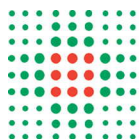


GRAMMATURE MEDIE DI RIFERIMENTO DEI PRINCIPALI ALIMENTI UTILIZZATI NEI MENU' SCOLASTICI

PRIMI IN BRODO	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/di carne	20-25	25-30	35-40	40-50
Pastina di semola o all'uovo per passati di verdura/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

PRIMI ASCIUTTI	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
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
Condimenti: 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

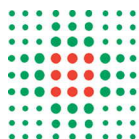


SECONDI	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Carne	40-50	50-60	60-70	70-80
Prosciutto o bresaola	20-25	25-30	30-35	35-40
Pesce	50-60	60-70	80-100	100-150
Uovo (unità)	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1
Formaggi freschi molli	40	50-60	60-70	80-100
Mozzarella/caciotta	30-40	40-50	70-80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio alta stagionatura	15-20	30	40	50

CONTORNI	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
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

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

VARIE	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
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



COLAZIONE E MERENDE	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Latte per colazione	200-250	250	250	250
Latte per merenda	100-150	150	200	200
Yogurt (unità di 125 g)	n.1	n.1	n.1	n.1
Miele da spalmare/marmellata	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 sono espresse in grammi e 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, ad esempio carne di pollo con osso.

FONTI:

Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna, Contributi n. 56 RER, 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)