

**Grammature di riferimento****Primi piatti**

<b>Ingredienti</b>	<b>3-6 anni scuola infanzia (g)</b>	<b>6-11 anni scuola primaria (g)</b>	<b>11-13 anni scuola secondaria di primo grado (g)</b>
Pasta asciutta/riso	60	70	80
Pasta/riso/in brodo	25	30	40
Ravioli di magro	130	150	170
Pasta per lasagne	60	70	80
Pasta per pizza	120	140	160
Riso/farro	60	70	80
Gnocchi di patate	170	200	230
Olio di oliva e.v. o burro(ove previsto)	5	5	5
Formaggio grattugiato (per tutti i primi piatti)	4	5	6
Formaggio grattugiato per/gnocchi /lasagne/	10	15	20
Salsa di pomodoro/pelati (sughi,secondi in umido,pizza)	40	50	60
Pesto/e alla Ligure	20/10	25/15	30/20
Carne di manzo per ragù	20	25	30
Besciamella (lasagne/pasta gratinata)	50	60	70
Tonno	15	20	25
Prosciutto cotto	10	15	20
Legumi secchi	15	20	25
Piselli	40	50	60
<b>Ingredienti</b>	<b>3-6 anni scuola infanzia (g)</b>	<b>6-11 anni scuola primaria (g)</b>	<b>11-13 anni scuola secondaria di primo grado (g)</b>
Ragù vegetale	40	50	60
Verdure per sughi a base di....	100	120	140

Brodo vegetale per creme,vellutate,passati,minestrone ecc	200	200	200
Verdure miste minestrone, passati ecc	120	140	160
Pesce per ragù (insalata di riso/pasta)	20	25	30
pomodoro	20	25	30
sott'aceti	10	15	20
formaggio/prosciutto cotto (si utilizza solo il prosciutto quando il formaggio è previsto come secondo piatto e viceversa)	10	15	20
tonno	10	15	20

1 Le quantità sono riferite al prodotto crudo e al netto degli scarti.

2 Nel momento della preparazione, le grammature previste da un punto di vista nutrizionale potrebbero subire alcune modifiche, da concordare, al fine di migliorare la gradibilità della ricetta e le tecniche produttive.

3 E' prevista la base di odori (carote,cipolle,sedano ecc.) in tutte le preparazioni asciutte e in brodo

## Secondi piatti

<b>Ingredienti</b>	<b>3-6 anni scuola infanzia (g)</b>	<b>6-11 anni scuola primaria (g)</b>	<b>11-13 anni scuola seconda ria di primo grado (g)</b>
<b>Pollo, manzo,tacchino</b> (scaloppine,arrosto, spezzatino,bocconcini, hamburger,fettine, petto)	85	100	120
<b>Pesce</b>	100	120	140
<b>Prosciutto cotto/crudo</b>	40	50	60
<b>Bresaola</b>	35	45	55
<b>Mozzarella</b>	70	80	90
<b>Mozzarella per pizza</b>	47	56	65
<b>Stracchino</b>	50	60	70
<b>Frittata(ricetta base)</b>			
Uovo	1	1	1
Latte fresco intero	q.b	q.b	q.b
Parmigiano	4	5	6
<b>Frittata (con verdure/patate)</b>			
Verdura lessata(vedi menù)	40	50	60
Patate	30	50	70
<b>Frittata(al formaggio)</b>			

Ricotta	15	20	30
<b>Sformato di verdura</b>			
Verdure miste di stagione	100	120	140
Ricotta	40	50	60
Uovo	10	20	30
Parmigiano	5	8	10
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Torta di verdura</b>			
Spinaci/bieta	100	120	140
Uovo	45	55	65
Parmigiano	15	25	30
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Polpettine di tacchino/manzo/ pesce</b>			
Tacchino/manzo	40	50	60
Patate lessate	40	50	60
Uovo	5	10	15
Latte fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	8	10
pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
<b>pesce</b>			
merluzzo /platessa o altro	60	70	80
patate lessate	40	50	60
uovo	5	10	15
latte fresco	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	8	10
tono sott'olio	10	15	20
pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ingredienti</b>	<b>3-6 anni scuola infanzia (g)</b>	<b>6-11 anni scuola primaria (g)</b>	<b>11-13 anni scuola seconda ria di primo grado (g)</b>
<b>Pollo coscia arrosto</b>	100	180	200
<b>Cordon-bleu di pollo</b>	100	125	140
<b>Bastoncini di merluzzo</b>	3	4	4

<b>Torta di patate</b>			
Patate	75	90	105
Ricotta vaccina	20	25	30
Uovo	10	12	14
Parmigiano reggiano	3	6	9
Latte fresco	10	12	14
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pesce impanato</b>			
Merluzzo/platessa/ altro	100	120	140
Pane grattugiato	8	10	12
Uovo	4	5	7
latte fresco	4	5	7
<b>Olio d'oliva e.v. (per tutte le preparazioni)</b>	5	8	12

## Contorni

<b>Ingredienti</b>	<b>3-6 anni scuola infanzia (g)</b>	<b>6-11 anni scuola primaria (g)</b>	<b>11-13 anni scuola seconda ria di primo grado (g)</b>
<b>Tris di verdure</b> (forno o lessate) alternare le verdure di stagione	65	90	100
<b>Pomodori</b> in insalata	80	100	120
<b>Carote filè</b>	80	100	150
<b>Patate</b>	100	130	150
<b>spinaci</b>	80	100	150
<b>zucchini</b>	80	100	150
<b>finocchi</b>	80	100	150
<b>piselli</b>	80	100	150

<b>Insalata mista</b> (alternare le tipologie in base alla stagione)	60	80	100
<b>Fagiolini in insalata</b>	80	100	120
<b>Olio d'oliva e.v. (per tutte le preparazioni)</b>	5	8	12
<b>Purè di patate</b>	80	110	125
Patate	20	30	35
Latte fresco	5	10	10
Burro	5	10	10
Parmigiano reggiano			
<b>Pane</b>	40	50	60
<b>Frutta di stagione</b>	130	150	170
<b>Yogurt alla frutta</b>	125	125	125
<b>Budino</b>	100	100	100
<b>Barrette di cioccolato</b>	n.1	n.1	n.1