

CARATTERISTICHE TECNICHE DEI GENERI ALIMENTARI

CEREALI

- **Pane:** fresco, fornito giornalmente. Non sono ammessi grassi aggiunti ad eccezione dell'olio extra-vergine di oliva. Tipologie:
 - pane comune di tipo "0", "00", pane integrale, pane di cereali
 - pane speciale o focaccia (per lo spuntino di metà mattina)

gusto dolce (senza l'aggiunta di zucchero, miele e grassi) ingredienti:

 1. a scelta fra: farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate
 2. facoltativo: latte, yogurt
 3. ingrediente caratterizzante: semi oleosi (noci, pinoli, semi di zucca, max 10%) o frutta secca (uvetta, albicocche, prugne) o frutta fresca (mela, pera, pesche, uva)

gusto salato ingredienti:

 1. a scelta fra: farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate
 2. olio extravergine di oliva max 5% sul prodotto finito
 3. ingrediente caratterizzante: erbe aromatiche (rosmarino, salvia...) o pomodori freschi o secchi o olive nere o verdi.
- **Pasta:** di semola di grano duro, integrale, di altri cereali, nei formati più idonei.
- **Pasta all'uovo secca o fresca:** semola e/o farina di frumento e uova intere.
- **Riso:** tutte le varietà e gradi di raffinazione di riso, parboiled.
- **Orzo:** brillato o semi raffinato.
- **Altri cereali e derivati:** semola di grano duro (semolino), farina di frumento tipo "0", "00", "1", semolino di riso, farina di mais per polenta, couscous, burgul, riso soffiato; chicchi o fiocchi di avena, riso, farro e mais, cornflakes (unici ingredienti mais, malto).
- **Pasta lievitata:** farina tipo "0", integrale, altri cereali, acqua, sale, lievito di birra, olio extra-vergine di oliva.

GNOCCHI

- **Gnocchi di patate:** freschi o conservati sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi e preparati solo con: patate, farina di grano, uova, sale e aromi naturali. Ammessa l'aggiunta come altro ingrediente di verdure quali spinaci, zucca, radicchio...
- **Gnocchi di semolino:** freschi o sottovuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi, preparati solo con: semolino, latte, sale.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

- **Frutta e verdura fresche:** saranno da preferire i prodotti provenienti da produzione italiana, di tutte le categorie tranne quella di qualità inferiore per quello specifico prodotto. Per garantire una maggiore freschezza si consiglia una fornitura di frutta e verdura almeno bisettimanale, rispettando il più possibile la stagionalità (come da tabella allegata) e un'opportuna varietà.
- **Verdure surgelate:** ad esempio asparagi, bietina, carciofi, fagiolini, spinaci. L'impiego settimanale delle verdure surgelate andrà limitato ai periodi di difficile reperibilità. È consentito l'utilizzo di prodotti surgelati 2 volte alla settimana: 1 volta come contorno, 1 volta come ingrediente (ad esempio a integrazione delle minestre).
- **Legumi freschi:** fagioli, piselli, fave.
- **Legumi secchi:** fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, legumi misti.
- **Legumi surgelati:** fagioli, piselli, legumi misti.

UOVA

- **Ovoprodotto:** uova di gallina intere sgusciate e pastorizzate.
- **Uova di gallina fresche:** prodotte da animali allevati a terra, di categoria A extra, categoria di peso "medio".

CARNI FRESCHE

Fresche, refrigerate, di provenienza italiana (cioè nati, allevati e macellati in Italia), sia bianca (pollo, tacchino, coniglio) che rossa (bovino, suino, equino, caprino, ovino).

- **Carni bovine**, i cui tagli consigliati: per arrosto (fesa esterna, scamone, filetto, lombata), per fettine/bistecche (fesone di spalla, lombata, girello, scamone, filetto, roast-beef), per spezzatino (girello di spalla, sottospalla, pesce, noce, fesa, scamone), per brasato (pesce, girello, noce, scamone).
- **Carni suine**, tagli consigliati: filetto, carré, braciola, lonza, polpa di coscia.
- **Carni di pollame**: petti, sovracosce e cosce di pollo, fesa e anca di tacchino.
- **Carni caprine e ovine**: agnello e capretto.
- **Carni di coniglio**: disossato.
- **Carni equine**.

