



CITTA' di ORTONA

Medaglia d'oro al valor civile
PROVINCIA DI CHIETI

SETTORE
Servizi Sociali Culturali e Tempo
Libero

ALLEGATO 4

RICETTARIO MENU' CON GRAMMATURE PER FASCE D'ETA'

	Infanzia	Primaria	Medie - Insegnanti
Pasta al pomodoro	grammi	grammi	grammi
Pasta di semola/ farro	60	80	90
Passata di pomodoro – pomodori freschi	30	50	50
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con verdure			
Pasta di semola	60	80	90
Verdure fresche di stagione	30	40	50
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Passata di pomodoro (facoltativa)	30	50	50
Pasta/ riso con piselli			
Pasta di semola	60	70/80	80/90
Piselli freschi o surgelati	30	40	50
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Passata di pomodoro	30	50	50
Gnocchi al ragù			
Gnocchi di patate freschi	120	160	180
Passata di pomodoro	30	50	50
Macinato di vitello	10	10	15
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto/orzo/pasta in bianco o allo zafferano			
Riso /pasta di semola/orzo	50	70	80
Parmigiano	10	10	10
Olio extravergine d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta e patate			
Pasta di semola	30	40	40
Patate	40	50	60
Sedano, carote, cipolla, pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto			
Pasta di semola	60	80	90

Pesto	15	20	25
Pasta e ricotta			
Pasta di semola	60	80	90
Ricotta	20	25	35
Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragù di carne/ al tonno			
Pasta di semola	60	80	90
Passata di pomodoro	30	50	50
Macinato di vitello /tonno	10	10	20
Carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al forno			
Pasta rigata	60	80	90
Mozzarella	15	20	25
Pelati	40	50	50
Gnocchi di patate al pomodoro			
Gnocchi di patate	120	160	180
Passata di pomodoro	30	50	50
Sedano, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	7	10
Minestra di legumi/passato con pastina			
Pastina	30	40	50
Legumi secchi	20	30	40
Carota, patata, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Minestrone/crema/passato di verdure e cereali			
Orzo /riso/pasta di semola/farro	30	40	45
Carote, patate,bietola, sedano,cipolla, zucchine, broccoli (Verdure miste)	100	130	160-170
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata			
Uova	1 unità	1- 1,5 unità	1 ,5 unità
Latte	q.b.	q.b	q.b.
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata / omelette con verdure			
Uova	1 unità	1 -1,5 unità	1,5 unità
Verdure fresche di stagione	40	40-50	50
Farina, latte	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata con prosciutto cotto			
Uova	1 unità	1- 1,5 unità	1,5 unità
Prosciutto cotto s.p.	15	20	30

Farina, latte	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di patate/ Sformato patate			
Patate	70	90	100
Uovo	10	15	15
Parmigiano reggiano	5	10	10
Mozzarella	20	25	30
Prosciutto cotto	15	20	25
Pesce al forno/ bastoncini			
Pesce surgelato tipo filetti (merluzzo, platessa)	80	90-100	120
Bastoncini di merluzzo	n.3 pezzi	n.4 pezzi	n.5 pezzi
Spezzatino/bocconcini di tacchino o pollo/ suino magro			
Petto di pollo, fesa di tacchino	60	80	100
Carote, verdure di stagione	q.b.	q.b.	q.b.
Salvia, erbe aromatiche, aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Cotoletta di pollo o tacchino			
Petto di pollo o tacchino	60	80	100
Uovo	10	15	20
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppina di tacchino			
Tacchino	60	80	100
Farina	5	10	10
Straccetti di vitello/ pollo o tacchino agli aromi/ suino magro			
Fettina di vitello o petto di pollo / maiale /tacchino	60	80	90-100
Erbe aromatiche,limone	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di vitello agli aromi/ polpettone di vitello			
Macinato di vitello	50	55-60	70
Uova	5 gr	7 gr	10 gr
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	7
Latte, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20	30	40
Fettina alla pizzaiola			
Fettina di vitello/pollo	60	80	90-100
Pomodori pelati	20	30	40
Prezzemolo, aglio	q.b.	q.b.	q.b.

Grammature o unità indicative per pasto degli alimenti non presenti nel ricettario

		Infanzia	Primaria	Medie
CONDIMENTI	Parmigiano grattugiato	5 gr	7 gr	10 gr
	Olio extravergine di oliva (per pasto)	15 gr	15-20 gr	18-20 gr
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI FREDDI	Prosciutto cotto / crudo	40 gr	50 gr	60 gr
	Formaggi a pasta molle o filata	50 gr	60 gr	60-70 gr
	Formaggio asiago,emmental	30 gr	40 gr	50-60 gr
CONTORNI DI VERDURE / LEGUMI	Verdura cruda fresca, insalata	50 gr	60 gr	70 gr
	Finocchi, carote	80 gr	100-120 gr	150 gr
	Pomodori	80 gr.	120 gr	150 gr
	Verdura da cuocere Piselli per contorno	100 gr 70 gr	150 gr 90 gr	150- 200 gr 90-100 gr
PATATE	Patate per contorno	120 gr.	150 gr	200 gr
PANE	Pane comune fresco	40 gr	50 gr	60 gr
	Pane integrale	50 gr	60 gr	60 gr
FRUTTA	Frutta di stagione	100-120 gr	150 gr	200 gr
	Almeno tre tipi diversi a settimana			

N.B. il peso degli alimenti è riferito a crudo e al netto degli scarti ed è espresso procapite

PROSPETTO GRAMMATURE PER MENSA SOLIDARIETA'

CEREALI e DERIVATI

grammi

Pasta o riso asciutti	90
Pasta o riso in brodo	40-50
Pasta (con legumi)	35-40
Pasta secca all'uovo	70
Gnocchi di patate	200
Patate per contorno	180-200
Patate per purea	150
Patate per sformati	100
Polenta	100
Pane comune	60
CARNE PESCE UOVA	
Carne(pollo, tacchino, vitellone, maiale)	90-100
Macinato per polpette	70
Pesce surgelato	120
Tonno al naturale	90
Uova	1 e ½ - 2 unità
Uova per preparazioni	1x 3
FORMAGGI E SALUMI	
Formaggi freschi	80
Formaggi stagionati	60
Ricotta vaccina	120
Ricotta per preparazioni	50
Formaggio stagionato	50-60
Parmigiano(come secondo piatto)	40-50
Parmigiano grattugiato per primi	5
Formaggio per preparazioni	20
Prosciutto crudo o cotto	60
ORTAGGI E LEGUMI	
Per contorno	
Carote,finocchi,pomodori	100-150
Insalata	70
Verdura da fare cotta	150-170
Per minestrone o passato	
Verdure miste	140
Per pasta e risotti	
Zucchine, melanzane etc.	50
Legumi secchi	30
Legumi freschi	60
CONDIMENTI	
Olio per pasto	Circa 20
Pomodoro, passata o pelati	q.b.
FRUTTA DI STAGIONE	180

N.B. il peso degli alimenti è riferito a crudo e al netto degli scarti ed è espresso procapite