Grammature menù Force

Scuola dell'infanzia, Sezione primavera, Scuola primaria, Secondaria di I grado e personale scolastico

La quantità di olio extravergine d'oliva (evo) e di parmigiano grattugiato, è quella definita dalle grammature del menù base adottato, riportata nella sezione VARIE.

In alcune preparazioni es: pasta/riso olio e parmigiano i quantitativi/grammature di olio e di parmigiano sono maggiori e pertanto specificati per le 4 fasce di età nella tabella grammature/ingredienti.

Per brodo vegetale se non diversamente indicato è da intendersi : brodo vegetale (sedano carota e cipolla)

Per verdure miste se non diversamente indicato è da intendersi : verdure miste (bietola, carota, patata, sedano, cipolla, zucchina, zucca)

Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
PRIMI PIATTI				
Pasta di semola/di farro/riso/orzo	50	60	70	80
Pasta integrale	50	60	70	80
Pasta/Pasta integrale/pasta di farro/risotto al pomodoro	50	60	70	80
-pasta	40	50	50	60
-pomodoro fresco o pelato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato + olio evo				
Minestra/minestrone/minestra in brodo vegetale/passato di				

verdure surgelate con Pastina/riso/orzo/pasti na integrale//farro <i>-verdure miste (bietola, carota, patata, sedano, cipolla, zucca, zucchina)</i> <i>-orzo/pastina/riso/altri cereali</i> <i>-brodo vegetale (sedano carota e cipolla)</i> <i>-parmigiano grattugiato + olio evo</i>	100	150	150	200
Pasta/riso olio e parmigiano: <i>- pasta di semola</i> <i>- parmigiano grattugiato</i> <i>- olio evo</i>	50	60	70	80
Pasta al pesto di zucchine <i>- pasta di semola</i> <i>- zucchine</i> <i>- parmigiano grattugiato + olio evo</i>	50	60	70	80
	10	10	10	15
	10	15	15	15
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	q.b	q.b	q.b	q.b
	50	60	70	80
	40	50	60	60
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Minestra/ passato di verdure con legumi misti e farro <i>-verdure miste (bietola, carota, patata, sedano, cipolla, zucca,zucchina)</i> - <i>orzo/farro/pastina/riso/altri cereali</i> <i>-legumi misti</i> <i>-brodo vegetale (cipolla, sedano carota)</i> <i>-parmigiano + olio evo</i>	100	150	150	200
Pasta al ragù di carne di manzo <i>-pasta di semola</i> <i>-carne di manzo macinata</i> <i>-pomodori pelati</i> <i>-sedano, carota, cipolla</i> <i>-parmigiano grattugiato + olio evo</i>	50	60	70	80
Pasta/risotto con piselli e carote <i>- pasta di semola</i> <i>-piselli surgelati</i> <i>-carote</i> <i>-parmigiano grattugiato + olio evo</i> <i>-brodo vegetale (sedano carota e cipolla)</i>	20	20	30	30
	40	50	50	60
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	30	30	40	50
	q.b	q.b	q.b	q.b
	q.b	q.b	q.b	q.b
	25	30	40	50
	50	60	70	80
	40	50	60	60
	50	50	60	60
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Pasta con asparagi				
-Pasta	50	60	70	80
-Asparagi	40	50	60	60
Farro/riso con carotine				
-Farro/riso	50	60	70	80
-Carote	40	50	60	60
-Parmigiano + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-Cipolla, sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polenta al pomodoro				
-Farina di mais	70	80	80	100
-Pomodoro pelato	40	50	50	60
-Olio evo + parmigiano grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Gnocchi al pomodoro				
-Gnocchi	140	150	160	180
-Pomodoro pelato	40	50	50	60
-Parmigiano grattugiato + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso/pasta con lenticchie:	50	60	70	80
-riso/pasta	30	40	40	50
-lenticchie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-brodo vegetale(sedano carota e cipolla)	5	10	10	10
-olio evo + parmigiano grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto allo zafferano				
-riso	50	60	70	80
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

