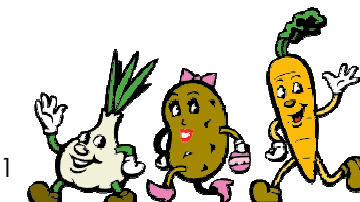


SCHEMA DIETETICO per la stesura di un menu quadrisettimanale per ASILI NIDO 2011/2012

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASL Pavia, V.le Indipendenza 3, Tel. 0382/432451, Fax. 0382/432461



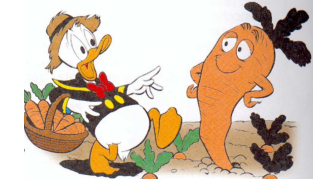
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA
2° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE E FORMAGGIO 2° PIATTO A BASE DI LEGUMI CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - FRUTTA
3° Settimana PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA oppure 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA
4° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI LEGUMI CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA

1. Tra i primi alternare tra pasta, riso, orzo, farro, pasta/riso integrale, gnocchi, miglio, ecc. Sono da evitare le paste ripiene. Nel caso sia gradito il primo in brodo può essere presente più di una volta alla settimana.
2. Per la carne si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi inferiore al 10%. Sono da evitare affettati e salumi, e tutti i prodotti precucinati quali cordon bleu, cotolette, ecc.
3. I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).
4. Per il pesce la scelta deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...scegliendo le parti con meno/senza lische. Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.).



SCHEMA DIETETICO per la stesura di un menu quadrisettimanale per scuole d'infanzia, primarie, secondarie di 1° grado 2011/2012

A cura dell'U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASL Pavia, V.le Indipendenza 3, Tel. 0382/432451, Fax. 0382/432461



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON CARNE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO COTTO - FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA oppure 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA
2° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA PATATE- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON PESCE 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA
3° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO- FRUTTA	PIZZA ½ PORZIONE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO - FRUTTA oppure 1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE PIZZA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA CONTORNO CRUDO - FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO CRUDO -FRUTTA
4° Settimana 1° PIATTO ASCIUTTO CON LEGUMI 2° PIATTO A BASE DI FORMAGGIO CONTORNO COTTO- FRUTTA	1° PIATTO IN BRODO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE BIANCA PATATE - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI CARNE ROSSA CONTORNO CRUDO- FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO 2° PIATTO A BASE DI UOVA CONTORNO COTTO - FRUTTA	1° PIATTO ASCIUTTO CON VERDURE 2° PIATTO A BASE DI PESCE CONTORNO CRUDO - -FRUTTA

1. Tra i primi alternare tra pasta, riso, orzo, farro, pasta/riso integrale, gnocchi, miglio, ecc. Sono da evitare le paste ripiene. Nel caso sia gradito il primo in brodo può essere presente più di una volta alla settimana.
2. Per la carne si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi inferiore al 10%. Sono da evitare affettati e salumi, e tutti i prodotti precucinati quali cordon bleu, cotolette, ecc.
3. I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).
4. Per il pesce la scelta deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...scegliendo le parti con meno/senza lische. Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.).

Settembre 2011

NORME GENERALI PER L'APPLICAZIONE DEL MENU



- ❶ Ogni pasto comprende una porzione di pane **non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro)** e acqua potabile o minerale.
- ❷ E' consigliabile per i primi, utilizzare anche pasta integrale, riso integrale o parboiled, farro, orzo, miglio, avena, couscous, ecc. **È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.)**
- ❸ Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista e vitellone/manzo. Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata, **priva di additivi e grassi aggiunti** presenti invece nei prodotti precucinati. **Sono da evitare affettati e salumi** alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini/ragazzi, deve essere moderato.
- ❹ I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottillette, ecc.)**.
- ❺ È consigliabile incentivare il consumo di pesce. La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...scegliendo le parti con meno o senza lisce. **Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.)**
- ❻ Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. **Da evitare la verdura in scatola**. Il contorno di patate può essere proposto, **due volte al mese**, dopo un primo in brodo. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché **prive, quest'ultime, di grassi aggiunti**.
I legumi possono sostituire un secondo per il loro quantitativo di proteine oppure costituire insieme ai cereali un piatto unico (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)
- ❼ E' consigliabile consumare frutta fresca di stagione, **evitando quella in scatola**. Il dolce va consumato come merenda e non a fine pasto.
- ❽ Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio), **non usare i preparati per brodo/dadi contenenti grassi vegetali idrogenati e non e di glutammato monosodico** e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.
- ❾ È consigliabile come condimento utilizzare sempre olio extravergine d'oliva a crudo.
- ❿ Per motivi contingenti, quali la mancata consegna o l'imprevisto deperimento delle derrate, è possibile lo scambio del menu tra due giorni della stessa settimana.
- ⓫ Per la **merenda** alternare tra le tipologie indicate nel prospetto merende per asili nido e scuole d'infanzia.

Aggiornamento agosto 2011

PROSPETTO GRAMMATURE PER GLI ASILI NIDO

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	1-3 anni	Adulti
Pasta asciutta	40	80
Riso per risotto	40	80
Orzo, farro asciutti	40	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	20	50
Miglio	25	50
Fiocchi d'avena	20	30
Gnocchi di patate	80	200
Farina di mais per polenta	20	70
Trancio di pizza ¹	100	250
Pane	30	80
Crostini	15	30
CARNI, PESCE, UOVA		
Pollo (petto/coscia)	40	100
Tacchino	40	100
Pollo/tacchino per polpette	20	50
Lonza	40	100
Vitellone per bistecche, hamburger, arrosto	40	100
Vitellone per spezzatino	40	100
Manzo per bollito	30	90
Vitellone per polpette	20	50
Carne per ragù	10	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	60	120
Tonno (1° piatto)	10	30
Tonno (2° piatto)	30	70
Uova per frittata e omelette	n.1	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (<u>per 10 persone</u>)	n. 1	n. 1
Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure	n. 1/2	n. 1

¹peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature

	1-3 anni	Adulti
FORMAGGI e SALUMI		
Formaggi freschi:		
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	20	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	40	100
- ricotta (1° piatto)	20	40
- ricotta (2° piatto)	40	100
Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)		
- per 1° piatto	6	20
- per 2° piatto	20	50
- per ripieni (polpette, frittate)	10	25
Parmigiano grattugiato	3	10
Piatto misto di formaggi	30	70
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI		
Verdure e Legumi per primi piatti:		
• Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)	30	60
Verdure <u>miste</u> per minestrone, passati, creme	60	150
• Verdure e legumi per risotti e paste:		
- asparagi, carciofi, funghi, zucchine, zucca etc.	30	100
- radicchio, lattuga	10	25
- legumi freschi o surgelati	10	50
- legumi secchi	5	25
Verdure per secondi piatti:		
• Verdure per frittata	30	60
Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc.	30	80
• Verdure <u>miste</u> per timballi e sformati	40	100
• Verdure <u>miste</u> per verdure ripiene	100	200
Legumi per crocchette, sformati, polpette		
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	20	40
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	50	100
Verdure crude per contorni:		
• Insalata	10	50
• Pomodori da insalata	30	150
• Carote e finocchi crudi	30	100
Verdure cotte per contorni:		
• cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biette, zucchine, fagiolini, ecc.	100	200

Patate:	1-3 anni	Adulti
Patate per contorno	80	200
Patate per purea	80	200
•patate per spezzatino	30	80
•patate per spezzatino (con verdure o piselli)	15	45
Legumi per contorni:		
•Legumi (piselli, lenticchie,ecc.) freschi o surgelati	30	90
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	10	30
CONDIMENTI		
Olio extra-vergine d'oliva a crudo:		
- per primi e secondi piatti	3	10
- per contorno	3	10
Pesto	5	10
FRUTTA FRESCA		
Frutta di stagione	80	200
PRODOTTI VARI		
Concentrato di pomodoro	5	10
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi,ecc.)	5	10
Olive per primi e secondi piatti	15	30
Noci/pinoli per salse o sughi	2	6
Yogurt al naturale (per creme e salse)	10	30

Aggiornamento agosto 2011

**PROSPETTO GRAMMATURE
PER LA SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO**

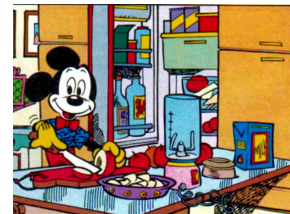
Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e adulti
Pasta asciutta	60	70	80
Riso per risotto	60	70	80
Orzo, farro asciutti	60	70	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	30	40	50
Miglio	30	40	50
Fiocchi d'avena	20	30	30
Gnocchi di patate	100	150	200
Farina di mais per polenta	30	50	70
Trancio di pizza ²	150	200	250
Pane	30	50	80
Crostini	20	30	30
CARNI, PESCE, UOVA			
Pollo (petto/coscia)	50	80	100
Tacchino	50	80	100
Pollo/tacchino per polpette	30	40	50
Lonza	50	80	100
Vitellone per bistecche, hamburger, arrosto	50	80	100
Vitellone per spezzatino	50	80	100
Manzo per bollito	40	70	90
Vitellone per polpette	25	40	50
Carne per ragù	15	20	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	80	100	120
Tonno (1° piatto)	15	20	30
Tonno (2° piatto)	40	50	70
Uova per frittata e omelette	n.1	n.1	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (<u>per 10 persone</u>)	n. 1	n.1	n. 1
Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure	n. 1/2	n.1/2	n. 1

²peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature.

	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e adulti
FORMAGGI e SALUMI			
Formaggi freschi:			
- mozzarella, crescita (1° piatto)	25	35	40
- mozzarella, crescita (2° piatto)	50	70	100
- ricotta (1° piatto)	25	35	40
- ricotta (2° piatto)	50	70	100
Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)			
- per 1° piatto	10	10	20
- per 2° piatto	30	40	50
- per ripieni (polpette, frittate)	15	20	25
Parmigiano grattugiato	5	5	10
Piatto misto di formaggi	40	50	70
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI			
Verdure e Legumi per primi piatti:			
• Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)	40	50	60
Verdure <u>miste</u> per minestrone, passate, creme	90	120	150
• Verdure e legumi per risotti e paste:			
- asparagi, carciofi, funghi, zucchine, zucca etc.	50	70	100
- radicchio, lattuga	15	20	25
- legumi freschi o surgelati	20	30	50
- legumi secchi	10	20	25
Verdure per secondi piatti:			
• Verdure per frittata	40	50	60
Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc.	40	60	80
• Verdure <u>miste</u> per timballi e sformati	60	80	100
• Verdure <u>miste</u> per verdure ripiene	120	150	200
Legumi per crocchette, sformati, polpette			
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	25	30	40
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	70	90	100
Verdure crude per contorni:			
• Insalata	30	40	50
• Pomodori da insalata	60	100	150
• Carote e finocchi crudi	40	40	100
Verdure cotte per contorni:			
• Cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biette, zucchine, fagiolini, ecc.	120	150	200

	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e adulti
Patate:			
Patate per contorno	120	150	200
Patate per purea	120	150	200
•Patate per spezzatino	40	60	80
•Patate per spezzatino (con verdure o piselli)	20	30	45
Legumi per contorni:			
•Legumi (piselli, lenticchie,ecc.) freschi o surgelati	40	60	90
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	20	25	30
CONDIMENTI			
Olio extra-vergine d'oliva a crudo:			
- per primi e secondi piatti	5	5	10
- per contorno	5	10	10
Pesto	5	10	10
FRUTTA FRESCA			
Frutta di stagione	100	150	200
PRODOTTI VARI			
Concentrato di pomodoro	5	10	10
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi,ecc.)	5	10	10
Olive per primi e secondi piatti	20	22	30
Noci/pinoli per salse o sughi	2	4	6
Yogurt al naturale (per creme e salse)	15	20	30



PROSPETTO MERENDE

La merenda pomeridiana va considerata come uno spuntino facilmente digeribile e non eccessivamente energetico, in grado di fornire non più del 10% dell'apporto calorico giornaliero. Una merenda troppo abbondante squilibra la seconda metà della giornata alimentare inducendo inappetenza al momento della cena: questa potrebbe pertanto essere ridotta ed essere poi compensata con richiesta di cibo poco prima del riposo notturno.

ASILI NIDO (dosi per 1 bambino di 1-3 anni)

Alternare nel corso della settimana tra le seguenti tipologie:

- 1 fetta biscottata con succo di frutta (125 ml)
- 1 barretta di cereali
- 1 bicchiere di latte (100 ml) con 10 gr di cornflakes o muesli
- 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata
- ½ pacchetto di crackers con ½ banana
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata
- Frutta (50 gr) con 2 biscotti secchi
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di miele
- frullato di frutta: 100 ml di latte + ½ frutto a scelta
- 1 bicchiere di spremuta d'arancia (100 ml) con 3 biscotti
- 1 bicchiere di latte (100 ml) con 1 cucchiaino di cacao in polvere
- 30 gr di frutta essiccata (albicocche, mele, banane, fichi)
- 1 vasetto di yogurt alla frutta
- 15 gr di frutta secca (mandorle, noci, nocciole, arachidi non salate)
- 1 merendina tipo pan di Spagna con marmellata
- 20 gr di semi di zucca o girasole non salati
- 1 bicchiere di latte (100 ml) con 2 biscotti
- 2 gallette di riso (o altri cereali) con 2 cucchiaini di marmellata o miele
- 1 pacchetto di cracker con the deinato
- 1 fettina di pane (20 gr) con 2 quadretti di cioccolato al latte (10 gr)

SCUOLA D'INFANZIA (dosi per 1 bambino di 3-6 anni)

Alternare nel corso della settimana tra le seguenti tipologie:

- 2 fette biscottate con succo di frutta (125 ml)
- 1 barretta di cereali con ½ frutto
- 1 bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt (125 gr) con 15 gr di cornflakes o muesli
- 3 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata
- 1 pacchetto di crackers con ½ banana
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di miele
- frullato di frutta: 150 ml di latte + ½ frutto a scelta
- 1 bicchiere di spremuta d'arancia (125 ml) con 4 biscotti secchi
- 1 bicchiere di latte (125 ml) con 1 cucchiaino di cacao in polvere e 2 biscotti secchi
- 40 gr di frutta essiccata (albicocche, mele, banane, fichi)
- 1 vasetto di yogurt alla frutta con 1 biscotto secco
- 20 gr di frutta secca (mandorle, noci, nocciole, arachidi non salate)
- 1 merendina tipo pan di Spagna con marmellata
- 25 gr di semi di zucca o girasole non salati
- 1 bicchiere di latte (125 ml) con 3 biscotti
- 3 gallette di riso (o altri cereali) con 3 cucchiaini di marmellata o miele
- ½ pacchetto di cracker con succo di frutta (125 ml)
- ½ panino (30 gr) con 2 quadretti di cioccolato al latte (10 gr)
- Frutta (100 gr) con 2 biscotti secchi

METODI DI COTTURA

- ✍ Tutti i cibi vanno cucinati senza condimento, che va aggiunto crudo a fine cottura, usando solo olio extravergine d'oliva.
- ✍ Non utilizzare margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.
- ✍ Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscono ai cibi di attaccarsi anche evitando l'uso di grassi.
- ✍ Fare uso, se gradito, di erbe, spezie e aromi per migliorare il sapore degli alimenti senza ricorrere all'uso di grassi, soffritti e sale: alloro, aglio, basilico, cannella, capperi, cerfoglio, chiodi di garofano, dragoncello, ginepro, erba cipollina, maggiorana, noce moscata, origano, pepe, peperoncino rosso, prezzemolo, rosmarino, salvia, semi di finocchio, timo, zafferano, etc.
- ✍ È necessario ridurre al minimo l'uso del sale e del dado.

