



Tabella quantitativa per le varie fasce di età

	Alimenti	Scuola Sezione primavera 2-3 anni	Infanzia	Scuola Primaria		Scuola Secondaria di 1° grado 11-14 anni
		Grammi*	3-6 anni Grammi*	6-8 anni Grammi*	8-11 anni Grammi*	Grammi*
PRIMI PIATTI	Pasta o riso o altri cereali asciutti	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90
	Pasta o riso o altri cereali in brodo o crostini	20-30	25-30	25-30	30-35	35-40
	Tortellini freschi o ravioli di magro freschi	-	-	70-80	80-90	90-100
	Gnocchi	100-120	120-150	150-170	170-190	190-220
	Farina mais per polenta	40-50	50-60	60-70	70 - 80	70-90
	Patate (se sostituiscono il primo piatto)	160-200	200-240	240-270	250-300	300-350
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI SEMPLICI					
	Olio extravergine d'oliva	5	5	5	6	6
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	3	3	3-5	3-5	5
	Pesto alla genovese	-	5	5	10	15
	Pomodoro pelati	20-40	25-50	30-60	30-60	30-70
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI ELABORATI					
	Ricotta	-	10-15	10-15	15-20	20-25
	Formaggi stagionati	-	5-10	5-10	10-15	15-20
	Legumi	-	10	10	10-15	15-20
	Tonno	-	10	10	10-15	10-20
	Carne per ragù leggero	-	10-15	10-15	10-20	10-20
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO					
	Olio extravergine d'oliva	2	2	2	3	4
	Parmigiano Reggiano o Grana	3	3-5	3-5	3-5	5
	Verdure per minestrone, passati	50	50	70	70	90
	Legumi secchi	5-10	10	10	15	20
	Legumi freschi o gelo	15-20	30	30	50	60
	Patate	20-30	30-40	30-40	40-50	60-70
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
	Carne per polpette: pollo, tacchino, vitellone, maiale	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70
	Pesce: filetti di nasello, sogliola, platessa, merluzzo, pesce spada, palombo ...	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100
	Bastoncini di merluzzo	no	n. 2-3	n. 2-3	n. 3-4	n. 4-5
	CONDIMENTI II° piatto					
	Olio extravergine d'oliva	5	5	5	6	6

*Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati)



	Alimenti	Scuola Sezione primavera 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Scuola Primaria		Scuola Secondaria di 1° grado 11-14 anni
		Grammi*	Grammi*	6-8 anni Grammi*	8-11 anni Grammi*	Grammi*
SECONDI PIATTI	Legumi secchi	20	30-40	30-40	35 - 40	40 - 50
	Legumi gelo	60	90-120	90-120	110-120	120-150
	FORMAGGI					
	Formaggi a pasta molle o filata: (mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio, fontina ...)	30	30-50	40-50	50-60	60-80
	Formaggi a pasta dura: (Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria ...)	20	20-30	30-40	40 - 50	50 - 60
	Ricotta	50-60	60-80	70-80	80-100	100-125
	Uova	½ (30-40 g)	1 (50 g)	1 (50 g)	1 (50-60 g)	1e½ (75 g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	20	30-40	40-50	40-50	50-60
	Affettati di tacchino o pollo	30	40-50	50-60	50-60	60-70
	Pizza margherita (peso cotto)	80-120	100-150	130-180	140-200	230-250
PIATTI UNICI	pasta + legumi secchi	20+20	30-40+30	35+35	40+40	40+40
	Pasta+ formaggio fresco	40+20	50+40	60+50	60+50	80+60
	Pasta+ragù	40+20	50+40	60+50	60+50	80+70
CONTORNI	Verdura cruda in foglia^Λ	20	20-30	30-40	40-50	40-60
	Verdura cruda^Λ	30-60	40-80	60-80	70 -90	90-120
	Verdura cotta^Λ	60-80	80-100	80-100	90-120	100-150
	Patate	80-100	90-100	100-120	100-120	130-160
	Purè di patate	60-80	70-100	80-100	100-120	110-140
	Legumi freschi o gelo	30	30-50	30-60	30-60	60-90
	Legumi secchi	10	10-15	10-20	10-20	20 - 30
	Olio extravergine d'oliva	4-5	4-5	5	6	7-8
FRUTTA	Banane, uva, cachi	60	80-100	80-100	100-120	120-150
	Frutta	80-100	100-120	100-120	120-150	200
PANE	con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)	25-30	30-40	50	50-60	60 - 80
	nella giornata della pizza con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)	15	15	25	30	30
	nella giornata della pizza	-	-	15	15	15
	Grissini o cracker					

^Λ porzione indicativa può essere aumentata

* Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato