



**GRAMMATURE MEDIE DI RIFERIMENTO DEI PRINCIPALI ALIMENTI UTILIZZATE  
NELL'ELABORAZIONE DEI MENU' SCOLASTICI (Adattate da dossier CREA e LARN)**

ALIMENTI PRANZO	NIDO			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA 1° GRADO	SECONDARIA 2° GRADO	ADULTI
	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI	11-14 ANNI	15-17 ANNI	
<b>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.</b> <i>per i primi in brodo dimezzare le quantità</i>	20-25 g	25 g	40 g	50 g	70 g	100 g	100 g	80 g
<b>Pasta all'uovo ripiena</b> (es. ravioli, tortellini)	-	35 g	60 g	75 g	100 g	150 g	150 g	120 g
<b>Pasta all'uovo fresca</b>	25-30 g	30 g	50 g	60 g	85 g	125 g	125 g	100 g
<b>PIZZA:</b> vedi nota 1	-	30 g	50 g	60 g	85 g	125 g	125 g	100 g
<b>Legumi</b>								
<b>-freschi/surgelati</b>	25 g	30 g	30 g	60 g	90 g	120 g	120 g	150
<b>-secchi</b>	10 g	10g	10g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g
<b>Pesce</b> <i>Per il ragù di pesce come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	20-30 g	30 g	50 g	60 g	80 g	150 g	150 g	150 g
<b>Carne</b> <i>Per il ragù di carne come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	15-25 g	25 g	35 g	45 g	80 g	100 g	100 g	100 g
<b>Carni trasformate</b>	-	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g
<b>Uova</b>	25-50 g	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)
<b>Formaggio</b>								
<b>Fresco</b> (es. mozzarella)	25 g	25 g	30 g	40 g	70 g	100 g	100 g	100 g
<b>Semi-stagionato</b> (es. caciotta)	10 g	15 g	20 g	30 g	50 g	80 g	80 g	50 g
<b>Stagionato</b> (es. parmigiano)	10 g	15 g	20 g	20 g	30 g	50 g	50 g	50 g

Nota 1: si fa riferimento alla pizza abitualmente proposta nelle mense scolastiche, ovvero pizza al taglio quadrata condita con pomodoro.



<b>ALIMENTI PRANZO</b>	<b>6-12 MESI</b>	<b>12-23 MESI</b>	<b>24-47 MESI</b>	<b>4-6 ANNI</b>	<b>7-10 ANNI</b>	<b>11-14 ANNI</b>	<b>15-17 ANNI</b>	<b>ADULTI</b>
<b>Verdure di stagione</b>								
<b>-insalate</b> (es.lattuga, pomodorì)	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50	80
<b>-da cuocere</b> (es.bieta, spinaci, ecc.)	60g	70 g	80 g	120 g	150 g	200 g	200 g	200 g
<b>Patate</b>	50-60 gr	70 g	100 g	100 g	150 g	200 g	200 g	200 g
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5-10 g	10 g	15 g	10 g	10 g	15 g	15 g	10 g
<b>Formaggio grattugiato stagionato</b> (es. parmigiano)	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
<b>Pane</b>	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
<b>Frutta fresca di stagione</b>	35-40 g	40 g	70 g	80 g	100 g	120 g	150 g	150 g

#### NOTE:

- Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento a crudo ed al netto degli scarti.
- In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.
- Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempi carne bianca.
- In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita di pasti per caduta contenitori.

#### BIBLIOGRAFIA

- Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo (Delibera Giunta Regionale dell'Emilia Romagna n°1452 del 4 settembre 2023)



<b>ALIMENTI MERENDE</b>	<b>6-12 MESI</b>	<b>12-23 MESI</b>	<b>24-47 MESI</b>	<b>4-6 ANNI</b>	<b>7-10 ANNI</b>	<b>11-14 ANNI</b>	<b>15-17 ANNI</b>	<b>ADULTI</b>
<i>Frutta fresca di stagione</i>	35-40 g	40 g	70 g	80 g	100 g	120 g	150 g	150 g
<i>Frutta secca a guscio</i>	-	-	-	20 g	30 g	30 g	50 g	30 g
<i>Latte vaccino intero</i>	-	150 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	125 ml
<i>Yogurt</i>	60 g	60 g	60 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
<i>Pane</i>	-	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
<i>Cereali in fiocchi*</i>	-	10 g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	30 g
<i>Prodotti da forno salati (es. cracker, fette biscottate, ecc.)*</i>	-	10 g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	30 g
<i>Dolci*</i>								
-Biscotti secchi		10 g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	30
-Torte, crostata, ciambella		20 g	30 g	40 g	50 g	100 g	100 g	100
-Cioccolato, marmellata, ecc.		10 g	10 g	10 g	25 g	25-30g	25-30g	25-30 g
-Dolci al cucchiaino		40 g	80 g	100 g	100 g	125 g	125 g	100 g

**\*l'asterisco indica un possibile consumo inferiore per questo prodotto, che può essere sostituito con altri dello stesso gruppo, senza conseguenze negative per l'equilibrio della dieta**