



Dipartimento di Prevenzione
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Ristorazione Scolastica Comune di Falconara Marittima
GRAMMATURA ALIMENTI

(il peso si riferisce all'alimento crudo al netto degli scarti)

(quantità espresse in grammi)	Infanzia	Primaria*	Secondaria I° grado
PRIMI PIATTI e PIATTI UNICI			
Pasta/Cereali per primo piatto asciutto	60	70-80	80-100
Pasta/Cereali per primo piatto in brodo	30-40	40	50
Pasta all'uovo (tagliatelle)	50	60	70-80
Pasta all'uovo ripiena (tortellini, ravioli)	120	150	200
Gnocchi di patate	120-150	150-200	200-220
Lasagna	150	200	250
Pizza (peso a cotto)	150-170	200	220
Cereali per piatti unici vegetariani	60	80	100
Cereali per secondo piatto (es. crocchette con legumi)	qb	qb	qb
Germe di grano (vegani)	qb	qb	qb
PANE/PANE INTEGRALE	30-40	50	60
PATATE	100	150	200
Patate per piatto in brodo (se necessarie)	q.b. circa 20	q.b. circa 35	q.b. circa 50
VERDURE			
Insalate a foglia	30	50	60
Ortaggi crudi/pomodori	100	150	150-200
Ortaggi e verdure da cuocere	100	150-200	200

Azienda Sanitaria Unica Regionale
 Sede Legale: Via Oberdan 2 -60131 Ancona C.F. e P.IVA 02175860424
 Area Vasta n. 2
 Sede Amministrativa: Via Turati, 51 – 60044 Fabriano (AN) – tel. 0732.707111

Verdure per sugo	q.b	q.b	q.b
Verdure per primo piatto in brodo (minestrone, passati, creme)	q.b. circa 100-150	q.b. circa 150-200	q.b. circa 200-250
Verdure per preparazione secondi piatti (tortini)	q.b.	q.b	q.b
FRUTTA			
Frutta fresca	100 -150	150	150-200
Banana	80	100	120-150
Frutta secca/oleosa	10-15	20-25	30
Semi oleaginosi (es. di lino)	un cucchiaino	un cucchiaino	un cucchiaino
Frutta oleosa per piatti unici vegani	20	30	40
CARNE/PESCE			
Pollo, tacchino, coniglio, vitellone, maiale	60	80	100
Pesce	80	100	100-150
Molluschi / crostacei	80	100	100-150
Bastoncini di pesce (circa 30 g a pz.)	n. 2 pz.	n. 3 pz.	n. 4 pz.
Pesce conservato sgocciolato (tonno, sgombro)	40	50	60
Carne/pesce per condimento primo piatto	q.b (10)	q.b (20)	q.b (20-30)
Carne/pesce per condimento piatti unici	40	40-60	60-80
Carne/pesce per condimento piatti unici all'uovo	30	40	50-60
AFFETTATI			
Prosciutto crudo, cotto, bresaola, fesa di tacchino	30-35	40-45	50
Affettati come ingrediente ricette	q.b.	q.b.	q.b.
UOVA			
Uova per secondo	n.1	n.1	n. 1 – 1 e ½
Uova per impasti (polpette, polpettone)	q.b. (1 uovo ogni 6 bambini - circa 10 g)	q.b. (1 uovo ogni 6 bambini - circa 10 g)	q.b. (1 uovo ogni 4 ragazzi/adulti-circa 15 g)
LEGUMI			
Legumi per primo piatto in brodo (minestrone, passato)	q.b.	q.b.	q.b.

Azienda Sanitaria Unica Regionale
 Sede Legale: Via Oberdan 2 -60131 Ancona C.F. e P.IVA 02175860424
 Area Vasta n. 2
 Sede Amministrativa: Via Turati, 51 – 60044 Fabriano (AN) – tel. 0732.707111

Legumi per primo piatto in brodo di soli legumi (crema di legumi)	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 40 Freschi 80-100	Secchi 50 Freschi 100-120
Piselli usati come contorno	Freschi 80	Freschi 100-120	Freschi 120-150
Legumi per piatto unico (polenta con legumi, cous cous con legumi, piatti unici vegetariani e vegani)	Secchi 30 Freschi 60-80	Secchi 50 Freschi 100-120	Secchi 60 Freschi 120-150
Tofu /tempeh	50	70	100
Farine di legumi (ceci)	30	40	50
FORMAGGI			
Formaggio FRESCO / STAGIONATO	50 / 30	60 / 40	100 / 50
Ricotta/fiocchi di latte	60	80	100-120
Formaggio per condimento primi piatti (sugo di formaggi)	10	20	30
Parmigiano grattato per condire	8	8-10	10
OLIO EVO	10	12-15	15
ACQUA	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)	q.b (circa 250 ml)
DOLCE	50	50-100	50-100
YOGURT-YOGURT DI SOIA	125	125	125-150
ULTERIORI INFORMAZIONI GRAMMATURE PER LE COLAZIONI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA			
Cereali non zuccherati	10-20 (circa 1-2 cucchiaini)	-	-
Biscotti Frollini	15-20 (2-3 PZ.)		
Latte	100-150 ml		
Pane con olio EVO	Pane (30-40) Olio EVO (5)		
Pane e marmellata	Pane (30-40) Marmellata (10-15)		

Note aggiuntive

Essendo il menù calcolato su valori medi per fasce d'età, è importante modulare le quantità delle porzioni tra i bambini.

Come richiesto dal Comune e dalla Commissione Mensa si precisa che per le **classi quarte e quinte della scuola primaria è possibile tendere** solo in alcuni casi alla grammatura prevista per gli alunni della scuola secondaria di primo grado.

Azienda Sanitaria Unica Regionale

Sede Legale: Via Oberdan 2 -60131 Ancona C.F. e P.IVA 02175860424

Area Vasta n. 2

Sede Amministrativa: Via Turati, 51 – 60044 Fabriano (AN) – tel. 0732.707111