

	<b>Allegato B</b> <b><i>Note al menù, grammature e variazioni in peso degli alimenti con la cottura</i></b>	
--	--	--

## NOTE AL MENÙ

### 1) CONTORNO DI VERDURA CRUDA E/O COTTA

Il contorno di verdura cruda e/o cotta è un piatto a base di verdure miste e/o singole (almeno due verdure a portata adattando la grammatura totale alle tabelle di riferimento in funzione del numero di verdure proposte) fresche e di stagione (crude e/o cotte).

La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate, ecc.) che nella modalità di cottura (cruda, lessatura, vapore, stufatura, forno). È importante variare il più possibile il tipo di verdure e di ortaggi. Alcuni esempi (anche in combinazione) possono essere: insalata e carote, radicchio rosso e cappucci, ecc. Se previsto un piatto unico deve essere proposta una verdura cruda e una verdura cotta.

Se concordato con l'Amministrazione potrà essere proposto il contorno in modalità antipasto di verdure per favorirne il consumo. Le patate e la polenta non sono verdure e vanno accompagnate generalmente ai piatti unici tipo: seppie e patate, spezzatino e patate, frico e polenta, ecc. (aggiungere comunque le due verdure cruda e cotta)

### 2) PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Trattasi di primi piatti a base di pasta, riso o orzo che devono essere preparati con verdure fresche di stagione e/o legumi (anche in bianco). Il formato della pasta deve essere variato rispettando anche le fasce d'età dei bambini / ragazzi. Quando nel menù è prevista pasta alle verdure non può essere somministrata pasta al pomodoro e devono essere fatte ruotare le preparazioni tenendo conto della stagionalità dei prodotti orticoli. I primi piatti al pomodoro, da maggio a settembre devono essere preparati con prodotto fresco. Le verdure talvolta possono essere presentate a pezzi, mentre in genere devono essere passate o frullate.

Durante il periodo primavera-estate devono essere alternate preparazioni quali pasta al pesto, pasta alle olive, pasta al tonno, pasta al pomodoro fresco e mozzarella, pasta al ragù vegetale. In accordo con l'Amministrazione la pasta somministrata sarà di tipo integrale.

### 3) PRIMO PIATTO LIQUIDO

Devono essere utilizzati verdure/ortaggi freschi o surgelati, legumi secchi, freschi o surgelati.

Le verdure e i legumi possono essere a pezzi, passati o frullati. Minestre e passati, quando non sono abbinati a un secondo piatto con patate o polenta, devono essere completati con vari tipi di cereali (pasta, riso, orzo, fiocchi d'avena, cous-cous, miglio, ecc.) o crostini di pane. Le minestre di verdura e legumi devono avere una consistenza semiliquida tale da non escludere l'aggiunta di piccole quantità di pasta o riso o orzo o crostini.

### 4) IL PIATTO UNICO

Trattasi di diverse tipologie possibili di piatto unico opportunamente concordate con l'Amministrazione in relazione al livello di gradibilità riscontrato dall'utenza e della variabilità delle proposte nella settimana di riferimento (es. piatto a base di carne nella settimana in cui non è prevista). Le tipologie possibili prevedono piatto unico a base di carne, piatto unico a base di formaggio, piatto unico a base di pesce e piatto unico a base di uova. L'obiettivo principale è il consumo di un piatto unico che associa i carboidrati dei cereali (pasta/riso/gnocchi di patate o di semolino/polenta/patate/purè di patate) alle proteine animali (carne, uova, formaggi, pesce) e che venga proposto almeno una volta la settimana accompagnato da due o più verdure e un dolce al mese alterne nel periodo invernale ed estivo (nel centro estivo settimanale). Il piatto unico potrà essere sostituito, a sola richiesta e senza alcun giustificativo dall'Amministrazione, da un pasto composto da un primo e da un secondo seguendo i criteri qualitativi delle frequenze dalle Linee guida della Regione Veneto. In caso di uno o due rientri settimanali nelle scuole, se concordato con l'Amministrazione, la fornitura, potrà prevedere la proposta del piatto unico bilanciato dando la possibilità di scegliere tra un piatto unico di primo e un piatto unico di secondo anticipato da due contorni come previsto dalle linee guida della regione Veneto;

Esempi di piatti unici

1) Esempi di piatto unico di carne rossa: spezzatino con patate/polenta (piatto unico secondo), gnocchi o lasagne al ragù (piatto unico primo), polpette o polpettone di carne con patate (piatto unico secondo), ecc. Eventualmente anche pasticcio di carne o pasta con il ragù.

2) Esempi di piatto unico con formaggio: pizza margherita, frico con polenta, tortino di patate e formaggio, crocchette di formaggio e patate, piadina di formaggio (eventuale prosciutto cotto).

3) Esempi di piatto unico di pesce: polpette o polpettone di pesce e patate, crocchette di pesce, salmone al forno con patate, pasta al ragù di pesce, seppie con polenta, ecc.

4) I piatti liquidi vanno sempre aggiunti di pasta/riso/farro/orzo/crostini di pane/cereali e possono essere presentati passati, in crema, in brodo, a pezzi, ecc.

#### 5) PATATE

Le patate (anche per la produzione del purè) devono essere fresche, e possono essere cotte al forno, lessate, ecc. Non è consentita la somministrazione delle patate al posto della verdura.

#### 6) DOLCI

Devono essere di tipo secco e preparati in giornata (es.: crostata con marmellata, strudel, torta di mele, torta di mandorle/noci/nocciole, torta allo yogurt ecc.). Non è ammesso l'utilizzo di dolci preconfezionati (merendine e altro) ad eccezione del gelato, yogurt e il budino. Durante le festività saranno permessi dolci tradizionali come ad es. panettoni, pandori, colombe, etc.)

Il dolce/gelato dopo il piatto unico può essere comunque sostituito con frutta fresca di stagione se concordato con l'Amministrazione. Nel periodo estivo deve essere preferito il gelato al dolce tradizionale.

#### 7) PESCE

Le tipologie che devono obbligatoriamente essere impiegate a rotazione sono: platessa, sogliola, merluzzo, nasello, halibut, palombo, seppie, calamari, seppie, tonno.

I filetti o tranci possono essere preparati come crocchette confezionate in giornata, cotti al forno, alla piastra, stufati (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, latte, erbe aromatiche, verdure miste), e lessati. La doratura al forno si effettua passando preventivamente l'alimento ben asciutto nel pangrattato. Altre tipologie di pesce e/o preparati a base di pesce potranno essere proposte dall'Amministrazione. I bastoncini di pesce, ottenuti da filetti di merluzzo, e il pesce panato non devono essere prefritti ricostituiti e cotti mediante frittura. Tutto il pesce surgelato non deve essere ottenuto da prodotti ricomposti.

#### 8) UOVA

Possono essere preparate come uova sode, in frittata (anche alle verdure o con ortaggi) o in crêpes. È importante che siano ben cotte.

#### 9) CARNI

Possono essere utilizzate carni bianche (pollo, tacchino, vitello) e rosse (bovino, suino). Le carni possono essere preparate al forno, dorate, sotto forma di ragù, fettine, bocconcini, spezzatino, in diverse modalità di cottura (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, erbe aromatiche, verdure miste). Si dovrà provvedere a fare la giusta alternanza tra le varie tipologie di carni nell'arco delle 4 settimane previste da menù

#### 10) FORMAGGIO (come secondo piatto)

Potranno essere serviti uno o due tipi di formaggi: uno a pasta molle e uno a pasta dura. La grammatura complessiva indicata in tabella, è quella relativa a un'unica porzione di formaggio; pertanto nella proposta di un secondo a base di formaggi misti la grammatura di ogni tipologia deve essere dimezzata. Vanno variati nelle 4 settimane. Le tipologie che devono obbligatoriamente essere impiegate a rotazione sono:

Parmigiano Reggiano	Italiceo o Bel Paese	Taleggio	Ricotta	Asiago
Casatella Trevigiana	Montasio	Stracchino	Mozzarella	Grana Padano

#### 11) FRUTTA FRESCA DI STAGIONE/TRIS DI FRUTTA

**Deve essere fresca e di stagione e variata almeno 3 volte la settimana.**

Saltuariamente la frutta può essere sostituita spremute di agrumi freschi (valido solo per le scuole dell'infanzia Statale), che non devono contenere zuccheri aggiunti, né conservanti, né additivi.

È importante variare il più possibile il tipo di frutta da offrire ai bambini, alternando le scelte e rispettando il principio di stagionalità (secondo il calendario riportato in capitolato). La frutta di stagione andrà opportunamente alternata nell'arco della settimana: non più di 2 volte/settimana la stessa tipologia di frutta evitando la ripetizione della stessa tipologia di frutta in giorni consecutivi. Nella scuola dell'infanzia la spremuta di agrumi dovrà essere somministrata con frequenza almeno mensile.