PRIMI PIATTI

SUGO/RAGU'

Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere i pomodori o la passata o i pelati ed eventualmente verdure, e/o carne, e/o legumi, e/o tonno. Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

PESTO

Frullare basilico, grana e pinoli (se gradito l'aglio), aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare e condire la pasta.

RISOTTO

Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere eventuali verdure e/o legumi e successivamente il riso. Far cuocere unendo vino a piacere, aromi, acqua o brodo vegetale a sufficienza. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

MINISTRONE/PASSATO DI VERDURA

Mettere in acqua poco salata le verdure fresche o surgelate e far cuocere. Quando cotte, passare eventualmente le verdure, aggiungere pasta/riso e a fuoco spento olio extravergine d'oliva.

SECONDI PIATTI

CARNE

D'ogni tipo purché magra, il grasso va tolto prima della cottura.

Scaloppine: la carne tagliata a fette e infarinata va messa nella pentola antiaderente evitando di forarla con la forchetta prima o durante la cottura. Salare poco, aromatizzare, spruzzare succo di limone o vino e far cuocere.

Arrosto: il pezzo di carne può essere cotto in forno o a fuoco libero. Rosolare la carne senza condimenti da ogni sua parte e aggiungere aromi. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaino d'acqua, evitando di forarla con la forchetta.

Lesso: mettere la carne a cuocere in acqua salata in ebollizione, aromatizzata a piacere con verdure.

Umido: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua. Unire la carne, aggiungere successivamente le verdure tagliate a pezzetti ed eventualmente i legumi. Si possono unire aromi.

PESCE

Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente. Eventualmente aggiungere verdura a piacere.

Al forno o a fuoco libero: nel caso di preparazioni già pronte (bastoncini) mettere in forno come tali senza condimenti e spruzzare con succo di limone. Nel caso di altro pesce non pronto (sogliola, platessa, halibut, ecc.) passare in pan grattato o farina, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone o vino ed aggiungere aromi vari.

In polpette o polpettone: amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando con succo di limone o vino ed aggiungendo aromi vari.

In insalata: lessare il pesce e le patate e/o altre verdure, unire e condire con olio extravergine d'oliva, limone o aceto e aromi.

UOVA

Frittata/sformato: preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grana, poco sale ed aromi. Far scaldare la pentola antiaderente e versarvi il composto senza condimento, oppure mettere il composto in una teglia, sempre senza condimento e mettere in forno.

Uova strapazzate: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua ed eventualmente verdure. Unire da ultimo le uova e mescolare. Si possono aggiungere aromi.

IMPANATURE PER CARNE E PESCE

Passare le fettine di carne o di pesce nel pane grattugiato, eventualmente aromatizzato con erbe aromatiche fresche o essiccate (origano, timo, ecc.), un pizzico di sale e, se gradito, l'aglio tritato finemente. Disporle nella pirofila foderata di carta da forno o in una teglia antiaderente e cuocerle in forno fino a quando saranno ben dorate.

CONTORNI

VERDURA

In insalata: condire le verdure con olio extravergine d'oliva, poco sale, limone o aceto.

Lessata: cuocere le verdure in poca acqua salata già in ebollizione; le verdure surgelate cuocerle senza scongelarle.

Al forno: mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

A fuoco libero: stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.



PROPOSTE DI RICETTE PER LA FORMULAZIONE DI UN MENU

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO

U.O.C IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

ASL PAVIA, V.LE INDIPENDENZA 3

TEL. 0382/432451 FAX 0382/432461

PRIMI ASCIUTTI

• Miglio al forno	pag. 4/14
• Orzotto alle verdure	pag. 4/14
• Pasta al pesto di broccoli/zucchine/carciofi	pag. 4/14
• Pasta al pesto fagiolini e patate	pag. 4/14
• Pasta con carote e ricotta	pag. 4/14
• Pasta con ceci e broccoletti	pag. 5/15
• Pasta con crema di fave	pag. 5/15
• Pasta con crema di melanzane e peperoni	pag. 5/15
• Pasta con la zucca	pag. 5/15
• Pasta con timo e zafferano	pag. 5/15
• Pasta con zucchine e cannellini	pag. 5/16
• Riso e lenticchie	pag. 6/16
• Risotto con carote e crescenza	pag. 6/16
• Risotto rosa	pag. 6/16
• Risotto verde al gorgonzola	pag. 6/16

MINESTRE, ZUPPE, VELLUTATE, CREME

• Crema di carote e lenticchie rosse con riso	pag. 6/17
• Minestra di porri con la pasta	pag. 7/17
• Passato di zucca	pag. 7/17
• Riso con spinaci e fagiolini	pag. 7/17
• Vellutata di ceci con crostini	pag. 7/17

SECONDI A BASE DI UOVA CON O SENZA VERDURE E/O LEGUMI

• Crocchette di carciofi	pag. 8/18
• Frittata con yogurt	pag. 8/18
• Frittata di melanzane al sesamo	pag. 8/18
• Polpettone di fagiolini	pag. 8/18
• Rotolo di uova	pag. 8/18
• Salame di uova e spinaci	pag. 8-9/18

SECONDI A BASE DI FORMAGGI CON VERDURA E/O LEGUMI

• Polpette di melanzane	pag. 9/19
• Polpettine di groviera e ricotta	pag. 9/19
• Sformato di broccoli	pag. 9/19
• Torta di formaggio	pag. 9/19
• Zucchine ai formaggi	pag. 9/19

SECONDI A BASE DI MANZO O LONZA

• Arrosto di manzo o lonza con crema di verdure	pag. 10/20
• Fettine di manzo con funghi e pomodoro	pag. 10/20
• Involtini di manzo con asparagi	pag. 10/20
• Manzo o lonza alla zucca	pag. 10/20
• Spezzatino di vitellone o lonza alle olive verdi	pag. 11/20

SECONDI A BASE DI PESCE

- Bocconcini di pesce (merluzzo) con pomodori e patate pag. 11/21
- Merluzzo alle olive pag. 11/21
- Sformato di platessa e verdure pag. 11/21
- Spezzatino di palombo pag. 11/21
- Tortino di nasello pag. 12/21

SECONDI A BASE DI POLLO O TACCHINO

- Involtini di tacchino con ripieno di spinaci e grana pag. 12/22
- Pollo o tacchino in salsa di cipolle pag. 12/22
- Polpettine di pollo o tacchino con sedano e carote pag. 12/22
- Scaloppine di pollo o tacchino con porri e mais pag. 12/22
- Tacchino o pollo con salsa di carote pag. 12-13/22

SECONDI A BASE DI LEGUMI

- Crocchette di piselli e carote pag. 13/23
- Polpette di legumi pag. 13/23
- Sformato di ceci pag. 13/23



PRIMI PIATTI

MIGLIO AL FORNO

Ingredienti: miglio decorticato, verdure di stagione (es. melanzane, pomodori, peperoni, zucchine), cipolla, aglio, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Tagliate le verdure. In una pentola antiaderente fate appassire cipolla, poi successivamente le verdure, l'aglio e cuocete a tegame coperto per circa 15 minuti, aggiungendo eventualmente brodo vegetale. Aggiustate di sale e mescolate il miglio, precedentemente cotto, alle verdure. Stendete il tutto in una teglia antiaderente, spolverizzate di parmigiano e mettete in forno caldo a fuoco medio per 10 minuti. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

ORZOTTO ALLE VERDURE

Ingredienti: orzo, verdure di stagione, piselli, carota, sedano, cipolla, vino bianco, basilico, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Tagliate le verdure, fate un battuto di cipolla, carota e sedano; scottate i piselli in acqua bollente e salata per alcuni minuti. In una casseruola antiaderente lasciate ammorbidire il battuto di verdure con un po' di brodo vegetale, quindi unite le verdure e lasciate insaporire. Versate l'orzo, mescolate per qualche minuto, spruzzate con il vino che farete evaporare e portate a cottura unendo un mestolo di brodo caldo alla volta. Una decina di minuti prima di spegnere aggiungete i piselli. Mantecate l'orzotto con il parmigiano, l'olio extravergine d'oliva e un po' di basilico tritato. Mescolate con cura, coprite e lasciate riposare prima di servire.

PASTA AL PESTO DI BROCCOLI/ZUCCHINE/CARCIOFI

Ingredienti: pasta, broccoli (o zucchine o carciofi), pinoli, aglio, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Cuocete le cime di broccoli dopo averle lavate. Tenetene da parte qualcuna intera e passate il resto al tritatutto con i pinoli e l'aglio. Mettete la crema ottenuta in una terrina, unite il parmigiano e l'olio extravergine d'oliva e mescolate. Cuocete la pasta, conditela con il parmigiano, le cime di broccoli intere e con il pesto, precedentemente diluito con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta per renderlo della giusta cremosità.

PASTA AL PESTO FAGIOLINI E PATATE

Ingredienti: pasta, pinoli, basilico, aglio, fagiolini, patate, parmigiano, olio extravergine di oliva, sale.

Frullate nel mixer le foglie di basilico con i pinoli, l'aglio e l'olio extravergine d'oliva, incorporate alla fine il parmigiano. Tagliate patate e fagiolini e cuocetele in acqua bollente salata, insieme alla pasta. Scolate il tutto e condite con il pesto.

PASTA CON CAROTE E RICOTTA

Ingredienti: pasta, carote, ricotta, latte, maggiorana, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

In una pentola antiaderente fate stufare le carote tagliate a cubetti con la maggiorana ed il brodo vegetale. Lessate la pasta e conditela con le carote (eventualmente frullate), la ricotta stemperata nel latte, l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano. Amalgamate bene gli ingredienti prima di servire.

PASTA CON CECI E BROCCOLETTI

Ingredienti: pasta, ceci secchi, broccoli, pomodori pelati, aglio, alloro, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Fate lessare i ceci precedentemente ammollati per 12 ore in acqua fredda. Scolateli e fateli stufare in una pentola antiaderente con l'aglio, l'alloro, ed i pomodori per circa 30 minuti. Salate, aggiungete i broccoletti e continuate la cottura. Lessate la pasta e conditela con il sugo di ceci e broccoletti, parmigiano e un filo d'olio extravergine d'oliva.

PASTA CON CREMA DI FAVE

Ingredienti: pasta, fave, cipollotti, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale, aglio.

Lessate la pasta in acqua bollente. Nel frattempo sbollentate le fave e i cipollotti, metteteli nel mixer con l'olio, l'aglio, il sale e metà del parmigiano. Frullate ottenendo una salsa omogenea. Quando la pasta è cotta conditela con la salsa ed il resto del parmigiano.

PASTA CON CREMA DI MELANZANE E PEPERONI

Ingredienti: pasta, melanzane, peperoni, cipolla, aglio, vino bianco, prezzemolo, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Stufate il trito di cipolla e aglio, le melanzane e i peperoni tagliati a pezzetti in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, fate insaporire e irrorate con del vino bianco. Lasciate stufare per qualche minuto e successivamente frullate il tutto. Cuocete la pasta e conditela con la salsa ottenuta, aggiungendo parmigiano, olio extravergine d'oliva a crudo e prezzemolo.

PASTA CON LA ZUCCA

Ingredienti: pasta, zucca, cipolla, vino bianco, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Pulite la zucca da buccia e semi e tagliatela a tocchetti; mondate le cipolle e affettatele finemente. In un tegame antiaderente ponete entrambe le verdure e stufatele, a pentola coperta, con del brodo vegetale. Non appena la zucca sarà ben cotta, scoperchiate, condite con sale e bagnate con il vino, che lascerete evaporare. Lessate nel frattempo la pasta e conditela con il sugo di zucca, il formaggio grattugiato ed un filo di olio extravergine d'oliva.

PASTA CON TIMO E ZAFFERANO

Ingredienti: pasta, porri, ricotta, timo, zafferano, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Mondate e affettate i porri, stufateli in una pentola antiaderente con il timo e qualche cucchiaino di brodo vegetale. Nel frattempo lessate la pasta; versate i porri nel frullatore insieme alla ricotta, un pizzico di sale e lo zafferano. Frullate finemente il tutto e aiutandovi con poca acqua calda ottenete una salsina cremosa e fluida. Condite la pasta con la salsa, il parmigiano e l'olio extravergine d'oliva.

PASTA CON ZUCCHINE E CANNELLINI

Ingredienti: pasta, zucchine, fagioli cannellini, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo, aglio, basilico, brodo vegetale, sale.

Stufate l'aglio con del brodo vegetale, aggiungete le zucchine tagliate a dadini, salate e cuocete. Una volta pronte frullatele finemente con $\frac{3}{4}$ dei fagioli, cotti precedentemente, il prezzemolo, il basilico e l'olio extravergine d'oliva. Lessate la pasta e conditela con la salsa ottenuta e il parmigiano ed i restanti fagioli.

RISO E LENTICCHIE

Ingredienti: riso, lenticchie secche, cipolla, sedano, carote, aglio, alloro, prezzemolo, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Tenete le lenticchie in ammollo per 12 ore, quindi scolatele e cuocetele in abbondante acqua salata insieme a sedano, carota e cipolla tagliati a pezzettini e qualche foglia di alloro. Nel frattempo cuocete il riso e quando sia le lenticchie che il riso avranno ultimato la cottura, mescolateli insieme e conditeli con una salsa preparata con parmigiano, olio extravergine d'oliva, prezzemolo e aglio tritati.

RISOTTO CON CAROTE E CRESCENZA

Ingredienti: riso, carote, crescenza, cipolla, parmigiano, olio extravergine di oliva, brodo vegetale, sale.

Fate appassire in una pentola antiaderente la cipolla tritata con poco brodo vegetale; versate il riso e mescolate. Salate e portate a cottura unendo un mestolo di brodo alla volta e, a metà cottura, le carote. Quando il riso è al dente incorporatevi la crescenza, il parmigiano e un filo di olio extravergine di oliva. Coprite e lasciate riposare alcuni minuti prima di servire. Eventualmente le carote possono essere cotte a parte, frullate ed incorporate al riso insieme alla crescenza.

RISOTTO ROSA

Ingredienti: riso, cipolle, cavolo rosso, vino rosso, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

In una pentola antiaderente fate stufare la cipolla tritata finemente con il brodo vegetale, unite il cavolo spezzettato, salate e continuate la cottura per alcuni minuti. Aggiungete il riso, date una rimescolata e bagnate con il vino che lascerete evaporare. Ultimate la cottura del riso aggiungendo di volta in volta brodo vegetale. Servite aggiungendo un filo di olio extravergine d'oliva e il parmigiano.

RISOTTO VERDE AL GORGONZOLA

Ingredienti: riso, spinaci, gorgonzola, porro, parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Tagliate i porri a rondelle sottili e metteteli in una pentola antiaderente con del brodo vegetale e lasciateli stufare. Nel frattempo lessate gli spinaci in acqua salata che vi servirà poi per cuocere il riso. Scolate con la schiumarola gli spinaci, strizzateli e tritateli molto fini. Versate il riso nella padella dei porri, fate cuocere per circa 15 minuti, usando il brodo degli spinaci per la cottura. Unite quindi gli spinaci e fate cuocere ancora per qualche minuto mescolando bene. Aggiungete il gorgonzola, il parmigiano, un filo d'olio extra vergine d'oliva e amalgamate molto bene tutti gli ingredienti, prima di servire.

CREMA DI CAROTE (O ZUCCA) E LENTICCHIE ROSSE CON RISO

Ingredienti: riso, carote, lenticchie rosse, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo, brodo vegetale, sale.

Tagliate le carote a rondelle sottili e ponetele insieme alle lenticchie, precedentemente ammolate, in una casseruola con del brodo vegetale. Nel frattempo preparate un trito di prezzemolo e parmigiano. Dopo 45 minuti di cottura frullate finemente la minestra e aggiungete il riso che farete cuocere. A fine cottura guarnite con il trito di prezzemolo, parmigiano e con un filo di olio extravergine d'oliva.

