



TABELLA DELLE GRAMMATURE: SCUOLA MATERNA, ELEMENTARE E MEDIA

	Porzione (grammi/ml)		
	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA/ADULTI
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 asciutti (piatto unico)	100	130	170
Lasagne al ragù/lasagne di magro	120	140	160
Lasagne al ragù/lasagne di magro (piatto unico)	170	200	230
Crespelle	80	100	120
Crespelle (piatto unico)	100	130	170
Gnocchi alla romana	130	150	170
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
Pizza pomodoro e mozzarella (piatto unico)	170	220	320
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
Pasta e legumi (piatto unico)	30 gr legumi secchi (120 gr legumi freschi o surgelati) 50 gr pasta	40 gr legumi secchi (160 gr legumi freschi o surgelati); 60 gr pasta	40 gr legumi secchi (160 gr legumi freschi o surgelati), 80 gr pasta
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 pastorizzate	50	75	100
Uova pastorizzate per preparazioni	50 x4	50 x 3	50 x 2
Formaggi			
Formaggi freschi (mozzarella,	40	60	80

stracchino, primo sale, crescenza/certosino, caprini, fior di latte ...)			
Formaggi stagionati (parmigiano, grana, emmenthal, asiago, toma, fontina, robiola, taleggio, quartirolo)	30	40	50
Ricotta di latte vaccino	50	80	125
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 minestroni/passati	100	100-130	130-150
Verdure per primi piatti asciutti	40	40-50	40-50
Verdura per sformati/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

