



ASL Lecce

PugliaSalute

Allegato II

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord

Viale Don Minzoni, 8 - Lecce

Tel. e Fax 0832.215398 - e-mail: sian@ausl.le.it

Direttore F. F. – Dott. Biagio Galante

Tabella di composizione delle ricette con relative grammature per le diverse fasce di età

	INFANZIA 3 – 5 anni	PRIMARI A 6 – 11 anni	SECONDARI A DI I GRADO 11 – 14 anni	SECONDARIA DI II GRADO 14 – 18 anni	
Albicocche	150	150	200	200	
Antipasti di verdura	80	100	120	150	
Arance Vit.C	150	150	200	200	
Arrosto di vitello					
• Vitello	50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Banane	100	100	150	150	
Bietole al vapore					
• Bietola	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Bocconcini di pesce gratinati					
• Merluzzo/calamari/gamberetti	60	70	100	100	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Buccia limone grattugiata	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Bulgur al pesto di noci vedi pasta al pesto di noci					
Cacio-ricotta	5	5	10	10	
Caciotta	20	30	50	60	
Carote antipasto	80	100	120	150	
Carote all'olio					
• Carote	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Carote gratinate					
• Carote	100	150	150	200	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Carote julienne					
• Carote	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Carote prezzemolate					
• Carote	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	
Cavatelli freschi al pomodoro con cacio-ricotta					
• Cavatelli freschi di semola	60	70	90	100	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Cacio-ricotta	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Cavolfiore gratinato					
• Cavolfiore	100	150	150	200	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Cetrioli antipasto	80	100	120	150	
Chioccioline in purè di fave					
• Pasta chioccioline	40	40	50	50	
• Fave	40	40	50	50	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	

Ciliege Vit. C (solo nella macedonia senza nocciolo)	150	150	200	200	
Clementine Vit. C	150	150	200	200	
Cous cous al pesto vedi pasta al pesto					
Cous cous con verdure					
• Cous Cous (Semolina)	30	40	60	70	
• Ceci	20	30	40	50	
• Carote, cipolla sedano,patate	30	30	50	50	
• Zucchine	20	30	40	50	
• Peperoni	20	30	40	50	
• Fagiolini	20	30	40	50	
• Curcuma	qb	qb	qb	qb	qb
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Saltare in olio EVO un battuto di carote, cipolla sedano, patate a cui si unirà la passata di pomodoro. Cuocere per 10 minuti e quindi aggiungere le zucchine, i peperoni ed i fagiolini tagliati in piccoli pezzi e da ultimo i ceci già cotti. Far sobbollire evitando che la passata si restringa troppo. Cuocere il cous cous a cui si unirà, sgranandolo con una forchetta, la curcuma in polvere. Distribuire nei piatti e coprire la semolina con le verdure ed il sugo.					
Crocchette di ricotta					
• Ricotta	30	40	50	60	
• Prosciutto cotto magro	10	10	15	15	
• Mollica di pane fresco tritato	15	15	20	20	
• Uovo	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	7	7	
• Pangrattato	qb	qb	qb	qb	
• Farina	qb	qb	qb	qb	
SBattere l'uovo e unire il prosciutto finemente tritato. Unire la ricotta e il Parmigiano e salate leggermente. Frullare il pane per ridurlo in briciole e unirlo al composto. Formare le crocchette, rotolando piccole porzioni di composto fra le mani umide. Infarinare rapidamente ed impanare: con una doppia impanatura si otterrà un guscio esterno molto solido (Doppia impanatura: passare 1 nella farina; 2 nell'uovo; 3 nel pangrattato; 4 nell'uovo; 5 nel pangrattato.) Cuocere per 15/20 minuti nel forno a 200 gradi.					
Crostini con hummus di ceci					
• Crostini di pane	50	50	60	60	
• Ceci	30	30	50	60	
• Tahin (sesamo)	3	3	5	5	
• Succo di limone	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	3	3	3	3	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	
Passare i ceci lessati al mixer con un po' di acqua di cottura, il succo di limone, il sale, il tahin. Il composto deve risultare morbido, ma consistente e poco salato. Spalmare sui crostini con l'aggiunta di olio EVO e di foglioline di prezzemolo. Si serve tiepido.					
Fagiolini all'olio					
• Fagiolini	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Farro e lenticchie					
• Farro o altro cereale	40	40	50	50	
• Lenticchie	40	40	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Fave e cicoria o bietole					
• Fave secche sgusciate	60	60	80	100	
• Patate	20	20	30	30	
• Bietola o cicoria	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Finocchi gratinati					
• Finocchi	100	150	150	200	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Finocchi julienne					
• Finocchi	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Focaccia di patate					
• Patate	150	180	210	250	
• Uovo	20	20	30	30	
• Latte di mucca parz scremato	10	15	20	25	
• Pangrattato	20	30	40	50	
• Prosciutto cotto magro	20	20	30	30	
• Parmigiano	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Fragole Vit.C	150	150	200	200	
Frittata					
• Uovo di gallina	40	60	60	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	

• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Frittata con carciofi o altra verdura					
• Uovo di gallina	40	60	60	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Carciofi o altra verdura	40	50	60	70	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Gnocchi alla romana					
• Semolino	50	60	80	90	
• Latte parzialmente scremato	40	50	70	80	
• Tuorlo	5	7	10	15	
• Ricotta fresca	40	40	60	60	
• Parmigiano	5	5	10	10	
Versare a pioggia il semolino nel latte in ebollizione, mescolando energicamente per evitare la formazione di grumi. Cuocere il composto a fuoco basso per qualche minuto, fino a quando il semolino non si addenserà. Tolto il recipiente dal fuoco incorporare al composto il tuorlo d'uovo. Versare il composto ottenuto in una teglia capiente (preventivamente bagnata) e dai bordi bassi, e livellarlo ottenendo uno strato di circa 1 cm. Non appena il semolino si sarà raffreddato, ricavare dei dischi del diametro di circa 5 cm. Disporre nella teglia con il fondo coperto dalla ricotta, sciolta in poca acqua per renderla più fluida, gli gnocchi, leggermente sovrapposti. Infine ricoprire con la crema di ricotta e spolverare la superficie con il parmigiano grattugiato. Mettere in forno già caldo (200°C) e lasciare gratinare.					
Insalata di pomodori					
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Pomodori rossi	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Insalata di pomodori e cetrioli					
• Pomodori rossi	60	80	100	130	
• Cetrioli	50	50	70	70	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Insalata di finocchi					
• Finocchi	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Insalata di mare					
• Calamari	60	70	100	100	
• Carote e sedano julienne	30	30	40	40	
• Succo di limone	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Insalata estiva di bulghur (grano spezzato)					
• Bulghur o altro cereale in chicchi	50	60	80	90	
• Pomodoro maturo a dadini	20	20	30	40	
• Cetriolo a dadini	20	20	30	40	
• Cuore di sedano a dadini	20	20	30	40	
• Cuore di lattuga a dadini	20	20	30	40	
• Carota a dadini	20	20	30	40	
• Ravanelli a dadini	20	20	30	30	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Succo di limone	qb	qb	qb	qb	
• Erbe aromatiche (basilico, menta)	qb	qb	qb	qb	
Far bollire il bulgur per 8 – 10 minuti in acqua salata pari al doppio del volume. Raffreddarlo, unire le verdure e condire con olio limone, basilico e/o menta.					
Insalata fresca di orzo con mandorle					
• Orzo	30	40	60	70	
• Pisellini verdi	20	30	30	40	
• Verdure miste estive(peperoni, zucchine, melanzane, etc)	20	30	40	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Mandorle in scaglette	5	5	10	10	
Far bollire l'orzo a cui unire le verdure sminuzzate e saltate in padella. Servire con scaglie di mandorle.					
Insalata mista con olio					
• Insalata verde	20	20	40	40	
• Carote/finocchi/pomodori	20	30	30	30	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Insalata verde con olio					
• Insalata verde	30	40	60	60	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Kiwi Vit. C	150	150	200	200	
Lasagne con zucca gialla					
• Lasagna o altra pasta	40	60	80	90	
• Scamorza o robiola	20	30	40	50	
• Parmigiano grattugiato	10	10	10	10	
• Zucca gialla	80	80	100	100	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	

• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Cuocere in brodo vegetale la zucca fatta a pezzetti con l'aggiunta di rosmarino. A cottura ultimata frullare assieme all'olio EVO per ottenere una soffice crema con cui condire gli strati di lasagna assieme a scamorza in scaglie ed al parmigiano grattugiato. Sullo strato esterno condire con crema di zucca e parmigiano, quindi infornare fino ad ottenere una leggera crosticina in superficie.					
Macedonia di frutta					
Frutta mista matura in piccoli pezzi	150	150	200	200	
Spremuta di arancia o altro agrume dolce dolce senza zucchero	qb	qb	qb	qb	
Succo di mela senza zucchero	qb	qb	qb	qb	
Utilizzare esclusivamente frutta fresca di stagione ben matura e condire esclusivamente con succo di arancia o altro agrume dolce o succo di mela senza zucchero.					
Mandarino Vit.C	150	150	200	200	
Medaglioni di melanzane					
• Melanzane	80	100	120	150	
• Mozzarella	20	20	30	40	
• Sugo di pomodoro	10	10	20	20	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Gratinare le fette di melanzana con abbondante pangrattato e parmigiano in modo da coprire l'intera superficie, in seguito cospargere il centro della fetta con poco sugo di pomodoro ed al centro la mozzarella. Infornare per pochi minuti al fine di fondere la mozzarella.					
Mele	150	150	200	200	
Melone	150	150	200	200	
Merluzzo al limone					
• Merluzzo o nasello	70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Limone succo	qb	qb	qb	qb	
• Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	
Merluzzo alla livornese					
• Merluzzo o nasello	70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Pomodorini	20	20	30	30	
• Capperi	20	20	30	30	
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	
Merluzzo in umido					
• Merluzzo o nasello fresco	70	80	120	120	
• Pomodori - pelati in scatola	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Merluzzo gratinato					
• Merluzzo o nasello	70	80	120	120	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Mozzarella	40	50	60	70	
Orecchiette con cime di rape					
• Orecchiette fresche	60	70	90	100	
• Cime di rape	20	30	40	50	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Orecchiette con pomodoro fresco					
• Orecchiette fresche	60	70	90	100	
• Pomodori freschi	30	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Parmigiano	5	5	10	10	
Pane di tipo 00	40,00	50	50	70	
Pane con verdure senza olive (Pizzi)	50,00	60	60	80	
Pane integrale	50,00	60	60	80	
Passato di cannellini con pasta					
• Pasta di semola	40	50	70	80	
• Fagioli Cannellini	20	25	35	40	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Passato di verdure con farro o altro cereale					
• Farro o altro cereale	30	40	40	50	
• Passato di verdure	80	100	100	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Passato di verdure con pasta					
• Pasta di semola	30	40	40	50	
• Passato di verdure	80	100	100	120	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	

• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Passato di verdure con riso o altro cereale					
• Riso o altro cereale	30	40	40	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Passato di verdure	80	100	100	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta al forno					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Vitellone - carne trita	20	20	30	30	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta al pesto					
• Pasta di semola o cous cous	50	60	80	90	
• Basilico	5	5	5	5	
• Pinoli	5	7	10	10	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta fresca o bulgur o altro cereale al pesto di noci					
• Pasta fresca di semola o bulgur	50	60	80	90	
• Noci	10	10	15	15	
• Latte	15	15	20	20	
• Pinoli	5	7	10	10	
• Mollica di pane	7	7	10	10	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Nel preparare la salsa alle noci, se non si adoperano gherigli già senza buccia, per prima cosa prendete un tegame dai bordi alti, versare l'acqua e portate a bollire, quindi versare i gherigli per almeno 5 minuti, scolarli aiutandosi con uno scolapasta ed adagiarli su un canovaccio pulito affinché si asciugino e si intiepidiscano. Nel frattempo prendere una ciotola dai bordi alti e versarvi la mollica di pane a cui aggiungere il latte. Mescolare la mollica con il latte in modo che questo possa inumidirsi bene. Quando la mollica del pane si sarà ammorbidita, versare la ciotola con il pane sopra un colino a maglie strette appoggiato sopra ad una ciotola per scolare il latte in eccesso ed eventualmente esercitate una leggera pressione con una spatola. Raccogliere il latte in eccesso e tenere da parte. Prendere i gherigli intiepiditi e privarli della buccia esterna. Quindi unire in un mixer insieme al pane precedentemente messo in ammollo nel latte ed aggiungere i pinoli. Azionare il frullatore e poco alla volta unire l'olio ed il latte tenuto da parte per rendere più cremosa e densa la salsa alle noci.					
Pasta al pomodoro					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Pomodori/ pelati in scatola	20	30	50	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta al ragù di pesce					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Merluzzo o nasello	30	35	40	40	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Aglio	qb	qb	qb	qb	
Pasta alla crudaiola					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Pomodorini da insalata	20	20	30	30	
• Olive verdi denocciolate	5	5	7	7	
• Rucola o rughetta	5	5	10	10	
• Cacio-ricotta a scaglie	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta carote, zucchine e gamberetti					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Zucchine	40	40	50	50	
• Carote	30	30	40	40	
• Gamberetti	20	20	30	30	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta fresca e ceci - cicori e trie					
• Pasta fresca	50	50	60	60	
• Ceci	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (alloro, rosmarino)	qb	qb	qb	qb	
Pasta e fagioli borlotti					
• Pasta di semola	40	40	50	50	
• Fagioli borlotti	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	

• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta e lenticchie					
• Pasta di semola	40	40	50	50	
• Lenticchie	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta e piselli secchi					
• Pasta di semola	40	40	50	50	
• Piselli secchi	30	30	50	60	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta e ricotta con o senza sugo					
• Pasta	50	60	80	90	
• Ricotta di mucca	40	50	60	60	
• Passata pomodoro	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta alla bella Maglie					
• Pasta	50	60	80	90	
• Peperoni	30	30	50	50	
• Melanzane	20	20	40	40	
• Carne di vitello macinata	30	40	40	50	
• Passata di pomodoro	10	20	30	40	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Cipolle	10	15	20	25	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Stufare la carne macinata in olio EVO (se necessario usare poco brodo) ed una volta cotta aggiungere i peperoni e le melanzane tagliati sottili ed anch'essi precedentemente stufati in olio. Da ultimo aggiungere il sugo (poco) amalgamare il tutto e condire la pasta.					
Pasta alla pizzaiola					
• Pasta	50	60	80	90	
• Pomodoro fresco	20	30	50	50	
• Olive	15	15	20	25	
• Capperi	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta integrale con patate					
• Pasta integrale	40	50	50	60	
• Patate	40	50	50	60	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta pomodoro e basilico					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Erbe aromatiche (basilico)	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pasta primavera					
• Pasta di semola	50	60	80	90	
• Carote, cipolla, sedano	30	30	40	40	
• Erbe aromatiche (basilico, rosmarino)	qb	qb	qb	qb	
• Pomodoro pelato	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Preparare un battuto sottilissimo con gli ortaggi e le erbe aromatiche, versarli in olio EVO in cui si aggiungeranno i pomodori pelati fino a cottura. Nel condire la pasta si può aggiungere a piacimento una spolverata di pangrattato leggermente tostato.					
Pastina in brodo vegetale					
• Pasta di semola	30	40	40	50	
• Verdure per brodo	30	30	40	40	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Patate americane duchessa					
• Patate americane (<i>Ipomea batatas</i>)	60	80	100	120	
• Latte intero	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Uovo	5	5	8	8	
• Noce moscata	qb	qb	qb	qb	
Bollire le patate americane, schiacciarle o frullarle e impastare con latte, parmigiano, uova ed un pizzico di noce moscata. Ottenere dei ciuffetti con la sac à poche con punta a stella o disporre su una teglia bassa oliata (per poi tagliare a quadrati) e far cuocere in forno caldo a 200°.					
Patate, zucchine e merluzzo al forno					
• Patate	150	180	210	250	

• Zucchine	20	20	30	40	
• Merluzzo	70				
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	
In una teglia predisporre strati alternati di patate e zucchine, tagliate a rondelle, ed il pesce. Condire con brodo, olio e parmigiano e l'ultimo strato con pangrattato. Far cuocere lentamente.					
Pera	150	150	200	200	
Pisellini stufati					
• Pisellini verdi	100	150	150	200	
• Cipolla	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Platessa gratinata					
• Platessa o passera	70	80	120	120	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Pangrattato	10	10	15	15	
Polpette/polpettone di carne					
• Vitellone - carne magra	40	50	70	90	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Uovo di gallina					
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Polpette di cavallo					
• Carne magra di cavallo	40	50	70	90	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Uovo di gallina					
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Polpette o schiacciata di pesce					
• Seppie/polpo/calamari	60	70	100	100	
• Patate	10	15	25	25	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	
Polpette di verdura Melanzane vedi schiacciate di verdura					
• Verdura	80	100	120	150	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Uovo di gallina	5	5	8	8	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pomodori in insalata					
• Pomodori rossi	80	100	120	150	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Pomodori gratinati al forno					
• Pomodori rossi	80	100	120	150	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (basilico)	qb	qb	qb	qb	
Primo sale	40	50	60	70	
Prosciutto cotto	20	30	40	50	
Prugne	150	150	200	200	
Ricotta di mucca	40	50	60	70	
Riso al pomodoro					
• Riso - Parboiled	50	60	80	90	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
Riso alla crema di carote					
• Riso - Parboiled	50	60	80	90	
• Carote	40	50	70	80	
• Brodo Vegetale	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Yogurt con fermenti lattici vivi	10	10	20	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Riso alla zucca					
• Riso - Parboiled	50	60	80	90	
• Zucca	40	50	70	80	

• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Yogurt con fermenti lattici vivi	10	10	20	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Riso e piselli					
• Riso - Parboiled	50	60	80	90	
• Piselli freschi	30	35	40	40	
• Carote, cipolla, sedano	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Risotto con carciofi gratinato					
• Riso	50	60	80	90	
• Carciofi	40	50	70	80	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	
• Scamorza fresca o robiola	20	30	40	50	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Ottenere un risotto con i carciofi tritati, dopo di che disporlo in una teglia a strati condito con scamorza fresca o robiola e parmigiano, infornarlo per pochi minuti fino all'ottenimento di una leggera crosticina.					
Risotto alla mela e salvia					
• Riso	50	60	80	90	
• Mela verde	30	35	40	40	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Yogurt bianco con fermenti vivi	10	10	20	20	
• Erbe aromatiche (salvia)	qb	qb	qb	qb	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	
Risotto allo zafferano					
• Riso	50	60	80	90	
• Zafferano	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	
Risotto con i broccoli					
• Riso	50	60	80	90	
• Broccoli	30	35	40	40	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Carote, cipolla, sedano (brodo)	qb	qb	qb	qb	
Robiola	40	50	60	70	
Salmone gratinato agli aromi					
• Salmone	50	60	100	100	
• Erbe aromatiche (origano)	qb	qb	qb	qb	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Sartù di riso					
• Riso	50	60	80	90	
• Uova	20	20	30	30	
• Mozzarella o robiola	20	30	40	50	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Pomodori pelati	20	30	50	50	
Scamorza fresca	40	50	60	70	
Schiacciata o polpette di legumi					
• Legumi cotti	30	30	40	50	
• Zucca o zucchine o patate	50	50	70	80	
• Uovo	15	15	20	20	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
Schiacciata/ frittata CECI con o s. verdura					
• Legumi cotti (ceci)	30	30	40	50	
• Spinaci o zucchine o altra verdura	50	50	70	80	
• Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
Schiacciata o polpette di pesce					
• Merluzzo/platessa/rana pescatrice	60	70	100	100	
• Patate	10	15	25	25	
• Pangrattato	10	10	15	15	

• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	
Schiacciatina o polpette di verdura					
• Verdure (melanzane o altro)	80	100	120	150	
• Uovo	5	5	8	8	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Sovra-coscia di pollo arrosto					
• Sovra-coscia di pollo	50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (salvia/rosmarino)	qb	qb	qb	qb	
Schiacciatine di vitellone					
• Vitellone magro	40	50	70	90	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche (prezzemolo)	qb	qb	qb	qb	
Spezzatino di tacchino					
• Tacchino - fesa	50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Spinaci all'olio e limone					
• Spinaci	100	150	150	200	
• Limoni	qb	qb	qb	qb	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Spinaci al Parmigiano					
• Spinaci	100	150	150	200	
• Parmigiano grattugiato	10	15	15	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Spinaci all'olio					
• Spinaci	100	150	150	200	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Straccetti croccanti di pollo					
• Straccetti di pollo	50	60	80	100	
• Pangrattato	10	10	15	15	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Straccetti/spezzatino di cavallo					
• Straccetti magri di cavallo	50	60	80	100	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Susine	150	150	200	200	
Tacchino alla pizzaiola					
• Tacchino - fesa	50	60	80	100	
• Capperi	5	5	10	10	
• Pomodori pelati	10	15	20	25	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
Tortino al semolino					
• Semolino	50	60	80	90	
• Latte parzialmente scremato	40	50	70	80	
• Uovo tuorlo	5	7	10	15	
• Ricotta fresca	40	40	60	60	
• Pane o pangrattato	qb	qb	qb	qb	
• Parmigiano grattugiato	5	5	10	10	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Oliare una pirofila e cospargere con del pangrattato. In un pentolino mettere a scaldare il latte assieme ad un pizzico di sale e quando starà per bollire, versare il semolino e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. Togliere il semolino dal fuoco e unire l'olio e metà parmigiano grattugiato. Aggiungere anche il tuorlo dell'uovo e amalgamare bene. Versare il semolino nella teglia oliata precedentemente e cospargere con il parmigiano rimasto. Cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti.					
Tubettini al brodetto di pesce					
• Tubettini	30	40	40	50	
• Pesce per brodetto	20	20	20	20	
• Olio di oliva extravergine	5	5	7	7	
• Erbe aromatiche	qb	qb	qb	qb	
Verdure miste gratinate					



Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Area Nord

Viale Don Minzoni, 8 - Tel. e Fax 0832.215398 – email sian@ausl.le.it
Direttore F. F.- Dott. Biagio Galante

**Ai Responsabili del Servizio di Ristorazione Scolastica
de Comuni ASL Lecce – Area Nord
Ai Responsabili della gestione del Servizio**

OGGETTO: Note esplicative per la corretta applicazione delle tabelle dietetiche ed il giusto utilizzo delle Tabelle Merceologiche. Anno scolastico 2019/2020

Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione italiana 2003 dell' INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) attuale CRANUT (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la varietà degli alimenti è fondamentale in quanto consente l'apporto adeguato dei nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette.

I menù adottati dalle mense scolastiche devono essere elaborati da personale specializzato in campo nutrizionale (Dietista, Medico nutrizionista/Pediatra, Dottore in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana) al fine di garantire la correttezza scientifica e l'adeguatezza del menù alle necessità metaboliche e di crescita per fascia di età.

Il modello alimentare cui fa riferimento il menù del SIAN Area Nord della ASL di Lecce è quello "mediterraneo", caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), scarsa presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell'olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo.

In una dieta bilanciata il pranzo deve apportare circa il 35-40% del fabbisogno di energia giornaliera, in termini di nutrienti il menù è strutturato in modo da fornire circa il 10-15% dell'energia dell'intero pasto mediante le proteine, il 25-30% mediante i lipidi ed il restante 55-60% attraverso i carboidrati.

Il menù è formulato tenendo conto delle indicazioni delle "Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica ed aziendale –Aggiornamento alla DGR n. 276 del 19 marzo 2002" di cui alla D.G.R. n.1435 del 02.08.2018, pubblicata sul Bollettino Ufficiale della Regione Puglia n.112 del 28.08.2018.

E' formulato con rotazione su cinque settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, diverso per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. In tal modo i bambini acquisiscono la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima.

Nel rispetto delle indicazioni riportate nelle citate *linee di indirizzo* il menù tiene conto:

- della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli
- della tipicità locale dei piatti (ad esempio fave e cicoria, ciceri e tria, orecchiette al pomodoro, polpette di melanzane, etc.)
- delle diverse etnie (ad esempio il cous cous, hummus, delle polpette di legumi, etc)

- dell'indice glicemico delle pietanze e del pasto nel suo insieme
- degli idonei alimenti e preparazioni onde evitare il rischio "soffocamento"
- della limitazione dello spreco

La struttura del menù, valido per tutte le utenze scolastiche, è la seguente:

- un primo piatto
- un secondo piatto
- un contorno (offerta in non meno di tre diversi tipi nella medesima settimana)
- pane
- frutta di stagione (offerta in non meno di tre diversi tipi nella medesima settimana)
- acqua

In alternativa, è proposto un **“piatto unico”** comprendente sia alimenti ricchi in carboidrati (tipicamente costituito dai cereali) sia alimenti a buona composizione proteica (legumi).

