

GRAMMATURE O UNITÀ INDICATIVE PER PORZIONE

	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria inferiore	Scuola secondaria superiore
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
PRIMI PIATTI				
Pasta o riso asciutti	50/60	70/80	80/90	90/100
Pasta o riso in brodo vegetale	30	30	40	40
Gnocchi di patate	120	160	180	200
CONDIMENTI PER I PRIMI				
Parmigiano o grana grattugiato	5	5	10	10
Sugo con base di pomodoro	20	30	50	50
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	7
SECONDI PIATTI				
Carne	50	60	80	100
Pesce	70	100	120	120
Uova (Unità)	1	1	1e1/2	2
Prosciutto cotto	30	40	60	70
Formaggi a pasta molle o filata	40	50	60	70
Formaggi a pasta dura	20	30	50	60
CONTORNI				
Verdura cruda in foglia	40-60			
Verdura cruda	100-150			
Verdura da fare cotta	150-200			
CONDIMENTI VERDURE				
Olio extra vergine di oliva	5	5	8	8
PANE				
Pane comune	40	50	50	70
Pane integrale	50	60	60	80

	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria inferiore	Scuola secondaria superiore
	<i>Grammi</i>	<i>Grammi</i>	<i>Grammi</i>	<i>Grammi</i>
PIATTI UNICI				
Pasta pasticciata/lasagne con ragù				
Pasta di semola di grano duro	40	50	50	60
Besciamella	40	50	50	60
Ragù di carne	30	40	40	50
Carne o pesce con polenta e patate				
Carne	50	60	80	120
Pesce	70	100	120	120
Polenta	40	60	80	100
Patate	150	200	250	250
Cereali per minestra e legumi				
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, semolino)	30/40	30/40	40/50	40/50
Patate	30	30	40	50
Legumi secchi	20	30	40	50
Legumi freschi	40	60	80	100
Pizza margherita				
Pasta per pizza	150	150	200	200
Mozzarella fior di latte	30	30	40	40
FRUTTA FRESCA				
Frutta fresca di stagione	100-200			