

## GRAMMATURE MEDIE CONSIGLIATE DEI PRINCIPALI ALIMENTI UTILIZZATI NEI MENU' SCOLASTICI

<b>PRIMI IN BRODO</b>	<b>1 – 3 anni</b>	<b>3 - 6 anni</b>	<b>6 – 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Condimenti: verdura fresca per passati	120	150	200	250
Condimenti: legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40

<b>PRIMI ASCIUTTI</b>	<b>1 – 3 anni</b>	<b>3 - 6 anni</b>	<b>6 – 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
Pasta di semola, riso, mais, orzo e altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena	/	120	140	160
Condimenti:				
sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
carne/pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
parmigiano reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9

<b>SECONDI</b>	<b>1 – 3 anni</b>	<b>3 - 6 anni</b>	<b>6 – 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte)/caciotta	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio ad alta stagionatura	15/20	30	40	50

<b>CONTORNI</b>	<b>1 – 3 anni</b>	<b>3 - 6 anni</b>	<b>6 – 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

<b>OLIO</b>	<b>1 – 3 anni</b>	<b>3 - 6 anni</b>	<b>6 – 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
Olio extravergine d'oliva per primi piatti e per contorni: quantità totale	12/15	12/15	15/18	18/20

<b>VARIE</b>	<b>1 – 3 anni</b>	<b>3 - 6 anni</b>	<b>6 – 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

<b>COLAZIONE E MERENDE</b>	<b>1 – 3 anni</b>	<b>3 - 6 anni</b>	<b>6 – 11 anni</b>	<b>11 – 14 anni</b>
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da 125 g)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	25
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

#### **NOTE:**

**Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.**

**In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.**

**Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.**

**In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.**

#### **FONTI:**

- Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna. Aprile 2009
- Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo (di cui alla Deliberazione della Giunta Regionale dell' Emilia Romagna 10 aprile 2012 n.418)