

TABELLA DELLE GRAMMATURE (11 – 14 anni)



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
Pasta o riso asciutti	80-90
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	40
Gnocchi di patate	200-220
Farina di mais per polenta	80-90
Ravioli - Tortellini freschi asciutti	120
Ravioli - Tortellini freschi in brodo	60
Pizza pomodoro e mozzarella	200-230
Patate per contorno	180-200
Patate per purea	180
Patate per minestrone/passati	40-50
Patate per creme	80
Pane	60
Crostini di pane	30-40
Legumi	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30
Legumi secchi per minestrone	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	80-90
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	25-30
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	130-150
Legumi secchi come secondo piatto	40-50
Carne, Pesce e Uova	
Carne bianca o rossa	100-110
Carne con osso (coscia di pollo)	130
Carne per polpette/ripieni	70-80
Carne per ragù	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	110-130
Pesce surgelato	130-150
Uova	n° 1-1 ½
Uova per preparazioni	n°1x6

Formaggi	
Formaggi freschi (mozzarella, primosale, crescenza, caciotta, ecc.)	80-100
Formaggi fermentati/stagionati (fontina, toma, parmigiano, ecc.)	50-60
Ricotta – Fiocchi di latte	120-150
Formaggio per preparazioni	20-30
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	70-80
Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	60-70
Prosciutto cotto per preparazioni	10-20
Verdura e Frutta	
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	40-50
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	120-150
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	200
Ortaggi freschi/surgelati per minestrone/passati	130-150
Ortaggi freschi/surgelati per primi asciutti	40-50
Ortaggi freschi/surgelati per sfornati, polpette, ecc.	40-50
Frutta fresca	
Frutta fresca	150-200
Succo di frutta	125-150
Condimenti	
Olio per pietanza	5-6 (*)
Olio per primo in bianco/insalate	8-10
Formaggio grattugiato per pietanza	5
Latte e derivati	
Latte intero	200-250
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	120
Dolci, dessert, ecc.	
Zucchero – miele per dolcificare	5
Dolce (tipo Torta)	60
Gelato alla frutta	100
Gelato alle creme / biscotto, cornetto, ecc.	60-80

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

Il peso degli alimenti si riferisce al *crudo* e al *netto* degli scarti.