

Allegato n. 3 <i>Note al menù, grammature e variazioni in peso degli alimenti con la cottura</i>

NOTE AL MENÙ

Nell'elaborazione finale dei menù dovrà essere prevista la massima varietà della proposta, non solo nell'arco della settimana, ma anche in valutazione della programmazione dei rientri nei vari plessi.

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 (nel caso di due verdure si adatta la grammatura totale alle tabelle di riferimento in funzione del numero di verdure proposte/singole o mischiate) prevalentemente fresche e di stagione (crude e/o cotte garantendo variazione nella proposta e prediligendo quando possibile le proposte crude e di stagione).

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, patate e fagiolini, ecc. 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. (per piatto unico aggiungere comunque le due verdure cruda e cotta). Nel caso di piatto unico va proposta sia la verdura cruda che cotta senza dimezzare la grammatura specifica per tipologia

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, preferibilmente con l'aggiunta di olio extravergine, se concordato con l'amministrazione). 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 (come unica verdura) e devono essere fatte ruotare le preparazioni tenendo conto della stagionalità dei prodotti orticoli. 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 (eventualmente anche come piatto unico a base di pesce o carne), pasta al pomodoro fresco e mozzarella, pasta al ragù vegetale. In accordo con l'amministrazione la pasta somministrata potrà essere di tipo integrale. Previsto anche la pasta all'uovo farcita (es. ravioli ricotta e spinaci) e gli gnocchi. La pasta al ragù e/o al tonno, salvo accordi specifici con l'amministrazione, sarà intesa come un piatto accompagnato da un secondo.

3) PRIMO PIATTO LIQUIDO

Devono essere utilizzati verdure/ortaggi freschi o surgelati, legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie) 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. Previsto anche la pastina in brodo vegetale. Nel periodo estivo, a richiesta dell'Amministrazione, il piatto liquido potrà essere sostituito da un primo piatto asciutto.

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. 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. Il piatto unico potrà essere integrato, 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 senza alcuna modifica sulle grammature in seguito indicate. 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.

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 sole patate al posto della verdura.

6) DOLCI

Devono essere preparati in giornata per i prodotti di pasticceria secca (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 o altro) ad eccezione del gelato (una volta al mese nel periodo estivo), yogurt e il budino.

Il dolce/gelato dopo il piatto unico può essere comunque sostituito con frutta fresca di stagione se concordato con l'amministrazione.

7) PESCE

Le tipologie che devono obbligatoriamente essere impiegate a rotazione sono quelle indicate dagli aspetti merceologici delle derrate alimentari del capitolato Speciale d'appalto.

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. Il pesce surgelato non deve essere ottenuto da prodotti ricomposti.

8) UOVA

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

9) CARNI

Possono essere utilizzate carni bianche (pollo, tacchino) 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	Italico 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), 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.

Consegnare la frutta lavata in contenitori sanificabili.

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 utilizzate 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 (DOP) o altri salumi solo se concordati con l'amministrazione (massimo 1 volta al mese per lo scolastico). Per la produzione dei pasti per gli utenti extra scolastici è consentito l'affettato di tacchino e la bresaola IGP o altri salumi se concordati con l'amministrazione

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.

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.

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 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	Nido	Infanzia	Primaria I ciclo	Primaria II ciclo	Adulti
pasta, riso, orzo per primo piatto	50	60	70	90	100
pastina, riso, orzo, altri cereali, crostini per minestra	30	30	30	40	40
gnocchi di patate (sotto vuoto/freschi)	100	120	150	200	250
Farina di mais (per polenta)	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano (condimento primo piatto)	5	5	5	5	5
Patate (da abbinare a primo piatto in brodo)	100	120	180	200	250
carne	40	50	50	60	100
carne (tipo brasato/spezzatino)	50	60	70	70	130
pollo con osso	120	120	150	150	200
pesce	50	70	70	80	120
tonno al naturale (non previsto infanzia)		-	40	50	80
Legumi secchi	30	40	40	50	60
Legumi freschi	60	80	80	100	120
prosciutto crudo*/cotto/bresaola*	25	30	30	40	60
Formaggio fresco	40	50	50	50	100
Formaggio stagionato	20	30	30	30	70
Uova	½	1	1	1 e ½	2
olio extravergine di oliva per pasto	15	15 gr	15 gr	20 gr	30 gr
Pane/pane integrale	20/30	40/50	40/50	50/60	100/110
PIATTI UNICI					
Cereali per minestre e legumi					
Cereali (pasta, riso, orzo, farro)	30	30	30	40	40
Patate nella minestra	20	30	30	30	40
Legumi secchi	20	30	30	30	50
Legumi freschi	40	60	60	60	100
Parmigiano reggiano	5	5	5	5	10
Pasta pasticciata-lasagne- Ragù					
Pasta di semola di grano duro	50	50	70	80	90
Besciamella		40	50	60	60
carne macinata in caso di piatto unico		20	40	50	50
Parmigiano Reggiano		5	5	5	10
Carne o pesce con polenta e patate					
Carne	40	50	70	70	100
pesce	20	70	80	90	120

Farina di mais	20	30	40	50	60
patate	100	150	200	200	250
Pizza					
Pasta per pizza	150	150	200	250	250
Mozzarella	30	30	40	50	50

Legenda

*escluso infanzia

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)
Cereali e derivati	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
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 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
Carni	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscio)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscio)	70
Pesci surgelati	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86

ARROSTIMENTO	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
Pesci surgelati	Merluzzo**	70
	Sogliola**	69
Varie	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

Caratteristiche merceologiche

La verdura e frutta fresca indicata deve essere fornita secondo la stagionalità di cui al sotto esteso 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, erbe, finocchi, indivia, insalata belga, patate, radicchio, sedano, spinaci.

GENNAIO	arance, banane <u>mercato equo e solidale</u> , limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi
FEBBRAIO	arance, banane <u>mercato equo e solidale</u> , mele, pere, pompelmi, 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, pere, pompelmi.