

**Anno scolastico 2020-2021****PROSPETTO GRAMMATURE  
PER LA SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO**

Grammature medie al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

<b>CEREALI E DERIVATI</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-11 anni</b>	<b>12-15 anni e adulti</b>
Pasta asciutta	60	70	80
Riso per risotto	60	70	80
Orzo, farro asciutti	60	70	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	30	40	50
Miglio	30	40	50
Fiocchi d'avena	20	30	30
Gnocchi di patate	150	180	220
Ravioli di magro	70	90	110
Farina di mais per polenta	30	50	70
Trancio di pizza <sup>1</sup>	100	200	250
Pane	30	50	80
Crostini	20	30	30
<b>CARNI, PESCE, UOVA</b>			
Pollo (petto/coscia)	50	80	100
Tacchino	50	80	100
Pollo/tacchino per polpette	30	40	50
Lonza	50	80	100
Vitellone per bistecche, hamburger, arrosto	50	80	100
Vitellone per spezzatino	50	80	100
Manzo per bollito	40	70	90
Vitellone per polpette	25	40	50
Carne per ragù	15	20	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	80	100	120
Tonno (1° piatto)	15	20	30
Tonno (2° piatto)	40	50	70
Uova per frittata e omelette	n.1	n.1	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (per 10 persone)	n. 1	n.1	n. 1
Uova per tortini, sfornati di uova e verdure(per 10 persone)	n. 1	n.1	n. 1 e 1/2
<b>FORMAGGI</b>			
Formaggi freschi:			
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	25	35	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	50	70	100
- ricotta (1° piatto)	25	35	40
- ricotta (2° piatto)	50	70	100
Formaggi stagionati (fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)			
- per 1° piatto	10	10	20
- per 2° piatto	30	40	50
- per ripieni (polpette, frittate)	15	20	25

<sup>1</sup> peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature.



<b>FORMAGGI (segue)</b>	<b>3-6 anni</b>	<b>6-12 anni</b>	<b>12-15 anni e adulti</b>
Parmigiano grattugiato	3	4	5
Piatto misto di formaggi	40	50	70
<b>ORTAGGI, PATATE e LEGUMI</b>			
<b>Verdure e Legumi per primi piatti:</b>			
• Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)	40	50	60
Verdure miste e legumi per minestrone, passati, creme	90	120	150
• Legumi per risotti e paste:			
- legumi freschi o surgelati	30	40	60
- legumi secchi	10	20	25
<b>Verdure per secondi piatti:</b>			
• Verdure per frittata, polpette, crocchette, sformati	40/60	50/80	60/100
• Verdure miste per verdure ripiene	120	150	200
<b>Legumi per crocchette, sformati, polpette</b>			
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	25	30	40
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	70	90	100
<b>Verdure crude per contorni:</b>			
• Insalata	30	40	50
• Ortaggi crudi da insalata	80	100	150
<b>Verdure cotte per contorni:</b>			
• Spinaci, cavolfiore, biette, fagiolini, peperoni, zucchine, ecc	100	150	200
<b>Patate:</b>			
Patate per contorno/purea	100	150	200
• Patate per spezzatino	60	70	80
• Patate per spezzatino (con verdure o piselli)	40	50	60
<b>Legumi per contorni:</b>			
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati	40	60	90
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	20	25	30
<b>CONDIMENTI</b>			
Olio extra-vergine d'oliva a crudo:			
- per primi e secondi piatti	5	5	10
- per contorno	5	10	10
Pesto	5	10	10
<b>FRUTTA FRESCA</b>			
Frutta di stagione	100	150	200

Grammature medie aggiornate in base ai LARN 2014 – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia.