

ALLEGATO A al capitolato di appalto gara del Comune di NARNI
 “SERVIZIO di REFEZIONE SCOLASTICA. PERIODO 01.09.2010 – 31.08.2019”

Tabella Grammaturre ALIMENTI

ALIMENTI	<i>Scuola materna</i>	<i>Scuola elementare</i>	<i>Scuola media</i>
Primi piatti			
Pasta o riso asciutti	60 / 70g	70 / 90g	80 / 100g
Pasta o riso in brodo	25g	30g	40g
Tortellini freschi	80 / 100g	100 / 120g	120 / 140g
Gnocchi	140g	220g	240g
Farro	25g	30g	40g
Polenta	30 / 40g	50g	65g
Condimenti per i primi asciutti			
Pomodoro in conserva	20g	30g	50g
Parmigiano	5g	5 / 10g	10g
Olio extra vergine di oliva	4g	5g	7g
Pesto alla genovese	10g	15g	20g
Secondi piatti			
Carni: pollo, vitello, maiale	60 / 70g	80 / 90g	90 / 100g
Pesce: nasello, platessa, merluzzo	70/ 80g	100g	130g
Formaggi a pasta molle: mozzarella, asiago, crescenza	40g	50g	60g
Uova	n° 1	n° 1 1/2	n° 2
Prosciutto cotto/crudo/bresaola	30 / 40g	40 / 50g	50 / 60 g
Contorni			
Patate	100 / 150g	150g	200g
Purea di patate	100g	120g	150g
Verdura cruda	50 / 80g	70 / 80g	90g
Verdura cotta	80 / 100g	100 / 130g	150 g
Olio extravergine	5g	5g	8g
Pane e pizza			
Pane comune	40g	50g	50g
Crostini di pane	30g	30g	30g
Pizza margherita	120g	140 / 160g	160 / 200g
Frutta	100g	150g	200g
Yogurt alla frutta	125g	125g	125g

Tolleranza ammessa max. 10%

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

I dati delle tabelle che seguono sono stati elaborati sulle indicazioni dei LARN per le diverse fasce di età che usufruiscono della ristorazione scolastica e considerando che il pranzo deve apportare circa il 35% del fabbisogno di energia giornaliera. Il menù è strutturato in modo da fornire circa il 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

Tabella 1 - Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,66	0,66
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

I livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) sono diversificati per sesso, età e livelli di attività fisica. Nella tabella, relativa al pranzo, i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo e tengono conto principalmente dell'età.

Tabella 2 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi(anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana