

All.D Prospetto grammature degli alimenti utilizzati nel Menu'

Azienda U.S.L n° 6, Sanluri- Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione

Quantità espressa in grammi, indicativa per porzione e fascia d'età, degli alimenti utilizzati nel menù

Alimenti	Infanzia	Primaria	Secondaria	sup/univ/docenti.
Frutta	150	200	200	200
Primi piatti				
Pasta o riso asciutti	50/60	70/80	80/90	90/100
Pasta o riso in brodo vegetale	30	30	50	50
Gnocchi di patate	120	150	200	250
Condimenti per i primi				
Parmigiano o padano grattugiato	5	10	10	10
Sugo con base di pomodoro	20	30	50	50
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10	10
Secondi piatti				
carne	70	80	90/100	100/120
pesce	70	100	120	120
Uova (in unità)	1	1	1e mezzo	2
Prosciutto cotto	30	40	50	60
Formaggi a pasta molle	60	70	80	90
Formaggi a pasta dura	30	40	50	60
Contorni				
Verdura cruda in foglia	40	50	60	60
Verdura e ortaggi crudi	100	100	150	150
Verdura da far cotta	120	150	200	200
Condimenti verdure				
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10	10
Pane				
Pane comune	50	60	60	70
Pane integrale	60	70	70	80

Note al menù

- 1) i piatti proposti giornalmente devono corrispondere per tipo, qualità e quantità a quelli indicati nel menù e nell' allegata descrizione delle materie prime
- 2) tutte le grammature degli alimenti sono da intendersi al crudo e al netto degli eventuali scarti dovuti alla preparazione
- 3) i tagli delle carni fresche, da utilizzare per la preparazione dei piatti previsti nel menù, devono essere quelli indicati nell'allegata descrizione delle materie prime
- 4) gli spinaci, le bietole, le foglie d'insalata devono essere ben sgocciolate e tagliate finemente; i finocchi e le carote in insalata devono essere sempre tagliate a julienne, i pomodori devono essere tagliati a spicchi sottili
- 5) l'olio da utilizzare per condire a crudo e per la cottura deve essere extra vergine d'oliva
- 6) il formaggio, servito come secondo piatto, deve essere da taglio (non formaggini)
- 7) i brodi devono di essere di verdure ed erbe aromatiche (non usare i dadi)
- 8) il formaggio usato per il condimento deve essere parmigiano o grana padano
- 9) la frutta e la verdura devono essere quelle di stagione e frequentemente variate nella settimana