



Comune di Ornavasso

Gemeinde Urnafasch

Provincia del Verbano-Cusio-Ossola (VB)

TABELLA DELLE GRAMMATURE (6-11 anni)

Scuola Primaria



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
Pasta o riso asciutti	60-80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30
Gnocchi di patate	160-180
Farina di mais per polenta	60-80
Ravioli, tortellini freschi asciutti	100-120
Ravioli, tortellini freschi in brodo	50
Patate per contorno	150
Patate per purea	130
Patate per minestrone/passati	30-40
Patate per creme	60-80
Pane	50-60
Crostini/Fette biscottate/Crackers	25-30
Pizza pomodoro e mozzarella	160-200
Legumi	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	20-30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	5-10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30
Legumi secchi per minestrone	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	60
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	20
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	100-120
Legumi secchi come secondo piatto	35-40
Carni, Pesce e Uova	
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	80-90
Coscia di pollo (carne con osso)	100-120
Carne per polpette/ripieni	60-70
Carne per ragù	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	90-100
Pesce surgelato	100-120
Uova	n° 1
Uova per preparazioni	1x6

Formaggi



Formaggi freschi (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	70-80
Formaggi fermentati/stagionati (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	50
Ricotta	100
Ricotta per preparazioni	20
Formaggio per preparazioni	10-20
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	60-70
Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	50-60
Prosciutto per preparazioni	10-20
Verdure e Frutta	
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	40-50
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	80-100
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	150-200
Verdure surgelate da consumare cotte	200
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	100-130
Verdura per primi asciutti	40-50
Verdura per sformati/focacce/polpette	40-50
Frutta fresca	150
Succo di frutta	125
Condimenti	
Olio (per pietanza)	5(*)
Olio per primo in bianco/insalate	6-8
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5
Latte e derivati	
Latte intero	200
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	100
Dolci, dessert, ecc.	
Zucchero o miele per dolcificare	5-10
Dolce (tipo Torta)	80
Gelato alla frutta	80-100
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	50-60

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.

Al fine di garantire la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti di tutti i bambini, si suggerisce di fare riferimento ai quantitativi più bassi del range per i bambini più piccoli (6-7 anni) e ai quantitativi più alti del range per i bambini più grandi (8-10 anni).



TABELLA DELLE GRAMMATURE
Scuola Secondaria di primo grado



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
Pasta o riso asciutti	80-90
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	40
Gnocchi di patate	200-220
Farina di mais per polenta	80-90
Ravioli - Tortellini freschi asciutti	120
Ravioli - Tortellini freschi in brodo	60
Pizza pomodoro e mozzarella	200-230
Patate per contorno	180-200
Patate per purea	180
Patate per minestrone/passati	40-50
Patate per creme	80
Pane	60
Crostini di pane	30-40
Legumi	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30
Legumi secchi per minestrone	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	80-90
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	25-30
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	130-150
Legumi secchi come secondo piatto	40-50
Carne, Pesce e Uova	
Carne bianca o rossa	100-110
Carne con osso (coscia di pollo)	130
Carne per polpette/ripieni	70-80
Carne per ragù	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	110-130
Pesce surgelato	130-150
Uova	n° 1-1 ½
Uova per preparazioni	n°1x6



Formaggi	
Formaggi freschi (mozzarella, primosale, crescenza, caciotta, ecc.)	80-100
Formaggi fermentati/stagionati (fontina, toma, parmigiano, ecc.)	50-60
Ricotta – Fiocchi di latte	120-150
Formaggio per preparazioni	20-30
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	70-80
Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	60-70
Prosciutto cotto per preparazioni	10-20
Verdura e Frutta	
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	40-50
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	120-150
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	200
Verdure surgelate da consumare cotte	200-250
Ortaggi freschi/surgelati per minestrone/passati	130-150
Ortaggi freschi/surgelati per primi asciutti	40-50
Ortaggi freschi/surgelati per sfornati, polpette, ecc.	40-50
Frutta fresca	150-200
Succo di frutta	125-150
Condimenti	
Olio per pietanza	5-6 (*)
Olio per primo in bianco/insalate	8-10
Formaggio grattugiato per pietanza	5
Latte e derivati	
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	100-125
Dolci, dessert, ecc.	
Zucchero – miele per dolcificare	5-10
Dolce (tipo Torta)	80-100
Gelato alla frutta	100-120
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	50-80

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

Il peso degli alimenti si riferisce al **crudo** e al **netto** degli scarti.