

MENU SCOLASTICO "CRISTO RE"

Tabella quantitativa per fasce di età

	Alimenti	Asilo Nido / Sez. primavera 1-2 anni	Scuola Infanzia 3-6 anni	Scuola Primaria 6-11 anni
PRIMI PIATTI		Grammi*	Grammi*	Grammi*
	Pasta o riso o altri cereali asciutti	40 - 50	50 - 60	60 - 80
	Pasta o riso in brodo o crostini	20-25	25-30	30-35
	Tortellini freschi o ravioli di magro	-	50-80	70-90
	Gnocchi	80-100	120-150	150-190
	Farina mais per polenta	40-50	50-60	60-80
	Patate (se sostituiscono il primo piatto)	160 - 200	200 - 240	250 - 300
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI SEMPLICI			
	Olio extravergine d'oliva	3	4	5
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	0-3	0-3	3-5
	Pesto alla genovese	-	5	10
	Pomodoro pelati	20 - 40	25 - 50	30 - 60
	Carne macinata	10-15	15-20	15-20
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI ELABORATI			
	Ricotta	10	10-15	15-20
	Formaggi stagionati	3	5-10	10-15
	Legumi	5-10	10-15	15-20
	Tonno	-	10	10-15
	Carne per ragù leggero	-	10-15	10-20
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO			
	Olio extravergine d'oliva	3	3	4
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	3	5	5
	Verdure per minestrone, passati e creme	50	50	70
	Legumi secchi	10	10	15
	Legumi freschi o gelo	10-20	20	30
Patate	20-30	30-40	40-50	
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	30-50	40-60	60-80
	Carne macinata e per polpette: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	20-30	40-50	60-70
	Pesce: filetti di nasello, sogliola, platessa, merluzzo ...	40 - 50	50 - 70	60 - 90
	Bastoncini di merluzzo	-	n. 2 -3	n. 3 - 4
	FORMAGGI			
	Formaggi a pasta molle o filata: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio, fontina ...	20-30	30-50	50-60
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, emmenthal, asiago, latteria ...	20	20-40	40 - 50
	Ricotta	50-60	60-80	70-100
	Uova	½ (30-40 g)	1 (50-60 g)	1 (60 g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	20	20-40	40 - 50
	Affettati di tacchino o pollo	30	30 - 50	50 - 60
	CONDIMENTI II° piatto			
	Olio extravergine d'oliva	3	4	5
	Legumi secchi	20-25	30-40	35 - 40

	Alimenti	Asilo Nido / Sez. primavera 1-2 anni	Scuola Infanzia 3-6 anni	Scuola Primaria 6-11 anni
		Grammi*	Grammi*	Grammi*
PIATTI UNICI	Pizza margherita (peso cotto)	80-100	100-150	150-200
	pasta + legumi secchi	25 +20	30+30	40+40
	Pasta+ formaggio fresco	40+20	50+40	60+50
	Pasta+ragù	40+20	50+40	60+50
CONTORNI	Verdura cruda in foglia	20	30-40	40-50
	Verdura cruda	40 – 60	50 - 80	70 - 90
	Verdura cotta	60 – 80	60 - 100	80 - 120
	Patate	60-80	80-100	100 - 150
	Purè di patate	60-80	70-100	80 - 130
	Legumi freschi o gelo	30-40	40-60	50-80
	Legumi secchi	10	10-15	10-20
	Olio extravergine d'oliva	4	5	6
	Carote crude	50-70	80	90-100
	Mais per insalata mista	15-20	20	30
	Pomodori		150	200
FRUTTA DESSERT	Banane, uva, cachi	60	80-100	100-120
	Frutta	80-100	100-120	120-150
	Yogurt	100	125	125
	Budino	100	125	125
	Gelato	30	40	50
PANE	Pane comune	20-30	30-40	50
	Pane comune nella giornata della pizza	15	15	25

*Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato. Per la preparazione dei piatti, le grammature possono essere modificate sulla base delle associazioni con gli altri ingredienti.