

TABELLA DELLE GRAMMATURE A CRUDO

Refezione Scolastica

ALIMENTI	ASILO NIDO	SCUOLA D'INFANZIA.	SCUOLA PRIMARIA		SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO	SCUOLA SEC. DI II GRADO	UNIVERSITA'/ AZIENDE
	0-3	3-6	6-9	9-11	11-14	14-17	18-29
PRIMI PIATTI							
Pasta,riso,orzo, altri cereali asciutti	50	60	70	75	80	90	100
Pasta,riso,orzo,altri cereali in brodo, minestra	30	30	30	40	40	40	40
Gnocchi di patate***	100	120	150	200	250	250	250
Farina di mais (per polenta)	20	30	40	50	60	60	60
CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI							
Grana Padano o Parmigiano Reggiano	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5
SECONDI PIATTI							
Carne	40	50	50	60	80	120	120
Pollo con osso	90	100	100	120	150	220	220
Pesce	50	70	70	80	100	150	150
Tonno	-	-	40	50	60	80	80
Uova	n.1/2	n.1	n.1	n.1e1/2	n.2	n.2	n.2
Formaggio Fresco	30-40	40-50	40-50	50	60	80-100	80-100
Formaggio stagionato	20	30	30	30	40	70	70
Legumi secchi*	30	40	40	50	50	60	60
Legumi freschi*	60	80	80	100	100	120	120
Prosciutto cotto/crudo**	20	30	30	40	60	60	60
VERDURE							
Verdura cruda (insalata)	20	20	30	30	50	50	50
Verdura cotta	60	80	120	120	150	150-200	150-200
Patate (da abbinare ad un primo piatto in brodo)	80	120	180	200	250	250	250
FRUTTA							
Frutta	80	100	120	150	200	200	200
CONDIMENTO PER IL PASTO							
Olio extravergine di oliva	9	12	15	15	20	20	20
PANE COMUNE							
Pane comune	20	40	40	50	80	100	100
Pane integrale***	30	50	50	60	80-90	110	110
PIATTI UNICI							
Cereali per minestre e legumi							
Cereali (pasta, riso, orzo, farro)	30	30	30	40	40	40	40
Patate nella minestra	20	30	30	30	40	40	40
Legumi secchi	20	30	30	30	40	40	50
Legumi freschi	40	60	60	60	80	80	100
Grana Padano o Parmigiano Reggiano	5	5	5	5	10	10	10
Patate come	-	-	120	130	150	150	150

contorno							
Pasta al forno – lasagne al ragù							
Pasta di semola di grano duro	50	50	70	80	90		
Besciamella	20	30	40	40	50	60	60
Ragù sola carne	20	20	40	50	50	50	50
Grana Padano o Parmigiano Reggiano	5	5	5	5	10	10	10
Carne o pesce con polenta e patate							
Carne	40	50	60	70	80	100	100
Pesce	60	70	80	90	100	120	120
Farina di mais	20	30	40	50	60	60	60
Patate	100	150	200	200	200-250	200-250	200-250
Pizza							
Pasta per pizza	-	150	150	200	250	250	250
Mozzarella fior di latte	-	30	30	40	50	50	50

* Fino a 2 anni, devono essere utilizzati legumi decorticati o passati

** Il prosciutto crudo non va somministrato nel nido e nella scuola d'infanzia

*** Da non utilizzare al di sotto dei 2 anni

Bibliografia

Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica – Ministero della Salute (2010)

LARN – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (Rev.2014) – SINU

Linee di Indirizzo per il miglioramento della Qualità Nutrizionale nella Ristorazione Scolastica – Regione Veneto (2017)