

MENU SCOLASTICI Tabella quantitativa per le varie fasce di età

	Alimenti	Asilo Nido / Sezione primavera 1-2 anni	Scuola Infanzia 3-6 anni	Scuola Primaria 6-11 anni	Scuola Secondaria di 1° grado 11-14 anni	
		Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*	
PRIMI PIATTI	Pasta o riso o altri cereali asciutti	40 - 50	50 - 60	60 - 80	70 - 90	
	Pasta o riso o altri cereali in brodo o crostini	15-20	25-30	30-35	35-40	
	Tortellini freschi o ravioli di magro	-	50-80	70-90	90-100	
	Gnocchi	80-100	120-150	150-190	190-220	
	Farina mais per polenta	40-50	50-60	60-80	70-80	
	Patate (se sostituiscono il primo piatto)	160 - 200	200 - 240	250 - 300	300 - 350	
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI SEMPLICI					
	Olio extravergine d'oliva	3	4	5	6	
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	0-3	0-3	3-5	5	
	Pesto alla genovese	-	5	10	15	
	Pomodoro pelati	20 - 40	25 - 50	30 - 60	30 - 70	
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI ELABORATI					
	Ricotta	-	10-15	15-20	20-25	
	Formaggi stagionati	-	5-10	10-15	15-20	
	Legumi	-	10	10-15	15-20	
	Tonno	-	10	10-15	10-20	
	Carne per ragù leggero	-	10-15	10-20	10-20	
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO					
	Olio extravergine d'oliva	3	3	4	5	
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	3	5	5	8	
	Verdure per minestrone, passati e creme	50	50	70	90	
	Legumi secchi	5-10	10	15	20	
	Legumi freschi o gelo	10-20	20	30	40	
	Patate	20-30	30-40	40-50	60-70	
	SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	20 - 30	40-50	50-70	70-80
		Carne per polpette: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	15 - 20	30 - 40	40 - 60	60 - 70
		Pesce: filetti di nasello, sogliola, platessa, merluzzo, pesce spada, palombo ...	40 - 50	50 - 70	60 - 90	80 - 100
Bastoncini di merluzzo		no	n. 2 - 3	n. 3 - 4	n. 4 - 5	
CONDIMENTI II° piatto						
Olio extravergine d'oliva		3	4	5	6	

*Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato

	Alimenti	Asilo Nido / Sezione primavera 1-2 anni	Scuola Infanzia 3-6 anni	Scuola Primaria 6-11 anni	Scuola Secondaria di 1°grado 11-14 anni
		Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*
SECONDI PIATTI	Legumi secchi	20	30-40	35 - 40	40 - 50
	FORMAGGI				
	Formaggi a pasta molle o filata: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio, fontina ...	20-30	30-50	50-60	60-80
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria ...	20	20-40	40 - 50	50 - 60
	Ricotta	50-60	60-80	70-100	125
	Uova	½ (30-40 g)	1 (50-60 g)	1 (60 g)	1e½ (70-90 g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	20	20-40	40 - 50	50 - 60
	Affettati di tacchino o pollo	30	30 - 50	50 - 60	60 - 70
PIATTI UNICI	Pizza margherita (peso cotto)	80-100	100-150	150-200	230-250
	pasta + legumi secchi	20 +20	30+30	40+40	50+50
	Pasta+ fromaggio fresco	40+20	50+40	60+50	80+60
	Pasta+ragù	40+20	50+40	60+50	80+60
CONTORNI	Verdura cruda in foglia	20	30-40	40-50	40-60
	Verdura cruda	40 - 60	50 - 80	70 - 90	90 - 120
	Verdura cotta	60 - 80	60 - 100	80 - 120	100 - 150
	Patate	60-80	80-100	100 - 150	130 - 160
	Purè di patate	60-80	70-100	80 - 130	110-140
	Legumi freschi o gelo	30-40	40-60	50-80	60-80
	Legumi secchi	10	10-15	10-20	20 - 30
	Olio extravergine d'oliva	4	5	6	7
FRUTTA e DESSERT	Banane, uva, cachi	60	80-100	100-120	120-150
	Frutta	80-100	100-120	120-150	200
	Yogurt	100	125	125	125
	Budino	100	125	125	125
	Gelato	30	40	50	60
PANE	Pane comune con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)	20-30	30-40	50	50 - 80
	Pane comune nella giornata della pizza	15	15	25	30

*Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato