

**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).