

- Servizio Pubblica Istruzione  
Comune San Giovanni Suergiu

- Cooperativa La Locomotiva  
[coop.locomotiva@tiscali.it](mailto:coop.locomotiva@tiscali.it)

OGGETTO: menù scuola secondaria di I grado

In riferimento alla Vs nota di pari oggetto, pervenuta in data 10/11/2020, prot. ATS N.269092, si esprime parere favorevole al menù modificato, di cui si allega copia validata da questo Servizio.

Ad integrazione delle grammature da Voi proposte si inviano in allegato quelle indicate nelle Linee guida per la ristorazione scolastica della Regione Sardegna del 2016.

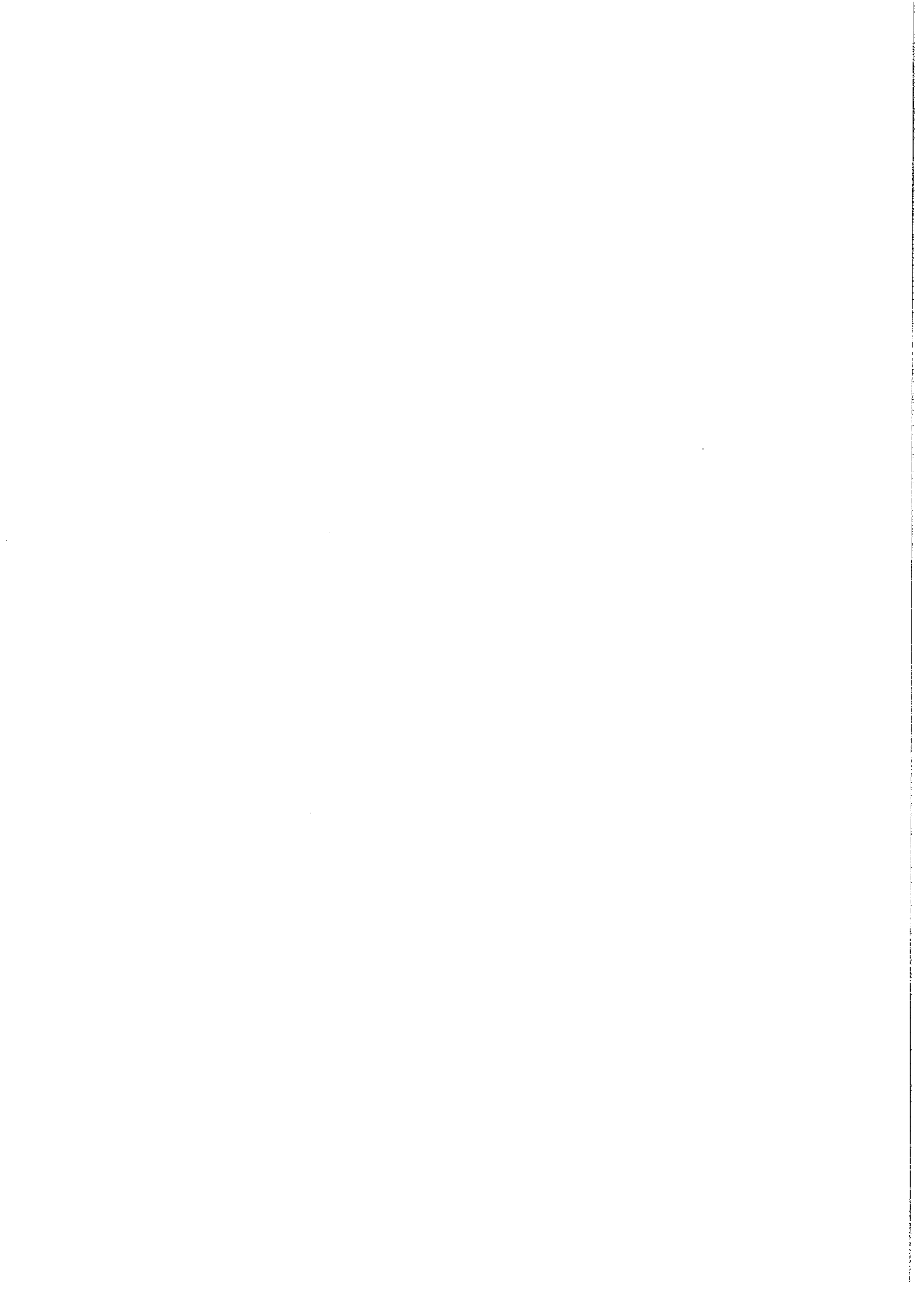
Si resta a disposizione per eventuali ulteriori informazioni e si porgono

Distinti saluti

Il Dirigente Medico del SIAN Assl Carbonia  
(Dott. Cesare Gradoli)

Dott. Cesare Gradoli  
2020.11.18 12:13:44 +01'00'

C.Guaita



# MENU' AUTUNNO / INVERNO

	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
<b>1<sup>a</sup> Settimana</b>		Risotto alla milanese Cosce di pollo arrosto Piselli in umido Frutta fresca di stagione Pane bianco		Pizza margherita Insalata mista Frutta fresca di stagione Pane bianco	
<b>2<sup>a</sup> Settimana</b>		Piatto composto: hamburger e patate al forno Insalata di carote Frutta fresca di stagione Pane bianco		Lasagne (grammatura per piatto unico) Insalata mista Frutta fresca di stagione Pane bianco	
<b>3<sup>a</sup> Settimana</b>		Gnocchetti alla campidanese con salsiccia al sugo Insalata mista Frutta fresca di stagione Pane bianco		Ravioli al sugo Insalata di pollo (straccetti di petto di pollo, carote, lattuga, pomodori) Frutta fresca di stagione Pane bianco	
<b>4<sup>a</sup> Settimana</b>		Pasta al tonno, pomodoro, basilico Caprese (Mozzarella, e pomodoro) Frutta fresca di stagione Pane bianco		Piatto composto: Nugget di pollo (bocconcini di pollo impanati corti al forno) e patate al forno Insalata di finocchi Frutta fresca di stagione Pane bianco	

## Grammature:

	<b>Pesi</b>
<b>Risotto milanese</b>	
Riso parboiled	70
Parmigiano reggiano	12
Burro (fine cottura)	5
Cipolle	6
Olio e.v. oliva	3
Brodo e zafferano	q.b.

