

Alimenti	1-3 anni		3-5 anni		6-10 anni		11-14 anni e ADULTI	
	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.

PRIMI PIATTI								
Pasta asciutta corta	40		60	120	70	140	90	180
Pasta asciutta lunga	40		60	145	70	170	90	220
Cereali per minestre (pasta riso, orzo, farro, semolino)	30		40	80	40	80	50	100
Riso parboiled asciutto	40		60	120	70	140	90	180
Farina di mais (Polenta)	40		50	120	50	120	60	140
Gnocchi di patate	100	130	120	160	170	180	200	230
Tortellini freschi da fare asciutti	80		100	165	120	190	125	220
Tortellini freschi per minestra	40		50		60		70	
<u>Lasagne:</u>								
Pasta di semola	50		50		70		80	
Besciamella	30		80		100		100	
Ragù	30		50		50		50	
Tortelli di patate o ravioli di ricotta e spinaci Piatto unico	120	185	140	200	180	250	200	270

Alimenti	1-3 anni		3-5 anni		6-10 anni		11-14 anni e ADULTI	
	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.

Tortelli di patate o ravioli di ricotta e spinaci + ½ secondo piatto (es. 30g formaggio)	100	165	120	185	150	220	170	240
GRANA grattugiato	5		5		5		5	
Olio extra vergine d'oliva	5		5		7		7	
Pane toscano	30		40		50		50	
Pane integrale	40		50		60		60	
Spianata Formaggio			60 30		80 40		100 50	
Piadina prosciutto cotto Formaggio (edamer)			40 20 15		50 30 20		70 40 20	
<u>Pizza:</u> Pasta per pizza Mozzarella	90 20		100 30		130 50		200 50	
Legumi secchi abbinati a minestre	20		35		40		50	

Alimenti	1-3 anni		3-5 anni		6-10 anni		11-14 anni e ADULTI	
	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.

SECONDI PIATTI								
Carne per polpette	30		40		50		70	
Polpette o polpettone	n.1		n.1 (80)		n.1 (80)		n.1+1/2 (120)	
Hamburger (vitellone, suino, tacchino..)	40/50		50/60		60/70		70/80	
Petti di pollo/tacchino	50		60	40	70	50	90	65
Pollo arrosto	coscia		coscia		Coscia/ anca		Coscia/ anca	
Vitellone	40		50	40	60	50	80	65
Arista	40		50	40	60	50	80	65
Tacchino arrosto	40		50		60		80	
Spezzatino (vitellone, suino, tacchino..)	40/50		50/65		60/80		70/95	
Prosciutto crudo e cotto	30		30		40		60	
Prosciutto crudo e cotto abbinati a piatto unico	20		20		30		30	
Uovo per Frittata o sode	1		1		1		1+ 1/2	

Alimenti	1-3 anni		3-5 anni		6-10 anni		11-14 anni e ADULTI	
	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.

Pesce (Palombo, verdesca, sogliola)	60		70		120		120	
Bastoncini di Pesce	N° 2		2		3		4	
Polpette pesce	n°2		2		3		4	
Crocchette di ricotta	55/60		70/80		80/90		100/120	
Grana, caciotta toscana	20		30		50		60	
Mozzarella	N° 1 (30g)		N° 1 (50g)		N° 2 (60g)		N°3 (90g)	
Formaggi a pasta molle	30		40		50		70	
Stracchino, casatella, abbinati a pizza o focaccia o piadina	20		30		40		50	
Legumi come secondo piatto (peso da secchi)	30		35		40		50	
CONTORNI								
Patate	100		100		140		180	
Spinaci surgelati	100		100		150		170	
Verdura cruda per contorno in foglia	40		60		70		80	

Alimenti	1-3 anni		3-5 anni		6-10 anni		11-14 anni e ADULTI	
	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.	Crudo g.	Cotto g.

Verdura cruda per contorno es. pomodori..)	80		100		150		150	
Verdura da fare cotta per contorno	100		150		200		200	
Olio extra vergine d'oliva per verdure	5		5		7		7	
Frutta fresca di stagione	N° 1 frutto		N° 1 frutto		N° 1 frutto		N° 1 frutto	
Dolce	40		50		60		70	

MERENDE

Latte	100		120		150		200	
Miele per dolcificare	5		5		5		5	
Miele da spalmare	10		15		20		25	
Marmellata	10		15		20		25	
yogurt	1		1		1		1	
Cereali	15		20		25		30	
Biscotti, fette biscottate	25		30		35		40	
Torta	30/40		50/60		60/70		70/80	
Gelati (Monoporzione)	40/50		50/60		50/60		50/60	

Alimenti	1-3 anni		3-5 anni		6-10 anni		11-14 anni e ADULTI	
	<i>Crudo g.</i>	<i>Cotto g.</i>	<i>Crudo g.</i>	<i>Cotto g.</i>	<i>Crudo g.</i>	<i>Cotto g.</i>	<i>Crudo g.</i>	<i>Cotto g.</i>

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti. Per la voce carne, in base ai tipi e alle ricette è possibile aumentare la quantità fino al 10%. Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle e/o scarti. Le grammature si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto al momento dello sporzionamento è importante differenziare le porzioni in relazione all'età.