CARNE CONSERVATA

- **Prosciutto crudo D.O.P.**: senza aggiunta di nitrati e nitriti.
- **Prosciutto cotto**: ottenuto dalla coscia, senza aggiunta di polifosfati, proteine del latte, glutine, nitriti e nitrati.

PRODOTTI ITTICI

Prodotti freschi e, in alternativa, surgelati. Specie locale o da altra provenienza fresco o surgelato con particolare attenzione al rischio spine. Si propongono:

- **Filetti e/o tranci di pesce**: nasello, merluzzo, platessa/limanda, sogliola, cernia, trota, mustella, dentice, halibut, seppie, calamari, salmone, cefalo, salmerino, orata, branzino, sgombro.

OLI E GRASSI

- **Olio extra - vergine di oliva**: ottenuto per spremitura a freddo, prodotto e confezionato in Italia.
- **Burro**: pastorizzato, fresco.

PRODOTTI LATTIERO-CASEARI

- **Latte**: latte di alta qualità pastorizzato intero.
- **Yogurt di latte intero**
- **Yogurt alla frutta** costituito da yogurt intero, zucchero, polpa di frutta

FORMAGGI

Unici ingredienti: latte pastorizzato di vacca/ di capra/ di pecora, caglio, sale, eventualmente fermenti lattici, esenti da additivi.

- **a pasta molle**: stracchino, robiola, crescenza, taleggio, caciotta fresca;
- **a pasta filata**: mozzarella vaccina, provola, provolone, scamorza;
- **a pasta dura**: asiago, montasio, latteria, fontina, pecorino fresco;
- **stagionati**: grana padano, parmigiano reggiano, interi a pezzi e/o grattugiati.

RICOTTA

- **ricotta**: di vacca, di capra, di pecora, da siero di latte vaccino senza aggiunta di panna e latte intero.

VARIE

- **Preparato di frutta a base di**: confettura con minimo 60 grammi di frutta su 100 grammi di prodotto.
- **Frutta oleosa**: noci, noccioline, mandorle, pinoli...
- **Frutta secca**: fichi, prugne, albicocche.
- **Miele**: vergine italiano di qualità di unico fiore
- **Passata di pomodori**: unici ingredienti: pomodori, sale.
- **Pomodori pelati** tipo "S. Marzano", in scatola.
- **Sale grosso e fine iodato**: senza additivi e anti-agglomeranti.
- **Gelato**: panna, latte intero o scremato, uova fresche, zucchero, aromi naturali, ingrediente caratterizzante (cacao, vaniglia, frutta ecc.), pectine.

- Alimenti da utilizzare per l'allestimento delle diete speciali e delle alimentazioni particolari.

STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

FRUTTA	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
albicocche						■	■					
angurie							■	■				
arance	■	■	■	■	■						■	■
cachi										■	■	
castagne										■	■	
ciliege					■	■	■					
fichi							■	■	■			
fragole				■	■	■	■	■				
kiwi	■	■	■	■	■						■	■
mandaranci	■	■									■	■
mandarini	■	■	■								■	■
mele	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
meloni							■	■	■			
pere	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
pesche						■	■	■	■			
susine						■	■	■	■			
uva								■	■	■		
	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
asparagi			■	■	■	■						
bietole	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
broccoli	■	■	■						■	■	■	■
carciofi	■	■	■	■		■				■	■	■
cardi	■	■									■	■
carote	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
cavolfiori	■	■	■	■						■	■	■
cavoli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
cetrioli						■	■	■	■			
cicorie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
cime di rapa	■	■										■
cipolline			■	■	■							
fagiolini					■	■	■	■	■			
fave					■	■	■					
finocchi	■	■	■	■	■					■	■	■
insalate			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
melanzane						■	■	■	■	■		
patate	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
peperoni						■	■	■	■	■	■	■
piselli					■	■						
pomodori					■	■	■	■	■			
porri	■	■	■	■					■	■	■	■
radicchi	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
ravanelli				■	■	■	■	■	■	■		
rucola				■	■	■	■	■				
sedani	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
spinaci	■	■	■	■	■				■	■	■	■
zucche	■	■						■	■	■	■	■
zucchine						■	■	■	■			

