

**Razioni alimentari
Menù estivo ed invernale
per le mense scolastiche**

RIFERIMENTI NUTRIZIONALI

Per il ricettario e la predisposizione delle razioni alimentari si è tenuto conto delle tabelle LARN - SINU 2014 (Livelli di assunzione di Riferimento per la popolazione italiana - Società Italiana di nutrizione Umana).

- AR (tabella fabbisogno energetico medio nell' intervallo di età 1-7)
- PRI (tabella assunzione raccomandata di proteine)

I fabbisogni riferiti al pranzo rappresentano il 40% dell'introito giornaliero – la quota proteica rappresenta circa il 15 % del pasto.

| Età (scuola) | Kcal/die | Kcal/pranzo | Proteine gr/pranzo |
|--------------------------------|-----------|-------------|--------------------|
| 3-6 (infanzia) | 1280-1640 | 556 – 656 | 24 |
| 6-11 (primaria) | 1640-2440 | 656 – 896 | 33 |
| 11-13 (secondaria di I° grado) | 2440-2780 | 896 – 1112 | 42 |

Apporti di riferimento di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo
(Linee Indirizzo per la Ristorazione Scolastica DGR Umbria n. 59 del 3-02-2014)

| Apporti raccomandati | Scuola dell'infanzia | Scuola Primaria | Scuola secondaria di primo grado |
|--|----------------------|-----------------|----------------------------------|
| Energia (kcal) relativa al 35-40% dell'energia totale giornaliera | 370-590 | 500-860 | 750-1100 |
| Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto | 9-22 | 13-32 | 19-41 |
| Rapporto tra proteine animali e vegetali | 0,66 | | |
| Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto | 12-20 | 17-29 | 25-37 |
| di cui saturi (g) | 3-5 | 5-8 | 7-10 |
| Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto | 51-88 | 69-129 | 103-165 |
| di cui zuccheri semplici (g) | 5-9 | 7-13 | 10-16 |
| Ferro (mg) | 3 | 4 | 8 |
| Calcio (mg) | 220 | 380 | 520 |
| Fibra (g) | 3-5 | 4-7 | 6-9 |

| PRIMI PIATTI | u.m. | Infanzia | Primaria (razione indicata anche per adulti) | Secondaria di I° grado |
|--|-------------|-----------------|--|-------------------------------|
| <u>PASTA AL POMODORO</u> | | | | |
| - pasta di semola | g | 60 | 80 | 100 |
| - olio extra-vergine di oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | g | 5 | 5 | 5 |
| - pomodori pelati | g | 50 | 70 | 100 |
| - sale – odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>PASTA OLIO E PARMIGIANO</u> | | | | |
| - pasta di semola | g | 60 | 80 | 100 |
| - parmigiano reggiano | g | 7 | 7 | 10 |
| - olio extra vergine di oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>RISOTTO ALLA MILANESE</u> | | | | |
| - riso | g | 60 | 80 | 100 |
| - parmigiano reggiano | g | 7 | 7 | 10 |
| - burro | g | 5 | 7 | 7 |
| - zafferano | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| - sale - odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>RISOTTO AL POMODORO</u> | | | | |
| - riso | g | 60 | 80 | 100 |
| - olio extra-vergine di oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | g | 5 | 5 | 5 |
| - pomodori pelati | g | 50 | 70 | 100 |
| - sale - odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>RISO CON OLIO/ALLA PARMIGIANA</u> | | | | |
| - riso | g | 60 | 80 | 100 |
| - parmigiano reggiano | g | 7 | 7 | 7 |
| - burro o olio extra-vergine di oliva | g | 5 | 7 | 10 |
| - sale | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>RISO CON VERDURE</u> | | | | |
| - riso | g | 60 | 80 | 100 |
| - verdure fresche di stagione | g | 20 | 25 | 30 |
| - olio extra-vergine di oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale – odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| | g | | | |
| <u>MINISTRA CON LEGUMI</u> | | | | |
| - pastina di semola o all' uovo, orzo, farro | g | 30 | 40 | 50 |
| - legumi secchi | g | 20 | 30 | 40 |
| - patate | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| - olio extra-vergine di oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | g | 5 | 5 | 5 |
| - pomodori pelati | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| - sale- odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |

