

TABELLA DELLE GRAMMATURE (6-11 anni)

Scuola Elementare



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
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
Legumi	
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
Carni, Pesce e Uova	
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

Formaggi	
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
Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	50-60
Prosciutto per preparazioni	10-20
Verdure e Frutta	
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
Condimenti	
Olio (per pietanza)	5(*)
Olio per primo in bianco/insalate	6-8
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5
Latte e derivati	
Latte intero	200
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	100
Dolci, dessert, ecc.	
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).