-brodo vegetale (sedano carota e cipolla) -zafferano -parmigiano gratt. + olio evo	q.b. q.b. q.b.	q.b. q.b. q.b.	q.b. q.b. q.b.	q.b. q.b. q.b.
Riso/orzo con verdure -riso/orzo -verdure di stagione -brodo vegetale (cipolla, sedano, carota) -parmigiano grattugiato + olio evo	50 40 q.b. q.b.	60 50 q.b. q.b.	70 60 q.b. q.b.	80 60 q.b. q.b.
Pasta di farro con pomodorini e basilico -pasta -pomodorini -basilico -olio evo+ parmig.gratt.	50 40 q.b. q.b.	60 50 q.b. q.b.	70 60 q.b. q.b.	80 60 q.b. q.b.
Pasta al sugo di pesce -pasta -misto pesce (totani, seppioline, totani) -olio evo -pomodoro pelato	50 30 5 q.b.	60 30 10 q.b.	70 40 10 q.b.	80 50 15 q.b.
Pasta alle verdure di stagione -Pasta -Verdure di stagione -Parmigiano grattugiato + olio evo	50 40 q.b.	60 50 q.b.	70 60 q.b.	80 60 q.b.

PIATTI UNICI				
Pasta e ceci/fagioli/lenticchie				
-pasta	50	60	70	80
-ceci, fagioli o lenticchie secche	10	20	20	30
-pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-parmigiano grattugiato	5	10	10	10
-brodo vegetale (sedano carota e cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-olio evo	5	10	10	10
Tortellini di carne al pomodoro				
-tortellini freschi di carne di manzo	70	80	90	100
-pomodoro pelato	40	50	50	60
-parmigiano grattugiato	5	5	10	10
-olio evo	5	5	10	10
Risotto con dadini di pollo e piselli				
-Riso	50	60	70	80
-Pollo	60	70	80	100
-Piselli	30	30	30	40
-Olio evo	5	10	10	10
-carota, cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farfalle al pomodoro + gratinata con caciotta/mozzarella/parmigiano				
-Pasta	50	60	70	80
-Pomodoro	40	50	50	60

-Parmigiano grattugiato	5.	5	5	10
- olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-Carota, cipolla, sedano	q.b	q.b.	q.b.	q.b.
-Caciotta/mozzarella	40	50	50	70
-parmigiano	20	20	30	40
Pizza pomodoro e mozzarella	140/150	150/160	160/170	170/180
-Farina (70% tipo 0+ 30% tipo integrale)				
-Lievito				
-Acqua,sale,zucchero				
-Passata di pomodoro				
CONTORNI PER PIATTI UNICI				
Sformato di zucchine e patate				
-Patate	10	15	20	30
-Zucchine	50	50	60	70
-uovo	10	15	20	30
-Parmigiano grattugiato + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-Latte	10	10	20	20
-Limone grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di verdure				
-Bieta, carote	50	50	60	70
-Ricotta	20	30	40	50
-Patate	10	15	20	30
-Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

-Parmigiano + olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-Uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI				
SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA				
Frittata/ frittata con spinaci/ verdure di stagione				
-uovo	60 (n.1)	60 (n.1)	60 (n.1)	120 (n.2)
-parmigiano grattugiato	3	3	3	5
-olio evo, limone grattugiato, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
-verdure di stagione	20	25	25	40
SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGI				
Asiago/parmigiano/ grana/robiola	30	40	50	60
Mozzarella	40	50	60	
Caprese mozzarella e pomodoro				
-mozzarella	40	50	60	60
-pomodoro	70	70	80	80
-olio evo	5	5	5	5
SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE				

