ALLEGATO N°1

Regione Lombardia

ASL Pavia

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, A.S.L. PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

Aggiornamento agosto 2011

PROSPETTO GRAMMATURE PER GLI ASILI NIDO

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	**1-3 anni**	**Adulti**
Pasta asciutta	40	80
Riso per risotto	40	80
Orzo, farro asciutti	40	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	20	50
Miglio	25	50
Fiocchi d'avena	20	30
Gnocchi di patate	80	200
Farina di mais per polenta	20	70
Trancio di pizza [1]	100	250
Pane	30	80
Crostini	15	30
CARNI, PESCE, UOVA		
Pollo (petto/coscia)	40	100
Tacchino	40	100
Pollo/tacchino per polpette	20	50
Lonza	40	100
Vitellone per bistecche, hamburgher, arrosto	40	100
Vitellone per spezzatino	40	100
Manzo per bollito	30	90
Vitellone per polpette	20	50
Carne per ragù	10	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	60	120
Tonno (1° piatto)	10	30
Tonno (2° piatto)	30	70
Uova per frittata e omelette	n.1	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (per 10 persone)	n. 1	n. 1
Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure	n. 1/2	n. 1

[1] peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature

Regione Lombardia

ASL Pavia

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, A.S.L. PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

	1-3 anni	Adulti
FORMAGGI e SALUMI		
Formaggi freschi:		
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	20	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	40	100
- ricotta (1° piatto)	20	40
- ricotta (2° piatto)	40	100
Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)		
- per 1° piatto	6	20
- per 2° piatto	20	50
- per ripieni (polpette, frittate)	10	25
Parmigiano grattugiato	3	10
Piatto misto di formaggi	30	70
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI		
Verdure e Legumi per primi piatti:		
•Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)	30	60
Verdure miste per minestroni, passati, creme	60	150
•Verdure e legumi per risotti e paste:		
- asparagi, carciofi, funghi, zucchine, zucca etc.	30	100
- radicchio, lattuga	10	25
- legumi freschi o surgelati	10	50
- legumi secchi	5	25
Verdure per secondi piatti:		
•Verdure per frittata	30	60
Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc.	30	80
•Verdure miste per timballi e sformati	40	100
•Verdure miste per verdure ripiene	100	200
Legumi per crocchette, sformati, polpette		
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	20	40
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	50	100
Verdure crude per contorni:		
•Insalata	10	50
•Pomodori da insalata	30	150
•Carote e finocchi crudi	30	100
Verdure cotte per contorni:		
•cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biete, zucchine, fagiolini, ecc.	100	200

Regione Lombardia

ASL Pavia

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, A.S.L. PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

	1-3 anni	Adulti
Patate:		
Patate per contorno	80	200
Patate per purea	80	200
•patate per spezzatino	30	80
•patate per spezzatino (con verdure o piselli)	15	45
Legumi per contorni:		
•Legumi (piselli, lenticchie,ecc.) freschi o surgelati	30	90
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	10	30
CONDIMENTI		
Olio extra-vergine d'oliva a crudo:		
- per primi e secondi piatti	3	10
- per contorno	3	10
Pesto	5	10
FRUTTA FRESCA		
Frutta di stagione	80	200
PRODOTTI VARI		
Concentrato di pomodoro	5	10
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi,ecc.)	5	10
Olive per primi e secondi piatti	15	30
Noci/pinoli per salse o sughi	2	6
Yogurt al naturale (per creme e salse)	10	30

Regione Lombardia

ASL Pavia

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, A.S.L. PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

Aggiornamento agosto 2011

PROSPETTO GRAMMATURE PER LA SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	**3-6 anni**	**6-12 anni**	**12-15 anni e adulti**
Pasta asciutta	60	70	80
Riso per risotto	60	70	80
Orzo, farro asciutti	60	70	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	30	40	50
Miglio	30	40	50
Fiocchi d'avena	20	30	30
Gnocchi di patate	100	150	200
Farina di mais per polenta	30	50	70
Trancio di pizza[2]	150	200	250
Pane	30	50	80
Crostini	20	30	30
CARNI, PESCE, UOVA			
Pollo (petto/coscia)	50	80	100
Tacchino	50	80	100
Pollo/tacchino per polpette	30	40	50
Lonza	50	80	100
Vitellone per bistecche, hamburgher, arrosto	50	80	100
Vitellone per spezzatino	50	80	100
Manzo per bollito	40	70	90
Vitellone per polpette	25	40	50
Carne per ragù	15	20	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	80	100	120
Tonno (1° piatto)	15	20	30
Tonno (2° piatto)	40	50	70
Uova per frittata e omelette	n.1	n.1	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (per 10 persone)	n. 1	n.1	n. 1
Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure	n. 1/2	n.1/2	n. 1

[2]peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature.

Regione Lombardia

ASL Pavia

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, A.S.L. PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e adulti
FORMAGGI e SALUMI			
Formaggi freschi:			
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	25	35	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	50	70	100
- ricotta (1° piatto)	25	35	40
- ricotta (2° piatto)	50	70	100
Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)			
- per 1° piatto	10	10	20
- per 2° piatto	30	40	50
- per ripieni (polpette, frittate)	15	20	25
Parmigiano grattugiato	5	5	10
Piatto misto di formaggi	40	50	70
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI			
Verdure e Legumi per primi piatti:			
•Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)	40	50	60
Verdure miste per minestroni, passati, creme	90	120	150
•Verdure e legumi per risotti e paste:			
- asparagi, carciofi, funghi, zucchine, zucca etc.	50	70	100
- radicchio, lattuga	15	20	25
- legumi freschi o surgelati	20	30	50
- legumi secchi	10	20	25
Verdure per secondi piatti:			
•Verdure per frittata	40	50	60
Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc.	40	60	80
•Verdure miste per timballi e sformati	60	80	100
•Verdure miste per verdure ripiene	120	150	200
Legumi per crocchette, sformati, polpette			
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	25	30	40
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	70	90	100
Verdure crude per contorni:			
•Insalata	30	40	50
•Pomodori da insalata	60	100	150
•Carote e finocchi crudi	40	40	100
Verdure cotte per contorni:			
•Cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biete, zucchine, fagiolini, ecc.	120	150	200

Regione Lombardia

ASL Pavia

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, A.S.L. PAVIA tel. 0382/432451, fax. 0382/432461

	3-6 anni	6-12 anni	12-15 anni e adulti
Patate:			
Patate per contorno	120	150	200
Patate per purea	120	150	200
•Patate per spezzatino	40	60	80
•Patate per spezzatino (con verdure o piselli)	20	30	45
Legumi per contorni:			
•Legumi (piselli, lenticchie,ecc.) freschi o surgelati	40	60	90
•Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	20	25	30
CONDIMENTI			
Olio extra-vergine d'oliva a crudo:			
- per primi e secondi piatti	5	5	10
- per contorno	5	10	10
Pesto	5	10	10
FRUTTA FRESCA			
Frutta di stagione	100	150	200
PRODOTTI VARI			
Concentrato di pomodoro	5	10	10
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi,ecc.)	5	10	10
Olive per primi e secondi piatti	20	22	30
Noci/pinoli per salse o sughi	2	4	6
Yogurt al naturale (per creme e salse)	15	20	30