

Dipartimento di Prevenzione
SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN

Direttore: Dr Marcello Caputo

 Telefono: 0172 699245 -E-mail: sian@aslcn1.it
GRAMMATURE INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA 1° GRADO
(i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr	SECONDARIA 1° 11-14 anni gr
Primi piatti in brodo			
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40	40-50
Pasta fresca ripiena in brodo	30-40	40-50	50-70
Pasta secca ripiena in brodo	25-30	30-40	40-55
Condimenti: verdura fresca/gelo per minestre o passati	min. 120	min. 150	min. 200
Condimenti: legumi secchi per minestre o passati	10-15	20-30	30-40
Condimenti: legumi freschi/gelo per minestre o passati	30-45	60-90	90-120
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40	40-50
Primi piatti asciutti			
Pasta, riso o altri cereali asciutti (orzo, farro, cous cous...), farina di mais per polenta	50-60	70-80	90-100
Gnocchi di patate	140-160	170-190	200-220
Gnocchi alla romana	90-110	130-150	150-170
Pasta ripiena asciutta/all'uovo fresca	60-80	80-100	100-130
Pasta ripiena asciutta/all'uovo secca	45-60	60-75	75-100
Lasagne pomodoro e besciamella *	120-150	150-180	180-210
Pizza bianca/Pizza rossa al pomodoro*	120-150	160-190	200-230

* Qualora le lasagne o la pizza siano proposte come piatto unico, sarà necessario inserire al loro interno la porzione intera di secondo piatto proteico. In alternativa è possibile proporre lasagne o pizza con all'interno un ridotto quantitativo proteico da abbinare con un secondo piatto a base di uova, legumi o ricotta.

 Tratte da *Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte 2024*

Dipartimento di Prevenzione
SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN

Direttore: Dr Marcello Caputo

 Telefono: 0172 699245 - E-mail: sian@aslcn1.it
GRAMMATURE INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA 1° GRADO
(i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr	SECONDARIA DI 1° 11-14 anni gr
Secondi piatti			
Ricotta	60-80	80-100	120-150
Formaggi tipo mozzarella, stracchino, primo sale, ecc. (grassi <25%)	50-60	70-90	100-120
Formaggi tipo fontina, toma, robiola, ecc. (grassi >25%)	25-30	35-50	50-60
Prosciutto cotto o crudo, bresaola, arrosto di tacchino	40-50	60-70	70-80
Carne bianca o rossa	50-70	70-90	90-100
Carne per polpette o polpettoni	30-50	50-70	70-90
Pesce filetto	70-80	80-100	100-120
Pesce per polpette	50-60	60-80	80-100
Uova	n. 1	n. 1	n. 1 e ½
Uova per polpette, impasti, dorature, sformati	n. 1x10 porzioni (= 5g)	n. 1x10 porzioni (= 5g)	n. 1x10 porzioni (= 5g)
Legumi freschi/surgelati/scatola	60-80	80-100	100-130
Legumi secchi	20-25	25-35	35-45
Contorni			
Insalata cruda a foglia verde o rossa	20-40*	30-50*	30-50*
Verdura cotta o cruda (es. pomodori in pezzi, carote a julienne, ecc.)	80-120*	100-130*	130-150*
* Al fine di ridurre gli sprechi, è possibile inizialmente fornire una quantità di verdura pari al range minimo, promuovendo interventi di educazione alimentare mirati al raggiungimento del consumo ideale di verdura			
Varie			
Patate (grammatura min. per purea)	100-130	130-150	150-200
Pane comune	40-50	50-60	60-70
Olio extra vergine d'oliva (a pasto)	10-15	15-20	20-25
Burro	5	5	5
Formaggio grattugiato sui primi piatti (solo se gradito)	5	5	5
Frutta fresca di stagione	min. 100	min. 120	min. 150
Yogurt	125	125	125
Gelato	50	50	50

 Tratte da *Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte 2024*

Dipartimento di Prevenzione
SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN

Direttore: Dr Marcello Caputo

 Telefono: 0172 699245 -E-mail: sian@aslcn1.it
GRAMMATURE INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA 1° GRADO
(i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr	SECONDARIA DI 1° 11-14 anni gr
Spuntini o merende			
Purea di frutta 100% frutta	n. 1 (100)	n.1 (100)	n. 1-2 (100-200)
Frullato di frutta (latte + frutta)	15+150	25+250	30+300
Verdura di stagione (carote, pomodorini, finocchi)	Quantità libera	Quantità libera	Quantità libera
Frutta secca (non salata e non caramellata)	10-15	15-20	20-25
Yogurt bianco + frutta in pezzi	125+30	125+50	150+80
Yogurt bianco + frutta secca	125+10	125+15	150+20
Yogurt alla frutta	125	125	150
Pane e ricotta	30+20	40+20	50+30
Pane e olio extra vergine d'oliva	30+5	40+5	50+10
Pane olio extra vergine d'oliva e pomodoro	30+5+pomodoro libero	40+5+pomodoro libero	50+10+pomodoro libero
Pane con confettura/marmellata o miele	30+10	40+15	50+20
Fette biscottate/galette con confettura/marmellata o miele	n. 2 +10	n. 3+15	n. 4+20
Gelato	50	80	100
Torta	40	50	60

Tratte da Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte 2024