

**GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE PER IL PRANZO
(LINEE DI INDIRIZZO AGOSTO 2017)**

ALIMENTI	ASILO NIDO	SCUOLA D'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA		SECOND. DI I GRADO	SECOND. DI II GRADO	UNIVERSITA'	
	0-3	3-6	6-9	9-11	11-14	14-17	18-29	
PRIMI PIATTI								
Pasta, orzo, cereali asciutti	riso, altri	50	60	70	90	100	100	100
Pasta, orzo, cereali brodo, minestra	riso, altri in	30	30	30	40	40	40	40
Gnocchi di patate ***		100	120	150	200	250	250	250
Farina di mais (per polenta)		20	30	40	50	60	60	60
CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI (a seconda delle preparazioni)								
Grana Padano o Parmigiano R.		2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5
SECONDI PIATTI								
Carne		40	50	50	60	80	100	100
Pesce		50	70	70	80	100	120	120
Tonno		-	-	40	50	60	80	80
Uova		n. 1/2	n. 1	n.1	n. 1e1/2	n. 2	n. 2	n.2
Formaggio fresco		30-40	40-50	40-50	50	60	80-100	80-100
Formaggio stagionato		20	30	30	30	40	70	70
Legumi secchi*		30	40	40	50	50	60	60
Legumi freschi*		60	80	80	100	100	120	120
Prosciutto cotto/crudo**		20	30	30	40	60	60	60
VERDURE								
Verdura cruda		20	30	50	50	100	100-150	100-150

Verdura cotta	60	80	120	120	150	150-200	150-200
Patate (da abbinare a primo piatto in brodo)	80	120	180	200	250	250	250
FRUTTA							
Frutta	100	150	150	150	200	200	200
CONDIMENTI PER IL PASTO							
Olio extravergine di oliva	15	15	15	20	20	25	30
PANE							
Pane comune	20	40	40	50	80	100	100
Pane integrale***	30	50	50	60	80-90	110	110
PIATTI UNICI							
Cereali per minestre e legumi							
Cereali (pasta, riso, orzo, farro)	30	30	30	40	40	40	40
Patate nella minestra	20	30	30	30	40	40	40
Legumi seccati	20	30	30	30	40	40	50
Legumi freschi	40	60	60	60	80	80	100
Grana Padano o Parmigiano Reggiano	5	5	5	5	10	10	10
Patate come contorno	-	-	120	150	150	150	150

Pasta pasticciata - lasagne ragù

Pasta di semola di grano duro	50	50	70	80	90	90	90
Besciamella	40	40	50	60	60	60	60
Ragù di carne (solo carne)	20	20	40	50	50	50	50
Grana o Parmigiano	5	5	5	5	10	10	10
Carne o pesce con polenta e patate							
Carne	40	50	60	70	80	100	100
Pesce	60	70	80	90	100	120	120
Farina di mais	20	30	40	50	60	60	60
Patate	100	150	200	200	200-250	200-250	200-250
Pizza							
Pasta per pizza	-	150	150	200	250	250	250
Mozzarella fior di latte	-	30	30	40	50	50	50