COMUNE DI FARRA D'ISONZO - MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
LUNEDÌ	brodo vegetale (1)	pasta al pomodoro	brodo vegetale (1)	risotto alla parmigiana	passato di verdure (1)
	pizza margherita	affettato magro (5)	pizza margherita	uova (3)	formaggio pasta dura (7), patate (6)
	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta
MARTEDÌ	pasta al burro o all'olio	brodo di carne o vegetale (1)	gnocchi di patate o di pane o di semolino al ragù	crema di patate e carote (1)	pasta al pomodoro
	manzo (2)	maiale (2) e patate (6)		maiale (2)	macinata (9)
	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta
MERCOLEDÌ	zuppa di ceci o legumi misti (1)	pasta pasticciata o pasticcio	pasta al burro o all'olio	pasta alle verdure	primo in brodo e secondo a base di legumi (10) o piatto unico a base di legumi
	uova (3)		uova (3), piselli	formaggio di pasta molle (8)	
	verdura cruda e/o cotta		verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	
GIOVEDÌ	riso al pomodoro o verdure	minestra di fagioli (1)	brodo vegetale (1)	brodo vegetale (1)	risotto di verdure di stagione
	pollo (2)	formaggio di pasta molle (8)	camemista (2) con polenta o patate (6)	tacchino (2), patate (6)	pollo (2)
	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta
VENERDÌ	pasta al tonno o al pesce	risotto alla parmigiana	pasta alle verdure o pesto	pasta al pesto o pomodoro	pasta al burro o olio
	pesce (4)	pesce (4)	pesce (4)	pesce (4)	pesce (4)
	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	piselli	verdura cruda e/o cotta

Ogni giorno pane comune o al latte o semintegrale o ai semi (variare) e frutta di stagione

- 1) con pastina o riso o orzo o crostini di pane
 (2) alla pizzaiola, involtini, spiedini, bistecchina, arrosto, brasato con verdure, polpette, polpettone
 (3) sode, in frittata, strapazzate, in funghetto, in camicia al forno
 (4) al forno, in tegame, gratinato, alla piastra, in sugo di verdure, al pomodoro
 (5) prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, fesa di tacchino
 (6) lesse, al forno, in pure
 (7) latteria, montasio, parmigiano reggiano, grana padano
 (8) stracchino, mozzarella, caciotta fresca, ricotta
 (9) polpette in bianco o in rosso, hamburger, polpettone, crocchette al forno
 I formaggi possono essere utilizzati come ingrediente di un tortino di patate quando presenti in menù.
 Nella prima e nella quinta settimana il secondo (carne, pesce o formaggio) può essere utilizzato come ingrediente per condire il primo asciutto: es.: pasta e pesce e costituire "piatto unico" oppure, lunedì della V settimana, il formaggio può essere presentato con la polenta al posto del primo e delle patate.
 (10) preparazione a base di legumi ad es.: crocchette di lenticchie, felafel, polpettone di ceci, pizza con farina di ceci al pomodoro e verdure...

Nella stagione più calda si potranno apportare al menù le seguenti modifiche:

PRIMI PIATTI: verdure di stagione per i risotti, inserimento di verdure di stagione come zucchine e melanzane per il condimento della pasta quando il menù prevede pasta alle verdure o al pomodoro, utilizzo di pomodori freschi al posto dei pelati per il confezionamento della salsa, riso e pasta "freddi" (pezzi di pomodoro fresco, basilico, olive, mozzarella), pesto alla genovese **SECONDI PIATTI:** carne o pesce in insalata, mozzarella alla "caprese", uova sode, seppie in insalata

CONTORNI: le patate potranno essere: in purea o al forno (cotte in teglie anti-aderenti che consentono l'utilizzo di scarse quantità di olio) nella stagione fredda, lesse in insalata con prezzemolo in quella calda

Merenda metà mattina

- Yogurt alla frutta 1 volta/settimana
- Pane "speciale" (*) 2 volta/settimana
- Frutta di stagione 2 volta/settimana

(*) vedi descrizione pag. 3

Come bevanda utilizzare acqua dell'acquedotto

TABELLA GRAMMATURE PER PASTO IN MENSA

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e senza scarti/bambino, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco* che si intendono "sul piatto". Per farcire la pizza si utilizzerà: la grammatura intera della mozzarella o la grammatura dimezzata rispettivamente di mozzarella e affettato a seconda del tipo di pizza che si vuole confezionare. I primi conditi con alimenti di origine animale (pesce, carne ecc.) utilizzati secondo le quantità indicate, costituiscono piatto unico, qualora si volesse fornire anche un secondo piatto, andranno osservate le seguenti proporzioni: condimento→ 1/3 della grammatura indicata, secondo→ 2/3 della grammatura indicata.

