



Tabella quantitativa per le varie fasce di età

Tutti i pesi proposti sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato.

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado	
		Grammi	Grammi	Grammi	
PRIMI PIATTI	Pasta o riso, orzo... asciutti	50	60	80	
	Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40	
	Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120	
	Gnocchi	120	150	200	
	Farina mais per polenta	50	60	80	
	Base per pizza	80	100	120	
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI				
	Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi,...)	5	6	7	
	Burro a crudo solo per risotto	5	6	7	
	Pesto alla genovese	10	10	15	
	Pomodoro pelati	50	60	70	
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO				
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano (solo se necessario)	5	5	5	
	Verdure per minestrone, passati e creme	80	100	120	
	Legumi secchi	10	15	20	
	Legumi freschi o gelo	30	45	60	
	Patate	30	40	60	



	Alimenti	Scuola	Scuola	Scuola
		Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	60
	Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	50	60	80
	Legumi secchi	30	40	50
	Legumi freschi/surgelati	90	120	150
	FORMAGGI			
	Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio...	30	40	50
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	20	30	40
	Ricotta	40	50	100
	Uova	1 (50 g)	1+1/2 (75 g)	2 (100g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
PIATTI UNICI (esempi)	Pizza margherita (peso cotto)	120-150	150-200	200-250
	Pasta + legumi secchi	50+30	60+40	80+50
	Pasta al ragù	50+40	60+50	80+60
	Pasta* al ragù di pesce**	50+30	60+40	80+50
	Pasta* con formaggio fresco**	50+30	60+40	80+50
	Lasagne alla bolognese:			
	pasta all'uovo secca +ragù+besciamella/formaggio	50+20+20	60+25+30	80+40+40
	Pasta all'uovo fresca + ragù + besciamella/formaggio	80+20+20	100+25+30	140+40+40
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Burro a crudo solo per besciamella	5	6	7	



Alimenti		Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
CONTORNI	Insalata in foglia	40	50	70
	Verdura cruda	100	120	150
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	200	250	300
	Patate come contorno (in associazione piatto in brodo)	100	120	150
	Olio extravergine d'oliva	8	10	12
FRUTTA	Frutta	100	150	200
	Banane, uva, cachi, fichi	50	80	100
Pane a ridotto contenuto di sale		40	50	70

Esempi di merende per le varie fasce di età

Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
	Grammi	Grammi	Grammi
Latte intero con orzo (senza zucchero)	150 + 5	150 + 5	200 + 5
Yogurt al naturale o alla frutta senza additivi	125	125	125
Gelato alla frutta	50	50	80
The con biscotti secchi	150 + 20	150 + 30	150+40
Macedonia con succo di limone o arancia (senza zucchero) o frutta cotta	100	150	200
Torta margherita o allo yogurt non confezionata	30	40	50
Pane e marmellata	30 + 10	30 + 10	40 + 20
Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	60
Pop corn senza sale né burro	30	40	50



Nella tabella sottostante sono indicate le grammature per gli adulti, riferite alle porzioni standard specificate nei LARN - IV Revisione.

	Alimenti	Adulto	
PRIMI PIATTI		Grammi	
	Pasta o riso, orzo... asciutti	80	
	Pasta o riso in brodo o crostini	40	
	Farina mais per polenta	80	
	CONDIMENTI PER IL PRANZO		
	Olio extravergine d'oliva	20	
	Burro a crudo solo per risotto	5	
	Pesto alla genovese	10	
	Pomodoro pelati	50	
	Verdure per sughi	q.b.	
Parmigiano Reggiano o Grana Padano (<u>solo se necessario</u>)	5		

SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	100	
	Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	150	
	Legumi secchi	50	
	Legumi freschi/surgelati	150	
	FORMAGGI		
	Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio...	100	
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	50	
	Uova	1 (50 g)	
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	50	



Alimenti		Adulti
CONTORNI	Insalata in foglia	80
	Verdura	200
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	200
FRUTTA	Frutta	150
	Pane a ridotto contenuto di sale	50