

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER I PRINCIPALI ALIMENTI:
(a crudo e al netto degli scarti)

- Scuole -

Tipologia Alimenti	INFANZIA 3-6 anni grammi	PRIMARIA 6-11 anni grammi	SECONDARIA di 1° grado 11-14 anni grammi
PRIMI PIATTI IN BRODO			
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre/passati	30-35	35-40	40-50
Pasta fresca ripiena in brodo	30-40	40-50	50-70
Pasta secca ripiena in brodo	25-30	30-40	40-55
Condimenti: verdura fresca/gelo per minestre/passati	min. 120	min. 150	min. 200
Condimenti: legumi secchi per minestre/passati	10-15	20-30	30-40
Condimenti: legumi freschi/gelo per minestre/passati	30-45	60-90	90-120
PRIMI PIATTI ASCIUTTI			
Pasta, riso o altri cereali asciutti (orzo, farro, cous-cous...), farina di mais per polenta	50-60	70-80	90-100
Gnocchi di patate	140-160	170-190	200-220
Gnocchi alla romana	90-110	130-150	150-170
Pasta ripiena asciutta/all'uovo fresca	60-80	80-100	100-130
Pasta ripiena asciutta/all'uovo secca	45-60	60-75	75-100
Lasagne pomodoro e besciamella	120-150	150-180	180-210
Pizza bianca/pizza rossa al pomodoro	120-150	160-190	200-230
<i>Qualora le lasagne o la pizza siano proposte come piatto unico sarà necessario inserire al loro interno la porzione intera di 2° piatto proteico. In alternativa è possibile proporre lasagne e/o pizza con all'interno un ridotto quantitativo proteico da abbinare con un secondo piatto anch'esso a minor contenuto di proteine e quindi a base di uova, legumi o ricotta.</i>			
SECONDI PIATTI			
Ricotta	60-80	80-100	120-150
Formaggi tipo mozzarella, stracchino, primo sale, ecc (contenuto in grassi < 25%)	50-60	70-90	100-120

Formaggi tipo fontina, toma, robiola, ecc. (contenuto in grassi > 25%)	25-30	35-50	50-60
Prosciutto cotto o crudo, bresaola, arrosto di tacchino	40-50	60-70	70-80
Carne bianca o rossa	50-70	70-90	90-100
Carne per polpette/polpettoni	30-50	50-70	70-90
Pesce filetto	70-80	80-100	100-120
Pesce per polpette	50-60	60-80	80-100
Uova	n.1	n.1	n.1 e 1/2
Uova per polpette, impasti, dorature, sformati	n.1 x 10 porz. (= g 5)	n.1 x 10 porz. (= g 5)	n.1 x 10 porz. (= g 5)
Legumi freschi/surgelati/scatola	60-80	80-100	100-130
Legumi secchi	20-25	25-35	35-45
CONTORNI			
Insalata cruda a foglia verde o rossa	20-40	30-50	30-50
Verdura cotta o cruda	80-120	100-130	130-150
<i>Al fine di ridurre gli sprechi è possibile inizialmente fornire una quantità di verdura pari al range minimo, promuovendo interventi di educazione alimentare mirati al raggiungimento del consumo ideale di verdura.</i>			
Patate (grammatura min. per purea)	100-130	130-150	150-200
Pane comune	40-50	50-60	60-70
Olio extravergine d'oliva per condimento (a pasto)	10-15	15-20	20-25
Burro	5	5	5
Formaggio grattugiato sui primi piatti (solo se gradito)	5	5	5
Frutta fresca di stagione	min. 100	min. 120	min. 150
Yogurt	125	125	125
Gelato	50	50	50