

## **CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE/NUTRIZIONALI ESSENZIALI DEGLI ALIMENTI INDICATI NELLE TABELLE DELLE GRAMMATURE**

**LE GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI SI RIFERISCONO AGLI ALIMENTI PESATI CRUDI E AL NETTO DEGLI SCARTI (SOLO PARTE EDIBILE).**

**Carni:** le parti magre di carni di pollo, coniglio, vitellone, tacchino, suino, cavallo.

All'interno della frequenza settimanale stabilita per i secondi a base di carne, le carni bianche devono comparire più frequentemente delle rosse.

**Per ottenere il macinato**, per ragù, polpette, ecc., è necessario **utilizzare carni magre macinate al momento**.

Tutta la carne deve provenire da allevamenti, macelli, fornitori autorizzati, che ne garantiscano salubrità e qualità, tracciabilità ecc. ;

**Cereali:** pasta di semola di grano duro, riso, polenta o altro cereale della tradizione alimentare, è opportuno **introdurre piatti con alimenti integrali**;

**Pane fresco:** confezionato con farina di grano tenero di tipo 00.....**possono essere introdotti altri tipi di pane** di cui si potranno, a richiesta, specificare le grammature per l'equilibrio del pasto;

**Formaggi per i secondi piatti:** mozzarella, ricotta, caciocavallo, fontina, formaggi vaccini tipo parmigiano Reggiano o Grana (a parità di grammi hanno ridotto apporto di grassi e buon apporto proteico e di Calcio); i formaggi devono essere esenti da polifosfati aggiunti, sali di fusione e conservanti, preferire sempre i prodotti DOP;

**Salumi Insaccati e non Insaccati:** sono alimenti particolarmente ricchi di grassi, colesterolo, sale e ad elevato potere calorico. Di essi è **necessario ridurre la frequenza di consumo**.

Per la ristorazione collettiva è necessario **seguire le frequenze di consumo indicate nelle Nostre tabelle. Nella Ristorazione collettiva, soprattutto per i bambini, va utilizzato il prosciutto crudo, dolce o cotto, di prima qualità, senza polifosfati aggiunti, ottenuto dalla coscia di suino e privato della parte grassa**; comunque nelle frequenze di comparsa stabilite per essi, come secondo piatto, è preferibile scegliere sempre affettati ed insaccati D.O.P. e I.G.P.;

**Latte:** parzialmente scremato, anche quando previsto come ingrediente nelle ricette;

**Legumi :** fagioli secchi e freschi, piselli, ceci, lenticchie, **fave\***, soia; abbinati con i cereali (pasta, riso, orzo, ecc.) garantiscono un apporto di proteine simile agli alimenti di origine animale con possibile riduzione della quota proteica

Oltre ai **legumi freschi** possono essere utilizzati i **legumi secchi** o **surgelati**;

**\* da escludere nelle collettività per la presenza di persone affette da Favismo**

**Brodo:** brodo di carne ( non di dado o simili), oppure i brodi vegetali, tutti devono essere preparati al momento del consumo;

**Grassi:** preferire quotidianamente l'utilizzo **dell'olio extra vergine di oliva**, sia per cucinare che per condire a crudo; **nelle ricette** in cui il **burro** è ingrediente indispensabile, questo può essere utilizzato (**mai le margarine idrogenate**), **si limiterà nel mese la frequenza di comparsa delle ricette che lo contengono**;

**Pesce:** per pesce si intende: la parte edibile (filetto) di merluzzo, trota, sogliola, dentice, orata, spigola, calamari o analoghi, freschi o surgelati. Il tipo di pesce da cucinare è necessariamente in funzione del possibile approvvigionamento per **rispettare la frequenza di consumo** consigliata e per realizzare ricette adattate alle specifiche utenze.

Per una corretta alimentazione sono da **limitare** i fritti e **da evitare i piatti preparati a livello industriale** (i bastoncini di pesce o analoghi impanati). Il pesce impanato, per la frittura o altro tipo di cottura, deve essere preparato al momento del consumo con i filetti di pesce, fresco o surgelato, che andranno combinati agli altri ingredienti della panatura al momento della preparazione/cottura;

**Tonno in scatola**, naturale o all'olio d'oliva, **ha una frequenza limitata**, mediamente ogni due/tre settimane;

**Le caratteristiche dei surgelati**, pesci o verdure, devono essere come da D.Lgs. 110/92 e successive norme specifiche;

**Pomodori pelati:** di qualità superiore con frutto sgocciolato non inferiore al 70%;

**Frutta e Ortaggi:** freschi di stagione filiera corta produzione locale....

Gli ortaggi devono essere il contorno più frequente, per cui si raccomanda di variare la loro scelta e preparazione, per renderli più graditi alle specifiche utenze.

Nel predisporre i Menù definitivi, per facilitare il consumo delle verdure e la loro accettazione da parte dei piccoli utenti è utile che i piatti a base di verdure siano particolarmente curati anche nella presentazione ( passati di verdure, minestrone con le **verdure passate al setaccio**, **accostamento di diversi colori nelle insalate**, sia per le crude che le cotte ecc.);

**Puré di patate:** preferibilmente preparato con patate fresche (non in polvere né fiocchi) e latte pastorizzato parzialmente scremato;

**Gnocchi di Patate:** gnocchi freschi;

**Uova:** frequenza di comparsa a pranzo, come secondo piatto: un uovo alla settimana .

Devono essere ammesse solo **uova fresche di gallina**, categoria A extra, in confezioni originali conformi alle norme vigenti, **meglio se le galline sono state allevate a terra e alimentate con mangimi vegetali**.

**Sale :** inserire l'utilizzo del **sale iodato** (il sale non si deve mettere a tavola);

**Bevande:** l'acqua sicuramente potabile deve sempre essere presente a tavola.

**Va precisato che è compito delle Amministrazioni Comunali, nel formulare i Capitolati d'Appalto, porre particolare attenzione nel dettagliare ogni aspetto della qualità dei prodotti alimentari che saranno utili alla realizzazione dei diversi menù.**