



**TABELLA GRAMMATURE: SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA**

<h1>Alimenti</h1>	Porzione
	(grammi/ml)

<b>Condimenti</b>	<b>INF.</b>	<b>PRIM.</b>	<b>SEC.</b>
Olio extra vergine di oliva ( per piatto)	5	5	5
Burro	5	5	5
<b>Secondi piatti e proteici</b>	<b>INF.</b>	<b>PRIM.</b>	<b>SEC.</b>
<b>Carne</b> (arrosto, petto di pollo...)	60	80	100
Coscia di pollo (carne con osso)	70	90	120
Carne per polpette/ripieni	40-50	50-60	60-70
Carne per ragù	15	20	20
<b>Affettati magri</b>	40	50	65
<b>Pesce fresco</b> (sogliola, platessa...)	70	90	120
Pesce surgelato	70	90	120
Tonno in scatola	60	70	80
<b>Uova</b>	n° 1	n° 1	n° 1-1,5
Uova per preparazioni	1 x 8 pers.	1 x 6 pers.	1 x 6 pers.
<b>Formaggi freschi</b> (mozzarella, primo sale, tomino...)	50	80	100
Formaggi stagionati (fontina, parmigiano...)	35	50	60
Ricotta di latte vaccino	70	100	150
Formaggio per preparazioni	10	15	20
Mozzarella per pizza	40	50	60
<b>Legumi freschi/surgelati nel primo piatto asciutto/minestre</b>	20	30	40
Legumi secchi nel primo piatto asciutto/minestre	10	15	20
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	70	90	110
Legumi secchi come secondo piatto	30	40	50

**TABELLA GRAMMATURE: SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA**

<b>Alimenti</b>	Porzione
	(grammi/ml)

<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	<b>INF.</b>	<b>PRIM.</b>	<b>SEC.</b>
<b>Pasta o riso asciutti</b>	55	65	80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30	35	40
Pasta all'uovo	45	55	70
Pasta all'uovo ( per lasagne)	35	45	55
Gnocchi di patate	150	180	200
Farina di mais per polenta	55	65	70
Ravioli, tortellini freschi asciutti	85	100	120
Ravioli, tortellini freschi in brodo	35	50	60
<b>Patate per contorno</b>	120	150	200
Patate per purea	100	130	180
Patate per minestrone/passati/crème	30	40	50
<b>Pane</b>	40-50	50-60	60-70
Crostini di pane/fette biscottate/crackers	25	30	35
Pizza pomodoro e mozzarella	140	170	200

<b>Ortaggi e frutta</b>	<b>INF.</b>	<b>PRIM.</b>	<b>SEC.</b>
<b>Ortaggi a foglia crudi, carote julienne</b>	min 30	min 40	min 50
Ortaggi freschi da consumare crudi (finocchi, pomodori, ecc.)	min 80	min 100	min 120

Ortaggi freschi da consumare cotti	min 130	min 150	200
Verdure surgelate da consumare cotte	min 130	min 150	200
Misto verdura fresca/surgelata per minestroni/passati	min 80	min 100	min 120
Verdura per primi piatti asciutti	min 30	min 40	min 50
<b>Frutta fresca</b>	100	120	150