

All.2

MENÙ SCUOLA ELEMENTARE (MATERNA)

1^a settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Pasta e piselli Pasta 60 (30) Piselli 100 Olio di oliva 10 (5)	Pasta al sugo Pasta 90 (50) Pelati 100 (60) Olio di oliva 5 Grana 10 (7)	Minestrone Pasta 60 (40) Carote 40 (30) Zucchine 40 (30) Patate 40 (30) Bietole 30 Olio di oliva 10 (5) Grana 10 (7)
Mozzarella Insalata di pomodori Pomodori 50 Olio di oliva 150 (100) 5	Scaloppine di arista al limone Arista di maiale 70 Olio di oliva 5 Fagiolini lessi Fagiolini 150 (100) Olio di oliva 5 (10)	Filetto di platessa Filetto di platessa 70 Olio di oliva 5 Insalata mista Finocchi o cetrioli 50 Carote 50 Sedano 50 Olio di oliva 5
Pane integrale 60	Pane integrale 60	
Frutta: Mela o arancia 150 Fragole 200 Uva 100	Frutta: Pera o mandaranci 150	Pane integrale 60 Frutta: Mela o Kiwi 150

Giovedì	Venerdì
Risotto con mozzarella e spinaci o carciofi Riso 120 (80) Olio di oliva 10 Grana 10 (7) Mozzarella 50 Spinaci o Carciofi 150 (100)	Pasta all'uovo in brodo vegetale Pasta all'uovo 90 (50) Olio di oliva 5 Grana 10 (7)
Prosciutto cotto con spinaci gratinati al forno Prosciutto cotto 20 Pangrattato 10 Spinaci 150 (100) Olio di oliva 10 (5)	Pane integrale 60
Frutta: Mandarini 150 o Ananas in scatola 1 fetta	Frutta: Mela o arancia 150 o Uva 100

MENÙ SCUOLA ELEMENTARE (MATERNA)

2^a settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Riso in brodo vegetale Riso 90 (50) Olio di oliva 5 Grana 10 (7)	Orecchiette al sugo Orecchiette 90 (50) Pelati 100 (60) Olio di oliva 5 Grana 10 (7)	Pasta e ceci Pasta 60 (30) Ceci 40 (30) Olio di oliva 10 (5)
Scamorza 40 Bietola lessa 150 (100) Olio di oliva 5	Scaloppina di Petto di tacchino Tacchino 70 Olio di oliva 5 Finocchi al forno Finocchi 150 Olio di oliva 10 (5) Pangrattato 10	Prosciutto cotto 20 Carote 150 (100) Olio di oliva 10 (5)
Pane integrale 60	Pane integrale 60	Pane integrale 60
Frutta: Pera o arancia 150 Se di stagione albicocche 200	Frutta: Mela 150 Se di stagione fragole 200	Frutta: Arancia o pera 150

Giovedì	Venerdì
Pasta al forno Pasta 120 (80) Piselli surgelati 30 Pelati 100 (60) Carne tritata 30 Olio di oliva 20 (15) Mozzarella 20 Grana 10 (7) Carote 30 Sedano 30	Purea di fave Fave 60 (50) Patate 50 (40) Olio di oliva 5 Frittata semplice Uovo 1 (1/2) Grana 10 (7) Olio 10 (5) Bietola lessa 150 (100) Olio di oliva 5 Pane integrale 60
Frutta: Kiwi o mandarini 150 Se di stagione Ciliegie 200	Frutta: Pera o mandaranci 150 Se di stagione Albicocche 200

MENÙ SCUOLA ELEMENTARE (MATERNA)

3^ settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Riso e carciofi Riso 90 (50) Carciofi 150 (100) Olio di oliva 5 Grana 10 (7)	Pasta al sugo Pasta 90 (50) Pelati 100 (60) Olio di oliva 5 Grana 10 (7)	Pasta e fagioli Pasta 60 (30) Cannellini 40 (30) Olio di oliva 10 (5)
Scamorza Bietole lesse all'olio 40 Bietola 150 (100) Olio di oliva 5	Hamburger con purea di patate Carne di vitello tritata 50 Pangrattato 10 Olio di oliva 15 (10) Patate 70 Latte P.S. 35 Grana 3	Prosciutto cotto Zucchine lesse 20 Olio 150 (100) 10 (5)
Pane integrale 60	Pane integrale 60	Pane integrale 60
Frutta: Mela o arancia 150	Frutta: Pera 150 Se di stagione Uva 100	Frutta: Mela 150 Ciliegie 200

Giovedì	Venerdì
Pasta alla bolognese Pasta 120 (80) Pelati 100 (60) Carne di vitello tritata 40 Carota 40 (30) Sedano 40 (30) Olio di oliva 10 Grana 10 (7)	Gnocchi al pomodoro Gnocchi di patate 170 (120) Pelati 100 (60) Olio di oliva 5 Grana 10 (7)
Frutta: Mandarini o mela 150 o Ananas in scatola 1 fetta	Petto di pollo al forno Petto di pollo 70 Olio di oliva 5 Pangrattato 10 Insalata 150 (100) Olio di oliva 10
	Pane integrale 60
	Frutta: Mele o arance 150 Se di stagione Fragole 200

MENÙ SCUOLA ELEMENTARE (MATERNA)

4^ settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Pasta e patate Pasta 60 (30) Patate 100 (70) Olio di oliva 10 (5)	Pasta al sugo Pasta 90 (50) Pelati 100 (60) Olio di oliva 5 Grana 10 (7)	Pasta e lenticchie Pasta 60 (30) Lenticchie 40 (30) Olio di oliva 10 (5)
Bastoncini di merluzzo al forno con fagiolini Bastoncini 50 Fagiolini 150 (100) Olio di oliva 10	Hamburger di vitello Vitello 50 Pangrattato 10 Olio di oliva 5	Bietola all'olio Bietola 150 Olio di oliva 10
	Spinaci all'olio Spinaci 150 (100) Olio di oliva 10 (5)	Frittata semplice Uova 1/2 Grana 10 Olio di oliva 5
Pane integrale 60	Spinaci all'olio Spinaci 150 (100) Olio di oliva 10 (5)	Pane integrale 60
Frutta Pere o mandaranci 150 Se di stagione Fragole 200	Pane integrale 60 Frutta Pera o mandarini 150	Frutta: Mela 150 Uva 100

Giovedì	Venerdì
Sfornato di patate Patate 350 Latte P.S. 60 Uovo 1/2 Mozzarella 20 Prosciutto cotto 20 Olio di oliva 5 Pangrattato 20	Pasta alla pizzaioia Pasta 90 (50) Pelati 100 (60)
Insalata di lattuga Lattuga 100 Olio di oliva 5	Scaloppina di Petto di tacchino Petto di Tacchino 70 Olio di oliva 5 Patate lesse 150 (100) Olio di oliva 10 (5)
	Pane integrale 60
Frutta: Pera o albicocche 150 Se di stagione Ciliege 200	Frutta: Mela o mandaranci 150 Fragole 200

AII. 3**PORZIONI**

Nelle tabelle dietetiche della ristorazione collettiva, ma anche in quella individuale, vengono in genere riportati i pesi in grammi sia degli alimenti che dei singoli ingredienti che infine vanno a comporre una vivanda cotta.

Ciò, pur necessario per una corretta preparazione e valutazione degli aspetti nutrizionali delle tabelle, risulta poi poco pratico ed utile, sia per la messa in opera delle tabelle da parte dell'individuo singolo, sia per eventuali interventi di controllo, che infine per interventi di educazione alimentare.

In particolare il consumatore italiano non ha una idea standard di "porzione" alla quale invece si fa comunemente riferimento sia nei Paesi anglosassoni sia ora nelle "Linee Guida per una sana alimentazione italiana revisione 1997".

Si definisce porzione la quantità di alimento espressa in grammi che si assume come unità di misura da utilizzare per un'alimentazione equilibrata".

La porzione quindi diventa una "unità pratica di misura delle quantità di alimento consumato" ed è basata su indagini dei consumi medi della popolazione italiana per quantità e frequenza (INRAN 1990, ISTAT 1992) e, per i prodotti confezionati, su pesi delle multi e monoporzioni disponibili sul mercato.

Il consumatore italiano, seppur abituato a considerare il concetto di porzione, non ha un riferimento quantitativo in proposito riguardo i vari gruppi di alimenti ed è portato ad universalizzare il peso di una porzione per tutti i gruppi di alimenti.

La porzione invece varia secondo il gruppo di alimenti, considerato, è quindi utile quantificare il peso di una singola porzione per tipo di alimenti in modo da semplificare l'applicazione delle regole di una corretta alimentazione e da immettere nella vita quotidiana il concetto di porzione standard.

La porzione quindi deve essere di dimensioni ragionevoli cioè, utilizzare misure casalinghe comuni (es. cucchiaini, bicchieri) o grammature semplici da moltiplicare per ottenere il fabbisogno energetico adeguato al soggetto o alla popolazione in esame.

Si allegano le tabelle con le grammature delle porzioni tipo e per i gruppi di alimenti e gli equivalenti di peso in grammi con le misure casalinghe.

All.3

Tabella 1 Porzioni standard nell'alimentazione italiana

GRUPPO ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (g)
Latte e derivati	latte	125 (un bicchiere)
	yogurt	125 (un bicchiere)
	formaggio fresco	100
	formaggio stagionato	50
Carne, pesce, uova	carne fresca	100 (a crudo)
	carne conservata (salumi)	50
	pesce	150 (a crudo)
	uova	Uno(circa 50 g a crudo)
Legumi	legumi secchi	30 (crudo)
	legumi freschi	100 (a crudo)
Cereali e tuberi	pane	50
	prodotti da forno	50
	pasta o riso*	80 (a crudo)
	pasta fresca all'uovo*	120 (a crudo)
	pasta fresca ripiena*	180 (a crudo)
	patate	200 (a crudo)
Ortaggi e frutta	insalate	50
	ortaggi	250 (a crudo)
	frutta o succo	150
Condimenti	olio	10
	burro	10
	margarina	10

* in minestra, la porzione è dimezzata

Tabella 2 Corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misure casalinghe: un cucchiaino da tavola (volume effettivo di 10 cc) e un bicchiere "da vino" (contenente 125 ml di liquido di diversi alimenti).

