

ASUR SIAN AV5



SFORMATI E CONTORNI PER PIATTI UNICI	Età utenti (anni)		Età utenti (anni)		Età utenti (anni)	
	Ordine scuola		Ordine scuola		Ordine scuola	
	2,5-5	6-8	9-11	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto		
Polpette di verdure	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria			
- zucchini/verdure di stagione	150	200	250	300		
- porri	46	62	75	92		
- patate	23	31	40	46		
- carote	46	62	75	92		
- pangrattato	23	31	35	46		
- parmigiano grattugiato	5	6	6	10		
- uovo	2	3	3	5		
	5	6	6	9		
Crocchette di patate e cicoria						
- cicoria	100	120	130	150		
- patate	40	50	55	60		
- parmigiano grattugiato	30	40	45	50		
- olio evo	4	4	4	8		
- uovo, pangrattato	4	4	4	10		
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
Palline di cavolfiore						
- cavolfiore	80	100	120	140		
- patate	50	60	70	80		
- pangrattato	15	30	45	60		
- parmigiano grattugiato	10	10	15	15		
- uovo, olio evo	2	5	5	10		
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto		
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria			
Polpette di miglio e verdure						
- farina di miglio	60	90	90	110		
- verdure (zucchini, porri, carote)	20	30	30	40		
- patate	20	30	30	40		
- pangrattato	10	20	20	20		
- olio evo	4	5	5	5		
- uovo e aromi	4	5	5	5		
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

ASUR SIAN AV5



Polpette di lenticchie - lenticchie - uovo - mollica di pane - erbe aromatiche/odori	100 50 17 16 17	120 60 20 20 20	130 70 20 20 20	140 70 24 23 23
Sformato di zucchine e patate -zucchine -patate -parmigiano grattugiato -olio evo -uovo, pangrattato	100 40 30 4 4 q.b.	120 50 40 4 4 q.b.	130 55 45 4 4 q.b.	150 60 50 8 10 q.b.
Patate e pomodori al forno -patate -pomodori -olio evo -erbe aromatiche	100 80 3 q.b.	100 100 3 q.b.	120 100 3 q.b.	150 120 5 q.b.
"Frecandò" (piatto del territorio) -patate -zucchine -melanzane -pomodori -peperoni	100 80 50 80 50	100 100 80 100 80	120 120 100 100 80	150 120 120 100 100
Crocchette di verdure -spinaci -porri -patate -uovo -pangrattato -olio evo	150 70 23 46 5 3 5	200 95 31 61 5 3 5	250 110 45 80 6 3 6	300 130 47 95 10 6 10
Cotoletta di cannellini -cannellini -farina di ceci -zucchine -pangrattato -olio evo - aromi	60 30 10 10 5 5 q.b.	90 50 20 10 5 5 q.b.	90 50 30 10 5 5 q.b.	110 60 30 10 5 5 q.b.



Polpette/burger di quinoa e lenticchie -quinoa -lenticchie lesse -cipolla rossa -pangrattato -olio evo -aromi	60	90	90	110
	30 20 q.b. 5 5 q.b.	50 30 q.b. 5 5 q.b.	50 30 q.b. 5 5 q.b.	60 40 q.b. 5 5 q.b.
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
Ordine scuola	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Tortino di zucchine e pomodori -zucchine -pomodori maturi -pangrattato -parmigiano grattugiato -olio evo -erbe aromatiche (basilico)	100	120	150	180
	50 10 5 3 q.b.	60 10 5 3 q.b.	70 15 5 5 q.b.	80 15 10 5 q.b.

ANTIPASTI				
Età utenti (anni)	2,5-5	6-8	9-11	
	Primavera-Infanzia	Primaria	Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Pinzimonio invernale -carote -finocchi	20 50	20 50	30 70	50 80
	50	80	90	100
Flan di carote e patate -carote -patate -parmigiano grattugiato -uovo, olio evo	30 15 5 q.b.	50 20 5 q.b.	55 25 5 q.b.	60 30 5 q.b.
	30	30	50	70
Antipasto di verdure crude invernali -lattuga -carote	30	30	50	70
	30	30	50	70



Rucola	30	50	50	80
Pomodori in insalata	80	100	100	120
Insalata verde				
-lattuga	30	40	40	50
-cetriolo	70	80	80	100

CONTORNI COTTI DA VERDURE FRESCHE				
Età utenti (anni) Ordine scuola				
	2,5-5 Primavera- Infanzia	6-8 Primaria	9-11 Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Crocchette di verdure	150	200	250	300
-spinaci	70	95	110	130
-porri	23	31	45	47
-patate	46	61	80	95
-uovo	5	5	6	10
-pangrattato	3	3	3	6
-olio evo	5	5	6	10
Pomodori e peperoni gratinati				
-pomodori	80	100	100	120
-peperoni	80	100	120	150
-pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Carote al vapore	80	100	100	120
-carote				
Zucchine gratinate				
-zucchine	80	100	120	150
-pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate e pomodori al forno				
-patate	100	120	120	150
-pomodori	80	100	100	150
-pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.



