

## **MERENDE**

A metà mattino, come suggerito dalle Linee guida regionali “La ristorazione scolastica”, si offriranno alternativamente frutta fresca di stagione, pane speciale (dolce o salato) e yogurt.

Per la merenda del pomeriggio (per la sola scuola dell’infanzia di Lauco) è preferibile alternare le tipologie, preferendo comunque merende semplici quali:

- frutta fresca intera o a pezzi, cruda o cotta
- pane comune o speciale eventualmente con miele o marmellata
- pane e olio evo o pane e pomodoro
- latte intero fresco e pane
- torta casalinga/gelato (max 1 volta alla settimana)

### **Grammature merende**

frutta fresca	150 g
pane speciale	30 g
pane e olio/pomodoro	30 g
latte e pane	100 g +10 g
torta casalinga	25 g

## GRAMMATURE

Di seguito le grammature previste dalle Linee guida “La ristorazione scolastica” della regione FVG.

ALIMENTO	Sc. Infanzia	Sc. Prim. (7-8 anni)	Sc. Prim. (9-11 anni)	Sc. Sec. I° (11-14 anni)	Sc. Sec. II° (14-18 anni)
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Pasta, riso per primo piatto asciutto	60	70	80	90	100
Ravioli di magro freschi o surgelati	-	150	170	200	220
Pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre	30	35	40	45	50
Legumi secchi per piatto unico	30	35	40	45	50
Patate da abbinare ad un primo “liquido”	120	150	180	200	220
Gnocchi di patate	150	170	200	220	250
Pizza pomodoro e mozzarella *	150	150	180	200	230
Carne magra (pollo, tacchino, suino, bovino)	50	60	80	90	100
Pesce fresco o surgelato	80	100	120	140	150
Formaggio a pasta tenera tipo mozzarella, caciotta...	40	50	50	60	70
Formaggio a pasta dura tipo latteria, montasio...	30	30	40	50	60
Parmigiano grattugiato sul primo piatto	5	5	5	5	10
Prosciutto cotto	35	40	50	60	60
Prosciutto crudo magro/ bresaola	45	50	60	70	80
Uova “medie”	1	1	1 ½	1 ½	2
Verdura a foglia (tipo insalata, radicchio...)	30	50	50	50	60
Verdura fresca (cruda o cotta, tipo pomodoro, carote...)	100	150	150	200	200
Pane	50	60	70	70	80
Olio extra vergine d'oliva	15	15	20	20	25
Frutta di stagione	100	100	150	200	200

## INDICAZIONI SUI METODI DI COTTURA

Gli alimenti vengono sottoposti a cottura per migliorarne le caratteristiche organolettiche, l'appetibilità e la digeribilità e contemporaneamente per ridurre la carica batterica. Per quanto riguarda l'applicazione delle migliori tecniche di cottura nel contesto della ristorazione scolastica, bisogna considerare sia aspetti di carattere nutrizionale, che di tipo igienico.

### ASPETTI NUTRIZIONALI

Il contenuto nutrizionale delle varie preparazioni alimentari è garantito e mantenuto a partire da una buona scelta delle materie prime (privilegiando ad esempio prodotti freschi) e dall'utilizzo di cotture delicate, ovvero evitando temperature elevate per lunghi tempi. In questo modo si possono evitare perdite di micronutrienti quali vitamine, minerali e composti bioattivi.

Di seguito i metodi di cottura, riportati in ordine qualitativo decrescente

1. *cottura a pressione*: riduce i tempi necessari alla preparazione e quindi i nutrienti termosensibili subiscono minori alterazioni;
2. *cottura a vapore*: permette di ridurre alcune perdite nutrizionali ed aumenta la digeribilità degli alimenti;
3. *lessatura*: riduce l'utilizzo del condimento durante la cottura. I sali e le vitamine si solubilizzano nell'acqua utilizzata, quindi sarebbe una buona abitudine riutilizzare quest'acqua per brodi, minestre, o altre preparazioni;
4. *cottura al forno*: ottima per cuocere l'alimento senza aggiunta di grassi; porre attenzione che la superficie dell'alimento non si secchi aggiungendo, a seconda del tipo di alimento, brodo vegetale, latte, acqua, succo di limone, oppure utilizzando la "tecnica al cartocci" o avvolgendo l'alimento in fogli di alluminio;
5. *cottura al tegame*: i cibi vanno cotti in pochissimo olio, acqua, brodo, girandoli continuamente per non farli attaccare al fondo, meglio se in pentole antiaderenti. È bene disporre di stoviglie e pentole in buono stato di manutenzione in particolare le pentole antiaderenti non devono presentare segni di usura;
6. *cottura alla piastra*: riduce l'impiego del condimento e permette la fusione e la rimozione del grasso contenuto nel prodotto; tuttavia è necessario che l'alimento cotto alla piastra sia molto morbido alla masticazione.

La *frittura* è sconsigliata e comunque se occasionale (es. feste di carnevale) è bene utilizzare un olio monoseme (es. olio evo, olio arachide) che a fine utilizzo andrà eliminato.

Si raccomanda di evitare l'offerta di prodotti prefritti (es. nuggets di pollo, bastoncini di pesce...) e di preparati contenenti glutammato monosodico e grassi vegetali idrogenati quali: preparati per carne, dadi ecc..

Per rendere le preparazioni appetibile e sane si consiglia l'uso moderato di sale iodato, olio extra vergine d'oliva, aceto di mele, spezie ed erbe aromatiche.

### ASPETTI IGIENICI

Secondo quanto disposto dalle norme in materia di igiene degli alimenti ed indicato nelle buone prassi di lavorazione, è opportuno focalizzare l'attenzione sui punti critici di alcune fasi della preparazione dei pasti (piano di autocontrollo).