


TABELLA DELLE GRAMMATURE: SCUOLA MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA



	Porzione (grammi/ml)		
	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA
Cereali, derivati e tuberi			
Pasta o riso asciutti	50-60	60-70	70-80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30	30-40	30-40
Gnocchi di patate	140	160-180	200
Farina di mais per polenta	60	60-70	70-80
Ravioli, tortellini freschi asciutti	80	100	120
Ravioli, tortellini freschi in brodo	40	50	60
Patate per contorno	120	150	200
Patate per purea	100	130	180
Patate per minestrone/passati/creme	30	30-40	40-50
Pane	50	50-60	60-70
Crostini di pane/fette biscottate/crackers	25	25-30	30-40
Pizza pomodoro e mozzarella	150	150-180	180-200
Legumi			
Legumi freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	20	20-30	30
Legumi secchi nel primo piatto asciutto	5	5-10	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/minestrone	30	30-40	30-50
Legumi secchi per minestre/minestrone	10	10-15	10-15
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	100	100-120	130-150
Legumi secchi come secondo piatto	35	35-40	40-50
Carni			
Carne (arrosto, petto pollo etc.)	80	80-90	100
Coscia di pollo (carne con osso)	100	100-120	120
Carne per polpette/ripieni	60	60-70	70-80
Carne per ragù	20	20	20
Pesce fresco (sogliola, platessa..)	80	90-100	110-130
Bastoncini di pesce	100	120	150
Pesce surgelato	100	100-120	130-150
Tonno in scatola	50	60-80	80-100
Uova	N1	N1	N1 e 1/2
Uova per preparazioni	N1x6	N1 x 6	N1 x 6
Formaggi			
Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, crescenza ...)	50	70-80	100
Formaggi fermentati (fontina, toma, parmigiano....)	40	50	60
Ricotta di latte vaccino	80	100	150
Ricotta di latte vaccino per preparazioni	20	20	20-30
Formaggio per preparazioni	15	20	20-30
Mozzarella per pizza/formaggio per piatti unici	40	40-50	50-60
Salumi			
Affettati magri	40	50	60-70
Prosciutto per preparazioni	10	10-20	10-20
Ortaggi			
Ortaggi a foglia crudi, carote Julienne	50	50-60	70
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (finocchi, pomodori....)	100	100-150	200
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	150	150-200	200

Verdure surgelate da consumare cotte	150	200	200-250
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	100	100-130	130-150
Verdure per primi piatti asciutti	40	40-50	40-50
Verdura per sfornati/focacce/polpette	40	40-50	40-50
Frutta			
Frutta fresca	150	150	150-200
Succo di frutta	125	125	125-150
Condimenti			
Olio (per pietanza)	5	5(*)	5-6
Olio per primo piatto in bianco	5-6	6-8	8-10
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5	5	5
Dessert			
Yogurt intero/magro – bianco/alla frutta	125	125	125
Budino	80	80-100	80-100
Zucchero o miele per dolcificare	5-10	5-10	5-10
Dolce (tipo torta)	80	80	80-100
Gelato alla frutta	80	80-100	100-120
Gelato alle creme	50	50-60	50-60
Colazione			
Latte	200 (ml)	200 (ml)	200 (ml)
The	200 (ml)	200 (ml)	200 (ml)
Pane/Fette biscottate/Biscotti	20	30	30
Marmellata/Miele	30	30	30

NB: Il peso degli alimenti si riferisce al **CRUDO** e al **NETTO** degli scarti

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente al numero di razioni preparate