MINESTRA DI PORRI CON LA PASTA

Ingredienti: porri, patate, pasta corta, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Pulite i porri, tagliateli a fettine e fateli stufare in poco brodo vegetale in una padella antiaderente. Aggiungete poi le patate a rondelle e altro brodo. Aggiustate di sale, unite la pasta e portate a termine la cottura. Condite con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano grattugiato.

PASSATO DI ZUCCA CON CROSTINI

Ingredienti: zucca, patate, latte, crostini di pane, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Mondate la zucca e le patate e fatele cuocere in acqua salata. Dopo mezz'ora passate il composto al setaccio, rimettetelo sul fuoco con un po' d'acqua e, dopo qualche minuto unite il latte caldo. Mescolate e togliete dal fuoco subito. Servite con un filo di olio extravergine, il parmigiano ed i crostini di pane.

RISO CON SPINACI E FAGIOLINI

Ingredienti: riso, zucchine, spinaci, fagiolini, prezzemolo, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Mondate le verdure, lavatele e tagliatele. Mettete a scaldare il brodo; al primo bollore, unite i fagiolini e, dopo qualche minuto, il riso e le zucchine. Cuocete a calore moderato per 15 minuti circa, rimescolando di tanto in tanto. All'ultimo minuto aggiungete gli spinaci e, fuori dal fuoco, amalgamate con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano.

VELLUTATA DI CECI CON CROSTINI

Ingredienti: ceci secchi, aglio, salvia, crostini di pane, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Lessati i ceci precedentemente lasciati in ammollo in acqua fredda per 12 ore, versateli nel passaverdura e passateli. Tagliate a pezzetti l'aglio e la salvia e stufateli in una pentola antiaderente con il brodo vegetale. Aggiungete successivamente i ceci passati e altro brodo vegetale. Salate e portate ad ebollizione, mescolando spesso. A cottura ultimata aggiungete olio extravergine d'oliva, parmigiano e servite con crostini di pane a parte.



SECONDI PIATTI

SECONDI A BASE DI UOVA

CROCCHETTE DI CARCIOFI

Ingredienti: uova, carciofi, latte, farina, pangrattato, cipolla, aglio, brodo vegetale, prezzemolo, noce moscata, sale.

Lessate i cuori di carciofo, scolateli e tagliateli a dadini. Fate stufare in una pentola antiaderente le cipolle tritate finemente e l'aglio, unite la farina, bagnate con il latte e mescolate per evitare che si formino grumi. Salate e cuocete dolcemente per circa 30 minuti. Eliminate l'aglio, frullate il composto di cipolle insieme alle uova e quindi rimettete sul fuoco unendo del brodo vegetale. Aggiungete i carciofi, il prezzemolo tritato, un pizzico di noce moscata, rimescolate e lasciate insaporire. Formate con il composto freddo delle crocchette, infarinatene, passatele nel pangrattato, disponetele in una teglia da forno antiaderente (o foderata di carta da forno) e cuocete a 200 °C per 20 minuti.

FRITTATA CON YOGURT

Ingredienti: uova, yogurt bianco intero, parmigiano, farina, cipolla, prezzemolo, sale.

Sbattete le uova in una terrina con il sale. Aggiungete lo yogurt, la farina, il prezzemolo tritato e mescolate bene. Fate stufare in una pentola antiaderente la cipolla tritata e unitela al composto di uova. Cuocete la frittata in forno in una teglia antiaderente.

FRITTATA DI MELANZANE AL SESAMO

Ingredienti: uova, melanzane, latte, parmigiano, semi di sesamo, sale.

Tagliate le melanzane a fette e fatele stufare in una pentola antiaderente per qualche minuto. Mescolate le uova insieme al latte, al formaggio e ad un pizzico di sale. In una teglia antiaderente versate il composto di uova, quindi disponetevi sopra le melanzane, facendole affondare leggermente. Cospargete la superficie della frittata con semi di sesamo e cuocetela nel forno a 175°C per circa 20 minuti.

POLPETTONE DI FAGIOLINI

Ingredienti: uova, fagiolini, patate, ricotta, mollica di pane, latte, parmigiano, pangrattato, aglio, origano, sale.

Cuocete le patate in acqua salata finché saranno morbide, pelatele e passatele al setaccio. Lessate i fagiolini, tagliateli a pezzetti e fateli stufare in una teglia antiaderente con l'aglio. In una ciotola lavorate le uova con la ricotta, il pane ammollato in poco latte e strizzato, l'origano e un pizzico di sale. Unite le patate e i fagiolini (senza l'aglio), il parmigiano e amalgamate bene il composto. Stendetelo allo spessore di 2-3 cm in una teglia antiaderente, cospargete con il pangrattato e cuocete nel forno preriscaldato a 190°C per 20-30 minuti.

SALAME DI UOVA E SPINACI

Ingredienti: uova, spinaci, fontina, latte, parmigiano, aglio, noce moscata (facoltativa), sale.

Cuocete gli spinaci e dopo averli strizzati fateli stufare leggermente con l'aglio in una pentola antiaderente. Salateli e grattugiate un po' di noce moscata, se gradita. Battete insieme in una terrina le uova, il latte, il parmigiano e un pizzico di sale. Versate il composto in una teglia

antiaderente e infornate. Dopo averla cotta adagiate la frittata su un foglio di alluminio, disponete, sopra le fettine di fontina e allargate sopra a queste gli spinaci. Arrotolate la frittata su se stessa e passatela per qualche minuto in forno in modo che il formaggio si amalgamerà con gli altri ingredienti.

SECONDI A BASE DI FORMAGGI

POLPETTE DI MELANZANE

Ingredienti: asiago, parmigiano, melanzane, uova (n.1 ogni 10 bambini), pangrattato, basilico, menta, sale.

Sbucciate le melanzane, tagliatele a dadini e cuocetele per 10–15 minuti in acqua salata, scolatele e lasciatele raffreddare sotto un peso in modo che perdano il più possibile l'acqua di cottura. Tritatele e amalgamatevi il parmigiano grattugiato, le uova sbattute, il pangrattato necessario per avere un composto sodo, il basilico e la menta tritati. Aggiungete infine l'asiago a dadini e salate se necessario. Fate delle polpette rotonde e passatele nel pangrattato; mettetele in una teglia antiaderente e cuocete in forno.

POLPETTINE DI GROVIERA E RICOTTA

Ingredienti: ricotta, groviera, uova (n.1 ogni 10 bambini), pangrattato, prezzemolo, sale.

Mescolate in una terrina la ricotta, il groviera, il pane grattugiato, le uova sbattute e il prezzemolo tritato. Aggiungete un pizzico di sale e mescolate ancora fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate quindi delle polpette rotonde, sistematele in una teglia antiaderente e infornate. Lasciate cuocere le polpette per una ventina di minuti, sino a che avranno preso un bel colore dorato.

SFORMATO DI BROCCOLI

Ingredienti: ricotta, broccoli, patate, uova (n.1 ogni 10 bambini), farina, sale.

Per la salsa (facoltativa): yogurt intero bianco, dragoncello sale,.

Lessati i broccoli e frullateli. Mescolateli alla ricotta, salate, aggiungete le patate cotte e ridotte in purea, le uova e la farina. Mettete il composto in una teglia antiaderente e infornate a 180°C per circa 20–25 minuti. Per la salsa (facoltativa): frullate lo yogurt, il sale e il dragoncello e servitela con lo sformato.

TORTA DI FORMAGGIO

Ingredienti: groviera (o altro formaggio stagionato), pane, latte, uova, noce moscata, sale.

Tagliate il formaggio a fette. In una teglia antiaderente disponete il pane tagliato a fette e il formaggio a strati alterni, concludendo con il formaggio. In una terrina mescolate il latte e le uova con un pizzico di sale, e noce moscata se necessario. Versate il composto sul pane e il formaggio. Mettete in forno preriscaldato a 220°C per circa 30 minuti.

ZUCCHINE AI FORMAGGI

Ingredienti: ricotta, fontina, zucchine, basilico, sale.

Fate lessare le zucchine, lasciatele raffreddare, tagliatele a metà e scavatele all'interno. Amalgamate la ricotta e le foglie di basilico spezzettate con l'interno delle zucchine, salate e riempitele. In una teglia antiaderente adagiatevi le zucchine, ricopritele con la fontina ed infornate per circa 15–20 minuti a 180°C.

SECONDI A BASE DI MANZO O LONZA

ARROSTO DI MANZO O LONZA CON CREMA DI VERDURE

Ingredienti: manzo/lonza, carote, cipolle, sedano, olio extravergine d'oliva, vino bianco, farina, brodo vegetale, salvia, rosmarino, sale.

Lavate, pelate e tagliate a dadolini sedano, carote e cipolle. Disponete le verdure in una teglia antiaderente. Mettete la carne sopra le verdure, aggiungendo salvia e rosmarino in rametti. Non salate la carne e cuocete a forno preriscaldato a 200 °C. Lasciatela rosolare da entrambi i lati senza bucare la carne. Bagnate con il vino bianco, lasciare evaporare e aggiungete del brodo vegetale durante la cottura. A cottura ultimata, togliere la carne dalla teglia. Cospargete le verdure con la farina, lasciatela asciugare completamente in forno. Passate la verdura al passaverdura, aggiungendo del brodo finché si ottiene una salsa fluida ma non liquida. Infine aggiustate di sale. Tagliate la carne e ricoprite le fette con il sugo di verdure.

FETTINE DI MANZO O LONZA AI FUNGHI E POMODORO

Ingredienti: fettine di manzo o lonza, pomodori pelati, funghi champignon, olio extravergine d'oliva, farina, vino bianco, aglio, prezzemolo, sale.

Cuocete in una pentola antiaderente le fettine di carne infarinate, bagnate con il vino bianco e dopo 2 minuti toglietele. Mettete nella padella l'aglio e i funghi affettati, i pomodori pelati e il prezzemolo tritato. Cuocete per circa 10 minuti poi aggiungete le scaloppine, regolate di sale, lasciate insaporire, infine togliete dal fuoco e servite con filo d'olio extravergine di oliva.

INVOLTINI DI MANZO CON ASPARAGI

Ingredienti: scamone di manzo, asparagi, cipollotti, olio extravergine d'oliva, scalogno, timo, salvia, basilico, rosmarino, brodo vegetale, vino bianco, sale.

Private lo scamone di eventuale grasso e scarti. Ponete la carne in una teglia, cospargetela con gli scalogni tagliati a rondelle, il timo, la salvia ed il rosmarino, bagnatela con un bicchiere di vino e lasciatela marinare in frigorifero coperta. Fate rosolare la carne in una pentola antiaderente, aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale. Trasferite infine in una teglia antiaderente la carne con il suo fondo di cottura e infornatela a 200°C per circa 25 minuti. Nel frattempo tagliate gli asparagi e stufateli in una pentola antiaderente. A parte stufate i cipollotti e quando saranno cotti frullateli a salsina con un ciuffetto di basilico e il sugo dell'arrosto. Affettate quest'ultimo, distribuite gli asparagi sulle fettine ottenute quindi arrotolatele; servite gli involtini con la salsa dei cipollotti a cui avrete aggiunto un filo d'olio extravergine d'oliva.

MANZO O LONZA ALLA ZUCCA

Ingredienti: manzo o lonza, indivia, polpa di zucca, olio extravergine d'oliva, sedano, carota, cipolla, vino, brodo vegetale, prezzemolo, sale.

Ponete in una teglia antiaderente la carne con il sedano, la carota e la cipolla tagliati a tocchetti; irrorate con del brodo vegetale e infornate aggiungendo ogni tanto del vino. Sminuzzate l'indivia, la polpa di zucca e stufate il tutto in una pentola antiaderente con del brodo vegetale. Appena l'arrosto sarà pronto, sfornatelo, versate il suo sugo nella padella con le verdure stufate e frullate il tutto in salsina a cui aggiungerete un filo di olio extravergine d'oliva. Versate la salsa sulla carne che servirete con prezzemolo tritato.

SPEZZATINO DI MANZO O LONZA ALLE OLIVE VERDI

Ingredienti: manzo o lonza a cubetti, olive verdi, olio extravergine d'oliva, cipolla, brodo vegetale, vino bianco, farina, alloro, rosmarino, timo, sale.

In una pentola antiaderente stufate la cipolla tritata con gli aromi aggiungendo se necessario, del brodo vegetale. Unite la carne infarinata, bagnate con il vino bianco che lascerete evaporare, quindi aggiungete le olive spezzettate, salate e continuate la cottura, bagnando di tanto in tanto la carne con il brodo. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

SECONDI A BASE DI PESCE**BOCCONCINI DI MERLUZZO E POMODORI CON PATATE (secondo + contorno)**

Ingredienti: merluzzo, patate, pomodori, olio extravergine d'oliva, limone, salvia, prezzemolo, origano, rosmarino, sale.

Tagliate il pesce a quadrotti e, in una fondina, unite il succo di limone, il prezzemolo e l'origano e lasciate marinare in frigorifero. Intanto sbucciate, lavate le patate e tagliatele a fettine molto sottili, mettetele in una teglia antiaderente e cospargetele di rosmarino, un pizzico di sale e infornate a 180°C per circa 25 minuti. Togliete il pesce dalla marinatura e mettetelo in una pentola antiaderente, aggiungendo i pomodori, il limone e cuocete a fuoco lento. A fine cottura irrorate con un filo di olio extravergine di oliva, salate e servite con le patate.

MERLUZZO ALLE OLIVE

Ingredienti: merluzzo, olive verdi snocciolate, olio extravergine d'oliva, cipolla, prezzemolo, aglio, limone, brodo vegetale, vino bianco, sale, passata di pomodoro (facoltativa).

Tritate finemente la cipolla, l'aglio e separatamente il prezzemolo e la mezza buccia di limone ben lavata. Fate appassire l'aglio e la cipolla in una pentola antiaderente, aggiungendo eventualmente acqua o brodo vegetale, unite i filetti di pesce, le olive snocciolate e tagliate a pezzetti, la buccia di limone tritata e un pizzico di sale. Bagnate con il vino bianco e fate cuocere per circa 15 min. rigirando i filetti. A fine cottura cospargete il pesce con il prezzemolo tritato, un filo d'olio extravergine d'oliva e il sugo rimasto. Se gradita aggiungete passata di pomodoro durante la cottura.

SFORMATO DI PLATESSA E VERDURE

Ingredienti: platessa, zucchine, carote, piselli, patate, uova (n. 1 ogni 10 bambini), pangrattato, sale.

Fate lessare la platessa nel brodo vegetale preparato con le verdure. Nel frattempo lessate le patate e, una volta raffreddate schiacciatele con una forchetta. Separate i tuorli dagli albumi, uniteli alle verdure, al pesce e alle patate. Frullate il tutto in modo da ottenere un composto omogeneo e soffice. Montate a neve gli albumi, uniteli delicatamente alla purea e ponete il composto in una teglia antiaderente, spolverizzate di pangrattato e cuocete in forno.

SPEZZATINO DI PALOMBO

Ingredienti: tranci di palombo, piselli, pomodori maturi o pelati, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, cipolla, aglio, prezzemolo, basilico, sale.

Tagliate a pezzetti i tranci di palombo. Fate stufare in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, la cipolla e l'aglio tritati finemente. Fate scottare per 10 minuti i piselli in acqua salata, poi scolateli e uniteli alle cipolle insieme con i pomodori privati dei semi e tritati. Unite il pesce al sugo. Incoperchiate e continuate la cottura, eventualmente aggiungete brodo vegetale, se il sugo

si asciugasse troppo. Prima di spegnere spolverizzate con basilico e prezzemolo tritato e a fine cottura aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva.

