



RIPARTIZIONE SOCIO EDUCATIVA E CULTURALE

ALLEGATO N. 3

**SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE
GRAMMATURE PER CIASCUNA CATEGORIA DI UTENTI DELLA
RISTORAZIONE SCOLASTICA, SELF-SERVICE E ALTRE UTENZE**

TABELLA GRAMMATURE PER SCUOLE INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO

Le grammature differenziate per infanzia, primaria e secondaria di I grado (i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti) sono quelle previste nelle "Proposte operative per la ristorazione scolastica della Regione Piemonte".

Primi piatti in brodo

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr	SECONDARIA DI 1° 11-14 anni gr
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

TABELLA DELLE GRAMMATURE (Utenti Self-service -Consortio)

	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
Pasta o riso asciutti	90/100
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	40/50
Gnocchi di patate	220
Farina di mais per polenta	80/90
Ravioli, tortellini freschi asciutti	150
Ravioli, tortellini freschi in brodo	80
Pizza pomodoro e mozzarella	200/250
Patate per contorno	200
Patate per purea	180
Patate per minestrone/passati	40/50
Patate per creme	80
Pane	70/80
Crostini/Fette biscottate/Crackers	40/50
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 come secondo piatto	130/150
Legumi secchi come secondo piatto	50/60
Carni, Pesce e Uova	
Carne bianca o rossa	100
Carne con osso (coscia di pollo)	130
Carne per polpette/ripieni	70/80
Carne per ragù	20
Pesce surgelato (sogliola, platessa, ecc.)	130/150
Tonno in scatola	80/100
Uova	n.° 1-2
Uova pastorizzate per preparazioni	15/20
Formaggi	
Formaggi freschi (mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	110/150
Formaggi fermentati/stagionati (fontina, toma, parmigiano, ecc.)	80

Ricotta di latte vaccino	150
Formaggio per preparazioni	30/40
Mozzarella per pizza/formaggio per piatti unici	80/90

Affettati	
Affettati magri	80/90
Prosciutto cotto per preparazioni	20/30
Verdure e frutta	
Ortaggi a foglia crudi, carote julienne	80
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (finocchi, carote, ecc.)	200
Pomodori	200
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	200
Verdure surgelate da consumare cotte	200/250
Ortaggi freschi/surgelati per minestrone/passati	130/150
Ortaggi freschi/surgelati per primi asciutti	40/50
Ortaggi freschi/surgelati per sformati/focacce/polpette	40/50
Frutta fresca	150/200
Succo di frutta	125/150
Condimenti	
Olio (per pietanza)	5/6(*)
Olio per primo in bianco	8/10
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5
Latte e derivati	
Latte intero per preparazioni	q.b.
Yogurt intero/scremato – bianco/con frutta	125
Budino	100/125
Dolci, dessert, ecc.	
Zucchero per dolcificare	5/10
Dolce (tipo Torta)	80/100
Gelato alla frutta	100/120
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	80/90

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

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.