



GRAMMATURE
ALLEGATO B

ALLEGATO B
Pagine n°9

TABELLA GRAMMATURE



GRAMMATURE
ALLEGATO B

PRIMI PIATTI

	GRAMMATURE MATERNA	GRAMMATURE ELEMENTARI	GRAMMATURE MEDIA E ADULTI
Pasta (anche integrale) al pomodoro			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Pelati	30	40	50
Olio d'oliva extravergine	5	5/7	5/7
Parmigiano (a parte)	5	5	5
Basilico sale iodato e aromi (sedano, carote, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta (anche integrale) ragù vegetale			
In bianco o pomodoro			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Verdure miste (melanzane, zucchine, peperoni)	20/30	30/40	40/50
Pelati	20	30	40
Olio d'oliva extravergine	5	5/7	5/7
Basilico sale iodato e aromi (sedano, carote, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta (anche integrale) all'amatriciana			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Pancetta	20/30	30/40	40/50
Pelati	20/30	30/40	40/50
Olio d'oliva extravergine	5	5/7	5/7
Basilico sale iodato e aromi (sedano, carote, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta (anche integrale) al tonno			
In bianco			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Tonno	20/30	30/40	40/50
Olio d'oliva extravergine	5	5/7	5/7
Sale iodato e aromi (sedano, carote, cipolle, aglio e prezzemolo)	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta (anche integrale) pomodoro e ricotta			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Ricotta	20/30	30/40	40/50
Pelati	20/30	30/40	40/50
Olio d'oliva extravergine	5	5/7	5/7
Sale iodato e aromi (sedano, carote, cipolle, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Pizza Margherita			
Pasta	90	120	150
Mozzarella	30	40	40
Pelati	70	80	80
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Origano, sale e lievito	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla parmigiana o allo zafferano			
Riso	50	70	90
Parmigiano	5	7	7
Zafferano	5	8	8
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato brodo vegetale (carote, cipolle, sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alle verdure di stagione			
Riso	50	70	90
Zucca fresca (inverno) o piselli (primavera)	20/30	30/40	40/50
Parmigiano	5	5	5
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato brodo vegetale (carote, cipolle, sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di verdura con pastina o riso			
Verdure miste gelo	90	120	150
Pastina/riso	20/30	30/40	40/50
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di legumi con pastina o riso			
Legumi cannellini, ceci freschi, piselli gelo	60	90	120
Pastina/riso	20/30	30/40	40/50
Patate fresche	15	20	30
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragù di carne			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Carne di vitello	20/30	30/40	40/50
Pomodori pelati	20/30	30/40	40/50
Olio d'oliva extravergine	5	5/7	5/7
Sale iodato (carote, cipolle, sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta (anche integrale) al pesto			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Pesto (confezionato)	20/30	30/40	40/50
Lunette ricotta e spinaci al burro e salvia			
Pasta all'uovo ripiena di ricotta e spinaci	80/90	120/130	130/150
Burro	5	7	7
Sale iodato, salvia	q.b.	q.b.	q.b.



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Pastina in brodo con verdure			
Pasta all'uovo/pasta di semola	20/30	40/50	40/50
Verdure per brodo	50	60	70
Verdure miste (zucca, porri, zucchine ecc...)	50	80	100
Olio d'oliva extravergine	5	5/7	5/7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta all'olio o burro e parmigiano			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Parmigiano (a parte)	6	7	10
Olio d'oliva extravergine o burro	5	5/7	5/7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Agnolotti burro e salvia			
Pasta all'uovo ripiena di carne	80/90	120/130	130/150
Salvia e sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	5	7	7
Vellutata di verdure con pastina			
Pasta di semola	20/30	30/40	40/50
Patate	40	50	60
Carote	15	20	20
Piselli	10	15	20
Olio extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta e ceci			
Pasta di semola	40	50	60
Ceci freschi (in scatola)	20	30	40
Patate fresche	25	40	50
Olio extravergine	5	5	5
Sale iodato, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI

	GRAMMATURE MATERNA	GRAMMATURE ELEMENTARI	GRAMMATURE MEDIA E ADULTI
Formaggi freschi			
Mozzarella/primo sale	60	90	120
Crescenza/stracchino			
Robiola	50	80/100	100/120
Ricotta o formaggio tipo quark	50	80/100	100/120
Tonno all'olio	80	100	120
Prosciutto cotto coscia	50	80	80
Affettati			
Prosciutto cotto	50	80	80
Prosciutto crudo	50	80	80
Manzo affumicato al naturale	50	80	80
Arrosti di tacchino	50	80	80



