



Tabella 4.16: Tabella dietetica - grammature o unità indicative per porzione per il pranzo

ALIMENTI	ASILO NIDO	SCUOLA D'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA		SCUOLA SECOND. DI I GRADO	SCUOLA SECOND. DI II GRADO	UNIVERSITA'
	0-3	3-6	6-9	9-11	11-14	14-17	18-29
PRIMI PIATTI							
Pasta, riso, orzo, altri cereali asciutti	50	60	70	90	100	100	100
Pasta, riso, orzo, altri cereali in brodo, minestra	30	30	30	40	40	40	40
Gnocchi di patate ***	100	120	150	200	250	250	250
Farina di mais (per polenta)	20	30	40	50	60	60	60
CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI (a seconda delle preparazioni)							
Grana Padano o Parmigiano R.	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5
SECONDI PIATTI							
Carne	40	50	50	60	80	100	100
Pesce	50	70	70	80	100	120	120
Tonno	-	-	40	50	60	80	80
Uova	n. 1/2	n. 1	n.1	n. 1e1/2	n. 2	n. 2	n.2
Formaggio fresco	30-40	40-50	40-50	50	60	80-100	80-100
Formaggio stagionato	20	30	30	30	40	70	70
Legumi secchi*	30	40	40	50	50	60	60



Legumi freschi*	60	80	80	100	100	120	120
Prosciutto cotto/crudo**	20	30	30	40	60	60	60
VERDURE							
Verdura cruda	20	30	50	50	100	100-150	100-150
Verdura cotta	60	80	120	120	150	150-200	150-200
Patate (da abbinare a primo piatto in brodo)	80	120	180	200	250	250	250
FRUTTA							
Frutta	100	150	150	150	200	200	200
CONDIMENTI PER IL PASTO							
Olio extravergine di oliva	15	15	15	20	20	25	30
PANE							
Pane comune	20	40	40	50	80	100	100
Pane integrale***	30	50	50	60	80-90	110	110
PIATTI UNICI							
Cereali per minestre e legumi							
Cereali (pasta, riso, orzo, farro)	30	30	30	40	40	40	40
Patate nella minestra	20	30	30	30	40	40	40
Legumi secchi	20	30	30	30	40	40	50



Legumi freschi	40	60	60	60	80	80	100
Grana Padano o Parmigiano Reggiano	5	5	5	5	10	10	10
Patate come contorno	-	-	120	150	150	150	150
Pasta pasticciata - lasagne ragù							
Pasta di semola di grano duro	50	50	70	80	90	90	90
Besciamella	40	40	50	60	60	60	60
Ragù di carne (solo carne)	20	20	40	50	50	50	50
Grana o Parmigiano	5	5	5	5	10	10	10
Carne o pesce con polenta e patate							
Carne	40	50	60	70	80	100	100
Pesce	60	70	80	90	100	120	120
Farina di mais	20	30	40	50	60	60	60
Patate	100	150	200	200	200-250	200-250	200-250
Pizza							
Pasta per pizza	-	150	150	200	250	250	250
Mozzarella fior di latte	-	30	30	40	50	50	50

*Fino a 2 anni, devono essere utilizzati legumi decorticati o passati.

** Il prosciutto crudo **non** va somministrato nel nido e nella scuola d'infanzia

*** Da non utilizzare al di sotto dei 2 anni

SCUOLA PRIMARIA

GRAMMATURE PER PORZIONE

Pizza margherita	Pasta per pizza	150 g (6-9 a.) 200 g (9-11 a.)
	mozzarella	30 g (6-9 a.) 40 g (9-11 a.)
Spezzatino di vitellone in umido con patate e polenta	carne	60 g (6-9 a.) 70 g (9-11 a.)
	patate	200 g
	Farina per polenta	40 g (6-9 a.) 50 g (9-11 a.)
Insalata di riso	riso	70 g (6-9 a.) 90 g (9-11 a.)
	mozzarella	20 g (6-9 a.) 25 g (9-11 a.)
	tonno	20 g (6-9 a.) 25 g (9-11 a.)

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

GRAMMATURE PER PORZIONE

Pizza margherita	Pasta per pizza	250 g
	mozzarella	50 g
Spezzatino di vitellone in umido con patate e polenta	carne	80 g
	patate	200-250 g
	Farina per polenta	60 g
Insalata di riso	riso	100 g
	mozzarella	30 g
	tonno	30 g



Luca Sella