



## GRAMMATURE PER IL PASTO A SCUOLA

Grammature medie al crudo e al netto degli scarti differenziate per fasce d'età dei principali alimenti

<b>CEREALI E DERIVATI</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>12-15 anni e adulti</b>
Pasta, riso, orzo e farro asciutti	50-60	70-80	90-100
Cereali per minestra	25-30	30-40	40-50
Gnocchi di patate	140-150	180-190	200-220
Farina di mais per polenta	50-60	60-70	70-80
Ravioli di magro ( <i>peso da raddoppiare se piatto unico</i> )	60-80	80-100	100-120
Pizza margherita ( <i>peso a cotto da raddoppiare se piatto unico</i> )	100-120	150-200	250-300
Lasagne (piatto unico)	180-200	200-250	250-300

<b>PESCE, CARNE E UOVA</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>12-15 anni e adulti</b>
Filetti di pesce	70-80	90-100	110-120
Tonno per primi piatti	15-20	20-25	25-30
Tonno come secondo piatto	40-50	50-60	60-70
Pollo, tacchino, vitellone, lonza , manzo	50-60	70-80	80-100
Carne per polpette	30-40	40-50	50-70
Carne per ragù ( <i>peso da raddoppiare se piatto unico</i> )	25-30	35-40	40-50
Uova	N° 1	N° 1	N° 1 e ½
Uova per polpette e sformati di uova e verdure ( <i>per 10 porzioni</i> )	N° 1	N° 1	N° 1

<b>FORMAGGI E AFFETTATI</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>12-15 anni e adulti</b>
Formaggi freschi (mozzarella, ricotta, crescenza, primo sale, ecc.) come 2° piatto	40-50	60-70	80-100
Formaggi freschi (mozzarella, ricotta, crescenza) come ingrediente 1° piatto	20-25	30-35	35-40
Formaggi stagionati (fontina, asiago, grana, parmigiano, ecc.) come 2° piatto	30	40	50
Affettati magri (Prosciutto cotto, crudo, bresaola, arrostiti di tacchino)	30-40	40-50	50-60

<b>LEGUMI</b> (piselli, lenticchie, ceci, fagioli, ecc.)	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>12-15 anni e adulti</b>
Legumi come secondo piatto o da aggiungere al primo piatto per ottenere un piatto unico			
<i>freschi o surgelati</i>	60-80	80-100	100-130
<i>secchi</i>	20-30	30-40	40-50
Legumi come ingrediente dei primi piatti			
freschi o surgelati	25-30	35-40	40-50
secchi	7-10	10-15	15-20
Legumi come ingrediente di sformati, polpette, frittata, crocchette			
freschi o surgelati	60-70	80-90	90-100
secchi	20-25	30-35	35-40
Legumi come contorno			
freschi o surgelati	30-40	40-50	50-60
secchi	10-15	15	20

<b>ORTAGGI</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>12-15 anni e adulti</b>
Ortaggi in foglia (insalate)	30-40	40-50	50-60
Ortaggi crudi da insalata	80-100	120-130	130-150
Ortaggi cotti	100-120	120-150	150-200

<b>PATATE/PURÈ</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>12-15 anni e adulti</b>
In sostituzione del primo piatto asciutto	130-150	150-180	180-200
Come contorno in presenza di un primo piatto in brodo con verdure	80-100	120-150	150-180

<b>CONDIMENTI</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>12-15 anni e adulti</b>
Formaggi stagionato per primi piatti solo se gradito	5	7	10
Olio EVO per primi piatti e contorno	5	5	8
Passata di pomodoro	40	50	60
<b>Dadi e preparati per brodo o insaporitori con glutammato</b>	<b>NO</b>	<b>NO</b>	<b>NO</b>

<b>PANE</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>12-15 anni e adulti</b>
Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	80

<b>FRUTTA</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>12-15 anni e adulti</b>
Mele, pere, kiwi, pesce, albicocche, arance, mandarini, mandaranci, fragole, ciliegie, ecc.	100	120	150
Banane, uva, cachi	80	100	120