

**Grammature di riferimento**

N.B. Le seguenti grammature sono indicative per i principali piatti e sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti. Per quanto eventualmente non previsto nelle presenti tabelle, il riferimento è sempre alla versione più aggiornata dei L.A.R.N. della Società Italiana di Nutrizione Umana.

<b>PRIMI PIATTI</b>	<b>Scuola Infanzia</b>	<b>Scuola Primaria</b>	<b>Scuola Second. / Adulti / Anziani</b>
<b>Asciutti:</b>			
• Pasta	60 g	80 g	90 g
• Pasta ripiena	90 g	110 g	130g
• Gnocchi di patate	120 g	150 g	200 g
• Riso	60 g	70 g	80 g
<b>Minestre e passati:</b>			
• Pasta secca per minestrone	15 g	20 g	25 g
• Pasta secca per brodo	30 g	35 g	40 g
• Pasta ripiena per brodo	50 g	70 g	90 g
• Riso per minestra	20 g	25 g	30 g
<b>SECONDI PIATTI</b>	<b>Scuola Infanzia</b>	<b>Scuola Primaria</b>	<b>Scuola Second. / Adulti / Anziani</b>
<b>Carni di manzo e maiale</b>			
• alla piastra, bollite, polpette	70 g	90 g	110 g
• spezzatino	90 g	100 g	120 g
<b>Carni di pollo e tacchino</b>			
• bollite, arrosto, al sugo, al forno, alla piastra	60 g	80 g	100 g
<b>Salumi</b>			
• Prosciutto cotto	40 g	60 g	70 g
• Prosciutto crudo e bresaola	40 g	50 g	60 g
<b>Pesce</b>			
• Filetti di sogliola, platessa, merluzzo, halibut ecc.	70 g	100 g	120 g
• Bastoncini e cotolette di pesce (al netto della panatura)	50 g	65 g	80 g

Uova	1 pezzo	1,5 pezzi	2 pezzi
Frittata/omelette (uova pastorizz.)	60 g	90 g	120 g
Formaggi			
• Mozzarella	60 g	80 g	100 g
• Ricotta	70 g	80 g	110 g
• Latteria dolce o casatella	50 g	70 g	90 g
• Da taglio a pasta dura	30 g	50 g	60 g
• Parmigiano o Grana Padano grattugiato (per primi piatti)	5 g	6 g	8 g
Purè			
• Patate	100 g	140 g	160 g
• Formaggio grana	2,5 g	3,5 g	4 g
• Burro	2,5 g	3,5 g	4 g
• Latte	28 g	39 g	45 g
Pizza margherita			
• Pasta per pizza	120 g	140 g	160 g
• Pomodoro	40 g	45 g	55 g
• Mozzarella	30 g	35 g	40 g
• Olio	3 g	4 g	4 g

## CONTORNI

### Scuola Infanzia

### Scuola Primaria

### Scuola Second. / Adulti / Anziani

#### Verdure da cuocere

• Patate	100 g	150 g	180 g
• Cavolfiori	80 g	100 g	120 g
• Carote	100 g	130 g	150 g
• Catalogna	90 g	130 g	160 g
• Bieta	90 g	130 g	160 g
• Spinaci	90 g	130 g	160 g
• Fagiolini	80 g	120 g	140 g
• Piselli sgranati	80 g	100 g	120 g
• Zucchine	100 g	130 g	150 g
• Legumi secchi	25 g	30 g	40 g

#### Verdure crude

• Radicchio	30 g	50 g	70 g
• Lattuga	30 g	50 g	70 g
• Carote	70 g	90 g	120 g
• Pomodoro	100 g	130 g	150 g
• Cappucci	50 g	70 g	90 g

• Cetrioli	100 g	120 g	130 g
• Indivia	30 g	50 g	70 g
• Finocchi	60 g	80 g	100 g
Olio extravergine d'oliva (per condimento)	5 g	6 g	8 g
Burro (per condimento dei primi piatti "al burro")	10 g	10 g	15 g
Pane	40 g	60 g	70 g
Polenta			
• Farina	30 g	40 g	50 g
Frutta fresca di stagione	130 g	150 g	150 g
Macedonia			
• Frutta fresca di stagione	130 g	150 g	150 g
• Zucchero	8 g	10 g	10 g
• Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Dolci			
• Tipo crostata	50 g	60 g	70 g
• Tipo margherita	40 g	50 g	60 g
Yogurt	125 g	125 g	125 g
Gelato	60 g	80 g	90 g
Budino	100 g	120 g	120 g
Latte fresco pastorizzato (per colazioni)	100 ml		

## SUGHI E SALSE

### Ragù di carne

- Carne tritata 25 g
- Pomodoro 55 g
- Aromi (cipolle, sedano, carote, prezzemolo) q.b.
- Olio extravergine di oliva 5 g

### Sugo di pomodoro

- Pomodoro 50 g
- Aromi (carote, cipolle, sedano, prezzemolo) q.b.
- Olio extravergine di oliva 6 g