

**Tablette dietetiche con grammature
relative alle preparazioni presenti nel menù**

Di seguito le grammature relative agli alimenti proposti nel menù.
Si ricorda che tutti i valori presentati si riferiscono all'alimento crudo al netto degli scarti.



10/02/2017

Visto, si violima

Azienda U.S.L. 8 - Arezzo
U.O. Scienze degli Alimenti
e della Nutrizione
Il Dirigente Medico


Spazio per il medico  (0576) 230888 - Fax (0576) 899155

TABELLA DELLE GRAMMATURE
ASILO NIDO (1-3 ANNI)



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
PASTA O RISO asciutti	40-50
PASTA, RISO, ORZO o simili in brodo	20-30
GNOCCHI DI PATATE	130-150
FARINA DI MAIS PER POLENTA	40-50
PASTA PER PIZZA	60
PATATE per contorno	100-120
PATATE per purea	80-100
PATATE per minestrone/passati	20-30
PATATE per creme	40-50
PANE COMUNE/INTEGRALE	30/40
CROSTINI/FETTE BISCOTTATE/CRACKERS	15-20
Legumi	
LEGUMI freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	15-20
LEGUMI secchi nel primo piatto asciutto	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestrone	15-20
LEGUMI secchi per minestrone	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	30
LEGUMI secchi per minestre/passati di legumi	10
LEGUMI freschi/surgelati come secondo piatto	60-80
LEGUMI secchi come secondo piatto	20-30
Carni, Pesce e Uova	
CARNE (arrosto, petto di pollo, ecc.)	40-50
COSCIA DI POLLO (carne con osso)	50-70
CARNE per polpette/ripieni	30-40
CARNE per ragù	10
PESCE FRESCO (sogliola, platessa, ecc.)	50-60
PESCE SURGELATO	60-70
PESCE per sugo	10
UOVA	n° ½ - 1
UOVA per preparazioni	1x10
Formaggi	
FORMAGGI FRESCHI (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	30-40
FORMAGGI FERMENTATI/STAGIONATI (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	30
RICOTTA	50-60
RICOTTA per preparazioni	20
FORMAGGIO per preparazioni	8-10
MOZZARELLA per pizza (piatto unico)	30
FORMAGGIO per merenda	15-20



Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	30-40
PROSCIUTTO COTTO per preparazioni	10
PROSCIUTTO COTTO/CRUDO per merenda	15
Verdure e Frutta	
ORTAGGI A FOGLIA CRUDI (insalate)	30-40
ORTAGGI PESANTI FRESCHI da consumare crudi (finocchi, carote, ecc.)	40-50
POMODORI	80
ORTAGGI A FOGLIA/PESANTI FRESCHI da consumare cotti	80-100
VERDURE SURGELATE da consumare cotte	120
MISTO VERDURA per minestroni/passati	60-80
VERDURA per primi asciutti	30-40
VERDURA per sfornati/focacce/polpette	30-40
FRUTTA FRESCA	100
SUCCO DI FRUTTA	100
Condimenti	
OLIO (per pietanza)	3(*)
OLIO per primo in bianco	4
FORMAGGIO grattugiato (per pietanza)	3
Latte e derivati	
LATTE intero	100-150
YOGURT intero bianco/con frutta/con miele	125
Dolci, dessert, ecc.	
ZUCCHERO o MIELE per dolcificare	3-5
DOLCE (tipo Torta)	30
GELATO/BUDINO	50-80
MARMELLATA	15-20
MIELE	10-15
ACQUA MINERALE	500

ZUCCHERO GIORNALIERO: g 10-20

OLIO GIORNALIERO: g 15-20 (circa 50% a pranzo)

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.



Alimenti	Materna	Primaria	Media
Cereali primi piatti	gr	gr	gr
Pasta, riso, orzo	50-60	70-80	80-90
Crostini	20-25	25-30	30-35
Pasta in brodo e legumi freschi	25+45	35+60	40+75
Pasta in brodo e legumi secchi	25+15	35+20	40+25
Tortellini asciutti	110	130	160
Pasta all'uovo essiccata	45 - 55	55 - 65	65 - 75
Pane comune/integrale	40	50	60
Platti unici	gr	gr	gr
Pasta per pizza	100	150	200
Lasagne cotte	120	150	200
Secondi piatti	gr	gr	gr
Carne: pollo, vitello, maiale	60 - 70	70 - 80	80 - 90
Pesce: merluzzo, cernia	60 - 70	80 - 100	100 - 150
Formaggi freschi	50 - 60	60 - 70	80 - 100
Uova	n.1	n.1	n. 1 ½
Prosciutto cotto	40	50	60
Tonno al naturale	50	70	90
Legumi secchi secondo piatto	25	35	40
Legumi freschi secondo piatto	75	110	120
Contorni	gr	gr	gr
Verdura cotta	100	130	150
Verdura cruda	70	80	100
Patate per contorno	120	150	200
Purè di patate	80	100	120
Legumi secchi per contorno (stessi g.1° brodo)	15	20	25
Legumi freschi per contorno (stessi g.1° brodo)	30	60	75
Olio d'oliva totale per il pranzo	10	12	15
Parmigiano per primi piatti	5	7	10
Frutta fresca di stagione	150	150 - 200	150 - 200



RISCHIO SOFFOCAMENTO

In relazione al rischio di soffocamento esistente ed in base alle indicazioni previste DELIBERAZIONE 28 dicembre 2010, n. 1127 (allegato A aggiornamento) sono state prese misure adeguate per contenere tale rischio in accordo con le parti coinvolte (Comune - scuola e Cooperativa in carico del servizio). Sono stati evitati nel menù gli alimenti ritenuti a maggior rischio di soffocamento, i bambini sono sorvegliati durante il consumo del pasto, alcuni alimenti ritenuti importanti sia dal punto di vista nutritivo che di appetibilità per i bambini vengono preparati in modo da evitare il rischio come per esempio renderli a purea o vellutate. La mozzarella presente nel menù è tagliata a pezzetti partendo da una mozzarella unica e non da ciliegine di mozzarella. Le carote julienne sono presenti in quanto tagliate a bastoncino più grosso per poter essere addentate (stimolo per la masticazione)

METODI DI COTTURA

- Tutti i cibi vengono cucinati senza condimento, che viene aggiunto crudo a fine cottura, usando solo olio extravergine d'oliva.
- Non si utilizza margarina, olio di semi o di semi vari, panna.
- Viene fatto uso di erbe, spezie e aromi per migliorare il sapore degli alimenti senza ricorrere all'uso di grassi, soffritti.

PRIMI PIATTI

Sugo e ragù: Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere i pomodori o la passata o i pelati ed eventualmente verdure, e/o carne, e/o legumi, e/o tonno. Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

Pesto: Frullare basilico, grana e pinoli (se gradito l'aglio) aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare e condire la pasta.

Risotti: Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere eventuali verdure e/o legumi e successivamente il riso. Far cuocere unendo vino a piacere, aromi, acqua o brodo vegetale a sufficienza. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

Minestrone e passati di verdura: Mettere in acqua poco salata le verdure fresche o surgelate e far cuocere. Quando cotte, passare eventualmente le verdure, aggiungere pasta/riso e a fuoco spento olio extravergine d'oliva.

SECONDI PIATTI

Carni: D'ogni tipo purché magra, il grasso va tolto prima della cottura. Scaloppine: la carne tagliata a fette e infarinata va messa nella pentola antiaderente evitando di forarla con la forchetta prima o durante la cottura. Salare poco, aromatizzare, spruzzare succo di limone o vino e far cuocere. Arrosto: il pezzo di carne può essere colto in forno o a fuoco libero. Rosolare la carne senza condimenti da ogni sua parte e aggiungere aromi. Durante la cottura, per

Continuo Dragoni - Biologo (A° 058671) e-mail: continuo@csa.sanadisa.com Tel: 0576 250888 - Fax: 0576 899165



ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaino d'acqua, evitando di forarla con la forchetta. Lesso: mettere la carne a cuocere in acqua salata in ebollizione, aromatizzata a piacere con verdure. Umido: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua. Unire la carne, aggiungere successivamente le verdure tagliate a pezzetti ed eventualmente i legumi. Si possono unire aromi.

Pesce: Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente. Eventualmente aggiungere verdura a piacere. Al forno o a fuoco libero: nel caso di preparazioni già pronte (bastoncini) mettere in forno come tali senza condimenti e spruzzare con succo di limone. Nel caso di altro pesce non pronto (sogliola, platessa, halibut, ecc.) passare in pan grattato o farina, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone o vino ed aggiungere aromi vari.

Polpette o polpettone: amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando con succo di limone o vino ed aggiungendo aromi vari. In **Insalata:** lessare il pesce e le patate e/o altre verdure, unire e condire con olio extravergine d'oliva, limone o aceto e aromi.

Uova: Frittata/stornato: preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grana, poco sale ed aromi. Far scaldare la pentola antiaderente e versarvi il composto senza condimento, oppure mettere il composto in una teglia, sempre senza condimento e mettere in forno.

Impanature: Passare le fettine di carne o di pesce nel pane grattugiato, eventualmente aromatizzato con erbe aromatiche fresche o essiccate (origano, timo, ecc.), un pizzico di sale e, se gradito, l'aglio tritato finemente. Disporle nella pirofila foderata di carta da forno o in una teglia antiaderente e cuocerle in forno fino a quando saranno ben dorate.

CONTORNI

Insalata: condire le verdure con olio extravergine d'oliva, poco sale, limone o aceto. Lessata: cuocere le verdure in poca acqua salata già in ebollizione; le verdure surgelate cuocerle senza scongelarle. Al forno: mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura. A fuoco libero: stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

PREPARAZIONE DEL LESSO / BOLLITO

Sia il Bollito che il Lesso sono due modalità di preparazione di carne in brodo. La principale differenza è che il Bollito presenta una carne più saporita ed un brodo più leggero, mentre il Lesso è utilizzato principalmente per fare un buon brodo ma la carne ha meno sapore

Ingredienti

Carne tagliata a pezzi
Tagli di carne di manzo, gallina, ossa di manzo

Emiliano Orignani - Biologo (A^o 058670) e-mail: casentino@csaanalisi.com Tel: 0575 250383 - Fax 0575 899155



Aromi per il brodo: pomodoro maturo, carote, cipolle, sedano

Preparazione

Carne di Manzo (come punta di petto, tagli marezzati ecc) , gallina e ossa di manzo . Mettete in pentola grande la carne immersa in acqua fredda e un pizzico di sale grosso. L'acqua deve ricoprire di due dita la carne. Aggiungete gli aromi e portate ad ebollizione.

La carne che si ottiene viene servita tagliata a fettine sottili, e condita con limone e sale o salsa verde

Il brodo

Il brodo risultante sia dal lessato che dal bollito viene filtrato (con un passino) prima dell'utilizzo per cuocere tortellini.

Fagioli ed altri legumi utilizzati nelle varie preparazioni sono secchi , messi in ammollo 12/24 ore prima dell'utilizzo cambiando l'acqua di ammollo due volte

Sfornato: le verdure vengono lessate in acqua non salata, si aggiunge uovo parmigiano ed olio extravergine di oliva e si effettua una cottura in forno.

Norme di sicurezza

Il lavaggio delle verdure viene effettuato in modo accurato, con 4-5 passaggi in acqua corrente.

La frutta lavata accuratamente sotto l'acqua corrente può essere consumata anche con la buccia (mele, pere, pesche ...).

Pane e frutta non consumati a pranzo, possono essere utilizzati per la merenda del pomeriggio (modalità concordate con gli insegnanti/educatori).

Tutti i piatti previsti dal menù vengono preparati il giorno stesso della somministrazione .

LE FESTE:

In occasione di ricorrenze, possono essere somministrati i dolci secchi e composizioni di frutta e, come bevanda acqua o succhi di frutta ad esclusione di bevande gassate

Dolci provenienti dall'esterno saranno accompagnati da scontrino fiscale

LE PORZIONI E I BIS:

è necessario offrire al bambino tutto ciò che è stato previsto dal menù, ponendo particolare attenzione alla modalità di presentazione degli alimenti. Il personale addetto alla distribuzione rispetta le porzioni raccomandate per le varie fasce d'età. Se il bambino mangia con appetito tutto il pasto e dimostra di desiderare ancora del cibo, gli viene offerta una porzione aggiuntiva di verdura o frutta

Quando nelle preparazioni vengono inseriti i capperi vengono usati quelli sotto sale preventivamente risciacquati in acqua corrente , alla preparazione finale non viene aggiunto altro sale



Colazione

Alimento	Peso in grammi
Pane	40
Fette biscottate	30 (n.3 fette)
Biscotti secchi	30 (n. 6 biscotti)
Marmellata	30
Yogurt Parzialmente Scremato alla frutta	125 (1 vasetto)
Frutta fresca	140 (1 frutto medio)
Pinzimonio di verdure fresche	60 gr