Consegnare la frutta lavata e a temperatura ambiente.

Di seguito, solo a titolo indicativo, di alcune porzioni di frutta fresca: 1 mela, 1 pera, 1 pompelmo, 1 arancia, 1 kiwi, 3 clementine, 2 mandarini, 2 pesche piccole, 15 fragole, 6 albicocche, 6 prugne, 2 fette ananas fresco, 1 fetta anguria, 2 fette melone, 15 ciliegie, 2 fichi, 20 acini d'uva.

#### 12) CONDIMENTI

Per i condimenti a crudo è obbligatorio l'uso di olio extra vergine di oliva.

Qualora il burro venisse utilizzato per la preparazione di alcuni piatti, se ne raccomanda l'aggiunta solo a fine cottura (fatta eccezione quale ingrediente per i dolci "di giornata"). Non devono essere utilizzati condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, salse tipo maionese o ketchup.

Si deve utilizzare il sale iodato, ma comunque va limitato l'utilizzo di sale nelle preparazioni alimentari. Per il condimento delle verdure crude, è possibile utilizzare aceto di mele o succo di limone fresco.

### **13) SALUMI**

Prevista la possibilità di somministrazione di prosciutto cotto o crudo o altri salumi solo se concordati con l'Amministrazione (massimo 2 volte al mese).

### **14) LEGUMI**

Prevista la possibilità di somministrazione un secondo piatto a base di Legumi (es. polpettine di legumi, sfornato di legumi, lenticchie in umido, farinata di ceci, ceci, ecc.) la cui tipologia verrà concordato con l'Amministrazione che potrà essere sostituito, a sola richiesta e senza alcun giustificativo dall'Amministrazione Comunale, da un secondo a base di uovo, carne, pesce, formaggio o salume.

### **15) AROMI**

Utilizzare aromi freschi quali: basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, ecc. Non devono essere utilizzati pepe, peperoncino e salse piccanti.

### **16) PANE**

Sarà possibile, dopo comunicazione scritta dell'Amministrazione Comunale, somministrare grammature di pane, nei plessi di distribuzione, inferiori a quanto previsto dal Capitolato d'Appalto: la differenza estrapolabile, espressa in grammatura, correlata al minore spreco e minore fornitura dovrà essere quantificata economicamente in relazione esclusivamente alla differenza tra la quantità di pane consegnata e la quantità di pane non fornita al plesso di distribuzione. La differenza economica dovrà essere compensata in termini economici da utilizzarsi in modalità riconducibili all'oggetto del servizio erogato. Le modalità di distribuzione dovranno comunque essere concordate con l'Amministrazione Comunale.

### **17) PRODOTTI SEMI-LAVORATI/PRONTI/PRECONFEZIONATI**

Non sono ammessi prodotti tipo:

- crocchette, sughi di pesce;
- cotolette impanate, arrostiti confezionati, hamburger di carne;
- crocchette di patate; purè in fiocchi;
- sughi/pesto pronti/preparati pronti per condimento di primi piatti freddi;
- verdure, ortaggi, legumi, mais e funghi in scatola, ad eccezione della passata di pomodoro o pelati.

### **18) SPUNTINO DEL MATTINO (solo per la Scuola dell'infanzia e Centro estivo)**

La merenda di metà mattina (spuntino del mattino) deve fornire una piccola quantità di energia rispetto alla quota totale giornaliera (circa il 5% a metà mattina) per poter consentire di arrivare ai pasti principali con un adeguato appetito fisiologico;

È costituito da frutta fresca o macedonia (lavata e tagliata) o yogurt (1 volta a settimana) o pane speciale (con noci, olive, uvetta, ecc./1 volta a settimana e alternato nel corso delle settimane). Lo spuntino del mattino non ha il compito di sostituire la prima colazione e non deve influire sull'appetito all'ora di pranzo. La frutta di stagione andrà opportunamente alternata nell'arco della settimana: non più di 2 volte / settimana la stessa tipologia di frutta nello spuntino.

### **19) MERENDA (solo per la Scuola dell'infanzia e Centro estivo)**

La merenda di metà pomeriggio deve fornire una piccola quantità di energia rispetto alla quota totale giornaliera (circa il 5-10%).

