

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI

Le grammature sotto riportate sono indicative (+/- 10 grammi) delle porzioni in grado di soddisfare le necessità nutrizionali e l'appetito dei bambini/ragazzi delle diverse età. Il personale addetto alla distribuzione è tenuto a rispettarle, anche servendosi di strumenti di riferimento (mestoli, porzioni tipo...).

ALIMENTI A CRUDO	Scuole dell'infanzia	Scuole primarie 1° C	Scuole primarie 2°C	Scuole secondarie
Pasta, riso, orzo, altri cereali, farina di mais per polenta	50	60	70	90
Pastina, riso, orzo, crostini per minestra	20	25	30	30
Legumi freschi o surgelati	50	60	70	90
Legumi secchi	20	25	30	30
Verdure miste per minestra	100	180	200	250
Pane	30	30	50	50
Galette di cereali	20	30	40	40
Gnocchi (sotto vuoto o freschi)	150	180	200	220
Patate	90	100	100	120
Carne magra rossa o bianca, anche come piatto unico	60	70	80	100
Prosciutto crudo, cotto o bresaola	40	40	50	60
Pesce	80	100	100	120
Tonno al naturale	50	70	80	80
Uova	1	1	1 e ½	1 e ½
Formaggio (stracchino, mozzarella...)	50	60	80	100
Formaggio (latteria, Montasio, Parmigiano...) e per confezionamento frico	40	40	50	80
Parmigiano (primo piatto)	5 (1 cucchiaino)	5 (1 cucchiaino)	5 (1 cucchiaino)	10 (1 cucchiaino)
Verdura cruda (insalata, radicchio)	40	50	60	80
Verdura cruda (pomodori, carote, finocchi)	80	100	120	150
Verdura cotta	130	150	180	200
Olio extravergine di oliva	15 (3 cucchiaini)	20 (2 cucchiaini)	20 (2 cucchiaini)	25 (2 cucchiaini)
Frutta fresca (vedi nota 11), macedonia di frutta fresca, spremuta	150	150	180	180
Pane "speciale" (con olive, noci, uva ecc.)	30	40	50	60
Yogurt	125	125	125	125
Gelato/dolce	50/60	60/70	70/80	80/90
ALIMENTI A COTTO				
Pizza	200	250	300	350
Lasagne	150	200	220	250
Torta salata	180	200	220	250
Gnocchi di patate (dopo cottura)	180	200	220	250