| PRIMI PIATTI | u.m. | Infanzia | Primaria (razione indicata anche per adulti) | Secondaria di I° grado |
|---|-------------|-----------------|--|-------------------------------|
| <u>LASAGNE AL FORNO*</u> | | | | |
| * peso cotto indicativo | g | 200 | 250 | 300 |
| - pasta all'uovo fresca | g | 70 | 90 | 110 |
| - parmigiano reggiano | g | 5 | 5 | 5 |
| - pomodori pelati | g | 70 | 100 | 100 |
| - macinato magro di vitello | g | 20 | 25 | 35 |
| - olio extra-vergine di oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - mozzarella | g | 30 | 35 | 40 |
| - besciamella | g | 20 | 25 | 30 |
| - sale e odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>SFORMATO/CROCCHETTE DI PATATE*</u> | | | | |
| * peso cotto indicativo | g | 200 | 250 | 300 |
| - patate fresche | g | 150 | 200 | 230 |
| - mozzarella | g | 20 | 25 | 30 |
| - prosciutto cotto | g | 20 | 25 | 30 |
| - uova | g | 15 | 15 | 15 |
| - parmigiano reggiano | g | 5 | 5 | 5 |
| - pane grattugiato | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| - burro | g | 5 | 5 | 5 |
| - latte p.s. | g | 15 | 20 | 20 |
| - sale e odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>PASTA IN SALSA ROSA</u> | | | | |
| - pasta di semola | g | 60 | 80 | 100 |
| - ricotta | g | 40 | 50 | 60 |
| - pomodori pelati | g | 30 | 40 | 50 |
| - olio extra-vergine di oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale - odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>PASTA ZUCCHINE E RICOTTA</u> | | | | |
| - pasta di semola | g | 60 | 80 | 100 |
| - ortaggi freschi di stagione | g | 30 | 40 | 60 |
| - parmigiano reggiano | g | 5 | 5 | 5 |
| - olio extra-vergine di oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - tonno (all'olio d'oliva peso sgocciolato) | g | 10 | 15 | 20 |
| - sale e odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>PASTA AL PESTO</u> | | | | |
| - pasta di semola | g | 60 | 80 | 100 |
| - pesto fresco (basilico, olio evo, parmigiano reggiano, pinoli, aglio, sale, ecc.) | | 20 | 30 | 35 |
| - sale | g | q.b. | q.b. | q.b. |

| PRIMI PIATTI | u.m. | Infanzia | Primaria (razione indicata anche per adulti) | Secondaria di I° grado |
|--|-------------|-----------------|--|-------------------------------|
| <u>PASTA CON VERDURE</u> | | | | |
| - pasta di semola | Gr. | 60 | 80 | 100 |
| - verdure/ortaggi freschi di stagione | Gr. | 20 | 25 | 30 |
| - olio extra-vergine di oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - sale – odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>RISO E PISELLI</u> | | | | |
| - riso | Gr. | 60 | 80 | 100 |
| - piselli | Gr. | 50 | 70 | 100 |
| - olio extra vergine di oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - sale - odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>TAGLIATELLE/STRENGOZZI AL POMODORO</u> | | | | |
| - pasta fresca (tortellini o gnocchi) | Gr. | 120 | 160 | 180 |
| - olio extra-vergine di oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - pomodori pelati | Gr. | 50 | 70 | 100 |
| - sale - odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>TORTELLINI/GNOCCHI AL POMODORO</u> | | | | |
| - pasta fresca (tortellini o gnocchi) | Gr. | 120 | 160 | 180 |
| - olio extra-vergine di oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - pomodori pelati | Gr. | 50 | 70 | 100 |
| - sale - odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>QUADRUCCI CON LENTICCHIE</u> | | | | |
| - pastina secca all'uovo | Gr. | 30 | 40 | 50 |
| - legumi secchi | Gr. | 20 | 30 | 40 |
| - patate | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| - pomodori pelati | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| - parmigiano reggiano | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - olio extra-vergine d'oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - sale e odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |

| PRIMI PIATTI | u.m. | Infanzia | Primaria (razione indicata anche per adulti) | Secondaria di I° grado |
|--|-------------|-----------------|--|-------------------------------|
| <u>PASSATO DI VERDURE CON PASTINA/FARRO</u> | | | | |
| - pastina di semola/farro | Gr. | 30 | 40 | 50 |
| - ortaggi freschi (senza legumi) | Gr. | 150 | 200 | 250 |
| - olio extra vergine di oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - sale - odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| - pomodori pelati | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>MINESTRA D'ORZO</u> | | | | |
| - orzo perlato | Gr. | 30 | 40 | 50 |
| - patate e carote fresche | Gr. | 15 | 20 | 30 |
| - olio extra vergine di oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - pomodori pelati | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| - sale - odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>PASTINA IN VEGETALE</u> | | | | |
| - pastina di semola | Gr. | 30 | 40 | 50 |
| - patate e carote fresche | Gr. | 50 | 70 | 100 |
| - olio extra vergine di oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - pomodori pelati | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| - sale - odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>MINESTRA CON CECI</u> | | | | |
| - pastina di semola | Gr. | 30 | 40 | 50 |
| - legumi secchi | Gr. | 30 | 35 | 40 |
| - olio extra vergine di oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - sale - odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>RISO E LENTICCHIE</u> | | | | |
| - riso | Gr. | 30 | 40 | 50 |
| - legumi secchi | Gr. | 30 | 35 | 40 |
| - olio extra vergine di oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - sale - odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |

