

<b>GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER BAMBINI E RAGAZZI</b>			
<b>ALIMENTI</b>	<b>Porzione</b>		
	<b>(grammi/ml)</b>		
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	<b>INF.</b>	<b>PRIM.</b>	<b>SEC.</b>
<b>Pasta o riso asciutti</b>	55	65	80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30	35	40
Pasta all'uovo	45	55	70
Pasta all'uovo ( per lasagne)	35	45	55
Gnocchi di patate	150	180	200
Farina di mais per polenta	55	65	70
Ravioli, tortellini freschi asciutti	85	100	120
Ravioli, tortellini freschi in brodo	35	50	60
<b>Patate</b>	120	150	200
Patate per purea	100	130	180
Patate per minestrone/passati/creme	30	40	50
<b>Pane</b>	40-50	50-60	60-70
Pane integrale	60	70	80
Crostini di pane/fette biscottate/crackers	25	30	35
Pizza pomodoro e mozzarella	140	170	200
<b>Ortaggi e frutta</b>	<b>INF.</b>	<b>PRIM.</b>	<b>SEC.</b>
<b>Ortaggi</b> a foglia crudi, carote julienne	min 30	min 40	min 50
Ortaggi freschi da consumare crudi (finocchi, pomodori, ecc.)	min 80	min 100	min 120
Ortaggi freschi da consumare cotti	min 130	min 150	200
Verdure surgelate da consumare cotte	min 130	min 150	200
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	min 80	min 100	min 120
Verdura per primi piatti asciutti	min 30	min 40	Min 50
<b>Frutta</b> fresca			
	100	120	150

<b>GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER BAMBINI E RAGAZZI</b>			
<b>ALIMENTI</b>	<b>Porzione</b>		
	<b>(grammi/ml)</b>		
<b>Condimenti</b>	<b>INF.</b>	<b>PRIM.</b>	<b>SEC.</b>
Olio extra vergine di oliva ( per piatto)	5	5	5
Burro	5	5	5
<b>Secondi piatti e proteici</b>	<b>INF.</b>	<b>PRIM.</b>	<b>SEC.</b>
<b>Carne</b> (arrosto, petto di pollo...)	60	80	100
Coscia di pollo (carne con osso)	70	90	120
Carne per polpette/ripieni	40-50	50-60	60-70
Carne per ragù	15	20	20
<b>Pesce</b> fresco (sogliola, platessa...)	70	90	120
Pesce surgelato	70	90	120
Tonno in scatola al naturale o all'olio	60	70	80
<b>Uova</b>	n° 1	n° 1	n° 1-1,5
Uova per preparazioni	1 x 8 pers.	1 x 6 pers.	1 x 6 pers.
<b>Formaggi</b> freschi (mozzarella, primo sale, tomino...)	50	80	100
Formaggi stagionati (fontina, parmigiano...)	35	50	60
Ricotta di latte vaccino	70	100	150
Formaggio per preparazioni	10	15	20
Mozzarella per pizza	40	50	60
<b>Legumi</b> freschi/surgelati nel primo piatto asciutto/minestre	20	30	40
Legumi secchi nel primo piatto asciutto/minestre	10	15	20
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	70	90	110
Legumi secchi come secondo piatto	30	40	50

Le grammature si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo e al netto degli scarti. Le grammature sono indicative e potranno subire variazioni in relazione agli abbinamenti dei cibi e alle ricette proposte nei singoli pasti.