Petto di tacchino, di pollo, vitello, manzo	60	70	80	100
Prosciutto crudo	30	40	50	55-60
Spezzatino di carne bianca <i>-pollo o tacchino</i> <i>-olio evo</i> <i>-rosmarino,cipolla, sedano,carota</i>	60 3 q.b.	70 3 q.b.	80 5 q.b.	100 5 q.b.
Hamburger di pollo/manzo/tacchino <i>-carne di manzo/pollo/tacchino macinate</i> <i>-parmigiano</i> <i>-pangrattato</i> <i>-olio evo</i> <i>-prezzemolo</i>	60 5 q.b. 3 q.b.	70 5 q.b. 3 q.b.	80 5 q.b. 5 q.b.	100 10 q.b. 5 q.b.
Bocconcini di pollo/tacchino infarinati e/o bocconcini di pollo e spinaci <i>-pollo /tacchino a tocchetti</i> <i>-farina</i> <i>-olio evo</i> <i>-rosmarino, aglio</i> <i>-spinaci</i>	60 3 q.b.	70 3 q.b.	80 5 q.b.	100 5 q.b.

Scaloppina di pollo/ tacchino al forno <i>-petto di pollo</i> <i>-pangrattato, uovo, limone</i> <i>gratt.</i> <i>-olio evo</i>	60 q.b. 3	70 q.b. 3	80 q.b. 5	100 q.b. 5
SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE				
Filetto di Merluzzo /nasello / platessa /codine di rospo	70	80	90	110
Filetto di platessa/merluzzo/nasello panato al forno <i>-filetto di</i> <i>platessa/merluzzo/nasello</i> <i>surgelato</i> <i>-pangrattato, scorza di</i> <i>limone, aglio</i> <i>-rosmarino,prezzemolo, olio</i> <i>evo</i>	70 q.b.	80 q.b.	90 q.b.	110 q.b.
Polpette di pesce <i>-pesce surgelato (filetti si</i> <i>platessa, merluzzo)</i> <i>-mollica di pane, uovo,</i> <i>parmigiano, prezzemolo,</i> <i>aglio</i>	70 q.b.	80 q.b.	90 q.b.	110 q.b.

<i>-olio evo</i>	3	3	5	5
CONTORNI CRUDI				
Insalata mista con lattughe varie	50	60	70	100
Insalata mista cetrioli e lattuga				
<i>-lattuga</i>	30	40	40	50
<i>-cetriolo</i>	70	80	80	100
<i>-olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Finocchi in insalata				
<i>-finocchi</i>	80	100	100	120
<i>-olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Carote/carote julienne				
<i>-olio evo</i>	80	100	100	120
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori/insalata di pomodori				
<i>-olio evo</i>	80	100	100	120
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
CONTORNI COTTI				
Patate al forno o lesse				
<i>-patate</i>	100	100	120	150
<i>-olio evo</i>	3	3	3	5
<i>-rosmarino</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bietola				
<i>-bietola surgelata</i>	80-120	100-130	120-150	150-200
<i>-olio evo</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate e bietola				
<i>-patate</i>	100	100	120	150
<i>-bietola surgelata</i>	80	100	100	120
<i>-olio evo</i>	3	3	3	5

Spinaci <i>-spinaci surgelati</i> <i>-olio evo</i>	120 q.b.	150 q.b.	150 q.b.	150-200 q.b.
Piselli <i>-piselli</i> <i>-olio evo, cipolla</i>	50 q.b.	60 q.b.	70 q.b.	100 q.b.
Zucchine gratinate / pomodori gratinati /arrosto <i>-zucchine</i> <i>-pangrattato</i> <i>-olio evo</i>	80 q.b. q.b.	100 q.b. q.b.	120 q.b. q.b.	150 q.b. q.b.
Zucchine trifolate <i>-zucchine</i> <i>-aglio, prezzemolo</i> <i>-olio evo</i>	80 q.b. q.b.	100 q.b. q.b.	120 q.b. q.b.	150 q.b. q.b.
Fagiolini <i>-fagiolini</i> <i>-olio evo</i>	80-120 q.b.	100-130 q.b.	120-150 q.b.	150-200 q.b.
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
FRUTTA				