	Scuola materna	Scuola elementare	Scuola elementare	Scuola media	Adulti
ALIMENTO	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
pasta, riso per primo piatto asciutto	60	60	70	90	100
pasta di semola per pasticciata (piatto unico) + besciamella*	50 + 30	50 + 30	55 + 40	70 + 50	75 + 55
ravioli di magro freschi o surgelati	-	130	150	200	220
tortellini freschi o surgelati da fare asciutti	-	70	80	110	120
pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre e zuppe	30	30	30	40	40
legumi secchi per piatto unico	25	35	40	50	60
polenta* per piatto unico (sostituisce il primo asciutto)	250	250	300	350	400
polenta* o patate da abbinare alle giornate con primo "liquido"	120	120	160	200	250
purea di patate* da abbinare alle giornate con primo "liquido"	100	100	120	150	180
gnocchi di patate*	180	180	200	250	300
pasta per pizza da farcire	90	90	100	130	140
carne magra (pollo, tacchino, suino, coniglio, bovino, cavallo)	40	60	70	80	100
pesce fresco o congelato	50	70	90	100	120
formaggio a pasta tenera tipo stracchino, mozzarella, caciotta...	40	60	70	80	100
formaggio a pasta dura tipo latteria, montasio...	30	40	50	60	70
parmigiano reggiano grattugiato	3	5	5	5	5
parmigiano reggiano come secondo	25	35	40	50	60
prosciutto cotto magro	35	55	60	70	90
prosciutto crudo magro	30	40	50	60	70
bresaola	25	35	40	50	60
uova "grandi" (da 63 gr a 73 gr)	1	1	1 ½	1 ½	2
verdura cruda tipo pomodori, finocchi, carote...	30	50	50	60	80
verdura cruda tipo insalata, radicchio...	20	30	30	30	60
verdura cotta a foglia	50	80	80	100	120
verdura cotta altri tipi (cavolfiori, fagiolini, carote, piselli...)	50	100	100	100	100
pane	60	60	60	60	100
olio extra vergine di oliva	20	20	20	25	30
frutta di stagione	80	100	100	150	150

Merenda metà mattina

Yogurt alla frutta: unici ingredienti latte, frutta, zucchero

Pane o focaccia dolce: (non aggiungere zucchero né miele né grassi) Il pane “speciale” o la focaccia saranno preparati esclusivamente con i seguenti ingredienti:

4. a scelta fra: farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate
5. facoltativo: latte, yogurt
6. ingrediente caratterizzante: semi oleosi (noci, pinoli, semi di zucca, max 10%) o frutta secca (uvetta, albicocche, prugne) o frutta fresca (mela, pera, pesche, uva)

Pane o focaccia a gusto salato:

4. a scelta fra: farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate
5. olio extravergine di oliva max 5% sul prodotto finito
6. ingrediente caratterizzante: erbe aromatiche (rosmarino, salvia...) o pomodori freschi o secchi o olive nere o verdi.

Varietà:

- La frutta dovrà essere variata almeno ogni 2 settimane (ovvero mai lo stesso tipo di frutta nell’arco di 2 settimane)
- lo yogurt andrà variato nell’arco di 1 mese (ovvero mai lo stesso tipo di yogurt nell’arco di 1 mese)
- il pane o focaccia dovrà essere variato almeno ogni 2 settimane (ovvero mai lo stesso tipo di pane nell’arco di 2 settimane)

Grammature

- Yogurt alla frutta	max n° 1 vasetto	1 volta/settimana
- Pane “speciale” (*)	grammi 30	2 volta/settimana
- Frutta di stagione	grammi 100	2 volta/settimana