

GRAMMATURE

Le Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica 2010 del Ministero della Salute, Dipartimento per la Sanità pubblica veterinaria, la nutrizione e la sicurezza degli alimenti Gazzetta Ufficiale n. 134 di data 11 giugno 2010 indicano che:

“il pranzo deve apportare circa il 35% del fabbisogno di energia giornaliera che corrisponde a 520- 810 Kcal. per i ragazzi delle scuole elementari e 700-830 Kcal. per i ragazzi delle scuole medie (i valori minimi e massimi per fascia scolastica tengono conto dell'età). Il menù giornaliero deve essere strutturato in modo da fornire circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.”

La ditta aggiudicataria dovrà predisporre la tabella relativa ai volumi delle pietanze ad uso del personale addetto alla distribuzione dei pasti, in modo da avere corrispondenza tra le grammature a crudo e le grammature a cotto.

I menù dovranno essere preparati con rotazione di cinque settimane, diversi per il periodo autunno primavera e inverno e formulati sulla base delle tabelle delle grammature di seguito riportate, conformi ai L.A.R.N aggiornati per diverse fasce di età. I menù proposti per ogni anno scolastico (da settembre a giugno) dovranno essere presentati entro il mese di luglio antecedente e autorizzati dall'Ente capofila.

Grammature	scuola primaria di primo grado	scuola secondaria di primo grado
	6-10 anni	11-14 anni
alimenti	grammi	grammi
pasta o riso o altri cereali per 1° asciutto	70-80	80-90
gnocchi di patate o di pane	180-200	200-220
pizza (porzione farcita) lasagne	250	300
polenta cotta	280-320	320-360
pasta o riso o altri cereali per 1° in brodo	30	40
pasta o riso o altri cereali per minestra di verdura	25	25
pane	40-50	50-60
carne	60-80	60-80
pesce	70-90	70-90
formaggio fresco (mozzarella)	60	80
formaggio stagionato	40	40
prosciutto	40	50
uovo	1	1
contorno di verdura cruda	30-40	50
contorno di verdura cotta	100-120	150
legumi secchi per piatto unico vegetale	50	60
legumi freschi per piatto unico vegetale	120	120
contorno di patate (con primo in brodo)	200	200
frutta	150	150
olio	20	25
grana	5	5

Tali pesi si intendono a crudo e al netto degli scarti di lavorazione e di eventuali cali dovuti allo scongelamento. Qualora la ditta aggiudicataria intendesse predisporre variazioni nelle preparazioni per migliorare la riuscita del piatto o introdurre nuovi ingredienti, dovrà inoltrare richiesta all'Ente presentando le grammature di tutti gli ingredienti delle variazioni proposte ed attendere l'autorizzazione della Ente.

Le quantità dei pasti degli adulti devono essere calibrate a cura della ditta aggiudicataria, tenendo conto delle esigenze alimentari dell'adulto medio (fare riferimento alle tabelle L.A.R.N. - livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione).

TABELLA DELLE GRAMMATURE
ASILO NIDO (1-3 ANNI)

	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
PASTA O RISO asciutti	40-50
PASTA, RISO, ORZO o simili in brodo	20-30
GNOCCHI DI PATATE	130-150
FARINA DI MAIS PER POLENTA	40-50
PASTA PER PIZZA	60
PATATE per contorno	100-120
PATATE per purea	80-100
PATATE per minestrone/passati	20-30
PATATE per creme	40-50
PANE COMUNE/INTEGRALE	30/40
CROSTINI/FETTE BISCOTTATE/CRACKERS	15-20
Legumi	
LEGUMI freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	15-20
LEGUMI secchi nel primo piatto asciutto	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestrone	15-20
LEGUMI secchi per minestrone	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	30
LEGUMI secchi per minestre/passati di legumi	10
LEGUMI freschi/surgelati come secondo piatto	60-80
LEGUMI secchi come secondo piatto	20-30
Carni, Pesce e Uova	
CARNE (arrosto, petto di pollo, ecc.)	40-50
COSCIA DI POLLO (carne con osso)	50-70
CARNE per polpette/ripieni	30-40
CARNE per ragù	10
PESCE FRESCO (sogliola, platessa, ecc.)	50-60
PESCE SURGELATO	60-70
PESCE per sugo	10
UOVA	n° ½ - 1
UOVA per preparazioni	1x10

Formaggi	
FORMAGGI FRESCHI (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	30-40
FORMAGGI FERMENTATI/STAGIONATI (Fontina, toma, grana, ecc.)	30
RICOTTA	50-60
RICOTTA per preparazioni	20
FORMAGGIO per preparazioni	8-10
MOZZARELLA per pizza (piatto unico)	30
FORMAGGIO per merenda	15-20

Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	30-40
PROSCIUTTO COTTO per preparazioni	10
PROSCIUTTO COTTO/CRUDO per merenda	15
Verdure e Frutta	
ORTAGGI A FOGLIA CRUDI (insalate)	30-40
ORTAGGI PESANTI FRESCHI da consumare crudi (finocchi, carote, ecc.)	40-50
POMODORI	80
ORTAGGI A FOGLIA/PESANTI FRESCHI da consumare cotti	80-100
VERDURE SURGELATE da consumare cotte	120
MISTO VERDURA per minestrone/passati	60-80
VERDURA per primi asciutti	30-40
VERDURA per sfornati/focacce/polpette	30-40
FRUTTA FRESCA	100
SUCCO DI FRUTTA	100
Condimenti	
OLIO (per pietanza)	3(*)
OLIO per primo in bianco	4
FORMAGGIO grattugiato (per pietanza)	3
Latte e derivati	
LATTE intero	100-150
YOGURT intero bianco/con frutta/con miele	125

Dolci, dessert, ecc.	
ZUCCHERO o MIELE per dolcificare	3-5
DOLCE (tipo torta)	30
GELATO/BUDINO	50-80
MARMELLATA	15-20
MIELE	10-15
ACQUA MINERALE	500

ZUCCHERO GIORNALIERO: g 10-20

OLIO GIORNALIERO: g 15-20 (circa 50% a pranzo)

(*) 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.