Per la merenda del pomeriggio va privilegiato il consumo di frutta fresca di stagione alternandola a diversi spuntini di facile digestione come ad esempio: yogurt bianco o alla frutta (1 volta a settimana), latte fresco intero (in alternativa e a rotazione: infuso alla frutta o tè deteinato) con pane o prodotti da forno (es. fette biscottate, galletta di riso secchi, ecc.) con marmellata o con biscotti (vedere tabella di riferimento delle frequenze);

Per quanto non specificato si fa riferimento alle Linee Guida della Ristorazione Scolastica del Veneto Agosto 2017

## GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI

Le grammature a crudo al netto degli scarti sono intese come quantità minime delle porzioni adatte alle rispettive fasce di età

Per quanto non specificato si fa riferimento alle grammature indicate dalle Linee Guida della Ristorazione Scolastica del Veneto

Per quanto non specificato e per le modalità di preparazione e cottura si fa riferimento alle Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella Ristorazione Scolastica del Veneto agosto 2017

ALIMENTI A CRUDO	Infanzia	Primaria I ciclo	Primaria II ciclo	Secondaria	Adulti
pasta, riso, orzo per primo piatto	60	70	90	100	100
pastina, riso, orzo, altri cereali, crostini per minestra	30	30	40	40	40
gnocchi di patate (sotto vuoto/freschi)	120	150	200	250	250
Farina di mais (per polenta)	30	40	50	60	60
Parmigiano Reggiano (condimento primo piatto)	5	5	5	5	5
Patate (da abbinare a primo piatto in brodo)	120	180	200	250	250
carne	50	80	80	100	100
carne (tipo brasato/spezzatino)	60	100	100	130	130
pollo con osso	120	150	150	200	200
pesce	70	80	80	120	120
tonno al naturale (non previsto infanzia)	-	50	50	80	80
Legumi secchi	40	40	50	60	60
Legumi freschi	80	80	100	120	120
prosciutto crudo*/cotto/bresaola*	30	40	40	60	60
Formaggio fresco	50	50	50	100	100
Formaggio stagionato	30	40	40	70	70
Uova	1	1	1 e ½	2	2
olio extravergine di oliva per pasto	15 gr	15 gr	20 gr	30 gr	30 gr
Pane/pane integrale	40/50	40/50	50/60	100/110	100/110
<b>PIATTI UNICI</b>					
<b>Cereali per minestre e legumi</b>					
Cereali (pasta, riso, orzo, farro)	30	30	40	40	40
Patate nella minestra	30	30	30	40	40
Legumi secchi	30	30	30	50	50
Legumi freschi	60	60	60	100	100
Parmigiano reggiano	5	5	5	10	10
<b>Pasta pasticciata-lasagne- Ragù</b>					
Pasta di semola di grano duro	50	70	80	90	90
Besciamella	40	50	60	60	60
carne macinata in caso di piatto unico	30	50	50	60	60
Parmigiano Reggiano	5	5	5	10	10
<b>Carne o pesce con polenta e patate</b>					

Carne	50	70	70	100	100
pesce	70	80	90	120	120
Farina di mais	30	40	50	60	60
patate	150	200	200	250	250
<b>Pizza</b>					
Pasta per pizza	150	200	250	250	250
Mozzarella	30	40	50	50	50

N.B. Grammatatura Pizza intesa a cotto

Legenda

\*escluso infanzia

GRAMMATURE PER SPUNTINI E MERENDE SCUOLA DELL'INFANZIA				
Frutta fresca (alternativa macedonia o periodicamente spremuta)	100 gr			
yogurt	125 gr			
torta secca (massimo 1 volta a settimana)	30 gr			
Pane comune e marmellata	30gr + 15gr			
Pane speciale	30 gr			
gallette di cereali con marmellata	20 gr+15 gr			
fette biscottate e marmellata	30gr + 15gr			
Latte (alternativa tè)	100ml+			
biscotti	30 gr			

**VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA**  
(peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)

Tabella di conversione crudo cotto ricavate dalle indicazioni dell'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
<b>Cereali e derivati</b>	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
<b>Legumi freschi</b>	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
<b>Legumi secchi</b>	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
<b>Verdure e ortaggi</b>	Agetti	86
	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti di rapa	95
	Carciofi	74
	Cardi	60
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo cappuccio verde	99
	Cavolo verza	100
	Cicoria di campo	100
	Cicoria da taglio coltivata	80
	Cipolle	73
	Cipolline	78
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
Patate pelate	87	
Porri	98	

