

Le grammature differenziate per infanzia, primaria e secondaria di I grado (i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)

Le grammature ufficiali sono riportate nel Crea e desunte dai LARN, quelle delle tabelle sottostanti sono frutto dell'esperienza dei SIAN sul territorio piemontese. I range sono stati adottati per consentire alle strutture una flessibilità pur rimanendo nella copertura dei fabbisogni.

Primi piatti in brodo

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr	SECONDARIA DI 1° 11-14 anni gr
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40	40-50
Pasta fresca ripiena in brodo	30-40	40-50	50-70
Pasta secca ripiena in brodo	25-30	30-40	40-55
Condimenti: verdura fresca/gelo per minestre o passati	min. 120	min. 150	min. 200
Condimenti: legumi secchi per minestre o passati	10-15	20-30	30-40
Condimenti: legumi freschi/gelo per minestre o passati	30-45	60-90	90-120

Primi piatti asciutti

Pasta, riso o altri cereali asciutti (orzo, farro, cous cous...), farina di mais per polenta	50-60	70-80	90-100
Gnocchi di patate	140-160	170-190	200-220
Gnocchi alla romana	90-110	130-150	150-170

Pasta ripiena asciutta/all'uovo fresca	60-80	80-100	100-130
Pasta ripiena asciutta/all'uovo secca	45-60	60-75	75-100
Lasagne pomodoro e besciamella	120-150	150-180	180-210
Pizza bianca/Pizza rossa al pomodoro*	120-150	160-190	200-230

* Qualora le lasagne o la pizza siano proposte come piatto unico sarà necessario inserire al loro interno la porzione intera di secondo piatto proteico. In alternativa è possibile proporre lasagne e/o pizza con all'interno un ridotto quantitativo proteico da abbinare con un secondo piatto a base di uova, legumi, ricotta.

Secondi piatti

Ricotta	60-80	80-100	120-150
Formaggi tipo mozzarella, stracchino, primo sale, ecc. (grassi <25%)	50-60	70-90	100-120
Formaggi tipo fontina, toma, robiola, ecc. (grassi >25%)	25-30	35-50	50-60
Prosciutto cotto o crudo, bresaola, arrosto di tacchino	40-50	60-70	70-80
Carne bianca o rossa	50-70	70-90	90-100
Carne per polpette o polpettoni	30-50	50-70	70-90
Pesce filetto	70-80	80-100	100-120
Pesce per polpette	50-60	60-80	80-100
Uova	n. 1	n. 1	n. 1 e ½
Uova per polpette, impasti, dorature, sformati	n. 1x10 porzioni (= 5g)	n. 1x10 porzioni (= 5g)	n. 1x10 porzioni (= 5g)
Legumi freschi/surgelati/scatola	60-80	80-100	100-130
Legumi secchi	20-25	25-35	35-45

Contorni

Insalata cruda a foglia verde o rossa	20-40*	30-50*	30-50*
Verdura cotta o cruda (es. pomodori in pezzi, carote a julienne, ecc.)	80-120*	100-130*	130-150*

* Al fine di ridurre gli sprechi è possibile inizialmente fornire una quantità di verdura pari al range minimo, promuovendo interventi di educazione alimentare mirati al raggiungimento del consumo ideale di verdura.

Varie

Patate (grammatura min. per purea)	100-130	130-150	150-200
Pane comune	40-50	50-60	60-70
Olio extra vergine d'oliva (a pasto)	10-15	15-20	20-25
Burro	5	5	5
Formaggio grattugiato sui primi piatti (solo se gradito)	5	5	5
Frutta fresca di stagione	min. 100	min. 120	min. 150
Yogurt	125	125	125
Gelato	50	50	50

Spuntini o merende

purea di frutta 100% frutta	n. 1 (100)	n.1 (100)	n. 1-2 (100-200)
Frullato di frutta (latte + frutta)	15+150	25+250	30+300
Verdura di stagione (carote, pomodorini, finocchi)	Quantità libera	Quantità libera	Quantità libera
Frutta secca (non salata e non caramellata)	10-15	15-20	20-25
Yogurt bianco + frutta in pezzi	125+30	125+50	150+80
Yogurt bianco + frutta secca	125+10	125+15	150+20
Yogurt alla frutta	125	125	150
Pane e ricotta	30+20	40+20	50+30
Pane e olio extra vergine d'oliva	30+5	40+5	50+10
Pane olio extra vergine d'oliva e pomodoro	30+5+pomodoro libero	40+5+pomodoro libero	50+10+pomodoro libero
Pane con confettura/marmellata o miele	30+10	40+15	50+20
Fette biscottate/galette con confettura/marmellata o miele	n. 2 +10	n. 3+15	n. 4+20
Gelato	50	80	100
Torta	40	50	60

Tabella n. 7 - Grammature scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado