



Azienda Speciale del Comune di Solaro

Via Mazzini, 76 20020 Solaro (MI)
C.F. - P. IVA 02640870966

**PROCEDURA APERTA IN AMBITO U.E. SVOLTA IN MODALITA' TELEMATICA
PER L'AFFIDAMENTO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA ED ALTRE UTENZE
DEL COMUNE DI SOLARO (MI)
PERIODO 01.09.2021/31.08.2025**

Specifiche tecniche relative alle grammature degli ingredienti

Allegato n.4 al C.S.A.

LINEE GUIDA, RICETTARIO E TABELLE
DIETETICHE PER L'ASILO NIDO

LINEE GUIDA

1. INDICAZIONE PER L'ELABORAZIONE DEI MENU'

Per i bambini non svezzati o in fase di svezzamento (6 –12 mesi) si devono seguire le prescrizioni del pediatra curante. In particolare deve essere fornito il latte con cui i bambini sono abitualmente alimentati a casa. Non devono essere somministrati ai bambini alimenti non espressamente citati dai pediatri, quali ad esempio sale, preparati per brodo, miele e zucchero.

E' necessario comunque tener presente che anche nel periodo successivo allo svezzamento e fino all'acquisizione di una dieta libera è necessario rispettare la progressiva introduzione di alimenti concordata con i genitori ed il pediatra del bambino. In particolare, se prescritto dal pediatra curante, devono essere forniti anche ai bambini di età superiore ai 12 mesi l'idoneo latte di proseguimento ed il latte per lattanti.

Nei piatti proposti nei menù per i bambini da 6 – 12 mesi e da 12 – 36 mesi non è ammesso l'utilizzo di preparati per brodo. Per i bambini da 6 – 12 mesi deve essere vietata anche l'introduzione del sale, del miele e dello zucchero.

In ogni caso, nessun alimento non ancora introdotto a casa dovrà essere proposto nell'ambito dell'asilo nido.

Si precisa, inoltre, che:

- il consumo della frutta è anticipato a metà mattina;
- per i bambini in fase di svezzamento gli alimenti presentati sono comunemente uniti in pappe, formando dei piatti unici;
- Il budino dovrà essere prodotto esclusivamente nelle cucine con latte, zucchero, farina o fecola di patate, vaniglia o cacao.

2. INDICAZIONI PER L'APPLICAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE

- Le razioni degli alimenti indicate nelle tabelle dietetiche corrispondono sempre all'alimento crudo e al netto degli scarti.
- Si consiglia di non distribuire la doppia razione del primo e del secondo piatto. Si potrà fare il bis di frutta e verdura.
- Si consiglia di distribuire il pane con il secondo piatto.
- Si consiglia di non assumere mai atteggiamenti coercitivi per costringere alla consumazione di un cibo non gradito o per completare la razione assegnata;
- Il passaggio tra gli alimenti proposti a 6-12 mesi e quelli a 12-36 mesi non deve essere repentino e imposto, ma graduale e proposto.
- Devono essere rispettati i ritmi e le tappe che ogni bambino fisiologicamente percorre in accordo con quanto concordato con i genitori e il pediatra curante. Le educatrici del nido possono costituire per la madre, a questo proposito, un valido aiuto per superare alcuni problemi alimentari con una strategia condivisa, anche avvalendosi di un contesto diverso da quello familiare.

Menù di emergenza

Qualora ci fosse la necessità, per cause non prevedibili, si potrà attuare un menù di emergenza, che potrebbe prevedere:

- pasta o riso in bianco
- formaggio e/o prosciutto
- contorno
- pane

Merende

Per i bambini che si fermano all'asilo nido per il prolungamento è prevista una merenda. Gli alimenti da utilizzare possono essere oltre la frutta fresca:

- ▶ frutta spremuta;
- ▶ frutta in macedonia;
- ▶ frutta frullata;
- ▶ yogurt intero o alla frutta o con l'aggiunta di frutta fresca o cereali;
- ▶ biscotti secchi;
- ▶ latte intero fresco;
- ▶ crackers non salati;
- ▶ torta prodotta nel centro cottura;
- ▶ pane con cioccolato o marmellata;
- ▶ gelato;
- ▶ budino prodotto nel centro cottura.

