

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Val Padana

Linee di indirizzo per la ristorazione collettiva negli Asili Nido

TABELLA GRAMMATURE



A cura di:

Bassi Maria Chiara - biologa nutrizionista

Chiozza Clotilde - medico

Orsini Ornella - assistente sanitaria

Chiesa Marco

Responsabile Medico

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206

Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Età utenti	13- 24 mesi	24- 36 mesi	ADULTI
Grammature	grammi	grammi	grammi
Alimento			
Cereali non integrali (fino ai due anni di età non è consigliato l'uso di prodotti integrali)			
PASTA DI GRANO DURO (asciutta)	25	40	80
RISO, MIGLIO DECORTICATO, FARRO, ORZO PERLATO), COUSCOUS , QUINOA (come primo asciutto)	25	40	90
PASTINA DI GRANO DURO (in brodo)	25	40	40
RISO, MIGLIO DECORTICATO, FARRO, ORZO PERLATO (come primo in brodo)	25	40	45
FARINA DI MAIS per polenta	25	40	100
PASTA PER PIZZA		60	100
GNOCCHI DI SEMOLINO	130	150	200
Legumi			
LEGUMI FRESCHI/SURGELATI	40	50	70
LEGUMI SECCHI	15	20	30
Patate			
come contorno o per purea	80	100	250
In minestrone /passati	20	30	100
Carni			
CARNE BIANCA (POLLO)	30	40	100
CARNE ROSSA (BOVINO E SUINO)	30	40	90
CARNE per ragù per condire pasta (quando piatto unico, lasagne, pasta al ragù...)	30	40	70
Pesce			
PESCE in filetti deliscati (sogliola, platessa, nasello, merluzzo)	40	50	120

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
 Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

Formaggio			
FORMAGGIO FRESCO: mozzarella, crescenza, robiola)	20	30	80
MOZZARELLA sulla pizza		30	60
RICOTTA (vaccina o di capra)	30	40	100
FORMAGGIO GRANA(come secondo)	10	15	
FORMAGGIO GRANA (all'interno di preparazioni)	3-5	3-5	
Latte e derivati			
Latte fresco intero pastorizzato alta qualità	100	150	/
Yogurt intero bianco	60	125	125
Verdura			
Ortaggi a foglia da consumare crudi	20	30	150
Ortaggi freschi "PESANTI" da consumarsi crudi (carote, finocchi....)	40	50	60
Ortaggi a foglia o/ PESANTI da consumare cotti	80	100	
Verdure surgelate da consumare cotte	120	120	250
Misto verdure per minestrone/passati	60	80	150
Verdura per primi asciutti	30	40	100
Verdura per sfornati/frittate	30	40	100

Pomodori freschi (pomodori ciliegino, datterino: tagliati a spicchi)	60	70	80
Pane a ridotto contenuto di sale, di semola di grano duro e non condito	20	30	40
Uova intere pastorizzate	1 cucchiaio	1 cucchiaio e mezzo	2 cucchiari
Frutta fresca di stagione	80	100	150
Condimenti			
Olio EVO	5	5	5

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani, 1 - 46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani, 1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 – sian.mantova@aslmn.it

MODI E TEMPI DI AMMOLLO(* necessario per abbattere i fitati che ostacolano l'assorbimento di alcuni nutrienti importanti come Calcio e Ferro ecc), **E COTTURA DEI LEGUMI SECCHI**

LENTICCHIE	Ammollo (solo per alcune* tipologie) di 6 -12 h *(leggere istruzioni d'uso sulla confezione del prodotto)	30-40 minuti
LENTICCHIE rosse decorticate	Nessun ammollo	20 minuti
FAGIOLI	Ammollo di 12 h	3 h a fuoco basso
CECI	Ammollo di 12 h	3 h a fuoco basso
PISELLI	Ammollo di 2 h	30 minuti
PISELLI decorticati	Nessun ammollo	20 minuti

Per le diverse preparazioni l'ingrediente "Brodo vegetale" dovrà essere allestito con: carote, cipolla, sedano, finocchio ed acqua

ATS della Val Padana

Sede legale: Via dei toscani,1 -46100 Mantova – www-ats-valpadana.it – C.F / P.I. 02481970206
Sede Territoriale di Mantova: Via dei Toscani,1 – 46100 Mantova – Tel 0376/334952 –sian.mantova@aslmn.it