

SERVIZIO DI RISTORAZIONE

TABELLE DIETETICHE E DELLE GRAMMATURE

SCUOLE DELL'INFANZIA, DELL'OBBLIGO, SECONDARIE ED ADULTI

Fabbisogni in energia e in nutrienti

Nell'elaborazione della tabella dietetica per la scuola dell'infanzia e dell'obbligo si tiene presente che il pranzo deve apportare circa il 35-40% del fabbisogno di energia giornaliera.

Si fa riferimento a:

- "Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione ITALIANA" (S.I.N.U. quarta revisione) LARN, da cui sono stati estrapolati i range relativi alle diverse classi d'età.

- "Linee guida per una Sana Alimentazione Italiana" (revisione 2003) per quanto riguarda le indicazioni di massima circa le porzioni.

- "Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica" - Maggio 2010

Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti a PRANZO per le varie fasce di età

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
ENERGIA (Kcal) relativa al 40% dell'energia giornaliera	582	767	1013
PROTEINE g (8-12% del pasto)	12-18	15-23	20-30
GRASSI g (30-35% del pasto)	19-23	26-30	34-39
GRASSI SATURI g (<10%)	< 6	< 9	< 11
CARBOIDRATI g (50-55% del pasto)	78-85	102-112	135-148
CARBOIDRATI SEMPLICI g (<15%)	< 23	< 30	< 40
FERRO mg	5	6	9
CALCIO mg	280	350	420
FIBRA g	5	6	7,5

Il pasto sarà composto da:

Primo piatto
Secondo piatto
(eventualmente piatto unico)
Contorno
Olio extra vergine di oliva
Pane
Frutta
Acqua

TABELLA DELLE GRAMMATURE PER TUTTE LE FASCE DI ETA'

Tutti i pesi proposti sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato.

ALIMENTI PRIMI PIATTI	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDA RIA	ADULTI
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta o riso, orzo... asciutti	50	60	80	80
Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40	40
Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120	
Gnocchi	120	150	200	
Farina mais per polenta	50	60	80	80
Base per pizza	80	100	120	
CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI				
Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi...)	5	6	7	20
Burro a crudo solo per risotti	5	6	7	7
Pesto alla genovese	10	10	15	15
Pomodori pelati	50	60	70	80
Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO				
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Parmigiano Reggiano o Grana Padano	5	5	10	10
Verdure per minestrone, passato e crema	80	100	120	120

ALIMENTI PRIMI PIATTI	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
Legumi secchi	10	15	20	30
Legumi freschi o gelo	30	45	60	60
Patate	30	40	60	60

ALIMENTI SECONDI PIATTI	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	60	100
Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	50	60	80	150
Legumi secchi	30	40	50	50
Legumi freschi/surgelati	90	120	150	150
FORMAGGI				
Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio...	30	40	50	100
Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	20	30	40	50
Ricotta	40	50	100	110
Uova	1(50g)	1+1/2 (75g)	2 (100g)	1 (50g)
Prosciutto cotto, crudo, bresaola	30	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	10

ALIMENTI CONTORNI	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Insalata in foglia	40	50	70	80
Verdura	100	120	150	200

ALIMENTI CONTORNI	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	200	250	300	350
Patate come contorno (in associazione primo piatto in brodo)	100	120	150	180
Olio extravergine d'oliva	8	10	12	15

ALIMENTI FRUTTA	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Frutta	100	150	200	150
Banane, uva, cachi, fichi	50	80	100	150

ALIMENTI PANE	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	70	80

Nella scelta dei menù, si è data preferenza a cibi che non subiscono grosse alterazioni di gusto durante il trasporto.

Nelle ricette che sono elencate di seguito è indicato per ogni alimento il peso netto. E' a quest'ultimo che si deve fare riferimento nel momento della quantificazione dei pesi e nelle porzionature.

Le **frequenze** tenute in considerazione per la frequenza di assunzione degli alimenti è la seguente:

Alimenti o gruppi di alimenti	t
Frutta	Tutti i giorni
Vegetali	Tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	1 porzione tutti i giorni
Pane	Tutti i giorni
Legumi	1 volta a settimana

Alimenti o gruppi di alimenti	t
Patate	0-1 volta a settimana
Carne	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	0-1 volta a settimana
Formaggio	0-1 volta a settimana
Salumi	1 volta a settimana
Piatto unico	1 volta a settimana
Dessert/Yogurt	Non concessi a fine pasto
Condimenti	Tutti i giorni
Acqua	Tutti i giorni