

GRAMMATURE INDICATIVE MENU' SCOLASTICI (aggiornamento 2025)

Il peso è in grammi si riferisce all'alimento crudo e al netto degli scarti

ALIMENTO	ASILO NIDO (12-24 mesi)	ASILO NIDO (24-36 mesi)	INFANZIA	PRIMARIA (6-9 anni)	PRIMARIA (9-11 anni)	SECONDARIA I Grado	ADULTO
PRIMI PIATTI E PIATTI UNICI							
Pasta-Riso (anche Integrali)	35-40	45-50	60	70	70	80	80
Pastina-Riso in brodo	20	30	30-40	60	60	60	60
Passatelli in brodo	50	55	60	70	80	80	80
Ravioli e Tortellini Freschi Asciutti	80	100	120	150	150	150-200	150-200
Lasagna o Tagliatella	30	40	50	60	60	60	60-70
PANE	20	30	30-40	50	50	50	50
PATATE	50	80-100	100	150	150	150	150-200
Patate per purè	30	60	80	100	100	130	130
VERDURE							
Insalata a foglia	10	20	30	50	50	60	80
Ortaggi crudi / pomodori	50	60-80	100	150	150	150	150-200
Ortaggi e verdure da cuocere	70	80-100	100	150	200	200	200
Verdure per sugo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Verdure per primo piatto in brodo (minestrone, passati..)	80-100	100-120	100-150	150	200	200	200
Verdure per preparazione secondi piatti	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
FRUTTA							
Frutta fresca	80	80-100	100-150	150	150	150	150
CARNE / PESCE							
Pollo, tacchino, coniglio, vitellone, maiale	40	50	60	80	80	80	100
Carne per polpette di carne e verdure	20	25	30	40	40	40	60
Pesce	50	60	80	100	100	100	150
Pesce per polpette di pesce	30	35	50	60	60	60	80
Carne / Pesce per condimenti primi piatti	5	5-10	10	20	20	20	30
Carne / Pesce per condimenti piatti unici all'uovo	Q.B.	Q.B.	30	40	40	50	70
TONNO sott'olio sgocciolato per sugo	/	/	20	25	25	30	50
AFFETTATI							
Prosciutto cotto	20-25	30	30-35	40	45	45-50	50
UOVA							
Uova per secondo	n. ½	n. 1	n.1	n.1	n.1	n.1	n.1
Uova per impasti (polpette, ..)	Un uovo ogni 10 bambini (circa 10gr)	Un uovo ogni 8 bambini (circa 10gr)	Un uovo ogni 6 bambini (circa 10gr)	Un uovo ogni 6 bambini (circa 10gr)	Un uovo ogni 6 bambini (circa 10gr)	Un uovo ogni 5 ragazzi (circa 10gr)	Un uovo ogni 5 adulti (circa 10gr)
LEGUMI							
Legumi Secchi (Ceci, Fagioli, Lenticchie, ecc) Legumi per <u>Passati</u> o per <u>Crema di Legumi</u> o per <u>Sugo di Legumi</u>	Secchi 10 Freschi 20- 40	Secchi 15 Freschi 40- 60	Secchi 20 Freschi 60- 80	Secchi 30 Freschi 80-100	Secchi 30 Freschi 80- 100	Secchi 35 Freschi 100- 120	Secchi 35-40 Freschi 120
FORMAGGI							
Formaggio fresco / stagionato	20 / 15	35 / 20	50 / 30	60 / 40	60 / 40	80 / 50	100 / 50
Ricotta	30	50	60	80	80	80	100-110
Formaggio per condimento primi piatti	Q.B.	10	10	20	20	25	25-30
Parmigiano grattato per condire	5	5-8	8	8	10	10	10
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	10-15	10-15	10-15	10	15	15	15
Olive snocciolate	/	/	25	35	35	40	40
ACQUA	Circa 250 ml	Circa 250 ml	Circa 250ml	Circa 250 ml	Circa 250 ml	Circa 250 ml	Circa 250 ml
DOLCE	30-40	40-50	50	50-100	50-100	50-100	50-100
PIZZA MARGHERITA	/	120	170	200	200	250	250

Dietiste
Dott.ssa Silvia Monaldi
Dott.ssa Marialuisa Lisi

Il Direttore FF U.O.C. SIAN
Dirigente Medico
Dr.ssa Elsa Ravaglia