Svezzamento

Per i bambini inseriti all'Asilo Nido in fase di svezzamento si dovranno seguire le indicazioni del pediatra curante.

L'introduzione di nuovi alimenti dovrà essere effettuata a casa e mai all'Asilo Nido.

1°Tabella - Divezzini fino a 6 mesi

ALIMENTI	GRAMMATURA	NOTE
Latte di formula	g.200	
Frutta frullata (mela o pera)	g.200	
Pappa costituita da:		La pappa sostituisce, se previsto, un pasto a base di latte
Brodo di verdura	Carote (q.b.) + Patate (g.100)	
Crema di riso, mais o tapioca	g.25	
Liofilizzato di carne (manzo, vitello, agnello)	g 30	
Oppure		
Omogeneizzato di carne	g.50	
Olio extra vergine d'oliva	g 5	
Parmigiano reggiano	g 4	

2°Tabella - Divezzi dai 6 ai 10 mesi

PAPPA DEL PRANZO	GRAMMATURA	NOTE
Brodo di verdure composto da verdure miste passate con:	Carote (q.b.) + Patate (g.150) + zucchine (q.b.)	
-Crema di riso o mais o tapioca o multicereali	g.30	
<i>Oppure</i>		
-Semolino di grano o pastina		
Omogeneizzato di carne	g.50	
<i>Oppure</i>		
Carne frullata (manzo, vitello, pollo o tacchino)	g.40	
<i>Oppure</i>		
pesce bollito	g.70	
<i>Oppure</i>		
Parmigiano Reggiano o Ricotta o quartirolo	g.30	
Olio extra vergine d'oliva	g.4	
Parmigiano reggiano	g.4	
Frutta (mela, pera, banana)	g.100	
O omogeneizzato di frutta	g. 80	

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

Tabelle grammature

Alimenti	Grammature 6 – 12 mesi	Alimenti	Grammature 12 – 24 mesi	Alimenti	Grammature 24 – 36 mesi
Pasta e riso semolino, creme di riso – avena – tapioca – ecc.	gr 30	Pasta e riso semolino, orzo, farina di mais.	gr 40	Pasta e riso semolino, orzo, farina di mais.	gr 50
Pane – fette biscottate	gr 20	Pane – fette biscottate	gr 30	Pane – fette biscottate	gr 30
Carne vitellone, pollame, suino, ovini, equini, coniglio.	gr 40	Carne vitellone, pollame, suino, ovini, equini, coniglio.	gr 50	Carne vitellone, pollame, suino, ovini, equini, coniglio.	gr 50
Pesce sogliola, platessa, filetto di nasello, merluzzo.	gr 60	Pesce sogliola, platessa, filetto di nasello, merluzzo, salmone.	gr 70	Pesce: sogliola, platessa, filetto di nasello,merluzzo, salmone.	gr 70
Uova	n° 1	Uova	n° 1	Uova	n° 1
Formaggio e ricotta fresca di vacca	gr 30	Formaggio e ricotta fresca di vacca	gr 40	Formaggio e ricotta fresca di vacca	gr 40
Legumi freschi secchi	gr 60 gr 20	Legumi freschi secchi	gr 70 gr 30	Legumi freschi secchi	gr 70 gr 30
Verdura patate – zucchine - carote	gr 80	Verdura fresca di stagione - surgelata	gr 100	Verdura Fresca di stagione - surgelata	gr 150
Frutta fresca di stagione	gr 80	Frutta fresca di stagione	gr 100	Frutta fresca di stagione	gr 150
Parmigiano reggiano	gr 5	Parmigiano reggiano	gr 8	Parmigiano reggiano	gr 10
Olio extravergine di oliva	gr 5 – 10	Olio extravergine di oliva	gr 8 – 10	Olio extravergine di oliva	gr 10

N.B. Le grammature si riferiscono sempre agli alimenti crudi ed al netto degli scarti.

TABELLE DIETETICHE SCUOLE/PASTI A DOMICILIO

*Le grammature sono da intendersi a crudo, al netto degli scarti di lavorazione,
al calo peso da scongelamento e agli sfridi di lavorazione e al netto del liquido di governo
Salvo ove diversamente indicato, le quantità sono espresse in grammi*

- PRIMI PIATTI

	Infanzia	Primaria	Sec 1° gr/ Adulti
Pasta al pomodoro e basilico			
pasta di semola di grano	60	65	70
pomodori pelati	60	65	70
cipolle	3	4	5
carote	2	3	3
sedano	1	2	3
olio extra vergine oliva	3	4	5
basilico	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Ragu al sugo di ortaggi o ortolana			
pomodori pelati	60	65	70
zucchine	15	20	25
cipolle	3	4	5
carote	2	3	4
sedano	2	3	4
olio extra vergine oliva	3	3	4
grana padano	3	4	5
basilico	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sugo di olive			
pomodori pelati	60	65	70
olive nere o patè di olive	15	18	20
olio extra vergine oliva	3	4	5
grana padano	3	4	5
aglio	q.b.	q.b.	q.b.
erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI
--

carote, sedano	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pomodoro e melanzane			
melanzane	20	25	30
pomodori pelati	60	65	70
olio extra vergine oliva	3	4	5
grana padano	3	4	5
cipolle, carote, sedano	q.b.	q.b.	q.b.
aglio	q.b.	q.b.	q.b.
erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pomodoro e funghi			
funghi coltivati		25	30
pomodori pelati	60	65	70
olio extra vergine oliva	3	4	5
grana padano	3	4	5
cipolle, carote, sedano	q.b.	q.b.	q.b.
aglio	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lasagne al forno			
pasta per lasagne	100	120	140
Ragù di carne:			
Reale Bovino adulto	20	20	25
Lonza di maiale	15	20	20
pomodori pelati	80	90	100
olio extra v. oliva	1	2	3

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI
--

sedano,carote,cipolle	6	8	10
grana padano	3	4	5
sale, erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.

Besciamella			
latte p.s	100	110	120
burro	4	5	6
farina	10	12	15
grana padano o fontina	15	20	25

Sugo di ricotta			
pasta di semola di grano duro	60	65	70
ricotta di siero vaccino	30	35	40
latte p.s	30	35	40
grana padano	4	5	6
olio extra v. oliva	3	4	5
maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Risotto alla boscaiola			
riso fino parboiled	60	65	70
piselli finissimi surg	15	20	25
funghi champ. surg	15	20	25
cipolle	8	10	15

carote	8	10	15
pomodori pelati	20	25	30
panna da cucina	10	15	20
grana padano	4	5	6
olio extra v. oliva	2	3	4
erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

sale	q.b.	q.b.	q.b.
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.

Fusilli alla crema di zucchine fresche			
pasta di semola grano duro	60	65	70
zucchine fresche	60	65	70
latte p.s.	100	120	140
farina 00	10	12	14
grana padano	4	5	6
olio extra v. oliva	2	3	4
erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Crema di legumi e ortaggi con crostini			
pane cubettato passato in forno	35	40	45
lenticchie secche	10	12	15
fagioli borlotti secchi	15	20	25
ceci secchi	5	8	10
carote	5	6	7
porri	5	6	7
sedano	2	3	4
zucchine	20	25	30

olio extra vergine oliva	3	4	5
alloro	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Crema di ortaggi freschi con pastina/ pasta corta			
Pastina/ pasta corta	30	35	40
erbette	20	20	20

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

zucchine	40	45	50
carote	20	20	20
patate	5	10	15
Fagioli secchi	5	10	15
olio extra vergine oliva	3	4	5
grana padano	3	4	5
erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
sale m	q.b.	q.b.	q.b.

