

GRAMMATURE MEDIE DEGLI ALIMENTI

(intese come quantità minime delle porzioni adatte alle rispettive fasce di età)

ALIMENTI A CRUDO	Infanzia	Primaria I ciclo	Primaria II ciclo
pasta, riso, orzotto per primo piatto	50	60	70
pastina, riso, orzo, crostini per minestra	20	25	30
legumi freschi o surgelati per minestra	50	60	70
legumi secchi	20	25	30
verdure miste per minestra	100	180	200
Pane	30	40	50
bruschetta al pomodoro	30	40	50
gallette di cereali	20	-	-
gnocchi (sotto vuoto/freschi)	150	180	200
carne (tipo scaloppina)	60	80	80
carne (tipo brasato/spezzatino)	90	100	110
pollo con osso	120	150	150
carne macinata in caso di piatto unico	50	60	60
pesce (filetto)	80	100	100
tonno al naturale	50	70	80
prosciutto crudo/cotto/bresaola	40	50	60
Uova	1	1	1 e ½
formaggio (stracchino, mozzarella, ecc.)	50	70	80
formaggio (Montasio, Parmigiano, per confezionamento frico, ecc.)	40	50	50
parmigiano (primo piatto)	5	7-8	7-8
verdura cruda (insalata, radicchio)	40	50	60
verdura cruda (pomodori, carote, finocchi)	80	100	120
verdura cotta	130	150	180
patate	90	100	100
olio extraverg. di oliva per pasto (*)	15	20	20
frutta per porzione	150	150	180
macedonia di frutta	150	150	180
spremuta di agrumi	ml 150	ml 150	ml 180
pane "speciale"	30	40	50
Yogurt	125	125	125
gelato / dolce	60	70	80
ALIMENTI A COTTO			
polenta (dopo cottura)	120	130	150
pizza (dopo cottura)	200	250	300
pasticcio (dopo cottura)	150	200	220

(*) Si intende la quantità totale di olio da utilizzare nel pasto completo. Il quantitativo indicato corrisponde all'incirca a 2 cucchiaini da the per la Scuola dell'infanzia e a 3 cucchiaini scarsi per la Scuola primaria e a 2 cucchiaini e mezzo da tavola per gli adulti.