

GRAMMATURE INDICATIVE MENU' SCOLASTICI (aggiornamento 2024)

Il peso si riferisce all'alimento crudo e al netto degli scarti

ALIMENTO	ASILO NIDO (12-24 mesi)	ASILO NIDO (24-36 mesi)	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
PRIMI PIATTI E PIATTI UNICI					
Pasta-Riso (anche Integrali)	35-40	45-50	60	70	80
Pastina-Riso in brodo	20	30	30-40	60	60
Passatelli in brodo	50	55	60	70-80	80
Gnocchi di Patate	70	100	120-150	150-200	200
Ravioli e Tortellini Freschi Asciutti	80	100	120	150	150-200
Lasagna o Tagliatella	30	40	50	60	60
PANE	20	30	30-40	50	50
PATATE	50	80-100	100	150	150
Patate per purè	30	60	80	100	130
VERDURE					
Insalata a foglia	10	20	30	50	60
Ortaggi crudi / pomodori	50	60-80	100	150	150
Ortaggi e verdure da cuocere	70	80-100	100	150-200	200
Verdure per sugo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Verdure per primo piatto in brodo (minestrone, passati..)	80-100	100-120	100-150	150-200	200
Verdure per preparazione secondi piatti	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
FRUTTA					
Frutta fresca	80	80-100	100-150	150	150
CARNE / PESCE					
Pollo, tacchino, coniglio, vitellone, maiale	40	50	60	80	80
Carne per polpette di carne e verdure	20	25	30	40	40
Pesce	50	60	80	100	100
Pesce per polpette di pesce	30	35	50	60	60
Carne / Pesce per condimenti primi piatti	5	5-10	10	20	20
Carne / Pesce per condimenti piatti unici all'uovo	Q.B.	Q.B.	30	40	50
TONNO sott'olio sgocciolato per sugo	/	/	20	25	30
AFFETTATI					
Prosciutto crudo e cotto	20-25	30	30-35	40-45	45-50
UOVA					
Uova per secondo	n. ½	n. 1	n.1	n.1	n.1
Uova per impasti (polpette, ..)	Un uovo ogni 10 bambini (circa 10gr)	Un uovo ogni 8 bambini (circa 10gr)	Un uovo ogni 6 bambini (circa 10gr)	Un uovo ogni 6 bambini (circa 10gr)	Un uovo ogni 5 bambini (circa 10gr)
LEGUMI					
Legumi Secchi (Ceci, Fagioli, Lenticchie, ecc) Legumi per <u>Passati</u> o per <u>Crema di Legumi</u> o per <u>Sugo di Legumi</u>	Secchi 10 Freschi 20-40	Secchi 15 Freschi 40-60	Secchi 20 Freschi 60-80	Secchi 30 Freschi 80-100	Secchi 35 Freschi 100-120
FORMAGGI					
Formaggio fresco / stagionato	20 / 15	35 / 20	50 / 30	60 / 40	80 / 50
Ricotta	30	50	60	80	80
Formaggio per condimento primi piatti	Q.B.	10	10	20	25
Parmigiano grattato per condire	5	5-8	8	8-10	10
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	10-15	10-15	10-15	10-15	15
Olive snocciolate	/	/	25	35	40
ACQUA	Circa 250 ml	Circa 250 ml	Circa 250ml	Circa 250 ml	Circa 250 ml
DOLCE	30-40	40-50	50	50-100	50-100
PIZZA MARGHERITA	/	120	170	200	250

Dietiste
dott.ssa S. Monaldi e dott.ssa M. Lisi



Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
U.O.S. Igiene della Nutrizione
La Dirigente Medico
Dr.ssa Elsa Ravaglia