

TABELLA GRAMMATURE PER PASTO IN MENSA SCUOLA PRIMARIA E ADULTI

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e senza scarti/bambino, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco* che si intendono "sul piatto". Per farcire la pizza si utilizzerà: la grammatura intera della mozzarella o la grammatura dimezzata rispettivamente di mozzarella e affettato a seconda del tipo di pizza che si vuole confezionare. I primi conditi con alimenti di origine animale (pesce, carne ecc.) utilizzati secondo le quantità indicate, costituiscono piatto unico, qualora si volesse fornire anche un secondo piatto, andranno osservate le seguenti proporzioni: condimento→ 1/3 della grammatura indicata, secondo→ 2/3 della grammatura indicata.

		Scuola primaria	Scuola primaria		Adulti
ALIMENTO		grammi	grammi		grammi
pasta, riso per primo piatto asciutto		60	70		100
pasta di semola per pasticciata (piatto unico) + besciamella*		50 + 30	55 + 40		75 + 55
ravioli di magro freschi o surgelati		130	150		220
tortellini freschi o surgelati da fare asciutti		70	80		120
pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre e zuppe		30	30		40
legumi secchi per piatto unico		35	40		60
polenta* per piatto unico (sostituisce il primo asciutto)		250	300		400
polenta* o patate da abbinare alle giornate con primo "liquido"		120	160		250
purea di patate* da abbinare alle giornate con primo "liquido"		100	120		180
gnocchi di patate*		180	200		300
pasta per pizza da farcire		90	100		140
carne magra (pollo, tacchino, suino, coniglio, bovino, cavallo)		60	70		100
pesce fresco o congelato		70	90		120
formaggio a pasta tenera tipo stracchino, mozzarella, caciotta...		60	70		100
formaggio a pasta dura tipo latteria, montasio...		40	50		70
parmigiano reggiano grattugiato		5	5		5
parmigiano reggiano come secondo		35	40		60
prosciutto cotto magro		55	60		90
prosciutto crudo magro		40	50		70
bresaola		35	40		60
uova "grandi" (da 63 gr a 73 gr)		1	1 ½		2
verdura cruda tipo pomodori, finocchi, carote...		50	50		80
verdura cruda tipo insalata, radicchio...		30	30		60
verdura cotta a foglia		80	80		120
verdura cotta altri tipi (cavolfiori, fagiolini, carote, piselli...)		100	100		100
pane		60	60		100
olio extra vergine di oliva		20	20		30
frutta di stagione		100	100		150