

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I PASTI DELLE MENSE SCOLASTICHE
Le quantità sono orientative per persona e per pasto. Il peso è a crudo e al netto degli scarti.
L'unità di misura è il grammo, se non diversamente specificato.

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA D'ETA'			
	3-5 aa	6-8 aa	8-10 aa	Oltre 10 e doc.
Pasta per minestre asciutte	50 - 60	60- 70	70- 80	80- 90
Riso per minestre asciutte o risotti	50 - 60	60- 70	70- 80	80- 90
Farina di Mais (per polenta	50 - 60	60- 70	70- 80	80- 90
Pastina per brodo vegetale o minestrone	20- 25	25- 30	30- 35	35- 40
Pasta lievitata per pizza	50- 60	60 -70	70-80	80- 90
Lasagne	50-60	60-70	70-80	80-90
Semolino/fregola per brodo vegetale o di carne	20-25	25-30	30-35	35-40
Patate – razione per primi piatti	100-150	150-200	200-250	250-300
Patate- razione per contorni	60-80	100-120	140-160	180-200
Patate- come ingrediente di minestrone	70	80	100	100
Patate per brodo vegetale	20	30	40	50
Gnocchi di patate	100-120	120-140	140-160	160-180
Ravioli di ricotta	110-130	130-150	150-170	170-200
Legumi: fagioli, ceci, etc. per minestre	20-25	25-30	35-40	45-50
Carni: pollo, tacchino, vitello, maiale, per bollito, arrosto, brasato, braciola, spezzatino	80	100	120	180
Prosciutto cotto/crudo	40	50	60	70
Macinato per polpette, hamburger	80	100	120	180
Macinato per ragù	20	30	40	50
Formaggi: razioni per secondi piatti:				
Parmigiano	45	50	60	70
Formaggi dolci di latte vaccino	50	60	70	80
Mozzarella di latte vaccino	60	70	80	100
Ricotta di latte vaccino	70	80	100	120
Grattugiato per condimento	7	10	15	20
Pesci				
Bastoncini di merluzzo al forno: unità	2	3	4	5
Sogliola o platessa	95/100	100	110	120/130
Merluzzo	95	100	110	120/130
Uova	1	1	1-2	2
Come ingrediente delle polpette uova n° 4 per kg di carne : Oppure : ½ uovo ogni g. 150 di macinato				

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA D'ETA'			
	3-5 aa	6-8 aa	8-10 aa	Oltre 10 e doc.
Condimenti				
Olio extravergine di oliva				
Primi piatti	7	8	10	12
Piatti di carne	5	6	7	8
Insalate e verdure cotte	5	6	8	10
Burro: tutti i piatti	10	12	15	20
Ortaggi e frutta				
Verdure per brodo, passati, minestre	Tot. 150	Tot. 185	Tot. 235	Tot. 270
Cipolla	25	30	35	40
Carota	20	25	30	35
Fagiolini- zucchine	20	25	30	35
Cavoli - fagiolini	15	20	25	30
Bietole	30	35	40	45
Sedani	10	10	15	15
Pelati	10	10	20	20
Patate	20	30	40	50
Verdure crude, miste di stagione	70	100	150	200
Frutta fresca, mista di stagione edibile	120	150	180	250
Pane comune	50	60	70	80

Asl Cagliari

Via Piero della Francesca, 1 09047 Selargius
c.f. e p. iva 02261430926
www.aslcagliari.it

Dipartimento di Prevenzione

Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via S. Lucifero 77 Cagliari
Tel 070/6094809 Fax 070/6094800