

REGIONE PIEMONTE - Azienda Regionale USL 21
V.le Giolitti 2 - 15033 CASALE MONFERRATO (AL) - TEL 0142/434111

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Unità Operativa Autonoma "Igiene degli Alimenti e della Nutrizione"

Via Palestro 41 - Casale Monferrato - tel. (0142) 434.531
Fax (0142) 76374

PROSPETTO DELLE GRAMMATURE PER I PASTI IN MENSA

<u>CEREALI E DERIVATI</u>	anni scuola	3-6 mat. grammi	6-11 elem. grammi
pasta o riso asciutti		60	70
pasta o riso in brodo		35	40
gnocchi di patate		180	200
gnocchi di semolino		60	70
farina di mais per polenta		60	70
pasta per pizza		100	120
pasta sfoglia per torta di verdura		60	70
pane		40	50
pane integrale per crostini		30	30
fette biscottate (per colazione)		20	30
corn-flakes (per colazione)		20	30
patate:			
-per contorno		180	180
-per purea		150	150
-per sfornati		100	120
-per frittate e crocchette		120	150
-per minestrone o passato		40	60
-per crema		60	60
insalata di riso:			
riso		60	70
verdure miste		60	70
emmenthal		20	30
mozzarella		30	30
olio		3	4
aromi		q.b.	q.b.

CARNE, PESCE, UOVA

carne (pollo, tacchino, manzo, coniglio)	50	70
carne per polpette	40	50
pesce surgelato (sogliola, nasello, orata, palombo, merluzzo) e bastoncini	60	80
pesce per sugo	15	20



	<u>grammi</u>	<u>grammi</u>
uova (sode, per frittata, per omelette)	n.1	n.1
uova per preparazioni	n.1x8porz.	n.1x6porz.

LATTE, FORMAGGIO, SALUMI

formaggi freschi (cortosine, quartiolo, mozzarella, scamorza, robiolina, emmenthal)	50	60
mozzarella per pizza	40	40
ricotta di latte vaccino	70	100
ricotta per preparazioni	20	30
formaggio stagionato (taleggio, parmigiano)	40	50
parmigiano grattugiato per primi piatti	3	5
parmigiano a scaglie per insalata	10	15
formaggio per preparazioni	10	15
latte fresco intero (per colazione)	200	200
yogurt alla frutta	125	125
bresaola	35	40
prosciutto crudo	45	50
prosciutto cotto	35	40
prosciutto cotto per preparazioni	15	15

ORTAGGI E LEGUMI

Per contono:		
-insalata	50	80
-carote, finocchi, zucchine,		
-cavolfiore, pomodori,	100	150
-pomodoro per caprese	60	100
-spinaci	80	120
-olive	10	15
Per sformati, torte salate:		
-biette, carciofi, asparagi....	60	80
Per frittate (e crocchette):		
-zucchine, biettine	60	80
Per minestrone o passato:		
-verdure miste	80	100
-legumi freschi	20	30
aromi	q.b.	q.b.
Per creme:		
-carote	80	100
-piselli	60	80
-legumi secchi	20	30



aromi

q.b.

q.b.

Per pasta e risotti:

-melanzane,zucchine,cavolfiore...

-zucca

-funghi secchi

-legumi secchi

-legumi freschi

60

50

15

15

20

80

70

20

20

30

CONDIMENTI

olio per primi piatti con sugo

olio per primi piatti "in bianco"

olio per secondi piatti

olio per contorni

3

4

2

3

4

5

2

4

panna da cucina

pesto

pomodoro, aromi

15

10

q.b.

20

15

q.b.

FRUTTA DI STAGIONE

150

150

ACQUA MINERALE

500ml

500ml

MERENDA:

pane e marmellata:

pane

marmellata

30

20

40

20

frutta e crackers:

frutta

crackers

150

15

150

25

pane e cioccolata:

pane

cioccolata

30

20

40

25

yogurt alla frutta con biscotti:

yogurt alla frutta

corn-flakes

125

1

125

10

biscotti e succo di frutta:

biscotti

succo di frutta

15

125

30

125

latte e biscotti:

latte intero

biscotti secchi

100

15

150

20