| SECONDI PIATTI | u.m. | Infanzia | Primaria (razione indicata anche per adulti) | Secondaria di I° grado |
|---|-------------|-----------------|--|-------------------------------|
| <u>PETTO DI TACCHINO GRATINATO</u> | | | | |
| - fettina di tacchino | g | 70 | 80 | 100 |
| - pane grattugiato | g | 15 | 15 | 20 |
| - olio extra-vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale - odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>POLLO CROCCANTE</u> | | | | |
| - coscia di pollo disossata | g | 70 | 80 | 100 |
| - pane grattugiato | g | 15 | 15 | 20 |
| - olio extra-vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale - odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>PETTO DI POLLO AL LIMONE</u> | | | | |
| - fettina di pollo | g | 70 | 80 | 100 |
| - farina | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| - olio extra-vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale - limone | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>COSCI DI POLLO IN SALSA</u> | | | | |
| - coscia di pollo disossata | g | 70 | 80 | 100 |
| - olio extra-vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale - odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>POLPETTE DI VITELLO E VERDURE AL POMODORO</u> | | | | |
| - macinato magro di vitello | g | 60 | 70 | 90 |
| - ortaggi freschi e surgelati | g | 40 | 60 | 80 |
| - parmigiano reggiano | g | 3 | 3 | 3 |
| - latte p.s. U.H.T. | g | 15 | 15 | 20 |
| - uova pastorizzate | g | 15 | 15 | 20 |
| - olio extra - vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale-odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| - pangrattato e mollica di pane | g | 20 | 30 | 40 |
| - pomodori pelati | g | 40 | 60 | 80 |
| <u>POLPETTE DI VITELLO CROCCANTI</u> | | | | |
| - macinato magro di vitello | g | 60 | 70 | 90 |
| - parmigiano reggiano | g | 3 | 3 | 3 |
| - latte p.s. U.H.T. | g | 15 | 15 | 20 |
| - uova pastorizzate | g | 15 | 15 | 20 |
| - olio extra - vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale-odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| - pangrattato e mollica di pane | g | 20 | 30 | 40 |
| <u>ARISTA DI MAIALE</u> | | | | |
| - lombo di maiale | g | 70 | 80 | 100 |
| - olio extra-vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale-odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |

| SECONDI PIATTI | u.m. | Infanzia | Primaria (razione indicata anche per adulti) | Secondaria di I° grado |
|--|-------------|-----------------|--|-------------------------------|
| <u>FESA DI TACCHINO ARROSTO</u> | | | | |
| - petto di tacchino | g | 70 | 80 | 100 |
| - olio extra-vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale-odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>SVIZZERE DI MAIALE</u> | | | | |
| - macinato magro di maiale | g | 70 | 80 | 100 |
| - mollica di pane | g | 20 | 30 | 40 |
| - latte | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| - parmigiano reggiano | g | 3 | 3 | 3 |
| - olio extra-vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale-odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>SALSICCE DI MAIALE</u> | | | | |
| - macinato magro di maiale | g | 70 | 80 | 100 |
| - sale | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>PLATESSA/SOGLIOLA</u> | | | | |
| - filetto surgelato (peso scongelato) | g | 70 | 80 | 100 |
| - pane grattugiato | g | 10 | 20 | 20 |
| - olio extra-vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale-odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>BASTONCINI DI PESCE</u> | | | | |
| - bastoncini di merluzzo | g | 2 | 3 | 4 |
| - olio extra-vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - sale | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>TONNO ALL' OLIO D'OLIVA</u> | | | | |
| - tonno (peso sgocciolato) | g | 30 | 50 | 80 |
| <u>UOVA SODE CON SALSA</u> | | | | |
| - uova fresche | n | 1 | 1,5 | 1,5 |
| - olio extra-vergine d'oliva | g | 5 | 5 | 5 |
| - salsa (sottaceti) | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| - sale e odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>*PROSCIUTTO</u> | | | | |
| - prosciutto cotto | g | 40 | 50 | 60 |
| - prosciutto crudo | g | 40 | 50 | 60 |
| <u>*FORMAGGI</u> | | | | |
| - mozzarella vaccina | g | 60 | 100 | 100 |
| - caciottina fresca | g | 40 | 80 | 100 |
| - stracchino | g | 40 | 60 | 100 |
| - ricotta vaccina | G | 80 | 100 | 100 |

Per la definizione delle grammature dei formaggi, oltre agli standard di porzioni definite nei LARN, si è tenuto conto della reperibilità di confezioni monodosi e multiple comunemente in commercio.

| CONTORNI | U.M. | Infanzia | Primaria (razione indicata anche per adulti) | Secondaria di I° grado |
|--|-------------|-----------------|--|-------------------------------|
| <u>VERDURA CRUDA</u> (fornire olio, sale, aceto e limone) | | | | |
| - insalata mista (diverse tipologie stagionali) | Gr. | 50 | 60 | 70 |
| - ortaggi freschi di stagione (pomodori, finocchi, carote, sedano, ecc.) | Gr. | 100 | 130 | 150 |
| - insalata con..... | Gr. | 70 | 90 | 100 |
| <u>VERDURA COTTA</u> | | | | |
| - Ortaggi freschi o surgelati | Gr. | 100 | 130 | 150 |
| - olio extra- vergine d'oliva | Gr. | 5 | 5 | |
| - sale | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>PUREA DI PATATE</u> | | | | |
| - patate fresche | Gr. | 150 | 200 | 230 |
| - burro | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - parmigiano reggiano | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - latte p.s. U:H:T: | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| - sale | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>PATATE ARROSTO</u> | | | | |
| - patate fresche | Gr. | 150 | 200 | 230 |
| - olio extra-vergine d'oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - sale-odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>PATATE LESSE</u> | | | | |
| - patate fresche | Gr. | 150 | 200 | 230 |
| - olio extra – vergine d'oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - sale – odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>LEGUMI</u> | U.M. | Infanzia | Primaria (razione indicata anche per adulti) | Secondaria di I° grado |
| <u>PISELLI ALL'OLIO</u> | | | | |
| - piselli surgelati | Gr. | 120 | 150 | 170 |
| - olio extra- vergine d'oliva | Gr. | 5 | 5 | 5 |
| - sale- odori vari | Gr. | q.b. | q.b. | q.b. |
| - prosciutto cotto | Gr. | 10 | 15 | 20 |
| <u>FAGIOLI/CECI ALL'OLIO</u> | | | | |
| - legumi secchi | g | 40 | 50 | 60 |
| - olio extra vergine d'oliva | g | 5 | 10 | 10 |
| - sale e odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>LENTICCHIE</u> | | | | |
| - legumi secchi | g | 40 | 50 | 60 |
| - pomodori pelati | g | q.b. | q.b. | q.b. |
| - olio extra vergine d'oliva | g | 5 | 10 | 10 |
| - sale e odori vari | g | q.b. | q.b. | q.b. |

| <u>PANE</u> | u.m. | Infanzia | Primaria (razione indicata anche per adulti) | Secondaria di I° grado |
|--------------------------------|-------------|-----------------|--|-------------------------------|
| - pane comune o integrale | g | 40 | 50 | 60 |
| - panino al latte | g | 30 | 40 | 50 |
| <u>CROSTINI DI PANE</u> | | | | |
| - tozzetti di pane tostato | g | 20 | 30 | 40 |
| <u>*FRUTTA</u> | | | | |
| - frutta fresca di stagione | g | 120 | 150 | 180 |

NOTE

- I pesi indicati sono da considerarsi al crudo ed al netto degli eventuali scarti.
- Ortaggi ed erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) anche se non citati, possono essere utilizzati nelle preparazioni a seconda delle necessità soprattutto per migliorare l'appetibilità dei piatti. In tal caso si dovrà fare riferimento alle avvertenze di seguito precisate.
- La frutta dovrà essere varia nell'offerta settimanale in base alla stagionalità. Laddove possibile servire tipologie di frutta contenenti vit. C (tipo agrumi, kiwi, fragole e melone estivo) in giornate in cui siano presenti i legumi così da facilitare l'assorbimento del ferro.
Per quanto riguarda le porzioni, qualora il singolo frutto dovesse superare la grammatura richiesta (come nel caso di pera, mela, banana, ecc.) questa dovrà comunque essere distribuita intera ad ogni utente con l'eccezione della frutta tradizionalmente porzionabile come melone, anguria, uva, ecc.
- Le razioni di alcuni secondi (formaggi, affettati ecc.) ove espressamente previsto dai menù, potranno essere ridotte se abbinate a piatti unici come forte proteica principale.

AVVERTENZE

L'eventuale impiego di altri ingredienti, non meglio specificati nel presente documento, dovrà essere in ogni caso concordato con la Dietista affinché si possano predisporre menù differenziati per soggetti con intolleranze ed allergie (in applicazione al Regolamento CE 1169/2011 e successiva nota del 6/02/2015 del Ministero della Salute in tema di sostanze ed allergeni).