

Anno scolastico 2023-2024

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	20	50
Fiocchi d'avena	20	30
Gnocchi di patate	80	220
Farina di mais per polenta	20	70
Trancio di pizza ¹	80	250
Pane	20	80
Crostini	15	30
CARNI, PESCE, UOVA		
Pollo (petto/coscia)	30	100
Tacchino	30	100
Pollo/tacchino per polpette	15	50
Lonza	30	100
Vitellone per bistecche, hamburger, arrosto	30	100
Vitellone per spezzatino	30	100
Manzo per bollito	30	90
Vitellone per polpette	15	50
Carne per ragù	10	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	30	120
Tonno (1° piatto)	10	30
Tonno (2° piatto)	20	70
Uova per frittata e omelette	n. 1/2	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (<u>per 10 persone</u>)	n. 1	n. 1
Uova per tortini, sfornati di uova e verdure(<u>per 10 persone</u>)	n. 1	n. 1 e 1/2
FORMAGGI		
Formaggi freschi:		
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	10	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	20	100

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



	1-3 anni	Adulti
FORMAGGI - segue		
- ricotta (1° piatto)	15	40
- ricotta (2° piatto)	30	100
Formaggi stagionati (fontina, asiago, grana ecc.)		
- per 1° piatto	5	20
- per 2° piatto	10	50
- per ripieni (polpette, frittate)	3/5	25
Parmigiano grattugiato	3	10
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI		
Verdure e Legumi per primi piatti:		
• Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)	20	60
Verdure miste e legumi per minestrone, passati, creme	80	150
• Legumi per risotti e paste:		
- legumi freschi o surgelati	10	60
- legumi secchi	5	25
Verdure per secondi piatti:		
• Verdure per frittata, polpette, crocchette, sformati ecc.	30/40	80/100
• Verdure miste per verdure ripiene	100	200
Legumi per crocchette, sformati, polpette		
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	15	40
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	40	100
Verdure crude per contorni:		
• Insalata	20	50
• Ortaggi crudi da insalata	50	150
Verdure cotte per contorni:		
• Spinaci, cavolfiore, biette, fagiolini, peperoni, zucchine, ecc.	60	200
Patate:		
Patate per contorno/purea	80	200
• patate per spezzatino	50	80
• patate per spezzatino (con verdure o piselli)	30	60
Legumi per contorni:		
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati	30	90
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	15	30
CONDIMENTI		
Olio extra-vergine d'oliva a crudo:		
- per primi e secondi piatti	3	10
- per contorno	3	10
Pesto	3	10



FRUTTA FRESCA

Frutta di stagione

1-3 anni

80

Adulti

200

Grammature medie aggiornate in base ai LARN 2014 – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia.

Aggiornato: settembre 2020