

Aggiornamento 2011

PROSPETTO GRAMMATURE PER GLI ASILI NIDO

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

| CEREALI E DERIVATI | 1-3 anni | Adulti |
|---|-----------------|---------------|
| Pasta asciutta | 40 | 80 |
| Riso per risotto | 40 | 80 |
| Orzo, farro asciutti | 40 | 80 |
| Pasta, riso, orzo o farro in minestra | 20 | 50 |
| Miglio | 25 | 50 |
| Fiocchi d'avena | 20 | 30 |
| Gnocchi di patate | 80 | 200 |
| Farina di mais per polenta | 20 | 70 |
| Trancio di pizza ¹ | 100 | 250 |
| Pane | 30 | 80 |
| Crostini | 15 | 30 |
| CARNI, PESCE, UOVA | | |
| Pollo (petto/coscia) | 40 | 100 |
| Tacchino | 40 | 100 |
| Pollo/tacchino per polpette | 20 | 50 |
| Lonza | 40 | 100 |
| Vitellone per bistecche, hamburger, arrosto | 40 | 100 |
| Vitellone per spezzatino | 40 | 100 |
| Manzo per bollito | 30 | 90 |
| Vitellone per polpette | 20 | 50 |
| Carne per ragù | 10 | 30 |
| Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.) | 60 | 120 |
| Tonno (1° piatto) | 10 | 30 |
| Tonno (2° piatto) | 30 | 70 |
| Uova per frittata e omelette | n.1 | n. 1 e ½ |
| Uova per polpette, ecc. (<u>per 10 persone</u>) | n. 1 | n. 1 |
| Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure | n. 1/2 | n. 1 |

1-3 anni
Adulti

¹peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature

**FORMAGGI e SALUMI**

Formaggi freschi:

| | | |
|-------------------------------------|----|-----|
| - mozzarella, crescenza (1° piatto) | 20 | 40 |
| - mozzarella, crescenza (2° piatto) | 40 | 100 |
| - ricotta (1° piatto) | 20 | 40 |
| - ricotta (2° piatto) | 40 | 100 |

Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)

| | | |
|------------------------------------|----|----|
| - per 1° piatto | 6 | 20 |
| - per 2° piatto | 20 | 50 |
| - per ripieni (polpette, frittate) | 10 | 25 |
| Parmigiano grattugiato | 3 | 10 |
| Piatto misto di formaggi | 30 | 70 |

ORTAGGI, PATATE e LEGUMI**Verdure e Legumi per primi piatti:**

| | | |
|--|----|-----|
| •Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti) | 30 | 60 |
| Verdure <u>miste</u> per minestrone, passati, creme | 60 | 150 |
| •Verdure e legumi per risotti e paste: | | |
| - asparagi, carciofi, funghi, zucchine, zucca etc. | 30 | 100 |
| - radicchio, lattuga | 10 | 25 |
| - legumi freschi o surgelati | 10 | 50 |
| - legumi secchi | 5 | 25 |

Verdure per secondi piatti:

| | | |
|---|-----|-----|
| •Verdure per frittata | 30 | 60 |
| Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc. | 30 | 80 |
| •Verdure <u>miste</u> per timballi e sformati | 40 | 100 |
| •Verdure <u>miste</u> per verdure ripiene | 100 | 200 |

Legumi per crocchette, sformati, polpette

| | | |
|---|----|-----|
| •Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi | 20 | 40 |
| •Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati | 50 | 100 |

Verdure crude per contorni:

| | | |
|--------------------------|----|-----|
| •Insalata | 10 | 50 |
| •Pomodori da insalata | 30 | 150 |
| •Carote e finocchi crudi | 30 | 100 |

Verdure cotte per contorni:

| | | |
|--|-----|-----|
| •cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biette, zucchine, fagiolini, ecc. | 100 | 200 |
|--|-----|-----|

Patate:**1-3 anni****Adulti**



U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS di PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

| | | |
|--|----|-----|
| Patate per contorno | 80 | 200 |
| Patate per purea | 80 | 200 |
| •patate per spezzatino | 30 | 80 |
| •patate per spezzatino (con verdure o piselli) | 15 | 45 |
| Legumi per contorni: | | |
| •Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati | 30 | 90 |
| •Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi | 10 | 30 |
| CONDIMENTI | | |
| Olio extra-vergine d'oliva a crudo: | | |
| - per primi e secondi piatti | 3 | 10 |
| - per contorno | 3 | 10 |
| Pesto | 5 | 10 |
| FRUTTA FRESCA | | |
| Frutta di stagione | 80 | 200 |
| PRODOTTI VARI | | |
| Concentrato di pomodoro | 5 | 10 |
| Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi, ecc.) | 5 | 10 |
| Olive per primi e secondi piatti | 15 | 30 |
| Noci/pinoli per salse o sughi | 2 | 6 |
| Yogurt al naturale (per creme e salse) | 10 | 30 |

| |
|---------------------------|
| Aggiornamento 2011 |
|---------------------------|

