

### GRAMMATURE asili nido e scuole per la ristorazione scolastica

<i>(espresse in grammi)</i>	Asilo Nido 12-24mesi	Asilo Nido 24-36 mesi	Infanzia	Primaria*	Secondaria I° grado
<b>PRIMI PIATTI e PIATTI UNICI</b>					
Pasta/Cereali per primo piatto asciutto	35-40	45-50	60	70	80-100
Pasta/Cereali per primo piatto in brodo	20	30	30-40	40	50
Pasta all'uovo (tagliatelle)	30	40	50	60	70-80
Pasta all'uovo ripiena (tortellini, ravioli)	80	100	120	150	200
Gnocchi di patate	70	100	120-150	150-200	200-220
Lasagna	100	120	150	200	250
Pizza (peso a cotto)	/	/	150-170	200	220
Cereali per piatti unici vegetariani	/	/	60	80	100
Cereali per secondo piatto (es. crocchette con legumi)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Germe di grano (vegani)	/	/	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PANE/PANE SEMI INTEGRALE /PANE INTEGRALE</b>	20	30	30-40	50	60
<b>PATATE</b>	50	80-100	100	150	200
Patate per piatto in brodo (se necessarie)	q.b.	q.b.	q.b. circa 20	q.b. circa 35	q.b. circa 50
<b>VERDURE</b>					
Insalate a foglia	10	20	30	50	60
Ortaggi crudi/pomodori	50	60-80	100	150	160-200
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, creme)	q.b. circa 80-100	q.b. circa 100-120	q.b. circa 100-150	q.b. circa 150-200	q.b. circa 200-250
Verdure per preparazione secondi piatti (tortini)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>*Su valutazione oggettiva operata dalla commissione mensa, per le classi quarte e quinte della primaria è possibile tendere in alcuni casi alla grammatura della scuola secondaria di primo grado</i>					

<b>FRUTTA</b>					
Frutta fresca	80	80-100	100-150	150-200	150-200
Frutta secca/oleosa	/	10	10-15	20-25	30
Semi oleaginosi (es. semi di lino polverizzati)	/	mezzo / un cucchiaino	un cucchiaino	un cucchiaino	un cucchiaino
Frutta oleosa per ricette (es. pesto)	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>CARNE/PESCE</b>					
Pollo, tacchino, coniglio, vitellone, maiale	40	50	60	80	100
Pesce	50	60	80	100	100-150
Molluschi / crostacei	/	60	80	100	100-150
Pesce conservato sgocciolato (tonno, sgombro) come secondo piatto	/	/	40	50	60
Carne/pesce per condimento primo piatto	q.b.	q.b. (5-10 )	q.b. (10 )	q.b. (20 )	q.b. (20-30 )
Carne/pesce per condimento piatti unici	25-30	30-35	40	40-60	60-80
Carne/pesce per condimento piatti unici all'uovo	q.b.	q.b.	30	40	50-60
<b>AFFETTATI</b>					
Prosciutto crudo, cotto, bresaola, fesa di tacchino	20-25	30	30-35	40-45	50
Affettati come ingrediente ricette	/	/	q.b.	q.b.	q.b.
<b>UOVA</b>					
Uova per secondo	n.1/2	n.1	n.1	n.1	n. 1 – 1 e ½
Uova per impasti (polpette, polpettone)	q.b.	q.b.	q.b. (1 uovo ogni 6 bambini - circa 10 g)	q.b. (1 uovo ogni 6 bambini - circa 10 g)	q.b. (1 uovo ogni 4 ragazzi/adulti-circa 15 g)
<b>LEGUMI</b>					
Legumi per primo piatto in brodo (minestrone, passato)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Legumi per primo piatto in brodo di soli legumi (crema di legumi)	Secchi 15 Freschi 30-40	Secchi 20 Freschi 40-50	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 40 Freschi 80-100	Secchi 50 Freschi 100-120
Legumi per secondo piatto	Secchi 15 Freschi 30-40	Secchi 20 Freschi 40-50	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 40 Freschi 80-100	Secchi 50 Freschi 100-120
Legumi per piatto unico (polenta con legumi, cous cous con legumi, <i>piatti unici vegetariani e vegani</i> )	Secchi 20 Freschi 40	Secchi 25 Freschi 50	Secchi 30-40 Freschi 70-80	Secchi 50 Freschi 100-120	Secchi 60 Freschi 120-150
Tofu /tempeh	/	/	50	70	100
Farine di legumi (es. di ceci)	20	25	30	40	50

*\*Su valutazione oggettiva operata dalla commissione mensa, per le classi quarte e quinte della primaria è possibile tendere in alcuni casi alla grammatura della scuola secondaria di primo grado*

<b>FORMAGGI</b>					
Formaggio FRESCO / STAGIONATO	20 / 15	30-40 / 20	50 / 30	60 / 40	100 / 50
Ricotta/fiocchi di latte	30	50	60	80	100-120
Formaggio per condimento primi piatti (sugo di formaggi)	q.b.	10	10	20	30
Parmigiano grattato per condire	5	5-8	8	8-10	10
<b>OLIO EVO</b>	10-15	12-15	10	12-15	15
<b>ACQUA</b>	q.b	q.b	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)
<b>DOLCE</b>	30-40	40-50	50	50-100	50-100
<b>YOGURT-YOGURT DI SOIA o DI RISO</b>	50	50-125	125	125	125-150
<i>*Su valutazione oggettiva operata dalla commissione mensa, per le classi quarte e quinte della primaria è possibile tendere in alcuni casi alla grammatura della scuola secondaria di primo grado</i>					

*NOTA1: alcune grammature possono cambiare nella combinazione di ingredienti per la realizzazione di alcune ricette (es. polpette di verdure e ricotta; patate duchessa...) o di alcuni piatti unici (es. farinata di ceci con riso, insalata di riso completa...)*

*NOTA2: si precisa che alcuni cibi (quali fragole, ciliegie, arachidi e altra frutta secca oleosa, molluschi e crostacei) sono alimenti allergizzanti che consigliamo di inserire a partire dai due anni di età.*