GRAMMATURE

all. 3

(Quantità Espresse in Grammi)

	MATERNE	ELEMENTARI 1° CICLO	2° CICLO ELEM. MEDIE E ADULTI
1° PIATTO			
Pastasciutta al pomodoro			
Pasta	60	70	90
Pomodori pelati	50	60	80
Olio	3	4	5
Parmigiano	5	6	8
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Pastasciutta al ragù			
Pasta	60	70	90
Pomodori pelati	50	60	80
Carne tritata	15	15	20
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	4	5	7
Olio	4	5	7
Riso al pomodoro			
Riso	60	70	90
Pomodori pelati	50	60	80
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	3	4	5
Parmigiano	6	7	9
Riso al ragù			
Riso	60	70	90
Pomodori pelati	50	60	70
Carne tritata	15	15	20
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	4	5	7
Parmigiano	3	3	4
Risotto alle verdure			
Riso	60	70	90
Verdura	40	50	70
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	4	5	6
Parmigiano	4	5	6
Minestra di riso			
Riso	30	40	50
Patate	40	50	70
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	2	2	3
Parmigiano	4	5	6

Minestra d'orzo			
Orzo	20	25	35
Fagioli o piselli secchi	10	15	20
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	3	4	5
Tortellini in brodo			
Tortellini	70	80	100
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	4	5
Pastina in brodo			
Pasta	30	40	50
Brodo vegetale preparato con verdure fresche	q.b.	q.b.	q.b.
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	4	5
Passato di verdura			
Pasta	30	40	50
Verdure miste	40	60	80
Patate	20	30	40
Fagioli secchi	5	10	10
Olio	3	4	5
Parmigiano	3	4	5
Minestra di legumi			
Pasta	30	40	50
Legumi	20	25	30
Odori e pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	3	4	5
Pasta e fagioli			
Pasta	30	40	50
Carote	20	40	50
Fagioli secchi	20	25	30
Odori	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	3	4	5
Parmigiano	3	4	5
Polenta e spezzatino			
Polenta	200	210	220
Carne	60	70	100
Olio	4	5	6
Carote	15	25	35
Sedano	5	10	15

2° PIATTO			
Carne cruda			
Scaloppine, petti di Pollo, polpette, svizzere, spezzatino	60	70	100
Bollito, arrosto	80	90	120
Cosce di pollo (circa)	150	170	230
Prosciutto cotto s.p.	50	60	80
Pesce			
Nasello, sogliola, merluzzo	80	90	120
Uova	1	1 e ½	2
Formaggio da taglio	50	60	90
Formaggio Fresco o a Breve Stagionatura	60	80	100
Verdure:			
Patate	100	150	170
Purè di patate			
Patate	100	150	170
Latte	30	45	50
Burro	4	6	7
Parmigiano	2	3	4
Insalata di:			
Pomodoro	100	140	160
Finocchi	60	90	150
Fagiolini	60	80	120
Carote	100	130	150
Verde	40	50	60
Verdure cotte			
Spinaci	100	150	170
Piselli	60	80	170
Fagiolini	70	90	130
Zucchine	70	90	130
Bieta	100	150	170
Carote	100	130	150
Cavolfiore	70	90	130
Olio oliva extravergine			
Per insalate varie e per verdure cotte condite	5	7	8
Per insalate di patate	6	8	10
Pane	50	60	100
Frutta	150	150	200