Arancia / mela / pera / uva/pesca/albicocca	100	150	150	150
Clementine / kiwi / banana/prugne/susine/fra gole	100	100	150	150
Melone	100	150	200	200
Macedonia con frutta indicata nel menù	100	150	200	200
VARIE				
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Pane bianco / integrale/semintegrale	40	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	10	15	15	15
Parmigiano grattugiato	5	5	10	10

Consigli per l'utilizzo delle grammature Menù scuola infanzia- sezione primavera -primaria-secondaria di I grado e personale assistenza al pasto

1. I pesi degli alimenti sono da considerare al crudo e al netto degli scarti e di eventuali glassature per alimenti surgelati o conservati (salamoie, prodotti in scatola).
2. I pesi sono riferiti ad una singola porzione e l'attenzione va rivolta soprattutto all'ingrediente principale e caratterizzante. Ad esempio "pasta al pomodoro", ingrediente principale è la pasta. Gli ingredienti minori, quali pomodoro, verdure per le preparazioni dei sughi, erbe aromatiche, limone, aceto, cipolla, scalogno, aglio, pangrattato, uovo etc, possono essere aggiunti secondo le necessità.

3. Per il pesce surgelato, considerando che la glassatura è una tara (da sottrarre), è opportuno leggere sempre il peso netto-sgocciolato riportato sulle confezioni. Es.: filetti di merluzzo surgelati confezione da 500g, peso netto sgocciolato 400g.
4. Il peso dei legumi, laddove non diversamente specificato, è riferito ai legumi secchi.
5. Porre particolare attenzione alle grammature dei piatti unici e dei loro relativi contorni.
6. Esistono delle differenze per le varie fasce d'età che occorre tener presente nella preparazione dei pasti per evitare che ci siano rifiuti totali o parziali. Il rispetto delle grammature è importante anche in un'ottica di prevenzione dell'obesità infantile tenendo presente che il menù è da un punto di vista energetico isocalorico e tenendo presente che sono grammature rivolte ad una collettività e non ad una singola persona. Porre attenzione alle differenze di grammatura per diverso grado di scuola (infanzia/primaria/secondaria o adulti) e moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato.
7. Va usato il sale iodato, ma con estrema moderazione. Il sale non è mai indicato tra gli ingredienti, quindi usare con moderazione.
8. Per olio evo si intende olio extravergine d'oliva. Se non specificato nella ricetta la quantità di olio extravergine d'oliva è quella definita dalle grammature del menù base adottato.
9. Tutte le preparazioni, previste dal menù del giorno, devono essere realizzate durante la mattinata per non correre rischi di contaminazione microbica; a tal fine, i piatti previsti dal menù sono poco elaborati.
10. Per realizzare le giuste porzioni fare riferimento alle tabelle di variazione crudo-cotto in peso degli alimenti con le diverse modalità di cottura. (Tab.allegata)
11. Macedonia di frutta: è possibile utilizzare in alternativa alla frutta indicata, frutta eccedente della settimana. Dovrà essere sempre ben conservata e mantenere inalterati tutti i requisiti igienici ed organolettici.
12. Per i primi i piatti variare il più possibile il formato della pasta : 1. per non incorrere nella monotonia di presentazione. 2. per la sicurezza (masticazione - deglutizione) dei più piccoli 2,5- 5 anni, per cui sono indicati formati di pasta più piccoli.
13. Nel caso di pasti trasportati sarebbe meglio consegnare la pasta e i condimenti previsti in contenitori separati. Questo permette di mantenere meglio il grado di cottura della pasta e quindi il gradimento. Inoltre consente di soddisfare eventuali richieste di pasta in bianco per le indisposizioni momentanee.