

**GRAMMATURE MEDIE CONSIGLIATE DEI PRINCIPALI ALIMENTI
UTILIZZATI NEI MENU SCOLASTICI**

PRIMI BRODO	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Pastive di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastive di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, faro, orzo e altri cereali	18/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Condimenti verdura fresca per passati	120	150	200	250
Condimenti legumi secchi per passati/legumi	20/25	25/30	30/35	35/40
PRIMI ASCIUTTI	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Pasta di semola, faro, miglio, orzo e altri cereali	40/50	50/60	75/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo filare	1	120	140	180
Condimenti:				
- sughi vegetali	50/70	60/90	80/110	90/120
- carne/fresco per sughi	15/20	20/25	25/30	30/40
- parmigiano reggiano per primi freddi	6/6	6/7	7/8	8/9
SECONDI	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prodotto ittico fresco	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Parmigiano reggiano	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fontinella) cotta	30/40	40/50	70/80	80
Fontinella (fontinella) cotta	30	40	50	60
Formaggio ad alta stagionatura	15/20	30	40	50

CONTORNI	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

OLIO	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Olio extravergine d'oliva per primi piatti e per contorni:	12/15	12/15	15/18	18/20
quantità totale				

VARIE	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

COLAZIONE E MERENDE	1 - 3 anni	3 - 6 anni	6 - 11 anni	11 - 14 anni
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da 125 g)	1	1	1	1
Miele per dolificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	25
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, galletti, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	80/100

NOTE:

Le quantità sopra indicate si riferiscono al peso dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.

In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.

Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a oltre il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.

In caso di pasti veloci, le grammature medie possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.