

16. Grammaturre pro-capite per la preparazione dei pasti

Le quantità sono espresse in grammi.

Salvo diverse indicazioni i pesi si riferiscono all'alimento a crudo e al netto degli scarti.

ALIMENTI PER PRIMI PIATTI	1^ - 2^ CLASSE (primo ciclo)	3^ - 4^ - 5^ CLASSE (secondo ciclo)
Pasta di semola, riso, orzo e altri cereali per primi asciutti	70	80
Pasta all'uovo secca per primi asciutti	55	65
Pasta all'uovo ripiena per primi asciutti	140	140
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	35	40
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	25	30
Riso, farro, orzo e altri cereali per primi in brodo	25	30
Crostini di pane tostato	20	25
Verdura fresca per passati	200	200
Brodo vegetale	250	300
Legumi secchi per passati/sughi	30	35
Sughi vegetali	80	110
Carne e pesce per ragù	25	30
Carne e pesce per ragù come piatto unico	50	60
Verdura fresca per sughi con pesce o carne	25	30
Gnocchi di patate	200	220
Pizza margherita	150	180
Farina di mais	30	35
Salumi nei condimenti o sughi	10	10
Parmigiano reggiano	5	5

ALIMENTI PER SECONDI PIATTI	1^ - 2^ CLASSE (primo ciclo)	3^ - 4^ - 5^ CLASSE (secondo ciclo)
Carne fresca	70	80
Carne fresca con osso	130	150
Pesce scongelato	80	90
Hamburger vegetale (verdura o legumi)	70	80
Uova (espresso in unità) e peso medio gr.	1 – 55	1 – 55
Formaggi freschi molli	60	70
Mozzarella fiordilatte/caciotta	70	80
Formaggio a media stagionatura	50	50
Formaggio ad alta stagionatura	40	40
Torta verde	110	120
Prosciutto crudo/cotto	40	45

ALIMENTI PER CONTORNI	1^ - 2^ CLASSE (primo ciclo)	3^ - 4^ - 5^ CLASSE (secondo ciclo)
Ortaggi freschi	100	110
Verdura cruda a foglia	50	50
patate	140	160
Patate per purè	90	100

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	1^ - 2^ CLASSE (primo ciclo)	3^ - 4^ - 5^ CLASSE (secondo ciclo)
Olio extravergine d'oliva per primi piatti, secondi piatti e per contorni: quantità totale	15	18

VARIE	1^ - 2^ CLASSE (primo ciclo)	3^ - 4^ - 5^ CLASSE (secondo ciclo)
Pane	50	50
Torta	70	80
Gelato/dessert (unità)	1	1

MERENDE	1^ - 2^ CLASSE (primo ciclo)	3^ - 4^ - 5^ CLASSE (secondo ciclo)
Frutta fresca	150	200
Frutta secca oleosa	20	25
Crakers se serviti in unica soluzione	35	35
Crakers se serviti in abbinamento a un frutto /succo	25	25
Pop corn	35	35
Grissini, gongoli, tarallini	30	30
Fette biscottate se servite in unica soluzione	35	35
Fette biscottate se servite in abbinamento a marmellata, miele, ecc.	15	15
Marmellata/miele	20	20
Yogurt	125	125
Cereali in fiocchi	25	25
Barretta di cioccolato	20	20
Succo di frutta	200	200
Biscotti secchi se serviti da soli	35	35
Latte e cacao in brick	200	200
Snack secco da forno	30	30
Pane con uvetta/noci/olive	40	40