Appare evidente che per le varie fasce di età le porzioni sono calcolate sulla base del fabbisogno energetico-nutrizionale di ciascuna fascia.

I primi piatti nei 5 pasti della settimana, sono costituiti da cereali (pasta, riso, orzo, farro, ecc.), preparati con ricette diverse, rispettando le tradizioni locali, alternando piatti asciutti a minestre. Per la preparazione dei primi piatti asciutti vengono abitualmente utilizzati pasta di semola di grano duro e riso o altri cereali, conditi con sughi semplici quali il pomodoro fresco o passato, o con olio extravergine d'oliva, verdure, pesto. Sono spesso associati a verdure, ortaggi e legumi per permettere un'ampia varietà di sapori, e inoltre per abbassare l'indice glicemico. Sono altresì introdotti cereali integrali, maggiormente ricchi di fibra e di micronutrienti. Qualora i pasti provengano da un centro cottura esterno, è preferibile utilizzare il riso denominato "Parboiled", in quanto conserva più a lungo nel tempo le caratteristiche organolettiche.

Al fine di abbassare l'indice glicemico di alcuni primi piatti maggiormente graditi, in alcuni giorni è stato introdotto un **"antipasto"** a base di verdure/ortaggi crudi.

I secondi piatti sono composti da carni bianche (pollo, tacchino) e rosse (vitello, vitellone), pesce, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età dei fruitori. Tutte le tipologie di carne devono essere comunque proposte in formati privi di osso e cartilagini. Per il pesce, sono scelte specie che abbiano carni tenere e di buona qualità nutrizionale, (ad esempio: merluzzo, nasello, platessa, etc.) in formati privi di spine.

Le uova devono essere proposte solo previa cottura sotto forma di omelette o “frittate” cotte al forno e preparate preferibilmente con verdure (es. frittata di zucchine).

Tra i formaggi sono da evitare le tipologie eccessivamente ricche di grassi e quelli fermentati con muffe, gorgonzola, brie, taleggio, camembert. Opportuno evitare anche i formaggi spalmabili e sottilette in quanto spesso più ricchi di acidi grassi saturi.

Ciascun pasto prevede inoltre un **contorno** di verdure/ortaggi di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana alternati nella preparazione tra cotti e crudi, pane non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale e frutta di stagione di almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana, già pronta per il consumo, quindi sbucciata.

Le *patate* non sono da ritenersi verdura e di conseguenza non sono offerte come contorno ma proposte come primo piatto una volta ogni 2 settimane e comunque associate ad un pasto povero di altri carboidrati.

Per ridurre la formazione di acrilammide* nelle patate cotte al forno a temperature superiori a 120°C, prima della cottura, si consiglia un ammollo in acqua fredda delle patate tagliate, per almeno 30 minuti e fino a due ore, oppure un'immersione in acqua calda per qualche minuto, seguita da risciacquo in acqua pulita: in questo modo si riduce il tenore di zucchero coinvolto nella

reazione di formazione dell'acrilammide.

Nella scelta dei contorni di **verdura** è posta particolare attenzione alla rotazione dei vari ortaggi, nel rispetto, per quanto possibile, della loro stagionalità: fagiolini, spinaci, bietole, carote, finocchi, insalate, pomodori, zucchini, cavoli, etc. Durante la settimana devono essere offerti in almeno 3 tipologie diverse.

Come **condimento**, sia a crudo che in cottura, va utilizzato esclusivamente l'olio extravergine di oliva per il suo riconosciuto valore nutraceutico; solo per alcune ricette può essere impiegato il burro; il sale va usato moderatamente e comunque sempre iodato. Si consiglia l'uso di erbe aromatiche. E' vietato l'uso dei dadi da brodo contenenti glutammato o di qualsiasi altro prodotto alimentare che lo contenga.

La **frutta** dovrà essere di giusta maturazione, lavata ed essere fruibile al momento del pasto, deve essere portata in tavola sbucciata dal personale di cucina ed offerta in almeno in 3 tipi diversi durante la settimana.

- Le indicazioni relative alla verdura e alla frutta del giorno (almeno 3 tipi diversi a settimana) devono essere rispettate per garantire la rotazione anche per chi consuma il pasto un solo giorno a settimana;
- In caso di mancanza delle verdure indicate nel menù, le stesse saranno sostituite con altre di stagione;
- Per garantire in media 150 g. netti di frutta, parte edibile pro-capite, è necessario fornire frutti di circa 180-200 g. compresi gli scarti;

Per la frequenza di consumo di alimenti e gruppi di alimenti, si è fatto riferimento a quanto indicato nella tabella sottostante.

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, farro...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana solo come primo piatto
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese come condimento di piatti unici
Piatto unico (ad es. pasta e legumi, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

L'Italia è sempre più una nazione multi-etnica e multiculturale e la presenza di alunni di altre etnie è un dato strutturale del nostro sistema scolastico. Nei menù proposti, oltre ad alcuni piatti tipici del

nostro territorio, sono presenti piatti tipici di altri Paesi del bacino del Mediterraneo che per le peculiari qualità nutrizionali ed organolettiche e per la larga diffusione di consumo anche nel nostro Paese, sono entrati a far parte della presente proposta di menù scolastico.

Al fine di assicurare alla dieta l'apporto equilibrato dei nutrienti è obbligatorio il rispetto delle grammature alimentari, nonché l'alternanza delle preparazioni e delle produzioni alimentari, così come riportato nelle tabelle dietetiche, senza nessuna eccezione che non sia motivata e preventivamente formalmente concordata dall'Amministrazione Comunale con il SIAN della Macroarea territoriale di riferimento.

Si raccomanda, pertanto, agli operatori dei Servizi di Ristorazione, di assumere un comportamento scrupoloso nel preparare e somministrare correttamente i quantitativi prescritti, ribadendo il loro ruolo fondamentale nel produrre pasti dieteticamente sani e corretti, al contempo appetibili, con gli ingredienti riportati dalle presenti tabelle e meglio esplicitati nelle Tabelle Merceologiche degli alimenti, prevedendo un limitato utilizzo di grassi, di condimento, di sale.

Va inoltre scoraggiata la somministrazione di una seconda porzione, soprattutto del primo piatto, per evitare un apporto eccessivo di calorie e per modificare le abitudini alimentari, nell'ambito della prevenzione dell'obesità.

In effetti l'attenzione alle porzioni in educazione alimentare sta acquisendo un'importanza crescente. E' perciò rilevante che gli addetti alla distribuzione siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa) o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati.

Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti a fasce di età, o scolastiche, diverse occorre disporre, per uno stesso utensile, varie misure per fornire la porzione idonea. Ciascun utensile deve essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza.

È, infine, opportuno prevedere, con l'eventuale supporto della Commissione mensa, una sistematica valutazione della qualità e della corretta fruibilità del servizio, nonché degli scarti.

In merito all'attuale situazione inerente all'igiene degli alimenti durante l'epidemia da virus SARSCoV-2 si invita alla presa visione ed al rispetto di quanto contenuto nella nota della Regione Puglia prot. n. A00/152 2751 del 14.08.2020 “ Indicazioni specifiche per la refezione scolastica A.S. 2020/2021 – Ministero dell'Istruzione del 06/08/20 Protocollo d'intesa per garantire l'avvio dell'anno scolastico nel rispetto delle regole di sicurezza per il contenimento della diffusione di COVID 19 .

SUGGERIMENTI ED ACCORGIMENTI PER ASSICURARE LA QUALITÀ DEL SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA :

I piatti proposti giornalmente e le matrici alimentari utilizzate per la loro preparazione dovranno corrispondere, per tipo e qualità, a quelli indicati nel menù, in particolare:

- **E' PREVISTO** l'uso esclusivo di olio extra vergine d'oliva per tutte le preparazioni, succo fresco di limone, aromi e spezie per insaporire come indicato nelle ricette allegate;
- **E' PREVISTO** l'uso del Parmigiano in tutti i primi piatti.
- Per tutte le carni, comprese le bovine, occorre fare esplicito riferimento alle Tabelle Merceologiche contenute nelle citate *linee di indirizzo*;

- Nel caso sia necessario l'utilizzo di carne macinata fresca, questa va tritata al momento e mai fornita già sotto forma di carne trita, anche per questa occorre fare esplicito riferimento alle Tabelle Merceologiche;
 - **E' PREVISTO** l'uso esclusivo di frutta fresca anche nella preparazione della macedonia che non deve contenere zucchero aggiunto (saccarosio, fruttosio, glucosio)
 - **E' PREVISTO** il consumo di pane a ridotto contenuto di sodio (dal 2 all'1,8% sul totale della farina)
 - NON È PREVISTO** l'uso di “prodotti ittici composti” quali bastoncini, quadratini, polpette ... e prodotti della pesca preparati, non è previsto l'uso del pesce che abbia subito tritatura la quale, se il menù lo prevede dovrà essere “tritato al momento” partendo da filetti integri.
 - NON È PREVISTO**: strutto, panna, lardo, margarina, olio di semi, maionese, formaggi fusi (es. sottilette e formaggini), pepe o peperoncino;
 - Nelle preparazioni di dolci, a seconda della ricetta, è preferibile l'uso di olio extravergine d'oliva oppure di burro come seconda scelta;
 - **E' PRESCRITTO** l'uso di **SALE IODATO** ma, per prevenire patologie nell'età adulta legate ad un uso eccessivo di **SALE** da cucina, è necessario controllarne il dosaggio ed escludere l'uso di preparati per brodo (es. dadi) o qualunque preparazione contenente glutammato;
 - **PESCE**: può essere allo stato di fresco, congelato o surgelato, in ogni caso privo di spine. Lo scongelamento deve consentire all'acqua di rientrare nei tessuti dell'alimento, evitando la perdita di liquidi interstiziali, a tal fine deve avvenire in modo lento, a temperatura di refrigerazione, intorno ai 4°C, utilizzando griglie forate da posizionare sotto le placche contenenti il pesce per evitare il contatto con il liquido derivante dallo scongelamento stesso. Inoltre si consiglia il risciacquo veloce del prodotto con acqua corrente prima della preparazione desiderata per allontanare il più possibile le ammine responsabili dell'odore caratteristico . (Le ammine, poco solubili in acqua, in presenza di acidi diventano facilmente solubili e perdono volatilità, di conseguenza diminuisce l'odore tipico del pesce non sempre gradito ai bambini. Pertanto è necessario che alcune specie di pesce vengano cotte brevemente in un liquido acquoso aromatico chiamato in francese *court bouillon*, in cui è presente un componente acido, che può essere l' aceto di mele, il succo di mele, il succo di limone o altro agrume.
 - **PESCE**: in costante riferimento alle specie dei prodotti ittici occorre evidenziare la necessità di fare specifico riferimento a tutte le specie di Merluzzo elencate nelle Tabelle Merceologiche allegate, con esclusione Merluzzo d'Alaska o Pollack d'Alaska perché qualitativamente inadeguato. Occorre inoltre tenere presente che l'esclusivo riferimento al **Merluzzo** o **Nasello** (*Merluccius merluccius*) esporrebbe la ditta appaltante a rischio di contestazioni, anche di natura penale, per l'estrema difficoltà di reperimento di tale prodotto ittico sul mercato.
 - **LATTICINI**: per i prodotti a pasta filata (mozzarelle e fior di latte) e per la ricotta occorre specificare nelle norme contrattuali che la fornitura deve essere stata prodotta nella giornata di consegna;
 - **UOVA**: nelle comunità infantili, per prevenire possibili tossinfezioni alimentari, è necessario che le uova provengano da allevamenti sottoposti a profilassi per la prevenzione delle Salmonellosi, è vietata la somministrazione o l'utilizzo di uova crude o comunque non completamente cotte;
 - **ERBE AROMATICHE**: per assicurare la tracciabilità del prodotto devono provenire da coltivazioni autorizzate ed essere confezionate. Devono presentarsi pulite e senza corpi estranei, insetti e crittogame né germogli;
 - **ERBE AROMATICHE FRESCHE**: basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, aglio, cipolla, ecc.
 - **ERBE AROMATICHE SECCHE**: origano, alloro, noce moscata, ecc.
- Entrambe devono presentarsi in ottimo stato di conservazione senza essere eccessivamente

sbriciolate se non richiesto espressamente. È tollerata la presenza di parti di stelo;

- **ACQUA:** è importante che il bambino/ragazzo abbia in tutta la giornata scolastica disponibilità di almeno 500 ml di acqua.