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Arrosto al forno (di maiale o di bovino adulto)			
Carne maiale/vitello	50/60	70/80	80/100
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Cipolla, sedano, carota, aglio	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino, salvia, prezzemolo, basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Milanese di bovino			
Carne di bovino	60	80	80/90
Olio di arachidi	5	5	5
Uova pastorizzate	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Hamburger di bovino adulto (bianco o al pomodoro)			
Carne	60	80	100
Pelati	20	30	40
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato, cipolla, sedano, carota, aglio, basilico, origano	q.b.	q.b.	q.b.
Fuso di pollo al forno			
Fuso di pollo	///	140 (con osso)	160 (con osso)
Olio d'oliva extravergine	///	5	5
Salvia, rosmarino, alloro	///	q.b.	q.b.
Sale iodato, succo di limone conf.	///	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo (infanzia)			
Carne di pollo	60	///	///
Pomodori pelati	20	///	///
Olio d'oliva extravergine	5	///	///
Farina di frumento	5	///	///
Sale iodato, succo di limone	q.b.	///	///
Scaloppine di tacchino al limone			
Carne di tacchino	60/70	70/80	80/90
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Farina di frumento	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato, limone conf.	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino di pollo con piselli			
Carne di pollo	60/70	70/80	80/90
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Piselli gelo	80	100	120
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppina di pollo alla pizzaiola			
Carne di pollo	60/70	70/80	80/90
Pomodori pelati	20	30	40
Olio extravergine	5	5	5
Sedano, carota, cipolla, aglio, origano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Petto di pollo dorato			
Carne di pollo	60/70	70/80	80/90
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Uova pastorizzate	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Salsiccia di pollo e tacchino			
Carne di pollo e di tacchino	70	80	90
Olio extravergine	5	5	5
Salvia, rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Filetto di nasello o merluzzo dorato al forno			
Nasello o merluzzo	70	90	120
Uovo pastorizzato	5	5	5
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio arachidi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di pesce confezionati			
Pesce gelo	60	90	120
Frittata al formaggio			
Uova pastorizzate	50	50	50
Ricotta	10	15	20
Parmigiano	5	10	15
Latte	10	10	10
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

N.B. - Il peso degli alimenti si riferisce a crudo ed al netto degli scarti



GRAMMATURE
ALLEGATO B

CONTORNI

	GRAMMATURE MATERNA	GRAMMATURE ELEMENTARI	GRAMMATURE MEDIA E ADULTI
Zucchine fresche trifolate al forno			
Zucchine	60	100	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno			
Patate	100	120	150
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato (salvia, rosmarino)	q.b.	q.b.	q.b.
Carote al forno			
Carote	60	100	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Fagiolini al forno			
Fagiolini	60	100	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Spinaci al tegame			
Spinaci gelo	60	100	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Erbette all'olio			
Erbette gelo	60	100	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di carote			
Carote	60	100	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di finocchi			
Finocchi	100	120	140
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde			
Insalata verde	60	80	100
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Insalata mista invernale (carote, mais, finocchio)			
Carote	30	70	70
Mais	10	10	20
Finocchio	20	20	30
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato, basilico, origano	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista estiva (verde, pomodori, carote)			
Verde	20	30	40
Pomodori	40	50	60
Carote	30	40	50
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato, origano	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di pomodori			
Pomodori	60	100	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato, basilico, origano	q.b.	q.b.	q.b.
Purea di patate			
Patate	100	120	140
Latte	20	30	40
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Burro	5	9	9

PANE DESSERT FRUTTA

	GRAMMATURE MATERNA	GRAMMATURE ELEMENT/MEDIA
Frutta fresca di stagione	100	120/150
Budino	125	125
Gelato coppetta confezionata	50	80
Yogurt alla frutta	125	125
Dolce da forno	50	80
Pane	50	70



GRAMMATURE
ALLEGATO B

MERENDA SCUOLA D'INFANZIA

	GRAMMATURE MATERNA
Latte caldo + cacao + fette biscottate Latte intero Biscotti o fette biscottate Cacao	gr. 150 n. 1 monoporzione gr. 30 gr. 10
Yogurt alla frutta	gr.125
The freddo o caldo/tisana +fette biscottate/biscotti The freddo o caldo deteinato o tisana Fette biscottate o biscotti	ml. 200 n. 1 monoporzione gr. 30
Grissini + cioccolatina Grissini Barretta di cioccolato	n. 1 monoporzione gr. 20/30 gr. 20
Banana	n. 1 frutto
Succo di frutta + crackers/biscotti/grissini Succo di frutta senza zuccheri aggiunti Crackers o biscotti o grissini	n. 1 brik ml. 200 monoporzione gr. 20/30
Pane e marmellata o miele o olio Pane Marmellata/miele Olio	gr. 25 confez. gr. 10 gr. 10
Pane e olio o miele Pane Olio	gr. 25
Focaccina	gr. 60/80
Gelato Gelato alla frutta	n.1 coppetta monodose gr.50 circa
Frullato Latte Fette biscottate Frutta fresca	gr.50 gr.10 gr.70

PRANZO DA ASPORTO

- n. 1 focaccina imbottita	gr. 80 circa di focaccia e gr. 50 di prosciutto
- n. 1 focaccina imbottita	gr. 80 circa di focaccia e gr. 50 di arrosto di tacchino freddo
- n. 1 panino semidolce	gr. 50 circa
- n. 1 cioccolatina al latte	gr. 20 circa
- n. 1 succo di frutta o the	conf. brik ml. 200
- n. 1 bottiglietta d'acqua	½ litro
- n. 1 frutto	