

Allegato N. 3

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

Utenti: SCUOLE E ADULTI.

TABELLA DI RIFERIMENTO DELLE VARIAZIONI PERCENTUALI DI PESO DEGLI ALIMENTI DOPO SCONGELAMENTO E SCARTO DI LAVORAZIONE

N.B. Il peso degli ingredienti si riferisce al prodotto pulito, a crudo, e al netto degli scarti di lavorazione.

Per i prodotti congelati/surgelati il peso si riferisce al prodotto scongelato.

Per la frutta, come unità di frutta fresca, il peso è inteso al lordo.

Per la frutta, intesa quale componente di altre preparazioni (dolci, macedonie, insalate...) il peso si riferisce al prodotto pulito, al netto degli scarti

SCUOLE E ADULTI

Gruppi di Alimenti	Grammatura		
	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, miglio...)			
Preparazioni asciutte	60 g	70 g	90 g
Preparazioni in brodo	30 g	40 g	50 g
Farina di mais per polenta	60 g	70 g	90 g
Gnocchi di patate	150 g	180 g	220 g
Ravioli	70 g	90 g	110 g
Pizza pomodoro e mozzarella	100 g	200 g	300 g
Pane	25-30 g	50-60 g	50-60 g
Carne	60 g	80 g	100 g
Pesce	80 g	100 g	120 g
Uova	40 g	60 g	90 g
Formaggi			
<u>freschi</u> (mozzarella di mucca, crescenza, caciotta fresca, caprino, primosale)	50 g	60 g	70 g
<u>ricotta</u>	80 g	90 g	100 g
<u>stagionati</u> (parmigiano, fontina, emmenthal, asiago, scamorza, ecc.)	30 g	40 g	50 g
Formaggio grattugiato in aggiunta alle preparazioni (primi piatti, tortini, polpette)	3 g	4 g	5 g
Legumi			
proposti come secondo piatto	30 g secchi 80 g freschi/surgelati	40 g secchi 100 g freschi/surgelati	50 g secchi 130 g freschi/surgelati
nei primi piatti in brodo	15 g se secchi 40 g freschi/surgelati	20 g se secchi 50 g freschi/surgelati	25 g se secchi 65 g freschi/surgelati
Patate			
come contorno (in giornate con primo piatto in brodo con verdure e/o legumi)	100 g	100 g	130 g
come sostituto del pane	80 g	150 g	150 g
come sostituto del primo piatto asciutto	230 g	280 g	350 g
Contorno di verdura			
insalata, carote julienne, finocchi in insalata...	30 g	50 g	70 g
Altra verdura (pomodori, fagiolini, spinaci,...)	80 -100 g	100 -120 g	120 - 150 g
Frutta	100 g	150 g	150 g
Olio Extra vergine di Oliva (EVO)	15 g	20 g	25 g

Grammature medie (rif.LARN 2014) al crudo e al netto degli scarti delle porzioni per i pranzi (40%En) nelle diverse fasce d'età

Al fine di garantire la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti di tutti i bambini, si suggerisce di fare riferimento ai quantitativi più bassi del range per i bambini più piccoli (prime classi) e ai quantitativi più alti del range per i bambini più grandi (ultime classi).

Per le grammature “**adulti**” si faccia riferimento alla fascia di età 11-14 anni (ove presenti più valori si farà SEMPRE riferimento a quelli più elevati).

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo consigliata
Frutta	tutti i giorni
Verdure	tutti i giorni
Pane	una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associato ai cereali)	almeno 1/settimana
Pesce	almeno 1/settimana
Cereali (pasta, riso, orzo, mais, ecc.)	tutti i giorni
Olio EVO	tutti i giorni
Uova	2-4 /mese
Carne	Non oltre 2 volte a settimana (di cui carne rossa non più di 2 volte al mese)
Formaggi	2-4 /mese
Patate	Non oltre 1 /settimana
Prodotti del salumificio (prosciutti, salami, ecc.)	Sia per le loro caratteristiche nutrizionali (contenuto in acidi grassi saturi, sodio e talvolta conservanti quali nitriti e nitrati), sia in considerazione dei livelli medi di consumo in ambito domestico, sono alimenti la cui offerta in ambito di ristorazione scolastica non risponde a obiettivi né nutrizionali né educativi. Viene pertanto riconosciuto come azione di miglioramento la riduzione degli stessi e la sostituzione con secondi piatti quali pesce e legumi.

**TABELLA DI RIFERIMENTO PER LE VARIAZIONI PERCENTUALI DI PESO DEGLI ALIMENTI
DOPO SCONGELAMENTO E SCARTO DI LAVORAZIONE
Peso corrispondente a 100 g di alimento crudo**

DERRATA	% CALO PESO SCONGELAMENTO	% SCARTO LAVORAZIONE
Odori freschi		20
Sedano fresco		25
Cipolle fresche		25
Patate fresche		35
Patate novelle fresche		15
Carote fresche		15
Finocchi freschi		40
Erbette/biete fresche		20
Verze fresche		15
Verdure miste fresche		30
Pomodori per insalata		10
Insalata scarola		25
Insalata brasiliana		20
Insalata chioggia		30
Insalata canasta		20
Platessa surgelata	30	
Merluzzo surgelato tranci	30	
Seppioline surgelate, calamari, totani,	20	

Ortofrutticoli surgelati (piselli, fagiolini, spinaci, biette, misto legumi, ortaggi per minestrone)	0	
Gnocchi, prodotti da forno, gastronomici, dietetici surgelati	0	
Petto di pollo refrigerato		5
Cosce di pollo refrigerate		5
Fesa di tacchino		5
Coniglio intero		10
Lonza di suino		6
Coscia di agnello		15
Fesa di Vitellone		10
Reale di Vitellone refrigerato (per hamburger o spezzatino)		15
Noce, fesa scamone di Vitellone		10
Prosciutto cotto		15
Prosciutto crudo disossato		25
Formaggi stagionati		3
Parmigiano reggiano		5