/noci	2	2	2	2	2
	fagiolini	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
INVOLTINO PROSCIUTTO COTTO E FORMAGGIO	Mozzarella	10	10	10	10	10
	Prosciutto cott	15	20	30	50	60
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
POMODORI INSALATARI	Pomodori insalatari	80	80	130	150	150
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MERCOLEDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
CASARECCE AL RAGU'	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	20	30	30	50	50
	Carne di vitellone	15	15	15	20	20
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
BOCCONCINI DI GRANA	parmigiano/padano	15	20	30	50	60
BIETOLA SALTATA	Bietola surg.	80	100	150	180	200
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
PASTA ALL'OLIO	Pasta di semola			70	80	100
	Olio evo			5	7	7
	parmigiano			5	10	10
MINESTRA DI VERDURA (nido/inf)	Pasta di semola	20	30			40
	zucchine/carote	40	60			60
	patate	20	20			50
	odori	qb	qb			qb
	Olio evo	4	5			7
	parmigiano	5	5			10
CROCCHETTE DI LEGUMI con salsa agrodolce	Legumi secchi misti	25	30	30	30	30
	patate	10	20	30	40	40
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	uovo pastorizzato	5	5	5	10	15
	Olio evo	4	5	5	7	7
	Pomodori pelati	15	15	20	20	20
	Aceto bianco	qb	qb	qb	qb	qb
	Zucchero	1,5	1,5	2	2	2
CAROTE FILANGE'	carote	80	100	130	150	150
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

VENERDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
FIOCCHETTI AL POMODORO	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	20	30	30	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
NASELLO DORATO AL FORNO	Filetti di nasello	50	70	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	Piselli surg	80	100	150	180	200
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE INTEGRALE	Pane integrale	45	50	60	60	80
TORTA GOCCE CIOCCOLATO	Torta	40	50	55	55	55

SECONDA SETTIMANA
LUNEDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
TAGLIATELLE AL POMODORO	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	20	30	30	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
MOZZARELLA FIOR DI LATTE	Mozzarella fior di latte	35	40	50	60	70
CAROTE PREZZEMOLATE	carote	80	100	150	180	200
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	45	50	60	70	80
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MARTEDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
PASTA ALL'OLIO	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
HAMBURGER DI MANZO	Carne di vitellone	40	50	60	80	100
	patate/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
POMODORI ALL'ORIGANO	pomodori	70	80	90	100	150
	origano	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE INTEGRALE	Pane integrale	45	50	60	60	80
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MERCOLEDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
RISO AL BURRO	Riso parboiled	40	50	70	80	100
	burro	4	5	5	10	10
	parmigiano	5	5	5	10	10
FRITTATA DI SPINACI	Uova pastorizzate (unità)	55	55	n.1	n.1 e 1/2	n. 1 e 1/2
	Latte p.s./parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	Spinaci surg.	15	20	40	40	40
	Olio evo	4	5	5	5	5
FAGIOLINI ALL'OLIO	Fagiolini surg.	80	100	150	180	200
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
YOGURT	Yogurt alla frutta	125	125	125	125	125

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
PASSATO DI CAROTE E PATATE con pastina	Pasta di semola	20	30	30	40	40
	carote	40	60	60	60	60
	patate	20	20	40	40	50
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
COSCETTE DI POLLO ARROSTO	Petto di pollo (nido/inf)	40	50			100
	Coscia di pollo			100	120	120
	Olio evo	4	5	5	5	5
INSALATA VERDE	Insalata verde	40	40	60	60	60
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

VENERDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
FUSILLI POM.OLIVE.FORM	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	pomodori/olive	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	Mozzarella	10	15	15	15	15
CROCCHETTE DI PESCE	Filetti di merluzzo/nasello	40	50	80	100	100
	Uovo pastorizzato	5	5	5	10	15
	Pan grattato	5	5	5	5	5
	Patate lesse	20	20	20	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
PATATE AL VAPORE	Patate al vapore	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

