

SIAN - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - ASL LATINA
Ristorazione scolastica - grammature per fasce di età

ALIMENTI DI RIFERIMENTO	QUANTITÀ IN GRAMMI A CRUDO E A NETTO DEGLI SCARTI PER FASCE D'ETÀ		
	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
PRIMO PIATTO			
Pasta o riso	40	60	75
Pasta in minestra	20	30	40
Pane tipo 0/ rosetta	40	40	40
Pasta all'uovo secca	40	60	75
Pasta all'uovo ripiena fresca (tortellini, ravioli)	50	70	90
Gnocchetti di patate	100	150	180
SECONDO PIATTO			
Carne	50	70	100
Formaggio fresco (mozzarella, ricotta vaccina)	40	50	100
Formaggio semistagionato (caciotta)	20	30	50
Pesce	80	100	130
Uovo	1	1	1*
Prosciutto cotto	40	50	60
Prosciutto crudo	-	-	60
CONTORNO			
Ortaggi a foglia crudi (lattuga,cappuccina)	30	50	50
Verdura da cuocere (bietta, spinaci, broccoli, cavolfiori, carote, finocchi, ecc.)	100	150	200
Ortaggi crudi (carote, pomodori, finocchi)	100	150	200
Patate per minestra o come contorno dopo minestrone di verdure	100	130	180
CONDIMENTO			
Olio extravergine di oliva (per 2° piatto: uovo, formaggio, prosciutto crudo o cotto)	10	15	15
Olio extravergine di oliva (per piatto unico: legumi e cereali)	15	20	20

Olio extravergine di oliva (per le altre tipologie di 2° piatto)	15	15	20
Parmigiano	5	5	5
FRUTTA FRESCA			
	150	200	200
<i>Piatto unico:</i>			
<i>Legumi secchi</i>	35	40	50
<i>Cereali (pasta, riso, farro, orzo)</i>	30	40	50

NOTE:

- * Per i ragazzi della scuola secondaria e gli adulti aggiungere 10g di parmigiano o 15g di prosc. cotto per ogni uovo in frittata.
- In caso di minestra di legumi seguita da prosciutto cotto / crudo, sia i legumi che il prosciutto devono essere utilizzati in quantità dimezzata, per non alterare l'equilibrio nutrizionale del pasto. In tal caso per il condimento (olio extravergine d'oliva) fare riferimento alla grammatura inferiore.