

GRAMMATURE MEDIE CONSIGLIATE DEI PRINCIPALI ALIMENTI UTILIZZATI NEI MENU' SCOLASTICI

PRIMI IN BRODO	1 – 3 anni	3 - 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Condimenti: verdura fresca per passati	120	150	200	250
Condimenti: legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40

PRIMI ASCIUTTI	1 – 3 anni	3 - 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
Pasta di semola, riso, mais, orzo e altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena	/	120	140	160
Condimenti:				
sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
carne/pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
parmigiano reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9

SECONDI	1 – 3 anni	3 - 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte)/caciotta	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio ad alta stagionatura	15/20	30	40	50

CONTORNI	1 – 3 anni	3 - 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

OLIO	1 – 3 anni	3 - 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
Olio extravergine d'oliva per primi piatti e per contorni: quantità totale	12/15	12/15	15/18	18/20

VARIE	1 – 3 anni	3 - 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

COLAZIONE E MERENDE	1 – 3 anni	3 - 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da 125 g)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	25
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

NOTE:

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.

In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.

Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.

In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.

FONTI:

- Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna. Aprile 2009
- Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo (di cui alla Deliberazione della Giunta Regionale dell' Emilia Romagna 10 aprile 2012 n.418)

PROCEDURA APERTA PER L’AFFIDAMENTO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

SPECIFICA RELATIVA ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI ADULTI

Agli adulti presenti sul servizio della Ristorazione Scolastica verrà somministrato il medesimo menù previsto per gli alunni, con un congruo adeguamento delle grammature servite. E' vietato la somministrazione di menù differenziati per gli adulti, fatta salva l'esigenza di diete particolari che verranno gestite come per gli alunni.