

TABELLA DELLE GRAMMATURE (3–6 anni)

Scuola Materna



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
Pasta o riso asciutti	50-60
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	20-30
Gnocchi di patate	140-150
Farina di mais per polenta	50-60
Ravioli, tortellini freschi asciutti	80-90
Ravioli, tortellini freschi in brodo	30-40
Patate per contorno	100-120
Patate per purea	100
Patate per minestrone/passati	30
Patate per creme	40-50
Pane	40-50
Crostini/Fette biscottate/Crackers	20-25
Pizza pomodoro e mozzarella	130-160
Legumi	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	15-20
Legumi secchi per primo piatto asciutto	5
Legumi freschi/surgelati per minestrone	15-20
Legumi secchi per minestrone	5
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	45-50
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	15
Legumi freschi come secondo piatto	80-90
Legumi secchi come secondo piatto	25-30
Carni, Pesce e Uova	
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	60-70
Coscia di pollo (carne con osso)	80-90
Carne per polpette/ripieni	50-60
Carne per ragù	15
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	70-80
Pesce surgelato	90-100
Uova	n° 1
Uova per preparazioni	1x8

Formaggi	
Formaggi freschi (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	50-60
Formaggi fermentati/stagionati (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	30-40
Ricotta	70-80
Ricotta per preparazioni	20
Formaggio per preparazioni	10
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	40-50
Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	40-50
Prosciutto per preparazioni	10
Verdure e Frutta	
Ortaggi a foglia crudi (Insalate)	30-40
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	60-80
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	100-130
Verdure surgelate da consumare cotte	150
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	80-100
Verdura per primi asciutti	30-40
Verdura per sfornati/focacce/polpette	30-40
Frutta fresca	130-150
Succo di frutta	125
Condimenti	
Olio (per pietanza)	3-4(*)
Olio per primo in bianco/insalate	5-6
Formaggio grattugiato (per pietanza)	3-5
Latte e derivati	
Latte intero	150
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	80-100
Dolci, dessert, merende	
Zucchero o miele per dolcificare	5
Dolce (tipo Torta)	50-60
Gelato	50-80
Focaccia	50
Biscotti	30

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.