

GRAMMATURE MEDIE DEGLI ALIMENTI

PRIMI PIATTI		SCUOLA MATERNA (porzione in grammi)	SCUOLA ELEMENTARE (porzione in grammi)
Minestrone o passato di verdure con pasta (es. zucchine, cavolo, carote, bieta patate...)	Pasta	gr 30	gr. 40
	Verdure	gr. 70	gr. 90
	Odori	gr. 10	gr. 10
	Olio extravergine	q.b.	q.b.
	Parmigiano	gr. 0,5	gr. 0,5
Tortellini al pomodoro	Tortellini	gr 60	gr. 70
	Pelati	gr. 30	gr. 40
	Odori	q.b.	q.b.
	Basilico	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	gr. 0,5	gr. 0,5
	Parmigiano	gr. 0,5	gr. 0,5
Riso con legumi (*) fagioli, ceci, lenticchie	Riso	gr. 30	gr. 40
	Legumi (*)	gr. 25	gr. 30
	Pelati	gr. 50	gr. 60
	Odori	q.b.	q.b.
	Parmigiano	gr. 0,5	gr. 0,5
	Olio extravergine	q.b.	q.b.
Risotto al ragù	Riso	gr. 50	gr. 70
	Macinato di carne	gr. 30	gr. 40
	Pelati	gr. 50	gr. 60
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	q.b.	q.b.
	Parmigiano	gr. 0,5	gr. 0,5
Pasta con verdure (*) zucchine, piselli...	Pasta	gr. 50	gr. 70
	Verdure (*)	gr. 20	gr. 30
	Olio extravergine	gr. 0,5	gr. 0,7
	Parmigiano	gr. 0,5	gr. 0,5
Pasta al pomodoro	Pasta	gr. 50	gr. 70
	Pelati	gr. 30	gr. 40
	Odori	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	gr. 0,5	gr. 0,5
	Parmigiano	gr. 0,5	gr. 0,5
Pasta al pomodoro al forno con mozzarella (lasagna)	Pasta	gr. 50	gr. 70
	Pelati	gr. 30	gr. 40
	Mozzarella	gr. 25	gr. 30
	Olio extravergine	gr. 0,5	gr. 0,5
	Parmigiano	gr. 0,5	gr. 0,5

(*) Le grammature sono riferite alla parte *edibile* – al netto degli scarti.

La pizza può sostituire il secondo piatto

Pizza margherita	Farina Olio extravergine Mozzarella Pelati Origano	gr. 75 gr. 0,5 gr. 40 gr. 50 q.b.	gr. 100 gr. 0,8 gr. 70 gr. 80 q.b.
Pizza bianca	Farina Olio extravergine	gr. 75 gr. 0,5	gr. 100 gr. 0,5
Fusi di pollo		gr. 100	gr. 150
Carni bianche		gr. 80	gr. 100
Carne rosse		gr. 80	gr. 100
CONTORNI		SCUOLA MATERNA	SCUOLA ELEMENTARE
		(porzione in grammi)	(porzione in grammi)
Insalata mista	Lattuga Carote Pomodori Olio extravergine	gr. 40 gr. 40 gr. 40 gr. 0,5	gr. 50 gr. 50 gr. 50 gr. 0,5
Spinaci, piselli, zucchine, bieta, fagiolini	Spinaci Piselli Zucchine Bieta Fagiolini Olio extravergine	gr. 80 gr. 80 gr. 80 gr. 80 gr. 80 gr.0,5	gr. 100 gr. 100 gr. 100 gr. 100 gr. 100 gr.0,5
Patate in insalata	Patate Olio extravergine	gr. 110 gr.0,5	gr. 140 gr.0,5
Patate al forno	Patate Olio extravergine Odori (aglio e rosmarino)	n. 110 gr.0,5 q.b.	n. 140 gr.0,5 q.b.
Purea di patate	Patate Burro Latte p.s.	gr. 70 gr. 0,5 gr. 10	gr. 90 gr. 10 gr. 15
Frutta fresca di stagione		gr. 150	gr. 150
Pane		gr. 40	gr. 50

GRAMMATURE MEDIE DEGLI ALIMENTI SCUOLA PRE-MATERNA (DA 24 A 36 mesi)

ALIMENTO	GRAMMI
Pane	30
Pasta o riso (asciutti)	40
Pasta o riso (minestre)	30
Tortellini in brodo	40
Gnocchi	60
Parmigiano grat.	5
Olio/per pietanze	5
Pomodori pelati	60
Legumi (freschi contorno minestre)	60
Legumi secchi	30
Carne bovino suina	40
Carne macinata per polpette	40
Pollo e tacchino senza osso (petti)	40
Filetto di Platessa o sogliola	60
Filetto di Halibut	60
Filetto di merluzzo	60
Bastoncini di pesce	80
Prosciutto crudo o cotto	40
Grana/parmigiano	30
Uovo	1
Verdura cotta	80
Verdura per minestrone	70
Patate per minestrone	10
Pomodori per minestrone	10
Patate per contorni	70
Insalata verde o pomodori	70