

Alimenti			3-5 anni		6-10 anni			
			Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.		

PRIMI PIATTI								
Pasta asciutta corta			50/60	120	70	140		
Pasta asciutta lunga			50/60	145	70	170		
Cereali per minestre (pasta riso, orzo, farro, semolino) o crostini			20/30	80	30/40	80		
Riso parboiled asciutto			60	120	70	140		
Farina di mais (Polenta)			50	120	50	120		
Gnocchi di patate			120	160	170	180		
Tortellini freschi da fare asciutti			100	165	120	190		
Tortellini freschi per minestra			50		60			
<u>Lasagne:</u> Pasta di semola			50		70			
Besciamella			80		100			
Ragù			50		50			
Tortelli di patate o ravioli di ricotta e spinaci Piatto unico			140	200	180	250		

Alimenti			3-5 anni		6-10 anni			
			Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.		
Tortelli di patate o ravioli di ricotta e spinaci + ½ secondo piatto (es. 30g formaggio)			120	185	150	220		
GRANA grattugiato			5		5			
Olio extra vergine d'oliva			5		7			
Pane toscano			40		50			
Pane integrale			50		60			
Spianata Formaggio			60 30		80 40			
Piadina prosciutto cotto Formaggio (edamer)			40 20 15		50 30 20			
<u>Pizza:</u> Pasta per pizza Mozzarella			100 30		130 50			
Legumi secchi abbinati a minestre			35		40			

Alimenti			3-5 anni		6-10 anni			
			Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.		

SECONDI PIATTI								
Carne per polpette			40		50			
Polpette o polpettone			n.1 (80)		n.1 (80)			
Hamburger (vitellone, suino, tacchino..)			50/60		60/70			
Petti di pollo/tacchino			60	40	70	50		
Pollo arrosto			coscia		Coscia/ anca			
Vitellone			50	40	60	50		
Arista			50	40	60	50		
Tacchino arrosto			50		60			
Spezzatino (vitellone, suino, tacchino..)			50/65		60/80			
Prosciutto crudo e cotto			30		40			
Prosciutto crudo e cotto abbinati a piatto unico			15		20			
Uovo per Frittata o sode			1		1			
			70		120			

Alimenti			3-5 anni		6-10 anni			
			Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.		

Pesce (Palombo, verdesca, sogliola)								
Bastoncini di Pesce			2		3			
Polpette pesce			2		3			
Crocchette di ricotta			70/80		80/90			
Grana, caciotta toscana			30		50			
Mozzarella			N° 1 (50g)		N° 2 (60g)			
Formaggi a pasta molle			80		100			
Stracchino, casatella, abbinati a pizza o focaccia o piadina			30		40			
Legumi come secondo piatto (peso da secchi)			35		40			
CONTORNI								
Patate			100		140			
Spinaci surgelati			100		150			

Alimenti			3-5 anni		6-10 anni			
			Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.		

Verdura cruda per contorno in foglia			60		70			
Verdura cruda per contorno es. pomodori..)			100		150			
Verdura da fare cotta per contorno			150		200			
Olio extra vergine d'oliva per verdure			5		7			
Frutta fresca di stagione	N° 1 frutto		N° 1 frutto		N° 1 frutto			
Dolce			50		60			

MERENDE

Latte			120		150			
Miele per dolcificare			5		5			
Miele da spalmare			15		20			
Marmellata			15		20			
yogurt			1		1			
Cereali			20		25			
Biscotti, fette biscottate			30		35			
Torta			50/60		60/70			

Alimenti			3-5 anni		6-10 anni			
			Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.		

Gelati (Monoporzione)			50/60		50/60			
------------------------------	--	--	--------------	--	--------------	--	--	--

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti. Per la voce carne, in base ai tipi e alle ricette è possibile aumentare la quantità fino al 10%. Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle e/o scarti. Le grammature si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto al momento dello sporzionamento è importante differenziare le porzioni in relazione all'età.

(agg. 19/06/2018)