

Allegato B) al Capitolato speciale -TABELLA GRAMMATURE

GRAMMATURE O UNITÀ INDICATIVE PER PORZIONE (allegato n. 4 delle Linee Guida Regionali - edizione ottobre 2013)

ALIMENTI	SC. INFANZIA (MATERNE)	SC. PRIMARIA (ELEMENTARI)	SECONDARIA DI I°GRADO (MEDIE)	ADULTI
PRIMI PIATTI				
Pasta o riso asciutti (g)	50/60	70/80	80/90	90
Pasta o riso in brodo vegetale (g)	30	30	40	40
Gnocchi di patate (g)	120	150	200	250
CONDIMENTI PER I PRIMI				
Parmigiano (g)	5	5	10	10
Sugo con base di pomodoro (g)	20	30	50	50
Olio extra vergine di oliva (g)	5	5	7	7
SECONDI PIATTI				
Carne (g)	50	60	80	100
Pesce (g)	70	100	120	120
Uova (unita)	1	1	1 e ½	2
Prosciutto cotto (g)	30	40	60	70
Formaggi a pasta molle o filata (g)	40	50	60	70
Formaggi a pasta dura (g)	20	30	50	60
CONDIMENTI VERDURE				
Olio extra vergine di oliva (g)	5	5	8	8
PANE				
Pane Comune (g)	40	50	60	70
Pane integrale (g)	50	60	70	80
PIATTI UNICI				
PASTA PASTICCIAATA/LASAGNE CON IL RAGÙ				
Pasta di semola di grano duro (g)	50/60	70/80	80/90	100
Besciamella (g)	40	50	50	60
CARNE O PESCE CON POLENTA E PATATE				
Carne (g)	50	60	80	120
Pesce (g)	70	100	120	120
Polenta (g)	40	60	80	100
Pane (g)	150	200	250	250
CEREALI PER MINESTRE E LEGUMI				
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, semolino) (g)	30/40	30/40	40/50	40/50
Patate (g)	30	30	40	50
Legumi secchi (g)	20	30	40	50
Legumi freschi (g)	40	60	80	100
PIZZA MARGHERITA				
Pasta per pizza (g)	150	150	200	200
Mozzarella fior di latte (g)	30	30	40	40
VERDURE E FRUTTA FRESCA (grammatura a porzione)				
Verdura fresca, insalata, radicchio	30*	50	50	50
Verze, cappucci, finocchi tagliati a filetto, carote grattugiate	40	50	60	70
Pomodori	80	100	150	150
Verdura da fare cotta	80	130	150	200
Frutta cruda	80*	150	200	200
Frutta cotta	150	180	200	200

*Sono state segnalate grammature leggermente inferiori pensando ai bambini piccoli delle scuole dell'infanzia (materne).

Le riportate grammature, indicative per i principali piatti, sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti.

Per quanto eventualmente non previsto nelle presenti tabelle, il riferimento è sempre alla versione più aggiornata dei L.A.R.N. della Società Italiana di Nutrizione Umana.