

**Anno scolastico 2022-2023**

## 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 <sup>1</sup>         | 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, sformati 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 |

<sup>1</sup> peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature



| <b>FORMAGGI - segue</b>  | <b>1-3 anni</b> | <b>Adulti</b> |
|--|-----------------|---------------|
| - 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            |
| <b>ORTAGGI, PATATE e LEGUMI</b>                                    |                 |               |
| <b>Verdure e Legumi per primi piatti:</b>                          |                 |               |
| • 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            |
| <b>Verdure per secondi piatti:</b>                                 |                 |               |
| • Verdure per frittata, polpette, crocchette, sformati ecc.        | 30/40           | 80/100        |
| • Verdure miste per verdure ripiene                                | 100             | 200           |
| <b>Legumi per crocchette, sformati, polpette</b>                   |                 |               |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi                        | 15              | 40            |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati             | 40              | 100           |
| <b>Verdure crude per contorni:</b>                                 |                 |               |
| • Insalata   | 20              | 50            |
| • Ortaggi crudi da insalata  | 50              | 150           |
| <b>Verdure cotte per contorni:</b>                                 |                 |               |
| • Spinaci, cavolfiore, biette, fagiolini, peperoni, zucchine, ecc. | 60              | 200           |
| <b>Patate:</b>   |                 |               |
| Patate per contorno/purea  | 80              | 200           |
| • patate per spezzatino  | 50              | 80            |
| • patate per spezzatino (con verdure o piselli)                    | 30              | 60            |
| <b>Legumi per contorni:</b>  |                 |               |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati           | 30              | 90            |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi                        | 15              | 30            |
| <b>CONDIMENTI</b>  |                 |               |
| 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*