<b>Coscia di pollo arrosto</b>	
Costa di pollo	140/160
Sale, rosmarino	q.b.

<b>Piselli in umido</b>	
Piselli	130
Olio e.v. oliva	7
cipolla/prezemolo	q.b.

<b>Pizza margherita</b>	
Pasta per pizza	150
Mozzarella	70
Pomodori pelati	60
Olio e.v. oliva	8
Origano	q.b.

<b>Insalata mista</b>	
-----------------------	--

Insalata verde	50
Pomodori e finocchi	90
Olio e.v. oliva e sale	q.b

<b>Hamburger</b>	
Carne di vitellone tritata	180/200
Olio ev. oliva	6
Cipolla, prezzemolo, sale, pan grattato	q.b

<b>Insalata di carote</b>	
Carote monde	80
Olio e.v.	10
Succo di limone e sale	q.b.

<b>Lasagne grammatura per piatto unico</b>	
Lasagne all'uovo	100
Pelati	65
Carne di manzo e lonza	65
Olio e.v. oliva	10
Formaggi	45
Parmiggiano/grana	8

<b>Insalata mista</b>	
Insalata verde	50
Pomodori e finocchi	90
Olio e.v. oliva e sale	q.b

<b>Gnocchetti sardi al sugo di salsiccia</b>	
Pasta di semola di grano duro	80
Pomodori pelati	75
Olio e.v. oliva	5
Parmigiano reggiano/grana	12
Sedano, carote, cipolle, sale erbe aromatiche	q.b.
Salsiccia fresca	80

<b>Insalata mista</b>	
Insalata verde	50
Pomodori e finocchi	90
Olio e.v. oliva e sale	q.b.

<b>Ravioli al sugo</b>	
Ravioli ripieni di ricotta	125/130
Pomodori pelati	75
Olio e.v. oliva	5
Parmigiano reggiano/grana	12
Sedano, carote, cipolle, sale erbe aromatiche	q.b.

<b>Insalata di pollo</b>	
Pollo	100
Insalata verde	30
Pomodori	50
carote	30

<b>Pasta tonno pomodoro basilico</b>	
Pasta di semola di grano duro	75
Tonno sott'olio sgocciolato	35/40
Pomodoro fresco	60
Cipolle	3
Olio e.v. oliva	7
Sale e basilico	q.b

<b>Caprese</b>	
Mozzarella	100
Pomodoro	70
Basilico e Olio ev. oliva	q.b

<b>Bocconcini di petto di pollo impanati</b>	
Petto di pollo	100
Olio di semi di arachide	6
Uova-4 per 10 porzioni	-
Pane grattugiato	30
sale	q.b.

<b>Patate al forno</b>	
Patate monde	120/130
Olio e.v. oliva	12
Erbe aromatiche sale	q.b

<b>Insalata di finocchi</b>	
Finocchi mondi	100
Olio e.v. oliva	10
Sale	q.b.





REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSESSORADU DE S'IGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTÈNTZIA SOTZIALE  
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITA' E DELL'ASSISTENZA SOCIALE

Determinazione n. 1567 del 5 dicembre 2016

### 12.5 Grammatore medie consigliate dei principali alimenti utilizzati nei menù scolastici

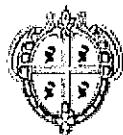
Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto, rappresenta nella scuola il punto di partenza per equilibrare l'alimentazione giornaliera e prevenire l'obesità in età evolutiva. Nella tabella seguente sono elencate le grammature medie consigliate dei principali alimenti utilizzati nei menù scolastici, tratte dalle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (giugno 2010).

#### GRAMMATURE MEDIE CONSIGLIATE DEI PRINCIPALI ALIMENTI UTILIZZATI NEI MENU' SCOLASTICI

PRIMI IN BRODO	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Condimenti: verdura fresca per passati	120	150	200	250
Condimenti: legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40

PRIMI ASCIUTTI	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Pasta di semola, riso, mais, orzo e altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena	/	120	140	160
Condimenti				
sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
carne/pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
parmigiano reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9

SECONDI	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiori di latte)/caciotta	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio ad alta stagionatura	15/20	30	40	50



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSESSORADU DE S'IGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTÈNZIA SOTZIALE  
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITA' E DELL'ASSISTENZA SOCIALE

Determinazione n. 1567 del 5 dicembre 2016

CONTORNI	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Ortaggi freschi	80	100	100/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/90	100/120	140/160	160/200

OLIO	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Olio extravergine d'oliva per primi piatti e per contorni: quantità totale	12/15	12/15	15/18	18/20

VARIE	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

COLAZIONE E MERENDE	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da 125 g)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	25
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, gnissini crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

NOTE:

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.

In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.

Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.

In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.