



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL 7 CARBONIA - SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

### GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I PASTI DELLE MENSE SCOLASTICHE

Le quantità (al crudo e netto degli scarti) sono orientative per persona e per pasto, l'unità di misura è il grammo.

*Le presenti grammature potranno subire modifiche (in accordo con l'Amministrazione Comunale e previa approvazione della ASL), tenendo conto della effettiva resa delle materie prime impiegate nel processo produttivo e di eventuali ulteriori pietanze proposte.*

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA DI ETA'		
	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Prim.Il grado
<b>PRIMI PIATTI</b>			
Pasta per minestre asciutte	60	70	75
Riso per minestre asciutte o risotti	60	70	75
Pasta per brodo vegetale o minestroni	20	30	35
Ravioli di ricotta e spinaci	70	90	100
Riso per brodo vegetale o minestroni	20	30	35
Legumi secchi per passati	30	40	50
Fagioli (ingred. Minestr. legumi misti)	5	6	7
Lenticchie (minestroni legumi isti)	6	7	8
Ceci (minestroni legumi misti)	5	8	10
Pasta per pizza (piatto unico)	80	100	120
Mozzarella per pizza	20	25	30
Lasagne secche	60	70	75
<b>SECONDI PIATTI</b>			
Mozzarella	50	60	70
Carni: vitello, petto o coscia di pollo, fesa di tacchino, lombo di maiale	70	80	100
Formaggio dolce sardo	40	60	70
Macinato di bovino o vitellone (per la preparazione di polpette o Hamburger)	50	60	65
Pesce (Filetto di sogliola o platessa)	90	100	120
Prosciutto cotto	40	50	60
Crocchette di pesce	60	75	90
Asiago	40	50	60
Uova per macinato o bocconc. panati	6	8	10
Uova	1 unità	1 unità	1 unità +1/2
Uova per frittate o omelette	55	55	55
Carne bovino (per bollito)	70	80	100



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE ASL 7 CARBONIA - SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

**GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I PASTI DELLE MENSE SCOLASTICHE**

Le quantità (al crudo e netto degli scarti) sono orientative per persona e per pasto, l'unità di misura è il grammo.

*Le presenti grammature potranno subire modifiche (in accordo con l'Amministrazione Comunale e previa approvazione della ASL), tenendo conto della effettiva resa delle materie prime impiegate nel processo produttivo e di eventuali ulteriori pietanze proposte.*

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA DI ETA'		
	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Prim. II grado
<b>CONTORNI e condimenti</b>			
Patate	100	120	150
Pomodori, zucchini	100	130	150
Patate: ingrediente minestrone	40	42	45
Pomodori, zucchini, carote, melanzane per minestrone o condimenti	10	12	14
Insalata (lattuga)	50	60	80
Carote crude	50	60	80
Spinaci, bietta	120	140	160
Fagiolini	100	130	140
Bietta	120	140	160
Finocchi	70	80	100
Pomodori per insalata mista	30	30	40
Carote, scarola per insalata mista	20	30	30
Parmigiano reggiano	5	6	7
Parmigiano reggiano per risotto e sogliole alla parmigiana	7	8	10
Burro	3	4	5
Olio extra verg. D'oliva	5	6	7
Pomodori pelati	60	65	70
Cipolla e carote	3	3	3
Sedano	2	2	2
Macinato bovino per ragu'	30	40	50
Pesto alla genovese	7	8	9
Tonno sott'olio sgocciolato	10	12	15
Pangrattato	10	13	15
Sale iodato	qb	qb	qb
<b>PANE</b>	40	60	60
<b>FRUTTA di stagione</b>	130	150	160