**PROSPETTO GRAMMATURE
PER LA SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO**

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

| CEREALI E DERIVATI | 3-6 anni | 6-12 anni | 12-15 anni e adulti |
|---|---------------------|----------------------|--------------------------------|
| Pasta asciutta | 60 | 70 | 80 |
| Riso per risotto | 60 | 70 | 80 |
| Orzo, farro asciutti | 60 | 70 | 80 |
| Pasta, riso, orzo o farro in minestra | 30 | 40 | 50 |
| Miglio | 30 | 40 | 50 |
| Fiocchi d'avena | 20 | 30 | 30 |
| Gnocchi di patate | 100 | 150 | 200 |
| Farina di mais per polenta | 30 | 50 | 70 |
| Trancio di pizza ² | 150 | 200 | 250 |
| Pane | 30 | 50 | 80 |
| Crostini | 20 | 30 | 30 |
| CARNI, PESCE, UOVA | | | |
| Pollo (petto/coscia) | 50 | 80 | 100 |
| Tacchino | 50 | 80 | 100 |
| Pollo/tacchino per polpette | 30 | 40 | 50 |
| Lonza | 50 | 80 | 100 |
| Vitellone per bistecche, hamburger, arrosto | 50 | 80 | 100 |
| Vitellone per spezzatino | 50 | 80 | 100 |
| Manzo per bollito | 40 | 70 | 90 |
| Vitellone per polpette | 25 | 40 | 50 |
| Carne per ragù | 15 | 20 | 30 |
| Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.) | 80 | 100 | 120 |
| Tonno (1° piatto) | 15 | 20 | 30 |
| Tonno (2° piatto) | 40 | 50 | 70 |
| Uova per frittata e omelette | n.1 | n.1 | n. 1 e ½ |
| Uova per polpette, ecc. (per 10 persone) | n. 1 | n.1 | n. 1 |
| Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure | n. 1/2 | n.1/2 | n. 1 |
| | 3-6 anni | 6-12 anni | 12-15 anni e adulti |

²peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature.

**FORMAGGI e SALUMI**

Formaggi freschi:

| | | | |
|-------------------------------------|----|----|-----|
| - mozzarella, crescenza (1° piatto) | 25 | 35 | 40 |
| - mozzarella, crescenza (2° piatto) | 50 | 70 | 100 |
| - ricotta (1° piatto) | 25 | 35 | 40 |
| - ricotta (2° piatto) | 50 | 70 | 100 |

Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)

| | | | |
|------------------------------------|----|----|----|
| - per 1° piatto | 10 | 10 | 20 |
| - per 2° piatto | 30 | 40 | 50 |
| - per ripieni (polpette, frittate) | 15 | 20 | 25 |
| Parmigiano grattugiato | 5 | 5 | 10 |
| Piatto misto di formaggi | 40 | 50 | 70 |

ORTAGGI, PATATE e LEGUMI**Verdure e Legumi per primi piatti:**

| | | | |
|--|----|-----|-----|
| •Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti) | 40 | 50 | 60 |
| Verdure <u>miste</u> per minestrone, passati, creme | 90 | 120 | 150 |
| •Verdure e legumi per risotti e paste: | | | |
| - asparagi, carciofi, funghi, zucchine, zucca etc. | 50 | 70 | 100 |
| - radicchio, lattuga | 15 | 20 | 25 |
| - legumi freschi o surgelati | 20 | 30 | 50 |
| - legumi secchi | 10 | 20 | 25 |

Verdure per secondi piatti:

| | | | |
|---|-----|-----|-----|
| •Verdure per frittata | 40 | 50 | 60 |
| Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc. | 40 | 60 | 80 |
| •Verdure <u>miste</u> per timballi e sfornati | 60 | 80 | 100 |
| •Verdure <u>miste</u> per verdure ripiene | 120 | 150 | 200 |

Legumi per crocchette, sfornati, polpette

| | | | |
|---|----|----|-----|
| •Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi | 25 | 30 | 40 |
| •Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati | 70 | 90 | 100 |

Verdure crude per contorni:

| | | | |
|--------------------------|----|-----|-----|
| •Insalata | 30 | 40 | 50 |
| •Pomodori da insalata | 60 | 100 | 150 |
| •Carote e finocchi crudi | 40 | 40 | 100 |

Verdure cotte per contorni:

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| •Cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biette, zucchine, fagiolini, ecc. | 120 | 150 | 200 |
|--|-----|-----|-----|

| | | |
|---------------------|----------------------|--------------------------------|
| 3-6 anni | 6-12 anni | 12-15 anni e adulti |
|---------------------|----------------------|--------------------------------|

Patate:



U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS di PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| Patate per contorno | 120 | 150 | 200 |
| Patate per purea | 120 | 150 | 200 |
| •Patate per spezzatino | 40 | 60 | 80 |
| •Patate per spezzatino (con verdure o piselli) | 20 | 30 | 45 |
| Legumi per contorni: | | | |
| •Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati | 40 | 60 | 90 |
| •Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi | 20 | 25 | 30 |
| CONDIMENTI | | | |
| Olio extra-vergine d'oliva a crudo: | | | |
| - per primi e secondi piatti | 5 | 5 | 10 |
| - per contorno | 5 | 10 | 10 |
| Pesto | 5 | 10 | 10 |
| FRUTTA FRESCA | | | |
| Frutta di stagione | 100 | 150 | 200 |
| PRODOTTI VARI | | | |
| Concentrato di pomodoro | 5 | 10 | 10 |
| Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi, ecc.) | 5 | 10 | 10 |
| Olive per primi e secondi piatti | 20 | 22 | 30 |
| Noci/pinoli per salse o sughi | 2 | 4 | 6 |
| Yogurt al naturale (per creme e salse) | 15 | 20 | 30 |