

Grammature di riferimento**Primi piatti**

Ingredienti	3-6 anni scuola infanzia (g)	6-11 anni scuola primaria (g)	11-13 anni scuola secondaria di primo grado (g)
Pasta asciutta/riso	60	70	80
Pasta/riso/in brodo	25	30	40
Ravioli di magro	130	150	170
Pasta per lasagne	50	60	70
Pasta per pizza	140	160	180
Riso/farro	60	70	80
Gnocchi di patate	160	180	210
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)	40	50	70
Tonno	15	20	25
Prosciutto cotto	10	15	20
Legumi secchi	15	20	25
Piselli	40	50	60
Ingredienti	3-6 anni scuola infanzia (g)	6-11 anni scuola primaria (g)	11-13 anni scuola secondaria di primo grado (g)
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

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

Ricotta	15	20	30
Sformato di verdura			
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.
Torta di verdura			
Spinaci/bieta	100	120	140
Uovo	45	55	65
Parmigiano	15	25	30
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Polpettine di tacchino/manzo/ pesce			
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.
pesce			
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.

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

Torta di patate			
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.
Pesce impanato			
Merluzzo/platessa/ altro	100	120	140
Pane grattugiato	8	10	12
Uovo	4	5	7
latte fresco	4	5	7
Olio d'oliva e.v. (per tutte le preparazioni)	5	8	12

Contorni

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

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