In relazione all'utilizzo dell'acqua proveniente dalla rete pubblica (AQP), dovranno essere rispettate le seguenti indicazioni igienico-sanitarie per l'utilizzo di acqua potabile nel servizio di ristorazione scolastica:

- Individuazione di uno o più rubinetti destinati al riempimento delle caraffe/brocche che corrisponderà a quello utilizzato dalla Ditta per il campionamento periodico dell'acqua (controlli interni) e rimozione (preventiva e definitiva) dell'eventuale rompigitto, il quale può aumentare il rischio di formazione di biofilm batterici;

- Pochi minuti prima dell'inizio della distribuzione, gli addetti dovranno provvedere al riempimento delle brocche o caraffe, dopo aver lasciato scorrere l'acqua almeno per un minuto a rubinetto completamente aperto;

- Le brocche o caraffe devono essere munite di coperchio; prevedendo una quantità in maniera indicativa di un litro ogni quattro bambini e si precisa che dopo il riempimento le brocche o le caraffe dovranno essere riposte sopra i tavoli;

- Al termine della consumazione dei pasti le brocche/caraffe dovranno essere ritirate dagli addetti, sanificate giornalmente presso il terminale di somministrazione, se provvisto di apposito dispositivo per il lavaggio, o, in alternativa, presso il centro di cottura e consegnate giornalmente ai singoli plessi;

- Due volte al mese dovrà essere effettuata una pulizia straordinaria delle brocche o caraffe con prodotti che permettano l'eliminazione di eventuali tracce di calcare depositato;

- Nel Capitolato d'Appalto deve essere specificato che la Ditta aggiudicatrice deve utilizzare acqua di rubinetto impegnandosi a dare comunicazione al SIAN prima dell'inizio del Servizio;

- In caso di inadeguatezza della fornitura idrica AQP per qualsiasi motivazione si dovrà provvedere con la consegna di acqua oligominerale;

- Dopo periodi prolungati di chiusura dell'edificio scolastico (interruzione estiva, festività natalizie, etc.) flussare abbondantemente acqua da tutte le utenze per allontanare l'acqua stagnante e rimuovere i residui accumulatisi all'interno delle pareti interne delle tubazioni;

- La Ditta è tenuta a presentare il PSA (Piano di Sicurezza dell' Acqua).

Nel manuale HACCP:

- deve essere riportato che si utilizza l'acqua del rubinetto;
- devono essere allegati i rapporti di prova (che confermino la potabilità), relativi al contatore e al rubinetto da cui si attinge l'acqua;
- deve essere indicata la Ditta che provvederà alla manutenzione ordinaria e straordinaria dell'impianto idrico interno;
- deve esserci dichiarazione che i contenitori utilizzati per distribuire acqua da bere (brocche/caraffe) sono conformi alle leggi sui MOCA.

- **I PESI** degli alimenti indicati sono sempre riferiti all'alimento fresco, crudo e al netto di ogni tipo di scarto (grasso, osso, buccia, ecc.): vanno esclusi anche i possibili scarti da alimento cotto (briciole da affettatura, porzioni non presentabili, porzioni bruciate o poco cotte).

CESTINI DA VIAGGIO

I cestini da viaggio freddi devono essere confezionati nella stessa giornata del consumo, salvo situazioni debitamente documentate per le quali gli stessi potranno essere confezionati al massimo il giorno precedente e correttamente conservati. I cestini freddi devono essere confezionati individualmente in sacchetti di carta ad uso alimentare con manici e conterranno:

- n.1 panino gr 30, gr 50, gr 60 con formaggio gr 30, gr 40, gr 50.
- n.1 panino gr 30, gr 50, gr 60 con prosciutto cotto o crudo gr 20, gr 30, gr 50.
- biscotti (pacchetto monoporzione) gr. 30, gr 60, gr 60
- frutta: una banana e un frutto di stagione gr 300
- acqua minerale naturale ml. 500, ml 1000, ml 1500.
- tovaglioli a perdere n. 2
- bicchieri monouso n. 2

PASTO D'URGENZA

In caso di eventi imprevedibili è necessario un pasto d'urgenza da conservare presso i punti mensa e da ritirare/somministrare a fine anno scolastico: friselle, fagioli in scatola, cracker, frutta sciroppata. Tali alimenti, idoneamente conservati, debbono essere periodicamente rinnovati.

FESTE

Per eventuali festeggiamenti è **sconsigliato l'utilizzo** di bevande dolci, gassate e di dolci con liquore; è **consentito** l'utilizzo di succhi di frutta al 100% non zuccherati (non a base reidratata), di alimenti dolci e salati semplici, cotti in forno dal personale di cucina o da laboratori esterni autorizzati e non provenienti da preparazioni domestiche. **I gelati**, alimenti da considerarsi a rischio, possono essere acquistati da laboratori esterni autorizzati solo dal personale di cucina della scuola, e nel caso di veicolazione, essere trasportati dalla Ditta alla scuola con il mantenimento della catena del freddo secondo le norme vigenti.

DIETE PARTICOLARI

Tutte le diete fornite devono essere simili al menù in uso. Ogni dieta speciale deve essere personalizzata, in modo tale da essere inequivocabilmente riconducibile al destinatario, nel rispetto delle normative vigenti in materia di privacy.

Dieta speciale: necessita di certificazione medica ed è riservata a bambini o adulti (insegnanti) che hanno bisogno di un'alimentazione mirata a prevenire e/o curare particolari patologie (malattia celiaca, intolleranze, allergie ecc.) .

Dieta etico - religiosa: può essere richiesta, per iscritto dalla famiglia interessata.

Dieta vegetariana o dettata da altri motivi filosofici: è auspicabile un colloquio con il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL al fine di valutarne la congruità per non incorrere in carenze nutrizionali.