TORTINO DI NASELLO

Ingredienti: nasello, patate, uova (n. 1 ogni 10 bambini), farina, latte, pangrattato, sale.

Cuocete il pesce con le patate tagliate a pezzetti, mettete poi il tutto in una terrina, aggiungete le uova, la besciamella (preparata con latte e farina) ed il sale. Mescolate, amalgamando bene tra loro tutti gli ingredienti. In una teglia antiaderente versate il composto che cospargerete con del pane grattugiato. Infornate a 220°C per circa un'ora.

SECONDI A BASE DI POLLO O TACCHINO

INVOLTINI DI TACCHINO CON RIPIENO DI SPINACI E GRANA

Ingredienti: fettine di tacchino o pollo, spinaci, grana.

Lessate gli spinaci in poca acqua salata e, successivamente, tritateli con il grana. Ponete questo impasto sulle fettine di tacchino che avrete leggermente pestato. Chiudete gli involtini con degli stecchini e, dopo averli riposti in una teglia, introduceteli in forno caldo finché non saranno ben cotti.

POLLO O TACCHINO IN SALSA DI CIPOLLE

Ingredienti: pollo o tacchino, cipolle dolci, olio extravergine d'oliva, vino bianco, brodo vegetale, sale.

Fate stufare le cipolle affettate sottilmente in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, unite la carne, salate e versate il vino. Fate cuocere, a pentola coperta e a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto e unendo qualche goccio di vino se necessario. A fine cottura aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva.

POLPETTINE DI POLLO O TACCHINO CON SEDANO E CAROTE

Ingredienti: pollo o tacchino, uova (n. 1 ogni 10 bambini), carote, sedano, parmigiano, olio extravergine d'oliva, pangrattato, prezzemolo, sale.

Cuocete le verdure con il prezzemolo legato a mazzetto. Nel frattempo preparate le polpette: in una terrina amalgamate tra loro la carne trita, le uova, il pangrattato, il parmigiano e un pizzico di sale. Con l'impasto ottenuto formate delle polpettine che cuocerete in forno, in una teglia antiaderente. A fine cottura servite le polpettine con le verdure cotte (eventualmente frullate) a cui avrete aggiunto un filo di olio extravergine d'oliva.

VARIANTE: tritare le verdure cotte grossolanamente ed aggiungerle all'impasto. Quindi formare le polpettine e cuocerle in forno.

SCALOPPINE DI POLLO O TACCHINO CON PORRO E MAIS

Ingredienti: pollo o tacchino, porri, mais, olio extravergine d'oliva, vino bianco, brodo vegetale, farina, sale.

Tagliate il porro, verde compreso, a fettine e fatelo stufare in una pentola antiaderente, aggiungete il mais, salate e continuate la cottura. Infarinate la carne e rosolatela in un'altra padella antiaderente, aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale. Bagnate la carne con un dito di vino e completatene la cottura. Mettetela nel tegame insieme alle verdure e scaldate il tutto per qualche minuto. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

TACCHINO O POLLO CON SALSA DI CAROTE

Ingredienti: tacchino o pollo, carote, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, limone, aglio, vino bianco, timo, erba cipollina, sale.

In una pentola antiaderente fate stufare l'aglio pestato, unite la carne, bagnate con il vino bianco, salate e lasciate cuocere a pentola coperta. Nel frattempo pulite e tagliate la carote, unitele alla carne e continuate la cottura, aggiungendo se necessario del brodo vegetale. Al termine eliminate l'aglio, scolate le carote dal fondo di cottura e frullatele con il succo di limone, l'olio ed un pizzico di sale fino ad ottenere una salsa densa ed omogenea. Servite le scaloppine con questa salsa cosparsa del trito di timo ed erba cipollina.

SECONDI A BASE DI LEGUMI

CROCCHETTE DI PISELLI E CAROTE

Ingredienti: piselli, carote, patate, uova (n. 1 ogni 10 bambini), parmigiano, pangrattato, farina, prezzemolo, sale.

Lessate le patate, passatele e preparate una purea con qualche cucchiaino d'acqua. Nel frattempo cuocete le carote e a parte i piselli. Passate al passaverdura le carote con circa metà dei piselli, uniteli alla purea di patate e mescolate. Incorporate al composto le uova, il parmigiano, il prezzemolo tritato ed i piselli rimasti interi. Formate delle polpette, passatele nel pangrattato e cuocetele in forno in una teglia antiaderente.

POLPETTE DI LEGUMI

Ingredienti: legumi misti secchi o freschi (es. fagioli e piselli), carote, zucchine, uova (n.1 ogni 10 persone), parmigiano, grattugiato, pangrattato, semi di sesamo, sale, peperoncino (se gradito),.

Mettete i legumi in ammollo e successivamente lessateli in acqua salata. Grattugiate zucchine e carote, scottatele per meno di 1 minuto tuffandole in acqua bollente salata, scolatele e unitele ai legumi.

Aggiungete il parmigiano, metà dell'uovo, un pizzico di sale e a piacere uno di peperoncino. Amalgamate e formate delle polpette. Battete le uova rimaste con un pizzico di sale e mescolate il pangrattato ai semi di sesamo. Passate le polpette prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Adagiatele in una teglia antiaderente e mettetele in forno già caldo a 220°C per circa 10 minuti.

SFORMATO DI CECI

Ingredienti: ceci secchi, patate, parmigiano, uova (n.1 ogni 10 bambini), salvia, aglio, sale.

Dopo averli tenuti in ammollo tutta la notte, lessate i ceci insieme alla salvia e all'aglio e una volta cotti passateli al passaverdura. In una pentola antiaderente fate appassire l'aglio con la purea di ceci a cui avrete aggiunto le uova ed il parmigiano, unendo se necessario l'acqua di cottura dei legumi. Tagliate le patate a fettine sottili con le quali rivestirete una teglia antiaderente. Aggiungete la purea di ceci, livellate bene, ricopritela con uno strato di fette di patate, spolverizzate di parmigiano e cuocete in forno.

GRAMMATURE A CRUDO DEI PRIMI PIATTI

Di seguito riportiamo il prospetto delle grammature a crudo e al netto degli scarti per fasce d'età

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Miglio al forno				
Miglio decorticato	25 g	30 g	40 g	50 g
Verdure di stagione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Brodo vegetale, aglio, cipolla, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Orzotto alle verdure				
Orzo perlato	40 g	60 g	70 g	80 g
Verdure di stagione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli freschi o surgelati	8 g	12 g	16 g	25 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Trito di carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale, basilico, vino bianco, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto di broccoli/zucchine/carciofi				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Pesto confezionato	5 g	5 g	10 g	10 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Broccoli/zucchine/carciofi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto fagiolini e patate				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Pesto	5 g	5 g	10 g	10 g
Fagiolini, patate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Pasta con carote e ricotta				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ricotta	15 g	25 g	35 g	40 g
Latte	5 g	5 g	10 g	10 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Maggiorana, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Pasta con ceci e broccoletti				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Broccoli	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ceci secchi	3 g	5 g	10 g	13 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Pomodori pelati	20 g	30 g	35 g	40 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Brodo vegetale, aglio, alloro, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con crema di fave				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Fave surgelate	10 g	20 g	30 g	50 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipollotti, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con crema di melanzane e peperoni				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Melanzane, peperoni	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, aglio, prezzemolo, vino bianco, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con la zucca				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Zucca gialla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, vino bianco, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con timo e zafferano				
Pasta	40 g	60 g	70 g	80 g
Ricotta	15 g	25 g	35 g	40 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Porri, timo, zafferano, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Pasta con zucchine e cannellini				
Pasta	40 g	50 g	70 g	80 g
Zucchine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fagioli cannellini	10 g	10 g	20 g	25 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Prezzemolo, aglio, basilico, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso e lenticchie				
Riso	40 g	60 g	70 g	80 g
Lenticchie secche	5 g	10 g	20 g	25 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, carota, sedano, aglio, alloro, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto con carote e crescenza				
Riso	40 g	60 g	70 g	80 g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crescenza	20 g	25 g	35 g	40 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto rosa				
Riso	40 g	60 g	70 g	80 g
Cavolo rosso	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, vino rosso, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto verde al gorgonzola				
Riso	40 g	60 g	70 g	80 g
Spinaci	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Gorgonzola	6 g	10 g	10 g	20 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Porri, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Crema di carote (o zucca) e lenticchie rosse con riso				
Riso	20 g	30	40	50
Carote o zucca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Lenticchie rosse	5 g	10	20	25
Parmigiano	3 g	5	5	10
Olio extravergine d'oliva	3 g	5	5	10
Brodo vegetale, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di porri con la pasta				
Porri	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	30 g	45 g	60 g	75 g
Pasta	20 g	30 g	40 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Brodo vegetale, sale.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di zucca con crostini				
Zucca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	5 g	5 g	10 g	10 g
Patate	30 g	45 g	60 g	75 g
Crostini di pane	15 g	20 g	30 g	30 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso con spinaci e fagiolini				
Spinaci, fagiolini, zucchine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso	20 g	30 g	40 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Prezzemolo, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Vellutata di ceci con crostini				
Ceci secchi	5 g	10 g	20 g	25 g
Crostini di pane	15 g	20 g	30 g	30 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Aglio, salvia, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

GRAMMATURE A CRUDO DEI SECONDI PIATTI

Di seguito riportiamo il prospetto delle grammature a crudo e al netto degli scarti per fasce d'età

SECONDI A BASE DI UOVA

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
<u>Crocchette di carciofi</u>				
Uova	n. ½	n. ½	n. ½	n. 1
Carciofi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	80 g	80 g	80 g	125 g
Farina	8 g	8 g	8 g	12 g
Pangrattato, cipolla, aglio, brodo vegetale, prezzemolo, noce moscata, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata con yogurt</u>				
Uova	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1 e 1/2
Yogurt bianco intero	20 g	20 g	20 g	30 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Farina, cipolla, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata di melanzane al sesamo</u>				
Uova	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1 e 1/2
Melanzane	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	5 g	5 g	10 g	10 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Semi di sesamo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpettone di fagiolini</u>				
Uova	n. 1/2	n. 1/2	n. 1/2	n. 1
Fagiolini	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	15 g	20 g	30 g	40 g
Ricotta	15 g	15 g	20 g	30 g
Mollica di pane	15 g	20 g	30 g	40 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Pangrattato, latte, aglio, origano, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Salame di uova e spinaci</u>				
Uova	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1 e 1/2
Spinaci	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fontina	10 g	15 g	20 g	25 g
Latte	5 g	5 g	10 g	10 g

Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Aglio, noce moscata, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI A BASE DI FORMAGGI

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
<u>Polpette di melanzane</u>				
Asiago (o altro formaggio stagionato)	20 g	30 g	40 g	50 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Melanzane	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uova (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Pangrattato, basilico, menta, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpettine di groviera e ricotta</u>				
Ricotta	20 g	25 g	35 g	50 g
Groviera	10 g	15 g	20 g	25 g
Uova (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Pangrattato	10 g	12 g	20 g	25 g
Prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Sformato di broccoli</u>				
Ricotta	40 g	50 g	70 g	100 g
Broccoli	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	20 g	30 g	40 g	50 g
Uova (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Farina	4 g	5 g	7 g	10 g
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Per la salsa (facoltativa)</u>				
Yogurt intero bianco	10 g	15 g	20 g	30 g
Sale, dragoncello	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Torta di formaggio</u>				
Groviera(o altro formaggio stagionato)	20 g	30 g	40 g	50 g
Pane a fette	30 g	30 g	50 g	80 g
Latte	60 g	90 g	120 g	150 g
Uova (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Noce moscata, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucchine ai formaggi</u>				
Ricotta	20 g	25 g	35 g	50 g
Fontina	10 g	15 g	20 g	25 g

Zucchine	100 g	120 g	150 g	200 g
Basilico, Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI A BASE DI MANZO O LONZA

	1–3 anni	3–6 anni	6–12 anni	12–15 anni e ADULTI
<u>Arrosti di manzo lonza con crema di verdure</u>				
Carne di manzo o lonza	40 g	50 g	80 g	100 g
Carote, cipolle, sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Vino bianco, farina, brodo vegetale, salvia, rosmarino, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fettine ai funghi e pomodoro</u>				
Carne di manzo o lonza	40 g	50 g	80 g	100 g
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Funghi champignon	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Farina, vino bianco, aglio, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Involtoni di manzo con asparagi</u>				
Scamone di manzo	40 g	50 g	80 g	100 g
Asparagi, cipollotti	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Scalogno, timo, salvia, basilico, rosmarino, brodo vegetale, vino bianco, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Manzo o lonza alla zucca</u>				
Carne di manzo o lonza	40 g	50 g	80 g	100 g
Indivia, polpa zucca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Sedano, cipolla, carota, vino, prezzemolo, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Spezzatino di manzo o lonza alle olive verdi</u>				
Carne di manzo o lonza	40 g	50 g	80 g	100 g
Olive verdi snocciolate	10 g	12 g	20 g	25 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, farina, brodo vegetale, vino, alloro, rosmarino, timo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI A BASE DI PESCE

	1–3 anni	3–6 anni	6–12 anni	12–15 anni e ADULTI
Bocconcini di pesce e pomodorini con patate				
Merluzzo	60 g	80 g	100 g	120 g
Patate	80 g	120 g	150 g	200 g
Pomodorini	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Prezzemolo, rosmarino, salvia, origano, limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Merluzzo alle olive				
Merluzzo	60 g	80 g	100 g	120 g
Olive verdi snocciolate	5 g	8 g	10 g	10 g
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, prezzemolo, aglio, limone, brodo vegetale, vino bianco, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sformato di platessa e verdure				
Platessa	60 g	80 g	100 g	120 g
Patate	15 g	20 g	30 g	40 g
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Carote, zucchine, piselli	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino di palombo				
Palombo	60 g	80 g	100 g	120 g
Piselli surgelati	10 g	20 g	30 g	50 g
Pomodori maturi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Cipolla, aglio, basilico, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di nasello				
Nasello	30 g	40 g	50 g	60 g
Patate	40 g	60 g	80 g	100 g
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Besciamella: farina	8 g	8 g	10 g	14 g
latte	75 g	75 g	100 g	130 g

Pan grattato, sale q.b. q.b. q.b. q.b.

