

Allegato B 1 –

SERVIZIO DI REFEZIONE PER LE SCUOLE ASILI NIDO , DELL'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI PRIMO GRADO, CENTRI ESTIVI COMUNE DI CASALE MONFERRATO

GRAMMATURE



Sede di: Casale Monferrato

Dipartimento di Prevenzione

S.O.C. Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Corso Valentino, 249 – 15033 Casale Monferrato

(Direttore: dr. Corrado Rendo)

PROSPETTO DELLE GRAMMATURE PER I PASTI IN MENSA

	anni scuola	3-6 mat. <u>grammi</u>	6-11 elem. <u>grammi</u>	11-14 media <u>grammi</u>
<u>CEREALI E DERIVATI</u>				
pasta o riso asciutti		60	70	80
pasta o riso in brodo		35	40	45
gnocchi di patate		180	200	230
gnocchi di semolino		60	70	80
farina di mais per polenta		60	70	80
pasta per pizza		100	120	150
pasta sfoglia per torta di verdura		60	70	80
pane		40	50	60
pane integrale per crostini		30	30	40
fette biscottate (per colazione)		20	30	40
corn-flakes (per colazione)		20	30	40
patate:				
-per contorno		180	180	230
-per purea		150	150	180
-per sformati		100	120	150
-per frittate e crocchette		120	150	180
-per minestrone o passato		40	60	80
-per creme		60	60	80
insalata di riso:				
riso		60	70	80
verdure miste		60	70	80
emmenthal		20	30	40
mozzarella		30	30	30
olio		3	4	4
aromi		q.b.	q.b.	q.b.

CARNE, PESCE, UOVA

carne (pollo, tacchino, manzo, coniglio)	50	80	100
carne per polpette	40	60	80
pesce surgelato (sogliola, nasello, orata, palombo, merluzzo) e bastoncini	70	100	120
pesce per sugo	15	20	30

	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	<u>grammi</u>	<u>grammi</u>	<u>grammi</u>
uova (sode, per frittata, per omelette)	n.1	n.1	n.1
uova per preparazioni	n.1x8porz.	n.1x6porz.	n.1x4porz.

LATTE, FORMAGGIO, SALUMI

formaggi freschi (certosino, quartirolo, mozzarella, scamorza, robiolina, emmenthal)	50	70	80
mozzarella per pizza	40	40	50
ricotta di latte vaccino	70	100	120
ricotta per preparazioni	20	30	30
formaggio stagionato (taleggio, parmigiano)	40	60	70
parmigiano grattugiato per primi piatti	3	5	5
parmigiano a scaglie per insalata	10	15	20
formaggio per preparazioni	10	15	20
latte fresco intero (per colazione)	200	200	250
yogurt alla frutta	125	125	125
bresaola	35	50	60
prosciutto crudo	45	50	70
prosciutto cotto	35	50	70
prosciutto cotto per preparazioni	15	15	20

ORTAGGI E LEGUMI

Per contono:			
-insalata	30	50	80
-carote, finocchi, zucchine, cavolfiore, pomodori..	100	150	200
-pomodoro per caprese	60	100	130
-spinaci	80	120	150
-olive	10	15	20
Per sformati, torte salate:			
-biette, carciofi, asparagi....	60	80	100

Per frittate (e crocchette):

-zucchine,bietine	60	80	100
Per minestrone o passato:			
-verdure miste	80	100	120
-legumi freschi	20	30	30
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Per creme:			
-carote	80	100	120
-piselli	60	80	100
-legumi secchi	20	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Per pasta e risotti:			
-melanzane,zucchine,cavolfiore...	60	80	100
-zucca	50	70	80
-funghi secchi	15	20	20
-legumi secchi	15	20	20
-legumi freschi	20	30	40

CONDIMENTI

olio per primi piatti con sugo	3	4	4
olio per primi piatti "in bianco"	4	5	5
olio per secondi piatti	2	2	3
olio per contorni	3	4	4
panna da cucina	15	20	30
pesto	10	15	20
pomodoro, aromi	q.b.	q.b.	q.b.

FRUTTA DI STAGIONE

150	150	200
-----	-----	-----

ACQUA MINERALE

500ml	500ml	500ml
-------	-------	-------

MERENDA:

pane e marmellata:

pane	30	40	50
marmellata	20	20	30

thè e biscotti

biscotti	30	40	50
----------	----	----	----

pane e cioccolata:

pane	30	40	50
cioccolata	20	25	30

yogurt alla frutta

yogurt alla frutta	125	125	125
--------------------	-----	-----	-----

biscotti e succo di frutta:

biscotti	10	15	25
succo di frutta	125	125	125

latte e biscotti (o fette biscottate)

latte intero	100	150	150
biscotti secchi	15	20	40

N.B.: Il peso degli alimenti è riferito a crudo e al netto degli scarti ed è espresso procapite.