	Rape	93
	Spinaci	84
	Topinambur	100
	Zucchine	90
<b>Carni</b>		
	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscio)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscio)	70
<b>Pesci surgelati</b>		
	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86

ARROSTIMENTO	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
<b>Carni</b>	Bovino adulto, carne magra**	54
	Bovino adulto, carne magra***	56
	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	89
	Pollo (petto)**	67
	Pollo (petto)***	76
	Tacchino (petto)*	89
	Tacchino (petto)**	69
	Tacchino (petto)***	72
<b>Pesci surgelati</b>	Merluzzo**	70
	Sogliola**	69
<b>Varie</b>	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

*\*Griglia \*\*Forno a gas \*\*\*Forno a microonde*

La ditta appaltatrice può sottoporre all'Amministrazione comunale per approvazione tabelle di grammature a cotto degli alimenti elaborate presso il centro di cottura in funzione dei diversi parametri impiegati influenzanti il calo peso: caratteristiche delle derrate impiegate (fresche, surgelate, ecc.), tipo di cottura effettuato, tipo di attrezzatura impiegato, ecc. Resta inteso che variazioni dubbie del calo peso dovranno essere preventivamente concordate con l'Amministrazione. Per ulteriori variazioni di peso non presenti in tabella si rimanda alle linee Guida di Ristorazione Collettiva scolastica del Veneto

## CALENDARIO STAGIONALITA'

La verdura fresca deve essere fornita secondo la stagionalità di cui al sottoesteso calendario.

GENNAIO	bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cipolle, coste, finocchi, indivia patate, radicchio, spinaci, verze, zucca.
FEBBRAIO	broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cipolle, finocchio, indivia, patate, prezzemolo, radicchio, verze, spinaci.
MARZO	broccoli, carote, cavolfiori, finocchio, lattuga, patate, piselli, radicchio, rosmarino, salvia, sedano, spinaci, verze.
APRILE	aglio, bietole, carote, cavolfiori, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, patate, piselli, porri, scarola, sedano, spinaci, verze, zucchine.
MAGGIO	aglio, carote, cetrioli, cicoria, cipolle, fagiolini, finocchi, patate, peperoni, piselli, pomodori, spinaci, verze.
GIUGNO	bietole, carote, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, finocchi, insalate, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, verze, zucchine.
LUGLIO	bietole, carote, cetrioli, cicoria, cipolle, coste, fagiolini, finocchi, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine.
AGOSTO	bietole, carote, cetrioli, cicoria, cipolle, fagioli, fagiolini, patate, peperoni, pomodori, sedano, zucchine, zucca.
SETTEMBRE	bietole, broccoli, carote, finocchi, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, sedano, spinaci, zucca, zucchine.
OTTOBRE	bietole, broccoli, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, finocchi, melanzane, patate, porri, spinaci, zucca.
NOVEMBRE	bietole, broccoli, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, coste, finocchi, indivia, lenticchie, patate, porri, radicchio, spinaci, zucca
DICEMBRE	bietole, broccoli, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavoli, coste, erbette, finocchi, indivia, insalata belga, patate, radicchio, sedano, spinaci.

GENNAIO	arance, banane <u>mercato equo e solidale</u> , limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, kiwi, pompelmi
FEBBRAIO	arance, banane <u>mercato equo e solidale</u> , mele, pere, pompelmi, kiwi, mandarini.
MARZO	arance, banane <u>mercato equo e solidale</u> , mele, pere, pompelmi.
APRILE	banane <u>mercato equo e solidale</u> , mele, pere, pompelmi.
MAGGIO	banane <u>mercato equo e solidale</u> , ciliegie, fragole, pere, pompelmi, prugne,
GIUGNO	albicocche, ciliegie, fragole, pere, susine.
LUGLIO	albicocche, anguria, ciliegie, fichi, meloni, pere, pesche, susine



AGOSTO	albicocche, anguria, meloni, pere, pesche, prugne, susine.
SETTEMBRE	mele, pere, pesche, susine, uva.
OTTOBRE	limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi.
NOVEMBRE	arance, banane <u>equo e solidale</u> , mandaranci, mele, pere, pompelmi.
DICEMBRE	arance, banane <u>equo e solidale</u> , mele, mandarini, kiwi, pere, pompelmi.