



S.O.C. Igiene degli alimenti e della nutrizione
direttore dr. Aldo Savoia

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI

Alimenti a crudo	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria I° ciclo	Scuola Primaria II° ciclo	Scuola secondaria di I° grado
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta, riso, altri cereali per primo piatto asciutto	60	70	80	90
Ravioli di magro freschi o surgelati	/	150	170	200
Pastina/riso/orzo/crostini... per minestra	20	25	30	35
Legumi secchi	30	35	40	45
Legumi freschi o surgelati	90	105	120	135
Patate da abbinare a un primo "liquido"	120	150	180	200
Patate per piatto unico	180	210	240	270
Farina per polenta da abbinare a un primo "liquido"	40	50	60	70
Farina per polenta per piatto unico	60	70	80	90
Gnocchi di patate	150	170	200	220
Carne magra (pollo, tacchino, suino, bovino)	50	60	80	90
Pesce fresco o surgelato	80	100	120	140
Formaggio a pasta tenera tipo mozzarella, caciotta...	40	50	50	60
Formaggio a pasta dura tipo latteria, montasio...	30	30	40	50
Parmigiano grattugiato per primo piatto	5	5	5	5
Prosciutto cotto o fesa di tacchino	35	40	50	60
Prosciutto crudo magro/bresaola	45	50	60	70
Uova	1	1	1 e ^{1/2}	1 e ^{1/2}
Verdura a foglia (insalata, radicchio...)	30	50	50	50
Verdura fresca (cruda o cotta, tipo pomodoro, carote...)	100	150	150	200
Olio extravergine di oliva	15	15	20	20
Pane	50	60	70	70
Pane speciale	30	40	50	60
Galette di cereali	20	30	40	40
Frutta fresca	150	150	180	180

Yogurt	125	125	125	125
Gelato/dolce	60/40	80/50	100/60	110/70
Alimenti a cotto				
Pizza	150	150	180	200
Lasagne	150	200	220	250
Torta salata	180	200	220	250
Gnocchi di patate (dopo cottura)	180	200	220	250

GRAMMATURE PER GLI SPUNTINI DEL POMERIGGIO

Alimenti	Scuola dell'infanzia	Centri estivi
	Grammi	Grammi
Latte intero	90	90
Yogurt alla frutta o yogurt bianco	150	200
Biscotti secchi/fette biscottate	20	40
Frutta fresca	150	200
Cornflakes o muesli	20	40
Tè o infuso	/	/
Pane	40	55
Marmellata o miele	15	25
Olio e.v.o.	4	6
Torta casalinga/gelato	40/60	60/100
Pane speciale	40	60
Galette di cereali	40	60

GRAMMATURE PER I CESTINI PER GITE/PRANZI FUORI SEDE

Cestino composto da:	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria I° ciclo	Scuola Primaria II° ciclo	Scuola secondaria di I° grado
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Pane pezzi 2	30 + 30	40 + 40	50 + 50	60 + 60
Formaggio latteria fresco	30	40	50	50
Prosciutto cotto	30	40	50	60
Frutta fresca	300	300	400	400
Dolce confezionato	30	30	30	30
Acqua	750 ml	1000 ml	1250 ml	1500 ml