ALIMENTI	UNITA' DI MISURA	PESO IN g
Farina di frumento OO	n° 1 cucchiaino colmo	11
Pastina	n° 1 cucchiaino colmo	15
Riso crudo	n° 1 cucchiaino colmo	8
Panna da cucina	n° 1 cucchiaino colmo	14
Parmigiano	n° 1 cucchiaino colmo	10
Parmigiano	n° 1 cucchiaino raso	7
Maionese	n° 1 cucchiaino raso	9
Marmellata	n° 1 cucchiaino raso	14
Miele	n° 1 cucchiaino raso	9
Olio	n° 1 cucchiaino raso	9
Zucchero	n° 1 cucchiaino raso	9
Zucchero	n° 1 cucchiaino colmo	13
Cacao in polvere	n° 1 cucchiaino colmo	10
Latte	n° 1 bicchiere	129
Vino	n° 1 bicchiere	127

AII. 4

COTTURA

Le grammature e le porzioni riportate nelle tabelle dietetiche riferentesi ai vari piatti vengono in genere riferite all'alimento di base ed ai vari ingredienti al crudo ed al netto degli scarti.

Per interventi di controllo individuale ed istituzionale sulla correttezza della porzione e delle grammature queste informazioni sono poi di difficile utilizzo e scarsa utilità, soprattutto se la sede di produzione è lontana, spazialmente e giuridicamente, da quella di consumo.

Il peso della pietanza pronta per essere consumata è infatti diverso dalla somma dei pesi di ogni ingrediente poiché la conservazione e la preparazione ne modificano notevolmente il contenuto in acqua, per perdita o acquisto, e di conseguenza il peso finale.

E' quindi di grande importanza conoscere le variazioni di peso fra ingredienti crudi ed il prodotto finale di pietanza cotta per poter effettuare una prima verifica del rispetto delle grammature consigliate o prescritte e quindi della adeguatezza nutrizionale delle vivande in oggetto.

I più comuni tipi di cottura sia a livello familiare che di collettività sono la bollitura, la frittura e l'arrostimento. Ognuna di queste tecniche influisce in maniera diversa sull'alimento crudo e in qualche maniera diversa sui diversi gruppi di alimenti.

L'INRAN ha preparato delle tabelle che si riferiscono alle variazioni di peso degli alimenti in base alle diverse modalità di cottura che qui si allegano per conoscenza ed utilizzo.

All.4

Variazioni in peso degli alimenti con la cottura

(Peso cotto corrispondente a 100 g alimento crudo, parte edibile)

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Cereali e derivati	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola cotta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortellini freschi	192
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
Legumi secchi	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Agretti	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 dia taglio coltivata	80
	Cipolle	73
	Cipolline	78
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Porri	98
	Rape	93
	Spinaci	84
Carni	Topinambur	100
	Zucchini	90
	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscio)	76
Pesci	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscio)	70
	Aguglia	86
	Cefalo muggine	85
	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	86
	Orata	86
	Sgombro o maccarello	65
	Sogliola	83

	spigola	86
	tonno (trance)	80
Pesci surgelati	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86
FRITTURA	ALIMENTO	PESO COTTO(g)
Vegetali	Melanzane	80
	Patate, a spicchi	64
	Peperoni	60
	Zucchine, fettine	76
Carni	Bovino adulto/maiale, fettina	74
	Bovino adulto, fettina panata	88
	Pollo (petto)	83
	Tacchino (petto)	85
Frattaglie	Cuore (bovino adulto)	65
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)	75
	Milza di bovino	74
	Rene di bovino	71
Pesci e molluschi	Acciuga o alicie	67
	Aguglia	62
	Anguilla	66
	Lattarini	40
	Polpo	36
	Sarda	59
	Sgombro o maccarello	78
	Tonno (trance)	78
Varie	Funghi paioli	53
	Funghi coltivati pleurotes	85
	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolla)	75
	Uovo al tegamino	90
ARROSTIMENTI	ALIMENTO	PESO COTTO(g)
Carni	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
Frattaglie	Cuore (bovino)*	56
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)*	64
	Milza di bovino*	77
	Rene di bovino*	64

ARROSTIMENTI	ALIMENTO	PESO COTTO(g)
Pesci	Aguglia*	63
	Anguilla*	72
	Cefalo muggine**	75
	Cernia**	79
	Dentice**	71
	Merluzzo*	68
	Sarda*	69
	Sgombro*	73
	Sogliola**	70
	Spigola**	75
	Tonno (trance)**	74
	Trota**	73
Pesci surgelati	Cernia**	80
	Dentice**	75
	Merluzzo**	70
	Sogliola**	69
	Spigola**	76
Varie	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

* griglia ** Forno a gas *** Forno a microonde