



TABELLA DELLE GRAMMATURE

SCUOLA INFANZIA E PRIMARIA DI PRIMO GRADO		
Alimento	Quantità Infanzia (grammi)	Quantità Primaria (grammi)
Pasta o riso per primi asciutti	60/70	70/80
Pasta o riso o orzo o simili in brodo	30	30
Gnocchi di patate	150	180
Sfoglia per lasagne		
TUBERI		
Patate per contorno	100/120	150
Patate per purea	100	130
Pane	40	40/50
Pangrattato (anche di mais) per panature	8/10	8/10
LEGUMI		
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	15/20	20/30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	5	10
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	15	20
CARNI-PESCE -UOVA		
Carni bianche (pollo, tacchino, suino) e rosse	70	90
Fusi sovracoscia , ecc di pollo (carne con osso)	90	120
Carni per polpette e ripieni	50	60/70
Carne per ragù	15	20
Pesce surgelato (senza panatura)	90/100	100/120
Uova	1 (55-60gr)	1 (50/60gr)
Uova per preparazioni	1x8	1x6
Patate, prosc. cotto, verdure nelle frittate	20	30
Tonno al naturale per pasta	20	20
Tonno per polpette	40	50
FORMAGGI		
Formaggi freschi (Fior di latte, stracchino, ricotta, ecc)	50/60	60/70
Formaggi fermentati/stagionati	30/40	50
Ricotta per preparazioni	20	20
Formaggio per preparazioni	10	20
Mozzarella per pizza/formaggio per piatti unici	40/50	60/70
Parmigiano Reggiano per preparazioni	20	30

AFFETTATI		
Prosc. cotto/crudo., bresaola, mortadella	40	50
Affettato per preparazioni	10/20	20/30
VERDURE E FRUTTA		
Ortaggi a foglia crudi (Insalate)	30/40	40/50
Ortaggi freschi pesanti in crudo (carote, finocchi, ecc.)	60/80	80/100
Ortaggi a foglia pesanti freschi in cotto	100/130	150/200
Insalate sfiziose/amulticolori (olive, mais, finocchi, cetrioli ecc.)	10 gr per alimento	15
Verdure surgelate da consumare cotte	150	200
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone e passati	80/100	100/130
Verdura per primi asciutti	30/40	40/50
Verdura per preparazioni varie	30/40	40/50
Frutta fresca	100/150	150
CONDIMENTI		
Olio extravergine d'oliva	3/4	5
Parmigiano Reggiano per pietanza	3/5	5/7
Zafferano per pietanze	1 bust. x8	1 bust. X6
Burro	3/5	5
Pomodoro in salsa o pelati	40	50
Basilico per pesto	3/5	5/7
DOLCI/DESSERT		
Dolce/tipo torta	50/60	80
Gelato	50/60	80
ALIMENTI A COTTO		
Pizza	150	180
Lasagne	150	200

Le grammature riportate sono indicative (+ o - 10 gr) delle porzioni in grado di soddisfare le necessità nutrizionali e l'appetito dei bambini delle diverse età.

Il personale addetto alla distribuzione è tenuto a rispettarle, anche servendosi di strumenti di riferimento (mestoli, porzioni tipo, ecc.).

Le riportate grammature, indicative per i principali piatti, sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti.

Per quanto eventualmente non previsto nelle presenti tabelle, il riferimento è sempre alla versione più aggiornata dei L.A.R.N. della Società Italiana di Nutrizione Umana.

REGIONE ABRUZZO
A.S.L. 2 LANCIANO - VASTO - CHIETI
Servizio
Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione

SIAN

Agli adulti presenti sul servizio della Ristorazione Collettiva Scolastica verrà somministrato il medesimo menu' previsto per gli alunni della refezione scolastica, con un congruo adeguamento delle grammature servite. E' vietato la somministrazione di menu' differenziati per gli adulti, fatta salva l'esigenza di diete particolari che verranno gestite come per gli alunni.

**GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER L'APPRONTAMENTO DELLE RICETTE PER IL
PERSONALE DOCENTE ED ATA (LARN 1996)
(da intendersi a crudo e al netto degli scarti)**

Tipo alimento	Peso g. a crudo/netto
PANE	60
CROSTINI PER BRODO AL POSTO DI PASTA/RISO	30
RISO ASCIUTTO	80/90
PASTA ASCIUTTA	80/90
PASTA/RISO/ CEREALI IN BRODO	50
GNOCCHI DI PATATE	220
TORTELLINI IN BRODO	110
TORTELLI ASCIUTTI	180
LASAGNE DI CARNE	270
MINESTRE/CREMA VERDURA	250
LEGUMI IN MINESTRA (secchi)	40
OLIO PER 1° IN BIANCO	7
BURRO PER 1° IN BIANCO	10
PARMIGIANO REGGIANO	7,5
SUGHY VARI	60
PIZZA	280
CARNI PER ARROSTO	90/100
CARNI PER SCALOPPA	90/100

CARNI PER COTOLETTA	90/100
COSCIA DI POLLO CON OSSO	200
SPEZZATINO CON VERDURE (PER PIATTO UNICO)	130
POLPETTE (½CARNE+VERDURE.)	130
PESCE SURGELATO AL NETTO GLASSATURA	150
PESCE NELLE CROCCHETTE	90
TONNO (NEI SUGHI)	40
FORMAGGIO STAGIONATO	60
FORMAGGIO FRESCO	100
PROSCIUTTO COTTO	60
PROSCIUTTO CRUDO	60
UOVA PER FRITTATA	80
FRITTATA+FORMAGGIO FRESCO	70+60
SALSE PER CARNE O PESCE	35
INSALATA O VERZA CRUDA	50
CAROTE O FINOCCHI CRUDI	130
POMODORI CRUDI	150
PURÈ DI PATATE	180
PATATE ARROSTO O LESSE	150
FAGIOLINI O CAROTE O SPINACI COTTI	180/200
PISELLI SENZA SUGO	100
LEGUMI IN INSALATA	100
VERDURE COTTE / GRATINATE	180
OLIO PER CONDIRE VERDURE	10
GELATO	100
FRUTTA	150
DOLCE CONFEZIONATO	60

IL DIRIGENTE MEDICO SIAN
 DOTT.ssa Flora Di TOMMASO