

**TABELLA DELLE GRAMMATURE (3-6 anni)****Scuola Materna**

	<b>Porzione (grammi/ml)</b>
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	
Pasta o riso asciutti	50-60
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	20-30
Gnocchi di patate	140-150
Farina di mais per polenta	50-60
Ravioli, tortellini freschi asciutti	80-90
Ravioli, tortellini freschi in brodo	30-40
Patate per contorno	100-120
Patate per purea	100
Patate per minestrone/passati	30
Patate per creme	40-50
Pane	40-50
Crostini/Fette biscottate/Crackers	20-25
Pizza pomodoro e mozzarella	130-160
<b>Legumi</b>	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	15-20
Legumi secchi per primo piatto asciutto	5
Legumi freschi/surgelati per minestrone	15-20
Legumi secchi per minestrone	5
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	45-50
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	15
Legumi freschi come secondo piatto	80-90
Legumi secchi come secondo piatto	25-30
<b>Carni, Pesce e Uova</b>	
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	60-70
Coscia di pollo (carne con osso)	80-90
Carne per polpette/ripieni	50-60
Carne per ragù	15
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	70-80
Pesce surgelato	90-100
Uova	n° 1
Uova per preparazioni	1x8

<b>Formaggi</b>	
Formaggi freschi (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	50-60
Formaggi fermentati/stagionati (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	30-40
Ricotta	70-80
Ricotta per preparazioni	20
Formaggio per preparazioni	10
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	40-50
<b>Affettati</b>	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	40-50
Prosciutto per preparazioni	10
<b>Verdure e Frutta</b>	
Ortaggi a foglia crudi (Insalate)	30-40
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	60-80
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	100-130
Verdure surgelate da consumare cotte	150
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	80-100
Verdura per primi asciutti	30-40
Verdura per sfornati/focacce/polpette	30-40
Frutta fresca	130-150
Succo di frutta	125
<b>Condimenti</b>	
Olio (per pietanza)	3-4(*)
Olio per primo in bianco/insalate	5-6
Formaggio grattugiato (per pietanza)	3-5
<b>Latte e derivati</b>	
Latte intero	150
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	80-100
<b>Dolci, dessert, merende</b>	
Zucchero o miele per dolcificare	5
Dolce (tipo Torta)	50-60
Gelato	50-80
Focaccia	50
Biscotti	30

(\*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

**N.B.** Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.

**TABELLA DELLE GRAMMATURE (6-11 anni)****Scuola Elementare**

	<b>Porzione (grammi/ml)</b>
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	
Pasta o riso asciutti	60-80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30
Gnocchi di patate	160-180
Farina di mais per polenta	60-80
Ravioli, tortellini freschi asciutti	100-120
Ravioli, tortellini freschi in brodo	50
Patate per contorno	150
Patate per purea	130
Patate per minestrone/passati	30-40
Patate per creme	60-80
Pane	50-60
Crostini/Fette biscottate/Crackers	25-30
Pizza pomodoro e mozzarella	160-200
<b>Legumi</b>	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	20-30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	5-10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30
Legumi secchi per minestrone	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	60
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	20
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	100-120
Legumi secchi come secondo piatto	35-40
<b>Carni, Pesce e Uova</b>	
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	80-90
Coscia di pollo (carne con osso)	100-120
Carne per polpette/ripieni	60-70
Carne per ragù	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	90-100
Pesce surgelato	100-120
Uova	n° 1
Uova per preparazioni	1x6

<b>Formaggi</b>	
Formaggi freschi (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	70-80
Formaggi fermentati/stagionati (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	50
Ricotta	100
Ricotta per preparazioni	20
Formaggio per preparazioni	10-20
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	60-70
<b>Affettati</b>	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	50-60
Prosciutto per preparazioni	10-20
<b>Verdure e Frutta</b>	
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	40-50
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	80-100
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	150-200
Verdure surgelate da consumare cotte	200
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	100-130
Verdura per primi asciutti	40-50
Verdura per sfornati/focacce/polpette	40-50
Frutta fresca	150
Succo di frutta	125
<b>Condimenti</b>	
Olio (per pietanza)	5(*)
Olio per primo in bianco/insalate	6-8
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5
<b>Latte e derivati</b>	
Latte intero	200
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	100
<b>Dolci, dessert, ecc.</b>	
Zucchero o miele per dolcificare	5-10
Dolce (tipo Torta)	80
Gelato alla frutta	80-100
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	50-60

(\*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

**N.B.** Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.

**Al fine di garantire la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti di tutti i bambini, si suggerisce di fare riferimento ai quantitativi più bassi del range per i bambini più piccoli (6-7 anni) e ai quantitativi più alti del range per i bambini più grandi (8-10 anni).**

**TABELLA DELLE GRAMMATURE****Scuole Medie**

	<b>Porzione (grammi/ml)</b>
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	
Pasta o riso asciutti	80-90
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	40
Gnocchi di patate	200-220
Farina di mais per polenta	80-90
Ravioli - Tortellini freschi asciutti	120
Ravioli - Tortellini freschi in brodo	60
Pizza pomodoro e mozzarella	200-230
Patate per contorno	180-200
Patate per purea	180
Patate per minestrone/passati	40-50
Patate per creme	80
Pane	60
Crostini di pane	30-40
<b>Legumi</b>	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30
Legumi secchi per minestrone	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	80-90
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	25-30
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	130-150
Legumi secchi come secondo piatto	40-50
<b>Carne, Pesce e Uova</b>	
Carne bianca o rossa	100-110
Carne con osso (coscia di pollo)	130
Carne per polpette/ripieni	70-80
Carne per ragù	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	110-130
Pesce surgelato	130-150
Uova	n° 1-1 ½
Uova per preparazioni	n° 1x6

<b>Formaggi</b>	
Formaggi freschi (mozzarella, primosale, crescenza, caciotta, ecc.)	80-100
Formaggi fermentati/stagionati (fontina, toma, parmigiano, ecc.)	50-60
Ricotta – Fiocchi di latte	120-150
Formaggio per preparazioni	20-30
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	70-80
<b>Affettati</b>	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	60-70
Prosciutto cotto per preparazioni	10-20
<b>Verdura e Frutta</b>	
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	40-50
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	120-150
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	200
Verdure surgelate da consumare cotte	200-250
Ortaggi freschi/surgelati per minestrone/passati	130-150
Ortaggi freschi/surgelati per primi asciutti	40-50
Ortaggi freschi/surgelati per sfornati, polpette, ecc.	40-50
<b>Frutta fresca</b>	
Frutta fresca	150-200
Succo di frutta	125-150
<b>Condimenti</b>	
Olio per pietanza	5-6 (*)
Olio per primo in bianco/insalate	8-10
Formaggio grattugiato per pietanza	5
<b>Latte e derivati</b>	
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	100-125
<b>Dolci, dessert, ecc.</b>	
Zucchero – miele per dolcificare	5-10
Dolce (tipo Torta)	80-100
Gelato alla frutta	100-120
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	50-80

(\*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

Il peso degli alimenti si riferisce al **crudo** e al **netto** degli scarti.

**TABELLA DELLE GRAMMATURE****ASILO NIDO (1-3 ANNI)**

	<b>Porzione (grammi/ml)</b>
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	
PASTA O RISO asciutti	40-50
PASTA, RISO, ORZO o simili in brodo	20-30
GNOCCHI DI PATATE	130-150
FARINA DI MAIS PER POLENTA	40-50
PASTA PER PIZZA	60
PATATE per contorno	100-120
PATATE per purea	80-100
PATATE per minestrone/passati	20-30
PATATE per creme	40-50
PANE COMUNE/INTEGRALE	30/40
CROSTINI/FETTE BISCOTTATE/CRACKERS	15-20
<b>Legumi</b>	
LEGUMI freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	15-20
LEGUMI secchi nel primo piatto asciutto	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestrone	15-20
LEGUMI secchi per minestrone	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	30
LEGUMI secchi per minestre/passati di legumi	10
LEGUMI freschi/surgelati come secondo piatto	60-80
LEGUMI secchi come secondo piatto	20-30
<b>Carni, Pesce e Uova</b>	
CARNE (arrosto, petto di pollo, ecc.)	40-50
COSCIA DI POLLO (carne con osso)	50-70
CARNE per polpette/ripieni	30-40
CARNE per ragù	10
PESCE FRESCO (sogliola, platessa, ecc.)	50-60
PESCE SURGELATO	60-70
PESCE per sugo	10
UOVA	n° ½ - 1
UOVA per preparazioni	1x10
<b>Formaggi</b>	
FORMAGGI FRESCHI (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	30-40
FORMAGGI FERMENTATI/STAGIONATI (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	30
RICOTTA	50-60
RICOTTA per preparazioni	20
FORMAGGIO per preparazioni	8-10
MOZZARELLA per pizza (piatto unico)	30
FORMAGGIO per merenda	15-20

<b>Affettati</b>	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	30-40
PROSCIUTTO COTTO per preparazioni	10
PROSCIUTTO COTTO/CRUDO per merenda	15
<b>Verdure e Frutta</b>	
ORTAGGI A FOGLIA CRUDI (insalate)	30-40
ORTAGGI PESANTI FRESCHI da consumare <b>crudi</b> (finocchi, carote, ecc.)	40-50
POMODORI	80
ORTAGGI A FOGLIA/PESANTI FRESCHI da consumare <b>cotti</b>	80-100
VERDURE SURGELATE da consumare <b>cotte</b>	120
MISTO VERDURA per minestrone/passati	60-80
VERDURA per primi asciutti	30-40
VERDURA per sfornati/focacce/polpette	30-40
FRUTTA FRESCA	100
SUCCO DI FRUTTA	100
<b>Condimenti</b>	
OLIO (per pietanza)	3(*)
OLIO per primo in bianco	4
FORMAGGIO grattugiato (per pietanza)	3
<b>Latte e derivati</b>	
LATTE intero	100-150
YOGURT intero bianco/con frutta/con miele	125
<b>Dolci, dessert, ecc.</b>	
ZUCCHERO o MIELE per dolcificare	3-5
DOLCE (tipo Torta)	30
GELATO/BUDINO	50-80
MARMELLATA	15-20
MIELE	10-15
ACQUA MINERALE	500

ZUCCHERO GIORNALIERO: g 10-20

OLIO GIORNALIERO: g 15-20 (circa 50% a pranzo)

(\*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

**N.B.** Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.