

GRAMMATURE INDICATIVE MENU' SCOLASTICI

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

ALIMENTO	PRIMAVERA grammi	INFANZIA grammi	PRIMARIA grammi	SECONDARIA grammi
PASTA-RISO (anche integrali)	40	50	60	80
PASTINA-RISO IN BRODO	30	30	40	40
PASSATELLI IN BRODO	50	60	70-80	80
GNOCCHI DI PATATE	100	120	150	200
TORTELLINI FRESCHI PER BRODO	60	80	100	120
TORTELLINI FRESCHI ASCIUTTI	100	120	150	200
LASAGNA	120	150	200	250
LEGUMI SECCHI (ceci, fagioli, lenticchie, ecc) per passati o per crema di legumi	20	30	40	40
LEGUMI secchi (per sugo)	10	15	20	25
PISELLI freschi o surgelati (per sugo)	25	30	35	40
FAGIOLI freschi o surgelati (per sugo)	20	25	30	35
TONNO sott'olio sgocciolato (per sugo)	/	20	25	30
PESCE (per sugo di pesce)	20	30	40	40
CARNE MAGRA per sugo	10	15	20	25
PIZZA MARGHERITA	120	170	200	250
CARNE FRESCA (vitello, petto di pollo o di tacchino, maiale magro, ecc.)	50	60	70	80
POLLO CON OSSO	100	100	150	200
PESCE FRESCO (PLATESSA, SOGLIOLA, HALIBUT, MERLUZZO, ECC)	70	80	100	120
UOVO DI GALLINA INTERO	n.1 gr.50	n.1 gr.50	n.1+ 1/2 gr.75	n.1+ 1/2 gr.75
LEGUMI SECCHI (per secondo)	20	30	40	50
PROSCIUTTO CRUDO	30	35	40	50
PROSCIUTTO COTTO	35	40	45	55
RICOTTA	60	70	100	120
FORMAGGIO FRESCO (MOZZARELLA, STRACCHINO, CACIOTTINA, ECC.)	40	50	70	80
FORMAGGIO STAGIONATO (PARMIGIANO, EMMENTHAL, FONTINA, PECORINO STAGIONATO, BEL PAESE, ECC)	30	40	50	60
VERDURA CRUDA (LATTUGA, POMODORI, CAROTE, FINOCCHI, ECC)	50	70	100	120
VERDURA COTTA (BIETA, CAVOLO, CAVOLFIORE, CARCIOFI, CAROTE, FINOCCHI, FUNGHI, MELANZANE, PEPERONO, POMODORI, SPINACI, ZUCCHINE, ecc.)	100	130	150	200
PATATE	80	100	120	150
PATATE per PURE'	60	80	100	130
OLIVE SNOCCIOLATE	/	25	35	40
PANE COMUNE	30	40	50	50
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4	5	6	6
PARMIGIANO per pasta	3	4	5	5
POMODORI PELATI per sugo	30	40	50	70
FRUTTA FRESCA (albicocche, arance, banane, fragole, kiwi, mandarini, mele, pere, pesche, prugne, uva*, ecc.)	100	100	150	150

* solo per bambini della primaria e secondaria

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

U.O.S. Igiene della Nutrizione

Il Dirigente Medico

Dr.ssa Elsa Ravaglia

La dietista

Marialuisa Lisi