

GRAMMATURE MEDIE CONSIGLIATE DEI PRINCIPALI ALIMENTI UTILIZZATI NEI MENU' SCOLASTICI

Alimento	Nido d'infanzia	Scuola infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria primo grado
Primi piatti				
Pasta di semola asciutta	40 g	55 g	65 g	80 g
Pasta di semola in brodo	20 g	35 g	40 g	45 g
Pasta all'uovo	35 g	45 g	55 g	70 g
Riso	50 g	60 g	80 g	95 g
Gnocchi di patate	120 g	150 g	180 g	250 g
Piatti unici				
Lasagne	25 g di pasta all'uovo	35 di pasta all'uovo	45 g di pasta all'uovo	5 g di pasta all'uovo
Pizza Margherita	100-120 g	170 g	220 g	250 g
Secondi piatti caldi				
Arrosto di vitello	60 g	70 g	85 g	110 g
Hamburger carne	35 g (macinato)	45 g (macinato)	55 g (macinato)	60 g (macinato)
Pollo	55 g	70 g	85 g	100 g
Svizzera	50 g	60 g	70 g	80 g
Scaloppina	50 g	55 g	65 g	80 g
Pesce	80 g	95-100 g	110 g	120 g
Frittata con verdure	45 g uovo pastorizzato	60 g uovo pastorizzato	65 g uovo pastorizzato	75 g uovo pastorizzato
Secondi piatti freddi				
Formaggio fresco	50 g	65 g	80 g	80 g
Parmigiano/Grana	30-40 g	45 g	50 g	60 g

questione di gusto

banchetti & rinfreschi

Prosciutto cotto o crudo	35 g	45 g	55 g	65 g
CONTORNI				
Patate	80 g	90 g	100 g	150 g
Purè di patate	60 g di patate	70-80 g di patate	g di patate	g di patate
Insalata	minimo 25 g	minimo 30 g	minimo 35 g	minimo 40 g
Verdura cruda	40-60 g	60-80 g	80-100 g	100-120 g
Verdura cotta	minimo 100 g	minimo 130 g	minimo 150 g	minimo 160 g
Pane comune	30 g	40 g	55 g	75 g
Olio extra vergine di oliva	5 g	6 g	7 g	9 g
Frutta fresca di stagione	minimo 80 g	minimo 100 g	minimo 120 g	minimo 150 g
MERENDE				
Biscotti secchi	30 g	30 g		
Crostata di frutta	40 g	60 g		
Torta al forno	40 g	50 g		
Frullato di frutta	130 g			
Focaccia al forno	40 g	50 g		

* per la verdura cruda viene indicato un range: la grammatura minima è per i pomodori, la grammatura massima è da intendersi per carote e finocchi. In generale per la somministrazione di frutta e verdura ci si attiene alle grammature superiori

di Donatella Tanfoglio

Via Balardini, 2 - 25129 Brescia - tel. 030.2302605 - fax 030.2314841
Viale Stazione, 3 - 25124 Brescia - tel. 030.44363

— www.questionedigusto.net —