SECONDI A BASE DI POLLO O TACCHINO

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Involtini di tacchino o pollo con ripieno di spinaci e grana				
Fesa di tacchino o petto di pollo	40 g	50 g	80 g	100 g
Spinaci	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3 g	5 g	5 g	10 g
Pollo o tacchino in salsa di cipolle				
Petto di pollo o fesa di tacchino	40 g	50 g	80 g	100 g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Vino bianco, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpettine di pollo o tacchino con sedano e carote				
Petto di pollo o fesa di tacchino	20 g	25 g	40 g	50 g
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Sedano, prezzemolo, pan grattato, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppe di pollo o tacchino con porri e mais				
Petto di pollo o fesa di tacchino	40 g	50 g	80 g	100 g
Mais , porri	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Vino bianco, brodo vegetale, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Tacchino o pollo con salsa di carote				
Petto di pollo o fesa di tacchino	40 g	50 g	80 g	100 g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3 g	5 g	5 g	10 g
Limone, erbe aromatiche, vino bianco, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI A BASE DI LEGUMI

	1-3 anni	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e ADULTI
Crocchette di piselli e carote				
Piselli surgelati	50 g	70 g	90 g	100 g
Patate, carote	30 g	40 g	60 g	80 g
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Pan grattato, farina, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di legumi				
Fagioli e piselli	50 g/20 g	70 g/25 g	90 g/30 g	100 g/40 g
Zucchine, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Patate	30 g	40 g	60 g	80 g
Pan grattato, semi di sesamo, peperoncino, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sformato di ceci				
Ceci secchi	20 g	25 g	30 g	40 g
Patate	30 g	40 g	60 g	80 g
Uovo (n. 1 ogni 10 persone)	6 g	6 g	6 g	6 g
Parmigiano grattugiato	3 g	5 g	5 g	10 g
Aglio, salvia, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INDICE

PROCEDURE DI GESTIONE DELLE MATERIE PRIME.....	Pagg. 2-3
CEREALI E DERIVATI.....	Pagg. 3-6
ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE.....	Pagg. 6-10
LEGUMI E PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI.....	Pagg. 10-15
PRODOTTI VARI.....	...Pagg. 15-18

QUALITÀ MATERIE PRIME PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Il presente documento riguarda le caratteristiche merceologiche e d'utilizzo delle materie prime destinate alla produzione del pasto nella ristorazione scolastica. Le caratteristiche chimico - fisiche di ciascuna categoria merceologica devono rispondere ai requisiti previsti dalla legge vigente. La categoria merceologica dovrà comunque essere certificata ad ogni consegna e dovrà essere messa a disposizione su richiesta degli organi di controllo.

PROCEDURE DI GESTIONE DELLE MATERIE PRIME

A validazione dei requisiti merceologici è opportuno definire e specificare le regole procedurali di gestione delle materie prime. Le clausole principali sono:

- ✓ **Mantenimento** delle merci in confezione originale integra fino al momento dell'utilizzo presso i laboratori di produzione.
- ✓ **Divieto** di congelare pane ed prodotti freschi. Il congelamento di semilavorati è possibile solo ove questa prassi sia esplicitamente prevista dalle procedure operative e formalmente comunicate all'ASL. Il piano HACCP documenterà in tal caso l'assenza di compromissione dei requisiti igienici e nutrizionali attesi per tali prodotti. Possono costituire riferimento i Manuali di Corretta Prassi Igienica (M.C.P.I.) o le raccomandazioni regionali elaborate in sede di Commissioni tecniche. Per effettuare questa operazione è necessario un abbattitore di temperatura o, in sua assenza, di due congelatori: uno utilizzato per congelare, l'altro per conservare.
- ✓ **Esclusione** dal ciclo produttivo di derrate per cui, al momento della preparazione/somministrazione, sia superato il termine minimo di conservazione/data di scadenza.
- ✓ **Razionalizzazione** dei tempi di approvvigionamento delle materie prime. Nel rifornimento delle derrate non deperibili si eviteranno stoccaggi prolungati della merce. Per i prodotti deperibili si dovranno organizzare le forniture in modo da garantire il mantenimento dei requisiti di freschezza fino al consumo.
- ✓ **Calendarizzazione** degli acquisti. Dovrà essere stabilita in funzione di un ben definito intervallo di *vita residua* che la merce dovrà garantire contrattualmente: la percentuale di vita residua garantita al momento dell'acquisto rappresenta un indice specifico per ogni lotto, anche in relazione alle condizioni ambientali e strutturali delle sedi di stoccaggio e conservazione.
- ✓ **Standardizzazione** delle dimensioni delle confezioni in funzione della deperibilità del prodotto e in proporzione alle esigenze e tempi di consumo. Si opterà per pezzature commerciali il cui contenuto soddisfi le necessità giornaliere senza avanzzi di parte del prodotto sfuso. Qualora vi siano eventuali eccedenze in confezioni aperte, queste dovranno essere conservate, a temperature adeguate, in contenitori per alimenti chiusi ed utilizzate il prima possibile.

Si consiglia che, sia le materie prime sia gli alimenti pronti, non contengano o derivino da Organismi Geneticamente Modificati (O.G.M.) e che provengano da produzione biologica certificata secondo le leggi vigenti.

Sono preferibili prodotti con marchio D.O.P (Denominazione d'origine protetta) o I.G.P (Indicazione geografica protetta).

PRODOTTI BIOLOGICI

In base al Regolamento CEE 2092/91 e successive modifiche, e al Decr. L.vo 17/3/95 n° 220, si intende per prodotto biologico un prodotto fresco o trasformato ottenuto attraverso pratiche agricole o tecniche di allevamento che non utilizzano prodotti di sintesi chimica e rispettano l'ambiente naturale.

In etichetta devono riportare le seguenti indicazioni:

1. Indicazioni che suggeriscono all'acquirente che il prodotto o i suoi ingredienti sono stati ottenuti conformemente alle norme di produzione biologica: in italiano BIOLOGICO;

2. indicazione che il prodotto è stato ottenuto od importato da un operatore assoggettato alle misure di controllo;
3. Menzione del nome e/o del numero di codice dell'autorità o dell'organismo di controllo cui il produttore è assoggettato.

Per quanto riguarda le caratteristiche merceologiche ed organolettiche dei singoli prodotti rimane valido quanto stabilito dai Reg. CEE specifici.

PRODOTTI A DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA D.O.P.

Secondo il Regolamento CEE n° 2081/92 del 14/7/92 art. 2 "è il nome di una regione, di un luogo determinato o in casi eccezionali, di un paese che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare. Il prodotto deve essere originario di tale regione, di tale luogo determinato o di tale paese e le sue qualità o caratteristiche devono essere dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico comprensivo dei fattori naturali e umani e la sua produzione, trasformazione ed elaborazione devono avvenire nell'area geografica delimitata".

Sono richiesti:

1. garanzia di un ente terzo;
2. approvazione della Comunità Europea.

PRODOTTI AD INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA I.G.P.

Secondo il Regolamento CEE n° 2081/92 del 14/7/92 art. 2 "è il nome di una regione, di un luogo determinato o in casi eccezionali, di un paese che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare. Il prodotto deve essere originario di tale regione, di tale luogo determinato o di tale paese e deve possedere una determinata qualità, la reputazione o un'altra caratteristica che possa essere attribuita all'origine geografica e la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengano nell'area geografica delimitata."

Sono richiesti:

1. garanzia di un ente terzo;
2. approvazione della Comunità Europea

CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE DELLE MATERIE PRIME

CEREALI E DERIVATI

BISCOTTI PER LA PRIMA INFANZIA

Come prodotto dietetico deve sottostare al DLgs. 111 del 27/01/1992 e successive modifiche e al DPR n°131/98. Le confezioni devono presentarsi intatte e sigillate e devono rispondere ai requisiti previsti dal DLgs 111 del 27/01/1992. Sono alimenti indicati per i bambini dal 4° mese in poi.

CREMA DI RISO

Prodotta con farina di riso senza l'aggiunta di glutine e proteine del latte. È un alimento indicato per i bambini dal 4° mese in poi. Come prodotto dietetico deve sottostare al DLgs. 111 del 27/01/1992 e al DPR n°131/98. Le confezioni devono presentarsi intatte e sigillate e devono rispondere ai requisiti previsti dal DLgs 111 del 27/01/1992.

FARINA DI MAIS

Ottenuta mediante macinazione di mais, non avariato per eccesso di umidità o altra causa. Le confezioni devono riportare tutte le dichiarazioni riguardanti il tipo di farina, il peso netto, il nome e il luogo di produzione come da DL 109/92 e successive modificazioni.

Bramata per polenta, ben secca, esente da ammuffimento o altre alterazioni. La polenta deve essere preparata in loco.

FARINA TIPO "OO" o "O" o INTEGRALE

Le confezioni devono riportare tutte le dichiarazioni riguardanti il tipo di farina, il peso netto, il nome e il luogo di produzione nonché la data della durata di conservazione come da DL 109/92 e successive modificazioni.

Di grano tenero di tipo "O" o "OO" o integrale, rispondente ai requisiti del DPR n°187/2001 capo I. Le confezioni dovranno essere sigillate senza difetti o rotture. Il prodotto deve risultare indenne da infestanti, parassiti, larve, frammenti di insetti, muffe.

FARINA LATTEA

Prodotta con farina di riso, farina di mais, latte in polvere, può essere preparata con l'aggiunta di frutta disidratata, cereali disidratati e biscotti. È un alimento indicato per i bambini dal 4° mese in poi. Come prodotto dietetico deve sottostare al DLgs. 111 del 27/01/1992. Le confezioni devono presentarsi intatte e sigillate e devono rispondere ai requisiti previsti dal DLgs 111 del 27/01/1992.

FARRO DECORTICATO

Il prodotto deve essere indenne da infestanti, parassiti, larve, frammenti di insetti, da muffe o altri agenti infestanti, e da alterazioni di tipo microbiologico e deve rispondere ai requisiti di legge 580/67 sulla lavorazione e commercio dei cereali, sfarinati e paste alimentari.

FETTE BISCOTTATE E CRACKERS

Devono essere prodotti in conformità al D.P.R. n° 283 del 23/06/1993. Devono possedere un tenore di umidità non superiore al 7% con una tolleranza del 2% in valore assoluto. Non devono contenere ingredienti o additivi non consentiti dal D.M. 31 marzo 1965 e successive modifiche. Le confezioni devono essere chiuse, riportanti tutte le indicazioni previste dal D.L. 109 del 27/01/1992 e non devono presentare difetti. I prodotti devono essere freschi e non devono presentare odore, sapore o colore anormale e sgradevole. Non devono essere presenti coloranti artificiali. Preferire prodotti che non contengono oli o grassi vegetali idrogenati ed aromi.

FIOCCHI D'AVENA

Sono il prodotto della decorticatura e successiva cottura a vapore, fioccatatura e tostatura dei chicchi. I fiocchi devono essere uniformi, integri e puliti; non devono presentare semi e sostanze estranee, muffe e attacchi da parassiti animali e alterazioni di tipo microbiologico.

Il prodotto deve rispondere ai requisiti di legge 580/67 sulla lavorazione e commercio dei cereali, sfarinati e paste alimentari.

GNOCCHI DI PATATE

Possono essere freschi, in atmosfera modificata (DPCM n° 311/97) o surgelati. Devono essere forniti in confezioni chiuse e di materiale idoneo per l'imballaggio degli alimenti da conservarsi in frigorifero. Deve essere riportato il peso netto, il nome del produttore, gli ingredienti in ordine decrescente di quantità e la data di produzione. Devono essere privi d'infestanti e microbiologicamente non contaminati.

Scegliere preferibilmente gnocchi prodotti con patate o, eventualmente fiocchi di patate, farina di grano duro, sale, non contenenti grassi vegetali o animali, additivi e aromi.

Non devono contenere coloranti secondo All. IV D.M. 209 27/02/96. Le confezioni dovranno essere tali che il quantitativo soddisfi le necessità giornaliere senza avanzare parte del prodotto sfuso.

MAIS AL NATURALE

I vegetali devono essere maturi, sani, freschi, ben lavati, privi di larve, insetti, difetti dovuti a malattie e devono presentare il caratteristico colore, odore e sapore. Il liquido di governo non deve presentare crescite di muffa o altre alterazioni. Il prodotto può essere contenuto in vetro o in banda stagnata. I contenitori devono riportare tutte le dichiarazioni previste dal DL 109/92, non devono presentare difetti e devono possedere tutti i requisiti previsti dalla legge n°283 del 30/4/62 e D.M. 21/3/73 con successive modificazioni.

MIGLIO

La granella deve essere uniforme, integra e pulita; non deve presentare semi e sostanze estranee, muffe e attacchi da parassiti animali e alterazioni di tipo microbiologico.

I granelli devono essere arrotondati, di colore giallo paglierino. Il prodotto deve rispondere ai requisiti di legge 580/67 sulla lavorazione e commercio dei cereali, sfarinati e paste alimentari.

ORZO PERLATO

L'orzo in grani deve avere granella uniforme, integra e pulita; non deve presentare semi e sostanze estranee, muffe e attacchi da parassiti animali.

I granelli devono essere arrotondati, di colore bianco-giallo paglierino. Deve rispondere ai requisiti di legge 580/67 sulla lavorazione e commercio dei cereali, sfarinati e paste alimentari.

PANE

Conforme alla legge 580/67 DPR 502/98. Il pane dovrà avere come ingredienti: farina tipo "O", "OO", o "1", sale, acqua, lievito; preparato giornalmente secondo buona tecnica di lavorazione. Il pane integrale sarà prodotto con farina integrale, preferibilmente derivata da frumento proveniente da agricoltura biologica. Dovrà essere di pezzatura adeguata, di giusta salatura, di lievitazione perfetta e buona cottura eseguita a decorso regolare, in modo che si presenti in mollica appena asciutta. Dovrà inoltre essere fresco di giornata, non caldo, scevro da cattivi odori.

Non è ammesso l'uso di pane riscaldato o rigenerato o surgelato. Deve essere trasportato in contenitori di materiale dichiarato per alimenti, lavabile e con adeguata ed igienica copertura. Ogni fornitura deve essere accompagnata da una dichiarazione riguardante il peso della merce, il tipo di prodotto e gli ingredienti. Per nessun motivo deve essere stoccato, anche temporaneamente, direttamente al suolo, ma sempre sollevato da questo, sia nel centro di cottura che presso i terminali di distribuzione. Preferire pane senza aggiunta di grassi.

PANE GRATTUGIATO

Deve essere il prodotto della triturazione meccanica di pane avente le caratteristiche descritte nella voce "PANE" di questo documento. Deve essere consegnato in confezioni originali sigillate, oppure in sacchetti di carta, o altro materiale originale destinato al contatto con alimenti, ermeticamente chiusi in modo che il prodotto sia protetto da ogni forma di insudiciamento, inquinamento ed umidità.

PASTA

Di semola di grano duro e/o integrale conformi al DPR n°187/2001 Capo II, in confezioni originali. La pasta integrale dovrà preferibilmente derivare da farine ottenute da coltivazione biologiche. Sarà richiesta la fornitura di una vasta gamma di formati di pasta per garantire un'alternanza quotidiana.

La pasta dovrà possedere i seguenti requisiti:

- ✓ Umidità massima 12,5%
- ✓ Acidità massima gradi 4 su 100 parti di sostanza secca.
- ✓ Priva di odori e sapori aciduli anche lievi, e senza aggiunta di sostanze minerali, al fine di ottenere il peso e la compattezza.
- ✓ Di perfetta essiccazione e conservazione e corrispondente alle vigenti disposizioni di legge.
- ✓ Non dovrà presentarsi frantumata, alterata, avariata né colorata artificialmente.
- ✓ Dovrà essere immune in modo assoluto da insetti.
- ✓ Allorché fosse rimossa, non dovrà lasciare cadere polvere o farina.
- ✓ Dovrà essere di aspetto uniforme, resistente alla cottura ed alla pressione delle dita, con frattura vitrea.

La pasta deve essere in confezioni integre, di pezzatura proporzionata alla quantità utilizzata nella preparazione dei singoli pasti. Le confezioni devono riportare peso netto, tipo di pasta, ditta produttrice, luogo di produzione e tutte le ulteriori informazioni previste dal DLgs. n° 109/92. La pasta di semola di grano duro di formato piccolo dovrà resistere alla cottura non meno di 15 minuti, 20 minuti quella di formato grosso. La prova della cottura sarà effettuata in acqua bollente, nella proporzione di 1 a 10 in volume, senza sale ed in recipiente ben pulito. Una volta bollita in acqua non deve presentare rottura o cambiamento di forma, non deve risultare collosa, non deve cedere amido all'acqua che deve restare chiara e limpida il più possibile. Al momento della distribuzione deve avere consistenza, elasticità e non essere molliccia.

La pasta deve essere conservata, sollevata dal suolo, in luogo fresco ed asciutto.

PASTA LIEVITATA

Possono essere richiesti quantitativi di pasta lievitata per la preparazione di pizza. La pasta lievitata deve essere preparata con farina di tipo "O" e/o "OO", acqua, sale, olio extra-vergine d'oliva, lievito di birra. Se congelata, la confezione e l'etichettatura devono corrispondere a quanto dichiarato nel DLgs. n°110 del 27/01/1992 e trasportata secondo le indicazioni del DM 25/9/1995 n°493 e successive modificazioni. Deve

essere consegnata, a cura del fornitore dietro specifico ordine (con idonea etichettatura da DL 109 del 27/1/1992), in recipienti lavabili, muniti di coperchio atti a proteggere il prodotto da ogni forma di insudiciamento o inquinamento. La modalità di produzione, confezionamento, immagazzinamento e di distribuzione devono essere tali da garantire un'adeguata igiene del prodotto fino al consumo.

PASTINA DIETETICA PRIMA INFANZIA GLUTINATA

Come prodotto dietetico deve sottostare al DLgs. 111 del 27/01/1992 e al DPR n°131/98. Le confezioni devono presentarsi intatte e sigillate e devono rispondere ai requisiti previsti dal DLgs 111 del 27/01/1992. Sulle confezioni deve essere riportata la dicitura "il prodotto contiene glutine".

PIZZA

Pasta

Vedi alla voce "Pasta lievitata" di questo documento.

Condimento

Deve essere costituito da:

- ✓ mozzarella (non formaggio fuso);
- ✓ pelati e/o pomodori freschi;
- ✓ origano, se gradito;
- ✓ olio extravergine d'oliva.
- ✓ qualsiasi altra verdura, se desiderata

PRODOTTI DOLCIARI (biscotti, merendine)

I prodotti da forno devono essere a perfetta lievitazione e cottura, da farine di grano tenero tipo "O" o "OO", od integrali esenti da additivi, dolcificati esclusivamente con zucchero, senza l'impiego di oli e grassi vegetali idrogenati e aromi. Devono essere confezionati e sigillati in involucri riconosciuti idonei dalle vigenti leggi per il contenimento dei prodotti alimentari (D.L. 109/92). Su ciascuna confezione monodose devono essere indicati gli ingredienti in ordine decrescente di quantità presente riferita al peso. Il prodotto deve risultare indenne da parassiti, larve, frammenti di insetti, da muffe o da altri agenti infestanti.

RISO

Superfino Arborio di fresca lavorazione per risotti, Semifino per minestre. Nelle preparazioni può essere utilizzato anche riso "Fino Ribe" con trattamento parboiled. Le varietà di riso utilizzate devono essere conformi ai requisiti di cui alla legge n. 325/58 e n.586 del 1962. Deve essere sano, secco, immune da parassiti, privo di corpi estranei, di impurezze varie (semi estranei) e di coloritura, dovrà essere resistente alla cottura e con un'umidità non superiore al 14/15%. Deve essere conservato in luogo idoneo, fresco ed asciutto. Al momento della somministrazione i grani dovranno presentarsi cotti uniformi, staccati tra di loro, non incollati o spappolati.

SEMOLINO

Deve rispondere ai requisiti di composizione e acidità riportate nel DPR n°187/2001 capo I. Il prodotto deve risultare indenne da infestanti, parassiti, larve, frammenti di insetti, da muffe o altri agenti infestanti. Non deve presentare alterazioni delle caratteristiche organolettiche. Le confezioni devono pervenire intatte e sigillate; inoltre devono riportare tutte le indicazioni previste dal D.L. 109/92.

ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

CARNI AVICUNICOLE

Petti, sottocoscce e cosce di pollo, fesa di tacchino devono essere di origine comunitaria provenienti da stabilimenti CEE. Devono soddisfare le vigenti disposizioni per la vigilanza igienica ai sensi dei Reg. CEE 853/2004 e Reg. 854/2004 e aggiornamenti.

Devono essere prive di odori e sapori anomali, sia fresche che congelate. Si consiglia peraltro l'utilizzo di carni fresche refrigerate, meglio se in confezione sottovuoto. La pelle deve essere completamente spennata e spiumata ed esente da residui di peli, da grumi di sangue, da fratture e da tagli. Le modalità di approvvigionamento sono naturalmente condizionate dall'attrezzatura a disposizione; è comunque auspicabile rispettare le indicazioni standard di stoccaggio (non superiore a 2 giorni).

Le carni confezionate devono essere etichettate nel rigoroso rispetto della norma vigente in materia. In caso di prodotti congelati la pelle non deve presentare tracce di scottature da freddo né segni di ossidazione dei grassi.

Le carni devono essere conservate ad una temperatura compresa tra -1°C e $+4^{\circ}\text{C}$ per quelle refrigerate e i -18°C per quelle surgelate e congelate. Il trasporto dovrà essere effettuato in modo tale che la temperatura a cuore dei tagli di carne non salga mai al di sopra dei 7°C per le carni refrigerate, -12°C per le carni congelate e -15°C per le carni surgelate. Il consumo di carne scongelata, a patto che la catena del freddo sia rigidamente mantenuta e lo scongelamento avvenga lentamente in cella frigorifera a temperatura compresa tra 0 e $+4^{\circ}\text{C}$, non ha particolari controindicazioni, pur essendo sempre preferibile il prodotto fresco.

Il documento commerciale di accompagnamento dovrà riportare tutte le notizie previste dalle norme vigenti. I requisiti delle pezzature e le conformazioni, dettagliate in sede di appalto, dovranno comunque essere certificati ad ogni consegna.

Tutti i tipi di carne potranno essere macinate solo estemporaneamente e in loco.

CARNE BOVINA

Di vitellone o bovino adulto di prima qualità. Conformi ai Reg. CEE 853/2004 e Reg. 854/2004 e aggiornamenti. Devono soddisfare le vigenti disposizioni per la vigilanza igienica ai sensi della legge n° 283 del 30/04/1962.

Fresca o congelata di origine comunitaria proveniente da stabilimenti CEE.

Le carni di vitellone devono appartenere alle classi di conformazione "U" (OTTIMA = profili nell'insieme convessi, sviluppo muscolare abbondante) oppure "R" (BUONA = profili nell'insieme rettilinei, sviluppo muscolare buono), con stato di ingrassamento 2 (SCARSO = sottile copertura di grasso, muscoli quasi ovunque apparenti) secondo le griglie CEE.

Devono inoltre presentare le seguenti caratteristiche: colore rosso chiaro, consistenza pastosa, grana fine e tessitura compatta per scarso connettivo, grasso bianco avorio e consistenza compatta, sapidità e tenerezza. Deve essere dichiarata l'assenza di estrogeni, D.Lvo 118/92 e successivi aggiornamenti.

I singoli tagli di carne fresca dovranno essere confezionati in sacchetti sottovuoto ed etichettati nel rigoroso rispetto delle norme vigenti. Le carni devono essere conservate ad una temperatura compresa tra -1°C e $+4^{\circ}\text{C}$ per quelle refrigerate e i -18°C per quelle surgelate o congelate. Il trasporto dovrà essere effettuato in modo tale che la temperatura a cuore dei tagli di carne non salga mai al di sopra dei $+7^{\circ}\text{C}$ quelle refrigerate, i -15°C per quelle surgelate e -12°C per quelle congelate. Il consumo di carne scongelata, a patto che la catena del freddo sia rigidamente mantenuta e lo scongelamento avvenga lentamente in cella frigorifera a temperatura compresa tra 0 e $+4^{\circ}\text{C}$, non ha particolari controindicazioni, pur essendo sempre preferibile il prodotto fresco. Il prodotto decongelato dovrà essere comunque consumato in giornata, senza alcuna possibilità di ricongelamento o comunque di rinvio di utilizzo. Le carni bovine decongelate dovranno inoltre essere esenti da: bruciature da freddo, fenomeni di ossidazioni del grasso, alterazioni legate a rottura della catena del freddo.

Il documento commerciale di accompagnamento dovrà riportare tutte le notizie previste dalle norme vigenti. I requisiti delle pezzature e le conformazioni richiesti, dovranno comunque essere certificati ad ogni consegna.

Per la carne trita devono essere utilizzati tagli di carni bovine fresche, come descritto in precedenza, e le operazioni di tritatura devono essere eseguite nel centro di cottura al momento dell'utilizzo.

CARNI SUINE

Devono soddisfare le vigenti disposizioni per la vigilanza igienica ai sensi della legge n° 283 del 30/04/1962 e aggiornamenti e presentare il marchio della visita sanitaria e di classifica.

Fresca o congelata di origine comunitaria proveniente da stabilimenti CEE.

Le lonze devono essere ottenute dall'isolamento del muscolo ileospinale situato nella doccia formate dalle apofisi spinose e trasverse delle vertebre lombari e delle ultime vertebre dorsali.

I singoli tagli di carne fresca dovranno essere confezionati in sacchetti sottovuoto ed etichettati nel rigoroso rispetto delle norme vigenti. Le carni devono essere conservate ad una temperatura compresa tra -1°C e $+4^{\circ}\text{C}$ per quelle refrigerate e i -18°C per quelle surgelate o congelate. Il trasporto dovrà essere effettuato in modo tale che la temperatura al cuore dei tagli di carne non salga mai al di sopra dei $+7^{\circ}\text{C}$ quelle refrigerate, i -15°C per quelle surgelate e -12°C per quelle congelate. Il consumo di carne scongelata, a patto che la catena del freddo sia rigidamente mantenuta e lo scongelamento avvenga lentamente in cella frigorifera a temperatura compresa tra 0 e $+4^{\circ}\text{C}$, non ha particolari controindicazioni, pur essendo sempre

preferibile il prodotto fresco. Il prodotto congelato dovrà essere comunque consumato in giornata, senza alcuna possibilità di ricongelamento o comunque di rinvio di utilizzo.

Le carni non dovranno presentare segni di alterazione e, se congelate, non dovranno presentare punti di irrancidimento, scottature da freddo o di altri difetti riconducibili alla non perfetta applicazione e conservazione della catena del freddo.

FORMAGGI

Devono essere prodotti con tecnologie adeguate, partendo da materie prime conformi dalla sezione IX del Regolamento CE 853/2004. Inoltre si definiranno le scelte tra formaggi prodotti secondo i requisiti del prodotto tipico o d'origine, ai sensi del D.P.R. n. 1099 del 18/11/53, della Legge n. 125 del 10/4/54 "Tutela delle denominazioni di origine e tipiche dei formaggi" e del D.P.R. n. 1269 del 30/10/65 "Riconoscimento delle denominazioni circa i metodi di lavorazione, caratteristiche merceologiche e zone di produzione dei formaggi" e successivi, privilegiando i tutelati.

Si individuerà comunque una sufficiente gamma di tipologia tra le varietà dei prodotti:

- ✓ freschi
- ✓ molli con crosta
- ✓ molli senza crosta
- ✓ semiduri
- ✓ filati
- ✓ duri
- ✓ erborinati
- ✓ latticini

Potranno essere utilizzati formaggi freschi prodotti a partire da latte vaccino fresco, caglio, e fermenti vivi, senza aggiunta di acidi inorganici o altro (polifosfati aggiunti). **E' sconsigliato l'utilizzo di formaggi fusi.**

Il prodotto non deve presentare alterazione interne od esterne; deve essere accompagnato dalle dichiarazioni previste dal D.L. 109/92. Il trasporto deve avvenire con mezzi idonei; i prodotti freschi devono essere mantenuti a temperature fra 0 e 4°C, D.P.R. n°327/80 allegato C parte II. Particolare attenzione sarà dedicata alla definizione dei tempi di approvvigionamento, che dovranno garantire comunque il mantenimento dei requisiti di freschezza per i prodotti a maturazione rapida e pronto consumo. Per i formaggi a media e lenta maturazione in fase di approvvigionamento si stabiliranno le stagionature minime richieste.

OMOGENIZZATI

Come prodotto dietetico necessita dell'autorizzazione del Ministero della sanità ed è soggetto al D.Lgs. 111 del 27/01/1992 e del D.P.R. n.131/1998 sui prodotti dietetici.

Devono essere senza conservanti, sterilizzati e confezionati sottovuoto.

Gli omogeneizzati di carne e di pesce non devono contenere glutine, né proteine del latte.

Le confezioni, da 80 g, devono presentarsi intatte e sigillate e devono rispondere ai requisiti previsti dal D.Lgs. 111 sopracitato.

PRODOTTI CONGELATI

Il trasporto degli alimenti congelati deve essere effettuato da automezzi idonei, legge. 30/04/1962 n.283 e successive modificazioni. Durante il trasporto il prodotto deve essere mantenuto alla temperatura di -18°C per i prodotti ittici, -15°C per i gelati (esclusi quelli alla frutta), -10°C per le carni e -10°C per altri alimenti. (vedi D.P.R. 26/03/1980 n.327). Il prodotto una volta scongelato non può essere ricongelato e deve essere consumato entro le 24 ore. Dalla congelazione allo scongelamento il prodotto deve mantenere la temperatura di -18°C in ogni punto dell'alimento. Lo scongelamento deve avvenire tra 0 e 4°C e non sotto l'acqua o a temperatura ambiente. È vietato congelare un prodotto fresco o già scongelato. Per congelare semilavorati è necessario ottenere specifica autorizzazione.

Condizioni di temperatura che debbono essere rispettate durante il trasporto delle sostanze alimentari

SOSTANZE ALIMENTARI	TEMP. MAX. al momento di carico e durante il trasporto	RIALZO TERMICO tollerabile per periodo di breve durata
Gelati alla frutta e succhi di frutta congelati	- 10°C	+ 3°C
Altri gelati	- 15°C	
Prodotti della pesca congelati o surgelati	- 18°C	
Altre sostanze alimentari surgelate	- 18°C	
Frattaglie, uova sgusciate, pollame e selvaggina congelata	- 10°C	
Burro o altre sostanze grasse congelate	- 10°C	
Carni congelate	- 10°C	
Tutte le altre sostanze alimentari congelate	- 10°C	

(Allegato C, Parte I, DPR 327/80)

PRODOTTI ITTICI

Per tutti i prodotti ittici è richiesta la conformità alla sezione VIII del Regolamento CE 853/2004. Il tenore medio di mercurio totale nelle parti commestibili dei prodotti dovrà rientrare nei limiti previsti dal DM 9/12/93.

I filetti e le trance di pesce congelati o surgelati devono essere in confezioni originali e in buono stato di conservazione. Devono presentare caratteristiche organolettiche e di aspetto paragonabili a quelle presenti nella medesima specie allo stato di buona freschezza. I filetti e le trance non devono presentare: corpi estranei, bruciature da freddo, decongelazioni, anche parziali essiccamenti, disidratazione, irrancidimento dei grassi, ossidazione dei pigmenti muscolari, macchie di sangue, pinne o resti di pinne. Per tutti questi prodotti si fa riferimento al D.Lgs. n. 110/92 e alle voci "Prodotti Surgelati" e "Prodotti Congelati" del presente documento.

1. Tranci di nasello, merluzzo, nocciolino, halibut, spada o palombo congelati: il prodotto deve essere conforme alla normativa vigente. Deve essere dichiarata la zona di provenienza, la pezzatura deve essere omogenea e costante e la percentuale di glassatura (max. 20%) deve essere dichiarata.
2. Filetti di nasello, merluzzo, salmone, platessa, sogliola, persico congelati: il prodotto deve essere conforme alla normativa vigente. Deve essere dichiarata la zona di provenienza, la pezzatura deve essere omogenea e costante (I.Q.F.) e la percentuale di glassatura (max. 20%) deve essere dichiarata. I filetti dichiarati senza spine possono presentare una sola spina inferiore ai 5 mm.
3. Molluschi surgelati (seppioline, moscardini) in confezioni originali.

PRODOTTI SURGELATI

Devono essere preparati e confezionati in conformità alle normative vigenti, D.Lgs. 27/01/1992 n.110 e successive modifiche. Il trasporto degli alimenti surgelati deve essere effettuato da automezzi idonei come da D.L. 27/01/1992 n.110 e decreto n.493 del 25/09/1995. Gli alimenti surgelati, in base al DLgs. 110/92 devono essere in confezioni originali, chiuse e preparate con materiale idoneo a proteggere il prodotto dalle contaminazioni microbiche o di altro genere e dalla disidratazione. I prodotti non devono presentare segni (presenza di cristalli di ghiaccio sulla parte esterna della confezione) comprovanti un avvenuto parziale o totale scongelamento. Il prodotto una volta scongelato non può essere ricongelato e deve essere consumato entro le 24 ore. Dalla surgelazione allo scongelamento il prodotto deve mantenere la temperatura di -18°C in ogni punto dell'alimento: sono tuttavia tollerate brevi fluttuazioni verso l'alto non superiori a 3°C durante il

trasporto e la distribuzione locale. Lo scongelamento deve avvenire tra 0 e 4°C e non sotto l'acqua o a temperatura ambiente. È vietato congelare un prodotto fresco o già scongelato.

I prodotti ortofrutticoli devono risultare accuratamente puliti, mondati e tagliati, esenti da corpi estranei con pezzi ben separati, senza ghiaccio sulla superficie. La consistenza non deve essere legnosa ed il prodotto non deve apparire spappolato. Il calo peso dopo lo scongelamento deve essere inferiore al 20%.

RICOTTA

Deve essere prodotta in buone condizioni igieniche, non deve presentare sapore, odore o colorazioni anomale. Fornita in recipienti chiusi, puliti ed idonei al trasporto (D.M. 21/3/1973 e successive modifiche), alla consegna il prodotto deve avere almeno ancora 15 giorni dalla data di scadenza.

TONNO O SGOMBRO IN CONSERVA

È possibile scegliere tra tonno/sgombro al naturale e all'olio evitando quello di semi e preferendo quello extravergine d'oliva. Di prima scelta a tranci in confezioni originali esenti da fenomeni di alterazione anche visibile. Prodotti in stabilimenti nazionali o comunitari, riconosciuti ai sensi delle vigenti normative. Il prodotto deve avere odore gradevole e caratteristico, colore uniforme rosa all'interno, consistenza compatta ed uniforme, non stopposa, deve presentare assenza di ossidazione, di vuoti, di parti estranee (spine, pelle, squame, buzzonaglia, grumi di sangue), assenza di macchie ed anomalie.

I contenitori non devono presentare difetti come bombaggio, ruggine, ammaccature, distacco della vernice, corrosioni interne.

UOVA

Devono essere utilizzate uova fresche di categoria A extra, di produzione comunitaria in confezioni originali conformi al regolamento CEE 589/2008 del 26/06/08. Per preparazione alimentari che richiedano operazioni di sgusciatura a crudo, ove possibile, si opterà per prodotti pastorizzati in confezioni originali idonee al consumo giornaliero; non possono essere usati residui da confezioni precedentemente aperte.

Si stabilirà un intervallo massimo in giorni tra il confezionamento e la consegna e quello tra approvvigionamento e consumo. Le procedure di conservazione e di cottura saranno oggetto della massima attenzione. È da evitare il consumo di uova non completamente cotte.

I veicoli e di contenitori per il trasporto devono essere attrezzati in modo che le temperature prescritte dalla normativa siano mantenute in modo continuo per tutta la durata del trasporto. La conservazione dovrà avvenire in luogo fresco e asciutto evitando promiscuità con altri alimenti.

LEGUMI E PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

LEGUMI FRESCHI, SECCHI O SURGELATI

Fagioli in varietà diverse, fave, ceci, piselli, lenticchie in confezioni originali. Devono essere mondati, privi di residui di pesticidi, muffe, di insetti od altri corpi estranei, uniformemente essiccati e conservati correttamente. Il prodotto deve aver subito al massimo un anno di conservazione dopo la raccolta. Sono considerati difettati i legumi che presentano semi germinati, ingialliti, danneggiati, decolorati, macchiati, che presentano materiale estraneo anche vegetale. Durante la stagione primavera/estate si consiglia l'uso di legumi surgelati al fine di evitare possibili alterazioni dovute alla temperatura stagionale.

PASSATA DI POMODORO - TRITO DI POMODORO

Devono presentare colore rosso, sapore ed odore caratteristici del prodotto ottenuto da pomodoro sano e maturo, privo di odore e sapore estranei; non devono contenere bucce e semi. Devono possedere tutti i requisiti previsti dalla normativa vigente.

POMODORI PELATI

Devono possedere i requisiti minimi secondo la legge DPR n°428 dell'11/4/1975. In confezioni originali esenti da fenomeni di alterazione. I frutti devono presentarsi interi, ben maturi, privi di marciume, di pelle e di peduncoli, immersi in liquido di governo nelle quantità previste dalla normativa vigente. Il peso del prodotto sgocciolato non deve essere inferiore al 60% del peso netto. Il prodotto deve essere esente da antifermentativi, acidi, metalli tossici, coloranti artificiali. I contenitori non devono presentare difetti come bombaggio, ruggine, ammaccature, distacco della vernice, corrosioni interne.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI FRESCHI

Devono essere di produzione nazionale e/o CEE, saranno preferiti prodotti italiani appartenenti alle categorie commerciali prima ed extra. Sono da preferire i prodotti biologici o in alternativa i prodotti ottenuti con il sistema della lotta integrata. Si richiederà al fornitore certificazione fito-sanitaria e certificazione agronomica dei trattamenti sul campo dei prodotti consegnati.

La merce fornita deve essere intera, di pezzatura uniforme, esente da danni causati dal gelo, ammaccature e lesioni, senza attacchi parassitari, pulita, priva di odori e sapori anomali, non bagnata artificialmente, né trasudante acqua di condensazione o gemente acqua di vegetazione in conseguenza di ferite, abrasioni meccaniche o processi di sovraturazione.

Gli ortaggi a bulbo non devono presentare germogli.

La cadenza delle forniture dovrà essere commisurata con la necessità di salvaguardare la freschezza e le caratteristiche organolettiche dei vegetali fino al momento del loro utilizzo o consumo.

Lo stesso tipo di verdura non deve essere servito per più di una volta nella stessa settimana.

Ogni collo deve contenere prodotti della stessa varietà e qualità, è tollerata una quota massima pari al 10% in numero di pezzi con requisiti qualitativamente rispondenti alla qualifica immediatamente inferiore.

La differenza di calibro tra il pezzo più grosso e quello più piccolo non deve superare il 10%.

La fornitura deve essere accompagnata dalla denominazione e sede della ditta confezionatrice del prodotto, del tipo e varietà della qualifica, dalla eventuale calibratura, dalla provenienza e dall'indicazione del numero o del peso minimo e massimo dei pezzi contenuti negli imballaggi stessi.

In particolare:

CARCIOFI

Devono avere le brattee centrali ben serrate e i fasci della parte inferiore non devono presentare un inizio di lignificazione.

La calibratura è determinata dal diametro della sezione massima normale all'asse

CAROTE

Sono escluse le radici con segni di ammolimento, biforcute, legnose, germogliate e spaccate. Le carote sono calibrate in base al diametro, misurato nel punto di massima grossezza o in base al peso senza foglie. Per la categoria Extra il calibro massimo è fissato in 45 mm di diametro o 200 gr di peso. Per la categoria I° non è ammesso che in uno stesso imballaggio esistano differenze di diametro superiori a 30 mm o superiori a 200 gr per il peso tra la carota più piccola e quella più grande.

CAVOLI CAPPUCCI E VERZE

Il torsolo deve essere tagliato al di sotto dell'inserzione delle prime foglie; devono essere compatti e ben chiusi. Sono ammesse lacerazioni e ammaccature delle foglie esterne. La calibratura è effettuata in base al peso che può variare tra i 350 e i 500 gr. Nessun cavolo può tuttavia pesare meno di 300 gr.

CAVOLFIORI

Devono essere di grana serrata e di colore da bianco a bianco avorio.

La calibratura è fatta in base al diametro misurato nel punto di massima grossezza e deve essere di minimo 11 cm

La differenza tra il calibro minimo e massimo in uno stesso collo non deve superare i 4 cm.

CETRIOLI

Devono essere turgidi. Sono calibrati in base al peso che è 180 gr minimo per i cetrioli di campo e 250 gr per quelli in serra.

CIPOLLE E AGLIO

I bulbi dovranno presentarsi resistenti e compatti, senza germogli e rigonfiamenti. Non devono essere trattati con antigerminanti. Le cipolle devono essere calibrate in base al diametro, misurato nel punto di massima grossezza. Il calibro minimo è di 10 mm.

FAGIOLINI

La calibrazione è obbligatoria soltanto per i fagiolini filiformi. E' determinata dalla larghezza massima dei fagiolini:

- molto fini: la larghezza non è superiore a mm 6
- fini: la larghezza non è superiore a mm 9
- medi fini: la larghezza può superare i mm 9

Non possono essere classificati nella categoria "extra" i fagiolini fini e medi, nella "I" i fagiolini filiformi e medi.

FINOCCHI

Devono essere con radici asportate con un taglio netto alla base, senza danneggiamento della guaina che deve presentarsi bianca, tenera e carnosa. Sono calibrati in base al diametro (60 mm è quello minimo).

FUNGHI

I vegetali devono essere maturi, sani, freschi, ben lavati, privi di larve, insetti, difetti dovuti a malattie e devono presentare il caratteristico colore, odore e sapore. Il liquido di governo non deve presentare crescite di muffa o altre alterazioni. Il prodotto può essere contenuto in vetro o in banda stagnata. I contenitori devono riportare tutte le dichiarazioni previste dal DL 109/92, non devono presentare difetti e devono possedere tutti i requisiti previsti dalla legge n°283 del 30/4/62 e DM 21/3/73 con successive modificazioni.

MELANZANE

Devono essere munite di calice e peduncolo.

La calibrazione è determinata dal diametro massimo della sezione equatoriale all'asse longitudinale del frutto che può andare dai 40 ai 70 mm, e dal peso che deve essere minimo di 100 gr.

MINISTRONE FRESCO CONFEZIONATO

Devono essere specificate le verdure che compongono il minestrone e la loro percentuale in peso (almeno 10 diverse verdure esclusi i legumi).

Le verdure devono essere selezionate, lavate, miscelate e confezionate, il taglio deve essere a piccoli cubetti massimo mm. 10 x 10 (esclusi i legumi).

ORTAGGI A FOGLIA: INSALATE

Devono presentarsi turgide, non aperte, non prefiorite, e non devono avere foglia gialla o rinsecchita. Le lattughe devono avere un solo grumolo ben formato; le indivie ricce e le scarole devono presentare una colorazione gialla per almeno un terzo della parte centrale del cespo. La pezzatura è definita in peso netto di 100 cespi o in quello di un solo cespo.

Il peso minimo:

- ✓ per le lattughe (non tipo Iceberg) coltivate in pieno campo è di 150 gr a cespo, mentre per quelle coltivate in coltura protetta è di 100 gr;
- ✓ per le lattughe tipo Iceberg coltivate in pieno campo è di 300 gr a cespo, mentre per quelle coltivate in coltura protetta è di 200 gr;
- ✓ per le indivie ricce e scarole coltivate in pieno campo è di 200 gr a cespo, mentre per quelle coltivate in coltura protetta è di 150 gr

PATATE

Devono presentare morfologia uniforme con un peso minimo di 60 gr per ogni tubero fino ad un massimo di 270 gr.

Non dovranno presentare tracce di inverdimento epicarpale (presenza di solanina), di germogliazione incipiente, maculosità brune della polpa e cuore cavo. Non dovranno essere trattate con antigerminanti.

PEPERONI

Devono essere muniti di peduncolo.

La calibrazione è determinata dal diametro massimo normale all'asse dei peperoni dolci, e può andare dai 30 ai 55 mm.

La differenza del diametro tra il più grande e il più piccolo dello stesso imballaggio non deve superare i 20 mm.

POMODORI

Devono possedere polpa resistente, senza ammaccature e screpolature, pronti per essere consumati entro 2/3 giorni, non essere mai completamente rossi o completamente verdi.

POMODORI PER SUGO

Devono essere maturi in modo omogeneo con polpa resistente e di pronto utilizzo e, comunque, conservabili per almeno 3 giorni.

PORRI

Non devono essere fioriti e devono essere privi di foglie appassite o flosce. La parte bianca deve costituire almeno un terzo della lunghezza totale o la metà della parte inguainata.

SEDANO

Deve avere forma regolare, con nervature principali intere, non sfilacciate o schiacciate.

SPINACI -ERBETTE

Si richiede un prodotto molto pulito, privo di stelo fiorifero e di sostanze estranee. La terra, gli insetti e loro frammenti non devono essere presenti. Il prodotto lavato deve essere sufficientemente sgrondato

ZUCCHE

Devono essere munite del peduncolo, consistenti, giunte ad uno stadio di sviluppo sufficiente, con i semi separati dalla placenta che deve presentarsi spugnosa ed asciutta.

ZUCCHINE

Devono essere munite di peduncolo, consistenti ed esenti da cavità. La calibratura delle zucchine è determinata dalla lunghezza (tra i 7 e i 30 cm) e dal peso (tra i 50 e i 450 gr). Il peso medio è di 200 gr.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI SURGELATI

Per le caratteristiche dei vegetali surgelati, vedi la voce "Surgelati" del presente documento.

1. Zucchine, bietole, spinaci, cuori di carciofo, punte di asparagi.
2. Carote: devono presentarsi a rondelle di diametro non superiore ai 30 mm.
3. Fagiolini: devono essere giovani, teneri, chiusi e con semi poco sviluppati e con un diametro massimo, per i fagiolini fini, di 9 mm.
4. Legumi surgelati: devono avere forma e colorazione tipici della varietà. I piselli fini possono avere un diametro massimo di 8-8,5 mm.
5. Verdure miste per minestrone.

FRUTTA FRESCA

Devono essere di produzione nazionale e/o CEE, ad esclusione delle banane; saranno preferiti prodotti italiani appartenenti alle categorie commerciali prima ed extra.

Sono da preferire i prodotti biologici o in alternativa i prodotti ottenuti con il sistema della lotta integrata.

Si richiederà al fornitore certificazione fito-sanitaria e certificazione agronomica dei trattamenti sul campo dei prodotti consegnati.

La merce fornita deve essere intera, esente da ammaccature e lesioni, senza attacchi parassitari, pulita, priva di odori e sapori anomali, non bagnata artificialmente, né trasudante acqua di condensazione o gemente acqua di vegetazione in conseguenza di ferite, abrasioni meccaniche o processi di sovraturazione, non dovrà presentare polpa fermentata per processi incipienti o in via di evoluzione. Inoltre dovrà aver raggiunto la maturazione fisiologica che la renda adatta al consumo.

Lo stesso tipo di frutto non deve essere servito per più di 2 volte nella stessa settimana.

Ogni collo deve contenere prodotti della stessa varietà e qualità, è tollerata una quota massima pari al 10% in numero di pezzi con requisiti qualitativamente rispondenti alla qualifica immediatamente inferiore.

La differenza di calibro tra il pezzo più grosso e quello più piccolo non deve superare il 10%.

La fornitura deve essere accompagnata dalla denominazione e sede della ditta confezionatrice del prodotto, dal tipo e varietà della qualifica, dalla eventuale calibratura, dalla provenienza.