Minestrone di fave e ortaggi con crostini integrali			
pane integrale cubettato passato in forno	35	40	45
fave surgelate	20	25	30
patate	15	20	25
carote	20	20	20
zucchine	20	25	30
erbette	20	20	20
olio extra vergine oliva	4	5	6
grana padano	4	5	6
erbe aromatiche fresche	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Crema di fagioli cannellini e ortaggi con pastina			
pastina	30	35	40
fagioli cannellini secchi	20	25	30
zucchine	10	15	20
carote	10	10	10
patate	15	20	25
olio extra vergine oliva	3	4	5
grana padano	4	5	6
erbe aromatiche fresche	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

Risotto con carciofi o con zucchine fresche			
riso parboiled fino	50	60	70
cuori di carciofi surgelati o zucchine fr.	30	35	40
cipolla	3	4	5
olio extra vergine oliva	2	3	3
grana padano	4	5	6
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata di riso			
riso fino parboiled	80	90	100
prosciutto cotto	20	25	30
fontina	20	25	30
olive snocciate	5	8	10
tonno sgocciolato	10	15	20
piselli finissimi surg	10	15	20
mais surg.	5	8	10
olio extra v.oliva	8	10	12
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pasta fresca			
Gnocchi di patate	200	220	250
Tortelloni di magro surg	130	160	200
tortellini di carne (in brodo di carne)	80	110	120

- SECONDI PIATTI

Cotoletta di lonza	Infanzia	Primaria	Sec 1° gr/ Adulti
lonza	80	90	110
uovo past.	q.b.	q.b.	q.b.
pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
sale m.int	q.b.	q.b.	q.b.

Pizza Margherita			
pasta per pizza	100	120	150
mozzarella	50	60	70
pomodori pelati	40	50	60
olio extra vergine oliva	5	6	7
origano	q.b.	q.b.	q.b.

Spezzatino di bovino adulto con patate, carote, piselli			
Reale di bovino adulto	90	100	120
patate	80	100	120
piselli finissimi	30	35	40
pomodori pelati	25	30	35
carote, cipolle, sedano	20	25	30
sale, erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
aglio, alloro	q.b.	q.b.	q.b.

Sogliola al forno			
filetti di platessa	90	100	110
olio extra verg.oliva	2	2	2
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.
sale m.i.	q.b.	q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

Cosce di pollo arrosto			
Coscia di pollo c/osso	120	160	280
salvia, rosmarino, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Frittata con formaggio			
Uova pastorizzate	50	50	50
patate	30	35	40
grana padano	15	20	25
latte p.s	q.b.	q.b.	q.b.
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Arrosto di bovino adulto			
Scamone di bovino a.	90	100	110
latte p.s.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extra verg.oliva	2	3	4
salvia e rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.
N.B. peso a cotto (resa 60% circa)	55	60	70

Arrosto di tacchino al latte			
petto di tacchino	90	100	110
latte p.s.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extra verg.oliva	2	3	4
salvia e rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.
N.B. Peso a cotto (resa al 60 % circa)	50/55	60/65	65/70

Arrosto di maiale			
lonza di maiale	90	100	110
olio extra verg. ol.	2	3	4

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

salvia e rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.
N.B. Peso a cotto (resa al 60 % circa)	50/55	60/65	65/70

Petto di pollo al limone			
petti di pollo	80	90	100
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra v	80	90	100
Prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Fesa di vitellone in pizzaiola			
fesa di bovino adulto	90	100	110
pomodori pelati	20	25	30
basilico,aglio,sale	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extrav	2	3	4

Insalata verde/grana			
insalata verde/rossa	30	40	50
sedano	10	15	20
grana padano	10	15	20
olive nere snocciolate	5	10	15
olio extra vergine oliva	5	8	10
sale, aceto o limone	q.b.	q.b.	q.b.

Hamburger			
Reale di bovino adulto	60	70	80
erbette	10	12	12
patate	15	18	20
grana padano	5	6	7
Uova past.	q.b.	q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

latte p.s	q.b.	q.b.	q.b.
pane grattato	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo, maggiorana, timo q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Spiedini di carne			
Lonza suino	40	50	60
Pollo petto	20	20	25
Tacchino fesa	20	20	25
peperoni	30	50	70
pomodori	30	50	70
sale	q.b.	q.b.	q.b.
erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.

Crocchette di patate			
patate	130	150	170
pane grattugiato	10	15	20
fontina	20	25	30
uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.
grana padano	5	10	15
latte p.s	q.b.	q.b.	q.b.
olio extra v.oliva	3	4	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata caprese			
pomodori	80	100	120
mozzarella vaccina	60	80	90
olive	15	20	25
olio extra v.oliva	3	4	5
Basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI
--

Lattuga, pomodori, tonno, mais			
lattuga	25	30	40
pomodori	40	60	80
tonno	30	35	40
mais	10	15	20
olio extra v.oliva	3	4	5

Formaggi:			
mozzarella vaccina	60	80	100
crescenza	60	80	100
robiola	60	80	100
taleggio	60	70	80
emmenthal	60	70	80

Affettati:			
Bresaola Valtellina	50	55	60
Prosciutto crudo	50	55	60
Prosciutto cotto	60	70	80

CONTORNI

Fagiolini all'olio	Infanzia	Primaria	Sec 1° gr/ Adulti
fagiolini finissimi surg	70	90	110
olio extra v.oliva	3	4	5
aceto,sale	q.b.	q.b.	q.b.
Fagiolini e mais			
fagiolini finissimi surg	60	80	100
mais surg.	15	20	25
olio extra verg.oliva	3	4	5
aceto, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata verde e pomodori			
insalata verde	25	30	40
pomodori	50	70	90
olio extra v.oliva	3	4	5
aceto, sale m.int	q.b.	q.b.	q.b.

Carote gratinate			
carote fresche	70	90	100
olio extra v.oliva	3	4	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.
erbe aromatiche, pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata di carote con limone			
carote	50	60	70
olio extra v.oliva	3	4	5
succo di limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Patate al vapore			
patate	150	150	160

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI
--

olio extra v.oliva	4	5	6
Sale, aceto, prezz	q.b.	q.b.	q.b.

Zucchine all'olio e prezzemolo			
zucchine fresche	140	150	160
olio extra v.oliva	3	4	5
sale,prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

Patate al forno			
patate	180	200	240
olio extra v.oliva	3	4	5
erbe aromatiche,sale	q.b.	q.b.	q.b.

Purea di patate			
patate	160	180	220
latte p.s.	30	35	40
burro	4	5	6
noce moscata, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lattuga e olive nere			
lattuga cappuccio	30	40	50
olive nere	10	15	20
olio extra v.oliva	3	4	5
aceto, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lattuga e peperoni			
lattuga cappuccio	30	40	50
peperoni gialli e rossi	10	20	30
olio extra v.oliva	3	4	5

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI
--

aceto, sale	q.b.	q.b.	q.b.
-------------	------	------	------

Lattuga e ravanelli			
lattuga cappuccio	30	40	50
ravanelli	15	20	30
olio extra v.oliva	3	4	5
aceto, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Peperonata			
peperoni gialli e rossi	60	80	100
pomodori	50	60	70
zucchine fr.	40	50	60
cipolle	20	25	30
olio extra v.oliva	3	4	5
erbe aromatiche fresche	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

VARIE

Brodo di carne	Infanzia	Primaria	Sec 1° gr/ Adulti
acqua	200	250	300
Pollo coscia c/o	30	30	40
Realo bovino adulto	50	60	70
patate	10	10	10
Carote	10	10	10
sedano	5	5	5
cipolla	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Brodo vegetale			
acqua	200	250	300
zucchine	5	10	15
patate	10	10	10
Carote	20	25	30
sedano	10	12	15
cipolla	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pane	50	60	80
------	----	----	----

Frutta fresca	120	140	160
---------------	-----	-----	-----