

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
PRIMI PIATTI e PIATTI UNICI					
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.
PANE/PANE SEMI INTEGRALE /PANE INTEGRALE	20	30	30-40	50	60
PATATE	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
VERDURE					
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>					

FRUTTA					
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.
CARNE/PESCE					
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
AFFETTATI					
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.
UOVA					
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)
LEGUMI					
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*

FORMAGGI					
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
OLIO EVO	10-15	12-15	10	12-15	15
ACQUA	q.b	q.b	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)
DOLCE	30-40	40-50	50	50-100	50-100
YOGURT-YOGURT DI SOIA o DI RISO	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.