In particolare:

ACTINIDIE (KIWI)

La buccia deve essere integra e con il punto di intersezione ben cicatrizzato. Per la 1° Categoria sono ammessi lievi difetti della forma e della colorazione e un difetto superficiale della buccia purché non superi 1-2 cm. La calibrazione è determinata dal peso dei frutti, per la Cat. Extra il peso minimo è di 90 gr per la Cat. 1° è di 70 gr.

ANGURIA

I frutti devono presentare buccia integra senza spacchi.

ARANCE

Devono avere un contenuto minimo di succo del 35%; sono calibrate in base al diametro, misurato nel punto di massima grossezza. Il diametro minimo è di 50 mm. Il contenuto in succo è espresso dal rapporto tra il peso del frutto e quello del succo, estratto a mezzo di una pressa a mano.

BANANE

Il calibro è determinato dalla lunghezza e dal diametro del frutto. La lunghezza minima, misurata lungo la faccia convessa è di 14cm e il diametro minimo è di 27 mm.

CACHI

I frutti devono presentare buccia integra e calice ben inserito.

CILIEGE

Devono essere provviste di peduncolo; sono calibrate in base al diametro, misurato nel punto di massima grossezza. Il calibro minimo per la categoria Extra è a 20 mm e per la categoria 1° è di 17 mm.

FRAGOLE

La calibrazione è effettuata sul diametro massimo della sezione normale all'asse del frutto. Quello minimo della categoria Extra è di 25mm.

LIMONI

Devono avere un contenuto minimo di succo del 25%. Il contenuto in succo è espresso dal rapporto tra il peso del frutto e quello del succo, estratto a mezzo di una pressa a mano.

Sono calibrati in base al diametro, misurato nel punto di massima grossezza, che per la categoria Extra e 1° è di 45 mm.

MANDARINI E MANDARANCI

Possibilmente privi di semi; devono avere un contenuto minimo di succo del 40%. Il contenuto in succo è espresso dal rapporto tra il peso del frutto e quello del succo, estratto a mezzo di una pressa a mano. La calibrazione è determinata dal diametro della sezione massima normale dell'asse del frutto. Il diametro minimo per i mandarini è di 45 mm e di 35 mm per i mandaranci.

MELE

Devono essere di almeno 3 varietà differenti (es.: golden, delicious, stark), sono da escludere le mele con polpa farinosa.

MELONI

Devono essere provvisti di peduncolo intero. Il calibro è determinato dal peso di ciascun melone o dal diametro. I calibri minimi sono di 250-300gr e il diametro minimo varia da 7,5-8 cm. Se il calibro è valutato in unità di peso, il melone più grande di uno stesso imballaggio non deve superare di oltre il 20% quello del melone più piccolo.

PERE

Devono essere non grumose e di almeno 3 varietà diverse (es.: williams, abate, kaiser, conference, ecc.) tra quelle a migliore conservabilità. Sono calibrate in base al diametro, misurato nel punto di massima grossezza. Il diametro minimo per la categoria Extra è di 55-60 mm e per la categoria 1° di 55-50 mm.

PESCHE

Possono essere a pasta gialla e/o bianca. Sono calibrate in base al diametro, misurato nel punto di massima grossezza. Per la categoria Extra quello minimo è di 56 mm.

PRUGNE, ALBICOCCHIE, NESPOLE

Possono essere senza peduncolo. Sono calibrate in base al diametro, misurato nel punto di massima grossezza.

Per le prugne il diametro varia tra i 20-35 mm secondo la varietà e per la categoria Extra la differenza di diametro tra frutti contenuti nello stesso imballaggio è fissata a 10 mm. Per le albicocche il calibro minimo per la categoria Extra è di 35 mm di diametro, mentre per la categoria 1° è di 30 mm.

UVA BIANCA E NERA

Deve presentarsi in grappoli con acini asciutti e maturi, ben attaccati al raspo e ricoperti, per quanto possibile, della loro pruina. È calibrata in base al peso del grappolo. Il peso minimo per le uve ad acini grossi è di 150 gr e di 100 gr per quelle ad acini piccoli.

La rotazione della frutta deve tenere conto anche delle stagionalità ed in particolare:

GENNAIO	arance, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, mandarini, actinidie
FEBBRAIO	arance, banane, mele, pere, mandarini, actinidie
MARZO	arance, banane, mele, pere, actinidie
APRILE	pere, mele, actinidie, prugne, banane, nespole
MAGGIO	fragole, banane, ciliege, nespole, pere, prugne
GIUGNO	ciliege, prugne, albicocche, pesche, meloni, mele
LUGLIO	albicocche, angurie, ciliege, meloni, pere, pesche, prugne
AGOSTO	angurie, albicocche, meloni, pesche, mele, prugne, pere
SETTEMBRE	uva, prugne, mele, actinidie, pere, pesche, prugne
OTTOBRE	cachi, uva, mele, actinidie, pere, limoni, mandaranci
NOVEMBRE	pere, mandarini, mandaranci, arance, mele, uva, actinidie, cachi
DICEMBRE	arance, banane, mele, pere, mandarini, cachi.

FRUTTA SECCA

Esente da conservanti, esente da fenomeni di alterazione, odore o sapore anomali.

PINOLI

Devono presentare le caratteristiche organolettiche proprie del vegetale, di colore bianco e consistenza carnosa; non devono essere soggetti ad attacchi parassitari o fungini, devono essere esenti da conservanti, da fenomeni di alterazione o di odore o sapore anomali.

Le confezioni devono pervenire intatte e sigillate; inoltre devono riportare tutte le indicazioni previste dal D.L. 109/92.

PRODOTTI VARI**CACAO**

Deve essere definito secondo il DLgs. n° 178 del 12/6/2003. I prodotti confezionati devono riportare sulle confezioni quanto previsto dal DLgs. n° 178 del 12/6/2003.

CAMOMILLA

Le bustine devono risultare integre; il prodotto non deve essere attaccato da parassiti, deve essere puro e privo di corpi estranei, può essere composto da fiori interi o solo parti di essi. Sulle confezioni deve essere indicato l'anno di produzione.

CAPPERI

Devono essere in contenitori riportanti tutte le dichiarazioni previste dalla legge, D.P.R. n° 327 30 giugno 1980 art. 64 e D.L. 109/92. Il prodotto può essere contenuto in vetro o in banda stagnata. I vegetali devono essere maturi, sani, freschi, ben lavati e privi di larve, insetti e difetti dovuti a malattie; devono presentare il caratteristico colore, odore, sapore; il liquido di governo non deve presentare crescite di muffe ed altre alterazioni.

CIOCCOLATO

Il prodotto è definito dal DLgs. n° 178 del 12/6/2003. Il cioccolato dovrà pervenire in confezioni integre e chiuse, che devono riportare tutte le indicazioni previste dal D.P.R. 327/80 e dal D.L. 109/92. Il prodotto deve essere composto da pasta di cacao, burro di cacao, zucchero ed eventualmente aromi naturali e lecitina vegetale. Sono da evitare i surrogati di cioccolato.

GELATO

In confezioni originali, preferibilmente in coppette da 50 cc. con cucchiaino a perdere, rispondente alla normativa vigente (legge n°283 del 30/04/'62). Deve essere mantenuto a temperatura idonea fino alla distribuzione. Alla consegna il prodotto deve avere ancora tre mesi di intervallo dal termine minimo di conservazione che deve essere indicato in modo visibile su ogni confezione (D.L. 109/92). Ogni confezione dovrà essere priva in superficie di cristalli di ghiaccio e all'interno di irregolarità di tessitura.

LATTE

Intero o parzialmente scremato fresco pastorizzato o UHT intero o parzialmente scremato, prodotto e confezionato nel rispetto delle norme vigenti. Per il consumo diretto, quando previsto, dovrà essere utilizzato latte fresco pastorizzato intero o parzialmente scremato; il trasporto e la conservazione del latte fresco deve avvenire in condizioni igienico sanitarie ineccepibili e a temperatura non superiore a 6° C. Una volta aperte, le confezioni dovranno essere utilizzate nella stessa giornata.

LATTE IN POLVERE PER LATTANTI

Come prodotto dietetico deve sottostare al DLgs. 111 del 27/01/1992 e al DPR n° 131/98. Le confezioni devono presentarsi intatte e sigillate e devono rispondere ai requisiti previsti dal DLgs 111 del 27/01/1992. Oltre al latte scremato, tra gli ingredienti possono essere presenti maltodestrine, sieroproteine, caseinati, minerali e vitamine.

MARMELLATE e CONFETTURE

Devono possedere i requisiti previsti dal DLgs n° 50 del 20/02/2004. Le marmellate devono presentarsi come una massa omogenea più o meno compatta, gelificata; l'aroma, il sapore e il colore devono richiamare le caratteristiche del frutto di provenienza. All'esame organolettico non si devono riscontrare:

- caramellizzazione e cristallizzazione degli zuccheri
- separazione della parte liquida da quella solida
- sapori estranei
- muffe
- presenza di materiali estranei

E' preferibile scegliere confetture con un quantitativo di frutta superiore al 45%.

MIELE

Il prodotto deve rispondere ai requisiti dal DLgs n° 179 del 21/05/2004. Deve essere di produzione nazionale o CEE. Non deve contenere materie organiche o inorganiche estranee alla sua composizione come muffe, insetti o parti di insetti, covate o granelli di sabbia. Il miele non deve:

- avere odore e sapore estranei
- avere iniziato un processo di fermentazione
- essere stato sottoposto a trattamento termico in modo da disattivare gli enzimi
- presentare un'acidità modificata artificialmente
- essere stato sottoposto a processi di filtrazione che rendono impossibile la determinazione dell'origine

OLIVE VERDI E NERE IN SALAMOIA

Il prodotto non deve avere difetti di sapore, colore, odore o altro. Il vegetale immerso nel liquido di governo deve essere il più possibile intatto, non spaccato né spappolato per effetto di un eccessivo trattamento termico. Ogni confezione deve riportare le indicazioni previste dal D.P.R. n° 327/80 e dal D.L. 109 del 27 gennaio 1992.

ORZO SOLUBILE

Si intende il prodotto ottenuto disidratando opportunamente il liquido estratto a caldo con acqua potabile da orzo torrefatto e costituito esclusivamente dalle sostanze estraibili dall'orzo. Il prodotto non deve essere attaccato da parassiti, deve essere puro e senza corpi estranei.

PREPARATO PER BRODO

Deve possedere i requisiti previsti dal D.P.R. n° 567 30/5/1953 art. 14;

Deve essere ottenuto esclusivamente dall'idrolisi delle proteine di origine vegetale.

Deve rispondere ai seguenti requisiti:

- residuo secco a 100 °C: non inferiore all'80%
- cloruro sodico totale calcolato dal cloro presente: non superiore al 35% su sostanza secca.
- azoto totale non meno del 5.8% su sostanza secca;
- ceneri non più del 42% su sostanza secca;
- sostanze insolubili totali: non superiori all'1% su sostanza secca;
- ammoniaca non più dell'1% su sostanza secca

Le confezioni devono riportare tutte le indicazioni previste per ogni prodotto dal D.P.R. n° 567 30/05/1953 art. 19 e dal DLgs. 109/92

Si devono utilizzare prodotti senza glutammato e grassi, altrimenti con grassi vegetali non idrogenati (preferibilmente olio extravergine d'oliva o olio monoseme) .

SUCCHI DI FRUTTA

Conformi alla normativa vigente e successive integrazioni. Devono essere forniti in bottiglia di vetro da 125 ml. o in tetrapak da 200 ml. circa. Devono contenere un tenore minimo di succo pari al 40-60% di frutta, essere privi di coloranti, edulcoranti artificiali e conservanti ad eccezione di acido citrico o ascorbico come antiossidanti. Si consiglia di utilizzare succhi non zuccherati.

THE DETEINATO

Disciplinato dal D.M. 12/12/1979, il the deve avere le seguenti caratteristiche:

- ✓ non deve contenere più dello 0,1% di caffeina sulla sostanza secca;
- ✓ il residuo di diclorometano non deve superare le 5 ppm ai sensi dell'art. 2 del DM. N° 390/87;
- ✓ il tenore di umidità deve essere tra il 6 e il 10%.

YOGURT

Intero con fermenti lattici vivi, naturale o con frutta (il prodotto alla frutta non deve contenere antifermentativi), prodotti secondo la vigente normativa. In confezioni monodose da grammi 125 circa con almeno 15 giorni di conservazione dalla data di consegna. Ogni confezione deve riportare tutte le indicazioni previste dal D.L. 109/92. Il trasporto deve essere effettuato da mezzi idonei e deve essere assicurato il mantenimento della temperatura tra 0°e 4°C (D.P.R. n° 327/80)

ACETO

Di vino o di mele, esente da deposito, in bottiglie da 1 litro o 0,5 litri prodotto e confezionato secondo la normativa vigente.

OLIO

Extra-vergine di oliva ad acidità massima titolabile 1% (Reg. CEE n° 2568 dell'11/7/91 e successive modificazioni), in confezioni originali in vetro scuro da un litro. Deve essere conservato al riparo dalla luce e da fonti di calore per evitare fenomeni di ossidazione o irrancidimento. Non deve presentare torbidità. Il gusto non deve presentare difetti quali sapori anomali di rancido, di muffa, di fumo e simili.

PESTO

Se preparato in centro cottura deve essere composto da: basilico, olio extravergine d'oliva, pinoli, grana/pecorino, sale e aglio, se gradito.

Se confezionato, non deve presentare odore o sapore anomali dovuti ad inacidimento. L'etichettatura deve essere conforme al D.L. 109 del 27/01/1992.

I grassi presenti dovranno essere preferibilmente olio extravergine di oliva o eventualmente olio monoseme (girasole o arachidi), non devono essere presenti aromi o additivi.

SALE

Marino di preferenza iodurato/iodato conforme al DM 562 del 10/8/95 e alla Legge n. 55 del 21/3/2005, pulito, privo di impurità fisiche, esente da contaminazioni di natura chimica ed ambientale.

SPEZIE ED AROMI

Devono rispondere ai requisiti previsti dal DL 107 del 25/01/1992. Devono presentare le caratteristiche organolettiche proprie del vegetale e le confezioni devono essere intatte, conformi alla normativa vigente. E' preferibile l'utilizzo dell'aroma fresco, qualora sia possibile. Si consiglia di usare gli aromi seguendo le indicazioni della tabella dietetica.

Zafferano: in polvere, in involucri sigillati recanti denominazione, peso netto, nome e sede della ditta preparatrice.

VINO PER PREPARAZIONI

Il prodotto viene definito dalla Legge 82/2006 del 20/02/2006. Il contenuto in anidride solforosa deve essere inferiore ai 210 mg/litro (per i vini bianchi) e 160/mg/litro nei vini rossi secondo Reg. CEE n° 1493/99 e l'alcool metilico non deve superare, nei vini rossi, 0.30 mg ogni 100 ml di alcool complessivo e 0,20 mg nei vini bianchi. Il vino deve corrispondere ai requisiti riportati nel DM 29/12/1986 per quanto riguarda la presenza di zinco, rame, piombo, bromo, acido borico sorbitolo e il valore di ceneri ed estratto secco; non deve contenere antifermentativi diversi dai sorbati, comunque in concentrazione inferiore a 200 mg/litro. La confezione può essere in vetro o tetrapack.

ZUCCHERO

Semolato raffinato in confezioni originali conformi alla normativa vigente, integre e a tenuta. Non deve presentare impurità o residui di insetti.

ACQUA MINERALE

Acqua oligominerale naturale in confezione P.E.T. o acqua potabile distribuita in caraffe lavabili, munite di coperchio.