Menù Autunno-Inverno a. s. 2020 - 2021

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sett.1	Risotto ai carciofi gratinato (Scamorza o robiola) Polpette di verdura Carote julienne Pane integrale Frutta di stagione	Pasta integrale e patate Schiacciatine di legumi/ Frittata di ceci Finocchi gratinati/insalata mista Pane Frutta di stagione Vit.C	Pasta al pomodoro Salmone gratinato Pisellini stufati Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Polpettone di vitellone Insalata mista Pane con verdure (pizzi) Frutta di stagione	<i>Pasta fresca e ceci (ciceri e trie)</i> Frittata al forno Spinaci all'olio Pane Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.2	Antipasto di carote o altra verdura Sartù di riso (mozzarella)/Riso al sugo Mozzarella/Primo sale/Ricotta Spinaci al parmigiano Pane Frutta di stagione	Cous cous con verdure/pasta e piselli secchi Schiacciatina di pesce al forno Carote gratinate Pane Frutta di stagione	Passato di verdure con farro o altro cereale in chicchi Spezzatino di tacchino Insalata mista Pane integrale Frutta di stagione	Pasta e fagioli o altro legume Frittata con spinaci Zucca stufata con mandorle/zucchine trifolate Pane Frutta di stagione Vit.C	<i>Cavatelli freschi al pomodoro</i> Merluzzo in umido/gratinato Insalata di finocchi Pane Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.3	Pasta e lenticchie o altro legume Schiacciatine di verdura Carote julienne Pane Frutta di stagione Vit.C	Fave e cicorie o bietole/Minestrone con pasta Arrostito di vitello <i>Patate americane Duchessa</i> Pane con verdure (pizzi) Frutta di stagione	Passato di verdure con riso o altro cereale in chicchi Bocconcini di pesce gratinato Finocchi gratinati Pane Frutta di stagione	Antipasto di finocchi o altra verdura <i>Focaccia di patate/pasta e patate e prosciutto cotto magro</i> Spinaci al parmigiano Pane integrale Frutta di stagione	Tubettini al brodetto/sugo di pesce Caciottina o scamorza fresca Insalata mista Pane Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.4	Riso con crema di carote Platessa gratinata Zucchine trifolate con o senza nocciole Pane Frutta di stagione	<i>Orecchiette con cime di rape al sugo</i> <i>Straccetti croccanti di pollo</i> Insalata mista Pane integrale Frutta di stagione	Zuppa di legumi e cereali misti Primo sale o mozzarella Carote prezzemolate Pane Frutta di stagione Vit.C	Pasta al pesto Merluzzo o rana pescatrice al limone o alla livornese Bietole all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta al forno con zucca gialla (Scamorza o robiola) Schiacciatine di verdura Finocchi julienne Pane Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.5	Pasta e ricotta con o senza sugo Frittata con carciofi Insalata mista Pane Frutta di stagione	<i>Risotto con i broccoli</i> Salmone agli aromi vegetali Carote gratinate Pane Frutta di stagione	Antipasto di verdura Gnocchi alla Romana/tortino di semolino/ pasta e patate e robiola Insalata mista Pane Frutta di stagione	Zuppa di barbabietola (borscht)/pasta fresca al pesto di noci Straccetti/spezzatino magro di cavallo Spinaci al limone Pane Frutta di stagione	Tubettini o altra pasta in purè di fave/o altro legume Cavolfiore gratinato Pane Macedonia o frutta mista di stagione

Menù Primavera-Estate a. s. 2020 - 2021

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sett.1	<i>Pasta alla bella Maglie</i> Fagiolini con scaglette di parmigiano Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro fresco Merluzzo gratinato/ livornese Insalata mista Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Tacchino alla pizzaiola Zucchine trifolate Pane integrale Frutta di stagione	Farro e lenticchie/zuppa cereali e legumi <i>Polpette di melanzane</i> Insalata di pomodori e cetrioli Pane Frutta di stagione Vit.C	Pasta primavera Frittata al forno Carote gratinate Pane Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.2	Antipasto di carote <i>Patate, zucchine e merluzzo al forno</i> Bietola all'olio Pane Frutta di stagione	Orecchiette al pomodoro fresco Robiola o mozzarella o <i>primo sale</i> Insalata di pomodori Pane integrale Frutta di stagione	Pasta e piselli <i>Schiacciatine di verdura</i> Julienne di carote Pane Frutta di stagione Vit.C	Pasta al pomodoro fresco Straccetti croccanti di pollo Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Insalata estiva di bulgur o altro cereale al pesto di noci Salmone gratinato Insalata mista Pane con verdure (pizzi) Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.3	Riso con crema di carote Polpette di vitellone al sugo Zucchine trifolate con o senza nocciole Pane Frutta di stagione	Cous cous con verdure croccanti o cous cous al pesto Merluzzo o platessa al limone Insalata di pomodori e cetrioli Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e melanzane Frittata con verdure Pisellini all'olio Pane integrale Frutta di stagione	Pasta integrale con patate Caciottina o scamorza fresca Carote julienne Pane Frutta di stagione Vit.C	Pasta al ragù di pesce Medaglioni di melanzane/crocchette di ricotta Pane Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.4	Insalata fresca di orzo o altro cereale Platessa o bocconcini di pesce gratinati Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro fresco <i>Polpette di magro di cavallo</i> Fagiolini all'olio Pane con verdure (pizzi) Frutta di stagione	<i>Pasta fresca e ceci (ciceri e tria)</i> <i>Polpette di melanzane</i> Insalata mista Pane Frutta di stagione Vit.C	Antipasto di cetrioli Pasta al forno con scamorza o robiola Pomodori gratinati Pane integrale Frutta di stagione	Passato di verdure con farro o altro cereale Merluzzo alla livornese/gratinato Zucchine grigliate Pane Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.5	Risotto alla mela e salvia Sovra coscia di pollo arrosto Insalata di pomodori e cetrioli Pane con verdure (pizzi) Frutta di stagione	Crostini con hummus di ceci Fagiolini con scaglette di parmigiano/crocchette di ricotta Pane Frutta di stagione Vit.C	Pasta, carote, zucchine e gamberetti Polpette di pesce/ insalata di mare Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta alla crudaiola Schiacciatina di legumi Pomodori gratinati Pane Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola Frittata con verdure Bietola all'olio Pane Macedonia o frutta mista di stagione