Crostini con olio evo e pomodoro -crostini di pane 00/0 -pomodoro -olio evo	40 50 3	40 50 3	50 70 5	50 80 5
Crostini con crema di caprino e pere -crostini di pane 00/0 -caprino -olio evo -succo di limone	40 20 3 q.b.	40 20 3 q.b.	50 30 5 q.b.	50 40 5 q.b.
Antipasto di verdure e legumi -fagioli cannellini -pomodori	10 50	10 50	15 70	20 80
Antipasto di verdure crude estivo -pomodori -cetrioli -carote	30 40 50	30 40 50	50 60 70	50 60 70

CONTORNI CRUDI FRESCHI				
Età utenti (anni)				
Ordine scuola				
	2,5-5 Primavera- Infanzia	6-8 Primaria	9-11 Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Insalata mista	50	60	70	100
Insalata di finocchi e olive denocciolate -finocchi -olive denocciolate -olio evo	80 5 5	100 10 5	100 10 5	120 15 10
Radicchio	30	50	50	80
Finocchi in insalata -finocchi	80	100	100	120
Lattuga	50	70	70	100
Carote/carote julienne	80	100	100	120

ASUR SIAN AV5



VARIE					
Età utenti (anni)					
Ordine scuola		2,5-5	6-8	9-11	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Pane bianco / integrale		Primavera-Infanzia	Primaria		60
Olio extravergine d'oliva		40	50	60	
		10	15	15	15
Parmigiano grattugiato		5	5	10	10

Consigli :

1. I pesi degli alimenti sono da considerarsi come peso crudo e al netto degli scarti ed eventuali glassature per alimenti surgelati o conservati (salamoie, prodotti in scatola).
2. I pesi sono riferiti ad una singola porzione e l'attenzione va rivolta soprattutto all'ingrediente principale e caratterizzante. Ad esempio "pasta al pomodoro", ingrediente principale è la pasta. Gli ingredienti minori, quali pomodoro, verdure per le preparazioni dei sughi, erbe aromatiche, rucola, peperoni, limone, aceto cipolla, scalogno, aglio, erbe aromatiche varie, pangrattato e uovo possono essere aggiunti secondo le necessità.
3. Per il pesce surgelato, considerando che la glassatura è una tara (da sottrarre), è opportuno leggere sempre il peso netto-sgocciolato riportato sulle confezioni. Es.: filetti di merluzzo surgelati confezione da 500g, peso netto sgocciolato 400g.
4. Il peso dei legumi, laddove non diversamente specificato, è riferito ai legumi secchi.
5. Porre particolare attenzione alle grammature dei piatti unici e dei loro relativi contorni.
6. Esistono delle differenze per le varie fasce d'età che occorre tener presente nella preparazione dei pasti per evitare che ci siano rifiuti totali o parziali. Il rispetto delle grammature è importante anche in un'ottica di prevenzione dell'obesità infantile tenendo presente che il menù è da un punto di vista energetico isocalorico e tenendo presente che sono grammature rivolte ad una collettività e non ad una singola persona. Porre attenzione alle differenze di grammatura per diverso grado di scuola (infanzia/primaria/secondaria o adulti) e moltiplicare la grammatura dell'alimento per il numero di studenti appartenenti all'ordine di scuola considerato.
7. Va usato il sale iodato, ma con estrema moderazione.
8. Per olio evo si intende olio extravergine d'oliva. Se non specificato nella ricetta la quantità di olio extravergine d'oliva è quella definita dalle grammature del menù base adottato.
9. Tutte le preparazioni, previste dal menù del giorno, devono essere realizzate durante la mattinata per non correre rischi di contaminazione microbica; a tal fine, i piatti previsti dal menù sono poco elaborati.
10. Le grammature dei condimenti quali olio evo e parmigiano sono nella sezione VARIE. La presenza di olio evo e parmigiano all'interno di alcune preparazioni riportati quindi tra gli ingredienti è da considerarsi aggiuntivo.

ASUR SIAN AV5



Finocchi gratinati <i>-finocchi</i> <i>-pangrattato</i>	80	100	120	150
Melanzane	80	100	120	150
Zucchine	80	100	120	150

CONTORNI COTTI DA VERDURE SURGELATE				
Età utenti (anni) Ordine scuola	2,5-5 Primavera- Infanzia	6-8 Primaria	9-11 Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Bietola	80-120	100-130	120-150	150-200
Spinaci	120	200	200	200
Fagiolini	80-120	100-130	120-150	150-200
Piselli	50	60	70	100

FRUTTA				
Età utenti (anni) Ordine scuola	2,5-5 Primavera- Infanzia	6-8 Primaria	9-11 Primaria	Secondaria I°/docenti/personale assistenza pasto
Arancia / mela / pera / pesca / albicocca / uva	100	150	150	150
Clementine / kiwi / prugne o susine / fragole / banana	100	100	150	150
Melone	100	150	200	200
Macedonia con frutta indicata nel menù (tot)	100	150	200	200
Macedonia con frutta indicata nel menù + frutta secca (tot)	110	160	170	170