

*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***

| <b>Tipologie alimenti</b>  | <b>INFANZIA<br/>3-6 anni<br/>gr</b> | <b>PRIMARIA<br/>6-11 anni<br/>gr</b> | <b>SECONDARIA DI 1°<br/>11-14 anni<br/>gr</b> |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------|---|
| 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