TERZA SETTIMANA
LUNEDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
GNOCCHETTI SARDI ALLA SORRENTINA	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	20	30	30	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	10	10
BASTONCINI DI MERLUZZO	Bastoncini di merluzzo surg.	n. 2 50 gr	n. 3 75 gr	n. 3 75 gr	n. 4 100 gr	n. 5 125 gr
SPINACI SALTATI	Spinaci surg.	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MARTEDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
RISO AL PARMIGIANO	Riso parboiled	40	50	70	80	100
	parmigiano	5	5	5	10	10
	Olio evo	4	5	5	7	7
PEPITELLE DI POLLO IN FORNO	Petto di pollo	40	50	60	80	100
	farina/pan grattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
POMODORI E MAIS	Pomodori	70	80	90	100	150
	mais	5	5	5	5	5
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MERCOLEDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
LASAGNE AL POMODORO	Pasta all'uovo	30	40	50	50	60
	Pomodori pelati	70	70	70	70	70
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Latte	30	30	30	30	30
	burro	4	5	5	5	5
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
CACIOTTA	caciotta	30	40	50	60	70
INSALATA CON SEMI MISTI	Insalata verde	40	40	40	50	50
	Lino, sesamo,zucca	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE INTEGRALE	Pane integrale	45	50	60	60	80
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

GIOVEDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
PENNE INTEGRALI CON PESTO DI ZUCCHINE	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	zucchine	25	30	30	30	30
	mandorle	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
PANATINA DI MAIALE IN FORNO	Carne di suino	40	50	60	80	100
	Pan grattato	qb	qb	qb	qb	qb
FAGIOLINI AL VAPORE	Fagiolini surg.	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

VENERDI'

	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
PIZZA ROSSA (infanzia/nido)	Base pizza precotta	100	150			200
	Pomodori pelati	30	30			30
	Mozzarella	25	30			40
	Olio evo	4	5			7
CAROTE FILANGE*	Carote	80	100	130	150	150
PASSATO DI VERDURE con pastina (infanzia/nido)	Pasta di semola	20	20			40
	Cavolo verza	10	20			20
	zucchine/biete	20	20			20
	patate	20	20			50
	carote/porri	10	20			20
	Odori	qb	qb			q.b
	Olio evo	4	5			5
PASTA ALL'OLIO	Pasta di semola			70	80	100
	Olio evo			5	7	7
	parmigiano			5	10	10
FRITTATA DI PATATE	Uova pastorizzate (unità)			1	1 e 1/2	1 e 1/2
	Latte.			qb	qb	qb
	patate			40	40	40
	parmigiano			5	5	5
	Olio evo			5	7	7
PANE TOSCANO	pane			50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

QUARTA SETTIMANA						
LUNEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
MACCHERONI AL POMODORO	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	20	30	30	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	10	10
	Olio evo	4	5	5	7	7
TACCHINO ARROSTO	Fesa di tacchino	40	50	60	80	100
	aromi	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
BIETOLA SALTATA	Bietola surg.	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MARTEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
FUSILLI AL PESTO DI ZUCCHINE	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	zucchine	25	30	30	30	30
	mandorle	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
STRACCETTI DI MAIALE	Carne di suino	40	50	60	80	100
	Farina	qb	qb	qb	qb	qb
	latte	5	5	5	5	5
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
POMODORI ALL'ORIGANO	pomodori	80	100	130	150	150
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MERCOLEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
TORTELLO MUGELLANI BURRO E SALVIA	Tortelli di patate	70	80	90	100	150
	Burro	5	5	5	5	5
	Parmigiano	5	5	5	10	10
	Salvia	qb	qb	qb	qb	qb
CROCCHETTE DI LEGUMI CON Salsa Agrodolce	Legumi secchi	25	30	30	30	30
	Uovo pastorizzato	5	5	5	10	15
	parmigiano	5	5	5	5	5
	patate	10	20	30	40	40
	Pane grattugiato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	Pomodori pelati	20	20	20	20	20
	Zucchero	1,5	1,5	2	2	2
	Aceto bianco	qb	qb	qb	qb	qb
	salsa agrodolce					
INSALATA MISTA	Insalata mista	40	40	60	60	60
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

GIOVEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
PENNETTE AL RAGU'	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	20	20	30	50	50
	Carne di vitellone	15	15	15	20	20
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
STRACCHINO	stracchino	35	40	50	60	70
CAROTE AL FORNO	carote	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70

FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200
VENERDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
MINESTRA DI VERDURA CON ORZO	Orzo	20	30	30	40	40
	zucchine/carote/bieta	40	60	60	60	60
	patate	20	20	40	40	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Parmigiano	5	5	5	10	10
	Olio evo	4	5	5	7	7
MEDAGLIONE DI MERLUZZO/NASELLO con salsa al limone	Filetti di merluzzo/nasello	50	70	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	patate/pane	qb	qb	qb	qb	qb
	Limone/farina per salsa	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
VERDURA MISTA CRUDA	Verdura mista	80	100	130	150	180
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	1	

QUINTA SETTIMANA						
LUNEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria 1	Primaria2	Adulti
CONCHIGLIE ALLA PIZZAIOLA	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	20	30	30	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
FRITTATA DI VERDURE	Uova pastorizzate (unità)	55	55	n. 1	n.1 e 1/2	n. 1 e 1/2
	Latte	qb	qb	qb	qb	qb
	verdura	15	20	40	40	40
	parmigiano	5	5	5	5	5
	Olio evo	4	5	5	5	5
CAROTE FILANGE'	carote.	80	100	130	150	150
	Olio evo	4	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MARTEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria 1	Primaria2	Adulti
PIZZA (primaria)	Base pizza precotta			150	200	200
	Pomodori pelati			30	40	40
	Mozzarella			20	30	30
	Olio evo			5	7	7
PROSCIUTTO COTTO	Prosciutto cotto	25	30	30	50	70
INSALATA	insalata	40	40	50	60	60
	Olio evo	4	5	5	8	8
PASSATO DI ZUCCHINE E CAROTE con pastina	Pasta di semola	20	30			40
	carote	20	30			30
	Zucchine	20	30			30
	patate	20	20			50
	Olio evo	4	5			7
	parmigiano	5	5			10
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MERCOLEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria 1	Primaria2	Adulti
SCARPETTE ALLA BRACCIO DI FERRO	pastadisemola	50	60	70	80	100
	Spinaci surg.	30	30	30	30	30
	Ricotta vaccina	5	5	5	10	10
	burro	4	5	5	7	7
	Latte intero	5	5	5	10	10
	parmigiano	5	5	5	10	10
CROCCHETTE DI PESCE	Filetti di merluzzo/nasello	40	50	80	100	100
	Uovo pastorizzato	5	5	5	10	15
	Pan grattato	5	5	5	5	5
	Patate lesse	20	20	20	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olioevo	4	5	5	5	5
PISELLI AL BASILICO	Piselli surg	80	100	150	180	200
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
TORTA CON YOGURT	Torta con yogurt	40	50	55	55	55

GIOVEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria 1	Primaria2	Adulti
PASTA AGLIO OLIO E PREZZEMOLO	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	prezzemolo/aglio	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
PETTO DI POLLO ALLA SALVIA	Petto di pollo	40	50	60	80	100
	salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7

POMODORI INSALATARI	Pomodori insalatari	80	100	130	150	150
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE INTEGRALE	Pane integrale	45	50	60	60	80
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	100	150	150	180	200

VENERDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	Adulti
ORZO CON POMODORO FRESCO E BASILICO	orzo	50	60	70	80	100
	Pomodori freschi	20	20	20	20	20
	Olio evo	4	5	5	7	7
	basilico	qb	qb	qb	qb	qb
HAMBURGER DI MANZO	Came di vitellone	40	50	60	80	100
	patate/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olioevo	4	5	5	5	5
SPINACI SALTATI	Spinaci surg	80	100	150	180	200
	olioevo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MENU' GRAMMATO INVERNALE

LEGENDA	
NIDO	FASCIA 0/3/ANNI
INFANZIA	FASCIA 3/6/ANNI
PRIMARIA1	FASCIA 7/9ANNI
PRIMARIA2	FASCIA 10/11ANNI
ADULTI	FASCIA >17ANNI

PRIMA SETTIMANA						
LUNEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
TAGLIATELLE AL POMODORO	Pasta all'uovo	50	60	80	90	100
	Pomodori pelati	20	30	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
CACIOTTA	Caciotta vaccina fresca	35	40	50	60	70
FAGIOLINI AL VAPORE CON LIMONE	Fagiolini surg.	80	100	150	180	20
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MARTEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
RISOTTO AI PORRI	Riso parboiled	40	50	80	90	100
	cipolle	10	10	10	10	10
	porri	15	15	15	15	15
	olioevo	4	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	5	5
STRACCETTI DI MAIALE ALLA CACCIATORA	Came di suino	40	50	60	80	100
	Farina	qb	qb	qb	qb	qb
	Pomodori pelati	20	25	30	30	30
	Olio evo	4	5	5	7	7
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
CAVOLFOIRE SAPORITO	Cavolfiore surg.	80	100	150	180	200
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olioevo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MERCOLEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
PENNE AL BURRO	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Burro	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
CROCCHETTE DI PESCE CON SALSA AL LIMONE	Filetti di merluzzo/nasello	40	50	80	100	100
	Uovo pastorizzato	5	5	5	10	15
	Pan grattato	5	5	5	5	5
	Patate lesse	20	20	20	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Farina per salsa	qb	qb	qb	qb	qb
	Limone per salsa	qb	qb	qb	qb	qb
PISELLI STUFATI	Olio evo	4	5	5	7	7
	Piselli surgelati	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	pane	35	40	50	50	70
YOGURT	Yogurt bio alla frutta	125	125	125	125	125

GIOVEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
FUSILLI AL PESTO DI CAVOLO	Pasta di semola	40	50	80	90	100
	Cavolo nero	30	30	30	30	30
	Broccoli	qb	qb	qb	qb	qb
	Mandorle	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	olioevo	4	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	10	10
FESA DI TACCHINO ARROSTO	Fesa di tacchino	40	50	60	80	100
	Olio evo	4	5	5	5	5
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
PURE' DI PATATE E CAROTE	Patate	40	50	75	90	100
	Carote surg	40	50	75	90	100
	latte	30	30	30	30	30
	Burro	4	5	5	7	7
	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

VENERDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
MINESTRA DI LEGUMI CON PASTINA	Pasta disemola	20	30	30	40	40
	Fagioli secchi	20	30	30	40	50
	olioevo	4	5	5	7	7
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	10	10
SFORMATO DI RICOTTA E PATATE	Ricotta vaccina	15	15	15	15	15
	parmigiano	5	5	5	5	5
	Patate	30	30	40	40	40
	Carote surg	30	30	30	30	30
	Uovo pastorizzato	15	15	20	20	25
VEDURA CRUDA	Verdura cruda	80	100	130	150	150
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

SECONDA SETTIMANA						
LUNEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
MACCHERONI AL RAGU' VEGETALE DI STAGIONE	Pasta disemola	50	60	80	90	100
	cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	carota	15	15	15	15	15
	Zucca gialla	15	15	15	15	15
	Pomodori pelati	20	20	20	20	20
	olioevo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
BASTONCINI DI PESCE	Bastoncini di merluzzo surg.	n. 2 50 gr	n. 3 75 gr	n. 3 75 gr	n. 4 100 gr	n. 5 125 gr
BIETOLA SALTATA	Bietole surg.	80	100	150	180	200
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olioevo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MARTEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
RISOTTO ALLA PARMIGIANA	Risotto alla parmigiana	50	60	80	90	100
	Cipolla	qb	qb	qb	qb	qb
	olioevo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
VITELLONE ARROSTO	Vitellone	40	50	60	80	100
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
	Finocchi	80	100	150	180	200
FINOCCHI AL VAPORE	olioevo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MERCOLEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
PASTA ALL'OLIO	Pasta di semola	40	50	80	90	100
	olioevo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
	mozzarella fior di latte	35	40	50	60	70
BASTONCINI DI VERDURE	Patate	20	20	20	40	40
	Carote	40	60	80	80	80
	Piselli surg.	40	60	80	80	80
	Pan grattato	q.b	q.b	q.b	q.b	q.
	Olio evo	4	5	5	8	8
	Parmigiano	5	5	5	10	10
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
TORTA AL CIOCCOLATO	Torta al cioccolato	40	50	55	55	55

GIOVEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
CREMA DI PATATE E CAROTE con pastina	Pasta di semola	20	30	30	40	40
	Patate	30	30	40	50	50
	Carote	40	40	50	60	60
	olioevo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
COSCETTE DI POLLO ARROSTO/petto di pollo per nido/infanzia	Pettodipollo (nido/inf)	40	50			100
	cosciadipollo			100	120	120
	Olio evo	4	5	5	5	5
FAGIOLINI AL VAPORE	Fagiolini surg.	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE INTEGRALE	Pane integrale	45	50	60	60	80
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

VENERDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
CASERECCE ALLA BRACCIO DI FERRO	pastadisemola	50	60	70	80	100
	Spinaci surg.	30	30	30	30	30
	Ricotta vaccina	5	5	5	10	10
	burro	4	5	5	7	7
	Latte intero	5	5	5	10	10
	parmigiano	5	5	5	10	10
POLPETTE DI CECI con salsa agrodolce salsa agrodolce	Ceci secchi	25	30	30	30	30
	patate	10	20	30	40	40
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
	uovo pastorizzato	15	15	20	20	20
	Pomodori pelati	20	20	20	20	20
	Zucchero	1,5	1,5	2	2	2
	Aceto bianco	qb	qb	qb	qb	qb
ZUCCHINE TRIFOLATE	Zucchine surg.	80	100	150	180	200
	olioevo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

TERZA SETTIMANA						
LUNEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
RISO E PISELLI	Riso e piselli	40	50	70	80	100
	Piselli surg	30	30	30	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olioevo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
	Fesa di tacchino	40	50	60	80	100
BOCONCINI DI TACCHINO ALL'ARANCIA	Farina/arancia	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
	olioevo	4	5	5	5	5
SPINACI SALTATI	Spinaci surg.	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MARTEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO	Pasta disemola	40	50	70	80	100
	Pomodo ripelati	20	30	50	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
	parmigiano	5	5	5	10	10
	Uova pastorizzate (unità)	55	55	1	1 e 1/2	1 e 1/2
FRITTATA DI VERDURA	Latte p.s./parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
	Verdura surg.	15	20	40	40	40
	Fagiolini surg.	80	100	150	180	200
FAGIOLINI AL LIMONE	Limone	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
PANE INTEGRALE	Pane integrale	45	50	60	60	80
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MERCOLEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
LASAGNE AL RAGU'	Pasta all'uovo	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	30	30	40	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Vitellone macinato	15	15	15	15	15
	Olio evo	4	5	5	5	5
	Latte	30	30	30	30	30
	burro	4	5	5	5	5
	farina	qb	qb	qb	qb	qb
BOCCONCINI DI GRANA	Grana	15	20	30	50	60
VERDURE CRUDE	Verdura cruda	80	100	130	150	150
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

GIOVEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
PENNE INTEGRALI AI BROCCOLI	Pasta disemola	40	50	70	80	100
	Broccoli freschi	30	30	30	30	30
	latte	10	10	10	10	10
	Olio evo	4	5	5	7	7
	Farina	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	5	5
HAMBURGER DI MANZO	Came di vitellone	40	50	60	80	100
	patate/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	olioevo	4	5	5	5	5
PATATE AL VAPORE	Patate	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	20

VENERDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	Adulti
PIZZA ROSSA	Base pizza precotta	100	150			200
	Pomodori pelati	30	30			30
	Mozzarella	25	30			40
	Olio evo	4	5			7
CAROTE FILANGE'	Carote	80	100	130	150	150
PASSATO DI VERDURE con orzo (nido/inf)	Cavolo verza	10	20			20
	zucchine/biete	10	20			20
	Orzo perlato	20	30			40
	patate	20	20			50
	carote/porri	20	20			20
	odori	qb	qb			qb
	Olio evo	4	5			7
PASTA ALL'OLIO (primaria)	Pasta di semola			70	80	100
	Olio evo			5	7	7
	parmigiano			5	10	10
PROSCIUTTO COTTO	Prosciutto cotto			40	60	70
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

QUARTA SETTIMANA						
LUNEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
FIOCCHETTI AGLI AROMI	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	30	30	30	30	30
	Salvia/rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
STRACCHINO	stracchino	35	40	50	60	70
BROCCOLI AL FORNO	Broccoli freschi	80	100	150	180	200
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MARTEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
RISO ALLA ZUCCA GIALLA	Riso parboiled	40	50	70	80	100
	Zucca gialla	30	30	30	40	40
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
PETTO DI POLLO AL LIMONE	Petto di pollo	40	50	60	80	100
	limone	qb	qb	qb	qb	qb
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
PATATE AL VAPORE	Patate	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MERCOLEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
PASSATO DI PATATE, CAROTE E PORRI con pastina (nido/inf)	Pasta di semola	20	30			40
	patate	20	20			50
	carote/porri	40	60			60
	odori	qb	qb			qb
	parmigiano	5	5			10
	Olio evo	4	5			7
PASTA ALL'OLIO (primaria)	Pasta di semola			70	80	100
	Olio evo			5	7	7
	Parmigiano			5	10	10
CROCCHETTE DI LEGUMI	Legumi secchi misti	25	30	30	30	30
Con salsa agro dolce	patate	10	20	30	40	40
	farina/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	uovo pastorizzato	5	5	5	10	15
	Parmigiano	5	5	5	5	5
	Olio evo	4	5	5	7	7
SALSA AGRO DOLCE	Pomodori pelati	20	20	20	20	20
	Aceto bianco	qb	qb	qb	qb	qb
	Zucchero	1,5	1,5	2	2	2
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

GIOVEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
FUSILLI AI FORMAGGI	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Ricotta vaccina	20	20	30	30	30
	Stracchino	10	10	10	20	20
	Latte	10	10	10	20	20
	Burro	4	5	5	7	7
	parmigiano	5	5	5	10	10
ARISTA ARROSTO	Carne di suino	40	50	60	80	100
	Salvia/rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
FAGIOLINI AL VAPORE	Fagiolini surg.	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

VENERDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Infanzia	Primaria1	Primaria2	Secondaria	
TORTELLO MUGELLANO BURRO E SALVIA	Ravioli di patate	70	80	90	100	150
	Burro	4	5	5	7	7
	Salvia	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	10	10
NASELLO DORATO AL FORNO	Filetti di nasello	50	70	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	olioevo	4	5	5	5	5
CAROTE FILATE	Carote fresche	80	100	130	150	150
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

QUINTA SETTIMANA						
LUNEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
RISO OLIO E PARMIGIANO	Riso	40	50	70	80	100
	Parmigiano	5	5	5	10	10
	Olio evo	4	5	5	7	7
FRITTATA CON SPINACI	Uova pastorizzate (unità)	55	55	1	1 e 1/2	1 e 1/2
	Latte p.s./parmigiano	qb	qb	qb	qb	qb
	spinaci	15	20	40	40	40
	Olio evo	4	5	5	5	5
BIETOLA SALTATA	Bietola surg.	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

MARTEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria1	Primaria2	
PICI AL RAGU DI LENTICCHIE	Pasta di semola fresca	50	60	70	80	100
	Lenticchie secche	20	20	30	40	50
	Pomodori pelati	20	20	20	20	20
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	parmigiano	5	5	5	10	10
	Olio evo	4	5	5	7	7
MOZZARELLA FIOR DI LATTE	Mozzarella fior di latte	35	40	50	60	70
FAGIOLINI AL VAPORE	Fagiolini surg.	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	5	5
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	7
TORTA ALL'ARANCIA	Torta	40	50	55	55	55

MERCOLEDI						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	
PENNETTE ALL'ORTOLANA con verdure di stagione	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	20	20	20	20	20
	Verdura mista di stagione	30	30	40	50	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	7	7
	Parmigiano	5	5	5	10	10
HAMBURGER ALLA PIZZAIOLA	Came di vitellone	40	50	60	80	100
	patate/pangrattato	qb	qb	qb	qb	qb
	Pomodori pelati	25	30	30	30	30
	Olio evo	4	5	5	5	5
FINOCCHI ALL'OLIO	Finocchi	80	100	150	180	200
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

GIOVEDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	
PIZZA (primaria)	Base pizza precotta			150	200	200
	Pomodori pelati			30	40	40
	Mozzarella			30	40	40
	Olio evo			5	7	7
PROSCIUTTO COTTO (nido/inf)	Prosciutto cotto	25	30			
CAROTE FILANGE'	Carote	80	100	130	150	150
	Olio evo	4	5	5	8	8
MINESTRA DI VERDURA con orzo (nido/inf)	Orzo	20	30	30	40	40
	Zucchine/carote/bieta	40	60	60	60	60
	patate	20	20	40	40	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Parmigiano	5	5	5	10	10
	Olio evo	4	5	5	8	8
	pane	35	40			
PANE TOSCANO						
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	20

VENERDI'						
	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi				Adulti
		Nido	Infanzia	Primaria 1	Primaria 2	
CONCHIGLIE ALLA PIZZAIOLA	Pasta di semola	40	50	70	80	100
	Pomodori pelati	20	30	30	50	50
	patate	25	30	30	40	50
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Parmigiano	5	5	5	10	10
	Olio evo	4	5	5	7	7
HAMBURGER DI MERLUZZO/NASELLO	Filetti di merluzzo/nasello	50	70	100	120	120
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	patate/pane	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	5	5
PISELLI STUFATI	Piselli surg	80	100	150	180	200
	odori	qb	qb	qb	qb	qb
	Olio evo	4	5	5	8	8
PANE TOSCANO	pane	35	40	50	50	70
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	80	150	150	180	200

COLAZIONE PER NIDI

Alimenti/gruppi di alimenti	grammatura	sostituzioni	grammatura
Latte	200 gr	Yogurt	125 gr
Zucchero	5 gr	Marmellata Miele	20 gr 5 gr
Pane	30 gr	Fette biscottate Biscotti secchi	30 gr 30 gr

SPUNTINO PER NIDI

Alimenti/gruppi di alimenti	grammatura
Frutta	130 gr
Fette biscottate e marmellata biologica	2 fette 10 gr
Pane cioccolata barretta	20 gr 25 gr
1 Yogurt o latte e biscotti secchi	125 gr 2 biscotti secchi
Crostatina alla frutta	25/30 gr
Dolce casalingo	30/40 gr
Schiacciata all'olio	50 gr
Banana	200 gr

Le grammature predisposte sono riferite all'alimento crudo, al netto degli eventuali scarti di lavorazione e al netto del calo di peso per scongelamento.

L'Appaltatore deve predisporre, nel rispetto dei menù annuali dell'Amministrazione Comunale, la tabella relativa ai pesi o ai volumi o al numero delle pietanze cotte o crude, ad uso del personale addetto alla distribuzione, in modo che ci sia corrispondenza tra le grammature a crudo e le grammature a cotto. La griglia generale di tali valori deve essere anche trasmessa al Referente comunale del servizio di ristorazione scolastica prima dell'inizio di ogni menù.

DIETE SPECIALI

Le principali tipologie di diete speciali che il servizio di ristorazione è tenuto a garantire sono le seguenti:

- 1) DIETA LEGGERA O IN BIANCO
- 2) DIETE SPECIALI PER MOTIVI ETICO – RELIGIOSI
- 3) DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE E PER SPECIFICHE PATOLOGIE, ALLERGIE O INTOLLERANZE

1)DIETA LEGGERA O IN BIANCO:

Questo tipo di dieta rappresenta un'alternativa sempre possibile rispetto al menù standard. In particolare l'elaborazione del menù in bianco può essere richiesta per motivi di salute improvvisi e per rialimentazione in seguito a patologie gastrointestinali acute (iperpiressia, vomito, diarrea, gastroenterite, ecc.)

Le tipologie di alimenti fornite all'interno della dieta in bianco sono le seguenti:

- pasta o riso all'olio extra vergine d'oliva o salsa di pomodoro + parmigiano grattugiato;
- carne (pollo, tacchino, manzo) ai ferri o pesce (nasello, merluzzo, platessa, palombo) cotti al vapore, lessati o al forno, parmigiano;
- patate/carote lessate o al vapore;
- poco sale ed eventualmente limone;
- mela o pera.

2) DIETE SPECIALI PER MOTIVI ETICO – RELIGIOSI

Per questo tipo di dieta devono essere utilizzati alimenti naturali. La dieta deve essere bilanciata in energia e nutrienti.

3) DIETA SPECIALE PER MOTIVI DI SALUTE E PER SPECIFICHE PATOLOGIE, ALLERGIE O INTOLLERANZE

I menù elaborati per questi tipi di diete speciali devono escludere le preparazioni che prevedono l'utilizzo dell'alimento responsabile della patologia/allergia/intolleranza o dei suoi derivati; inoltre devono essere esclusi i prodotti in cui l'alimento o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento.

L'attenzione durante le operazioni di preparazione, confezionamento e distribuzione di questi pasti rappresenta la base per la fornitura di un pasto sicuro. In particolare è fondamentale che vengano osservati, oltre ai principi generali dell'HACCP, anche specifiche procedure operative.

Per questo tipo di diete devono pertanto essere rispettate le procedure operative nella preparazione, confezionamento e distribuzione delle diete speciali come indicato dalle "Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica" (Aggiornamento D.G.R. n. 1127/2010, All. A) appendice 6.2: INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI PER PATOLOGIA.