

TABELLA Grammature dei principali alimenti

ALIMENTI 1° PIATTO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 - 8 ANNI	PRIMARIA 9 - 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 - 14 ANNI
PASTA, RISO, ORZO ASCIUTTI	30	40	50	60	80	90
PASTA, RISO O ORZO IN BRODO	//	15	25	30	30	40
BASE PER PIZZA	//	60	80	100	120	140
GNOCCHI DI PATATE - PASTA FRESCA	//	60	70	80	100	120
ALIMENTI 2° PIATTO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 - 8 ANNI	PRIMARIA 9 - 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 - 14 ANNI
CARNE (POLLO, VITELLO, TACCHINO)	40 omogeneizzato 30 carne fresca	40	50	60	60	80
PESCE FRESCO O DECONGELATO	40	50	70	90	100	120
UOVA (ANCHE PER FRITTATA)	//	1	1	1,5	1,5	2
PROSCIUTTO COTTO	20	30	40	50	60	70
PROSCIUTTO CRUDO	//	//	//	40	50	60
FORMAGGIO FRESCO	Ricotta 30	40	40	50	60	70
FRITTATA UOVA - PROSC. COTTO PARMIGIANO	//	//	1-10-3	1,5 - 10 - 5	1,5 - 15 - 10	1,5 - 15 - 10
PIATTO UNICO (PASTA O RISO E LEGUMI)	10 (pasta o riso) 15 (legumi secchi) 50 (legumi freschi)	15 (pasta o riso) 20 (legumi secchi) 75 (legumi freschi)	15 (pasta o riso) 25 (legumi secchi) 85 (legumi freschi)	20 (pasta o riso) 30 (legumi secchi) 100 (legumi freschi)	20 (pasta o riso) 30 (legumi secchi) 100 (legumi freschi)	30 (pasta o riso) 50 (legumi secchi) 170 (legumi freschi)
CONTORNI	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 - 8 ANNI	PRIMARIA 9 - 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 - 14 ANNI
INSALATA	//	20	20	30	30	30
CAROTE	//	40	60	70	80	100
POMODORI - FINOCCHI	//	80	80	100	120	140
VERDURA COTTA (FAGIOLINI, SPINACI, ZUCCHINI)	30 - 50	80	80	100	120	140

PATATE AL FORNO, BOLLITE, PURE'	50	80	100	120	140	160
CONDIMENTI	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6-8ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
OLIO EXTRA VERGINE E BURRO CRUDI	5	5	5	10	10	15
PANE	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6-8ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
PANE COMUNE	//	20	40	50	50	60
PANE INTEGRALE	//	//	50	60	60	70
CEREALI PER MINESTRE	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6-8ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
SEMOLINO	30	30	30	40	40	40
FRUTTA FRESCA	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6-8ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	80 - 90	100	120	150	150	150
DOLCE/ ALTRO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6-8ANNI	PRIMARIA 9-10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11-14 ANNI
TORTA	//	//	50	60	70	125
GELATO MONOPORZIONE	//	//	1	1	1	1
BUDINO	//	//	125	125	125	125
YOGURT	//	//	125	125	125	125

Gli operatori addetti alla stesura e/o alla preparazione dei menù devono tenere conto che:

- le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;
- gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato;
- le verdure devono sempre essere presenti, cotte e/o crude, anche nell'eventuale pasto con piatto unico, rispettandone la stagionalità e variandone spesso la tipologia.