

TABELLA GRAMMATURE PER IL PASTO IN MENSA

| ALIMENTO | ASILO NIDO | SCUOLA DELL'INFANZIA | SCUOLA ELEMENTARE 1° C. | SCUOLA ELEMENTARE 2° C. | SCUOLA MEDIA | SCUOLA SUPERIORE E DOCENTI |
|---|--------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|--------------|----------------------------|
| | grammi | grammi | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta, riso per primo piatto asciutto | 30-50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| pasta di semola per pasticciata (piatto unico) + besciamella* | 15 + 10 40 + 25 | 50 + 30 | 50 + 30 | 55 + 40 | 70 + 50 | 70 + 55 |
| ravioli di magro freschi o surgelati | - | - | 150 | 170 | 200 | 220 |
| pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre e zuppe | 15-20 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| legumi secchi per piatto unico | 10-20 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| polenta* per piatto unico (sostituisce il primo asciutto) | 120-200 | 250 | 250 | 300 | 350 | 400 |
| polenta* o patate da abbinare alle giornate con primo "liquido" | 60-120 | 120 | 150 | 180 | 200 | 220 |
| gnocchi di patate* | 90-150 | 150 | 170 | 200 | 220 | 250 |
| Pizza* pomodoro e mozzarella | 80-150 | 150 | 150 | 180 | 200 | 230 |
| carne magra (pollo, tacchino, suino, coniglio, bovino, cavallo) | 25-30 | 50 | 60 | 80 | 90 | 100 |
| pesce fresco o surgelato | 30-40 | 80 | 100 | 120 | 140 | 150 |
| formaggio a pasta tenera tipo stracchino, mozzarella, caciotta... | 25-30 | 40 | 50 | 50 | 60 | 70 |
| formaggio a pasta dura tipo latteria, montasio... | 15-20 | 30 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| parmigiano reggiano grattugiato | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 |
| prosciutto cotto magro | 25-30 | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| prosciutto crudo magro/bresaola | - | 45 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| uova "medie" | 1/2 | 1 | 1 | 1 e 1/2 | 1 e 1/2 | 2 |
| verdura a foglia (tipo insalata radicchi...) | 15-30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 60 |
| verdura fresca (cruda o cotta, tipo pomodoro, carote..) | 35-70 | 100 | 150 | 150 | 200 | 200 |
| pane | 15-30 | 50 | 60 | 70 | 70 | 80 |
| olio extra vergine di oliva | 7-15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| frutta di stagione | 60-100 | 100 | 100 | 150 | 200 | 200 |

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e senza scarti/bambino, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco* che si intendono "sul piatto". Per farcire la pizza si utilizzerà: la grammatura intera della mozzarella o la grammatura dimezzata rispettivamente di mozzarella e affettato a seconda del tipo di pizza che si vuole confezionare. I primi conditi con alimenti di origine animale (pesce, carne, ecc.) utilizzati secondo le quantità indicate, costituiscono piatto unico, qualora si volesse fornire anche un secondo piatto, andranno osservate le seguenti proporzioni: condimento 1/3 della grammatura indicata, secondo 2/3 della grammatura indicata.