

GRAMMATURE CONSIGLIATE NEI MENU' SCOLASTICI

INGREDIENTI		Scuola infanzia	Adulti
Pasta/Riso asciutti	Gr.	60	90
Sugo di pomodoro	Gr.	40	50
Parmigiano per condimento	Gr.	8	12
Olio evo per condimento primi piatti	Gr.	5	5
Verdure e legumi in passato	Gr.	40	50
Pasta o Riso in brodo	Gr.	40	50
Pizza Margherita: Base pizza	Gr.	60	100
Mozzarella di mucca	Gr.	30	40
Pomodori pelati	Gr.	30	40
Olio evo per condimento contorni	Gr.	5	10
Burro	Gr.	8	10
Carne (a crudo, al netto degli scarti)	Gr.	60	100
Pesce (a crudo, al netto degli scarti)	Gr.	60	100
Prosciutto crudo o cotto sgrassato	Gr.	30	50
Formaggio (mozzarella, peretta, dolce sardo)	Gr.	50	70
Legumi secchi	Gr.	40	60
Uovo	n°	1 (da gr.80)	1 (da gr. 80)
Verdura (cruda o cotta)	Gr.	60/100	80/150
Patate lesse o al forno o purè	Gr.	100	150
Frutta fresca	Gr.	100	150
Sale iodato	Gr.	Q.b	Q.b
Pane	Gr.	50	70-80

N.B.:

- Le grammature sono riferite ad alcuni fra gli alimenti principali.
- Le grammature sono considerate a crudo ed al netto degli scarti
- Le grammature per gli insegnanti sono paragonabili a quelle per la scuola media.
- La pizza è considerata piatto unico e completo, per cui un **eventuale** secondo deve essere leggero (es: prosciutto con insalata cotta o cruda)

APPORTO CALORICO CONSIGLIATO PER IL PASTO DELLA MENSA PER FASCIA D'ETA':**SCUOLA MATERNA** Kcal. 550 (valore medio)

PROTEINE gr.20 (14% cal. tot) LIPIDI gr.17 (17% cal. tot) GLUCIDI gr. 87 (60% cal.tot.)

ADULTI (Kcal. 870 (valore medio)

PROTEINE gr.30 (14% cal. tot) LIPIDI gr.25 (17% cal. tot) GLIUCIDI gr.110 (60% cal. Tot)

SPECIFICHE AI MENU'

Si precisa che:

il menù invernale sarà in vigore dal 1 ottobre al 30 aprile, quello estivo dal 1 maggio al 30 settembre

durante il periodo invernale come verdure di stagione (e/o al vapore) verranno distribuite carote, finocchi, lattuga, iceberg, spinaci, bietole; come frutta di stagione mele, pere, banane, arance, clementini.

durante il periodo estivo come verdure di stagione (e/o al vapore) carote, pomodori, iceberg, lattuga, bietole; come frutta di stagione pere, pesche, albicocche, anguria, melone.