



COMUNE BELLINZAGO NOVARESE (NO)

ALIMENTO	GRAMMATURE A CRUDO (grammi)			
----------	--------------------------------	--	--	--

CEREALI, DERIVATI E TUBERI	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria/ Adulti
Pasta secca e altri cereali asciutti (riso, orzo, farro, ecc.), farina di mais (per polenta), farina per pizza	40/50	50/60	60/80	80/90
Pasta secca e altri cereali in brodo (riso, orzo, farro, crostini, ecc.)	20/30	20/30	30	40
Gnocchi di patate	130/150	140/150	160/180	200/220
Pasta ripiena fresca asciutta (agnolotti/ravioli/tortellini/panzerotti, ecc.)	60/70	80/90	100/120	120
Pasta ripiena fresca in brodo	20/30	30/40	50	60
Pasta per pizza/focaccia	60	60/70	70/80	80/90
Patate per contorno	100/120	100/120	150	180/200
Patate per purea	80/100	100	130	180
Patate per minestrone/passati	20/30	30	30/40	40/50
Patate per creme	40/50	40/50	60/80	80
Crostini di pane/ fette biscottate/crackers	15/20	20/25	25/30	30/40
Pane comune/integrale	30/40	40/50	50/60	60
Pizza pomodoro e mozzarella (peso a cotto)	110/120	130/160	160/200	200/230

LEGUMI	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria/ Adulti
Legumi secchi per primi asciutti	5	5	5/10	10
Legumi freschi/surgelati per primi asciutti	15/20	15/20	20/30	30
Legumi secchi per minestrone	5	5	10	10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	15/20	15/20	30	30
Legumi secchi per passati di legumi	10	15	20	25-30
Legumi freschi/surgelati per passati di legumi	30	45/50	60	80/90
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	60/80	80/90	100/120	130/150



Legumi secchi come secondo piatto	20/30	25/30	35/40	40/50
-----------------------------------	-------	-------	-------	-------

CARNI, PESCE E UOVA	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria/ Adulti
Carne (arrosto, petto pollo, ecc.)	40/50	60/70	80/90	100/110
Coscia di pollo (carne con osso)	50/70	80/90	100/120	130
Carne per polpette/ripieni	30/40	50/60	60/70	70/80
Carne per ragù	10	15	20	20
Pesce surgelato (tipo Merluzzo/Platessa/Nasello)	60/70	90/100	100/120	130/150
Pesce surgelato per sugo	10	15	20	20
Tonno in scatola all'olio di oliva/al naturale	40 (sgocciolato)	60 (sgocciolato)	60/80 (sgocciolato)	80/100 (sgocciolato)
Uova	N. ½-1	N. 1	N. 1	N. 1-1 ½
Uova per preparazioni	N. 1 x 10	N. 1 x 8	N. 1 x 6	N. 1 x 6

FORMAGGI	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria/ Adulti
Formaggi freschi (tipo mozzarella, primo sale, crescenza)	30/40	50/60	70/80	80/100
Formaggi fermentati/stagionati (tipo fontina, toma, parmigiano)	30	30/40	50	50/60
Ricotta di latte vaccino/fiocchi di latte	50/60	70/80	100	120/150
Ricotta di latte vaccino per preparazioni	20	20	20	20/30
Formaggio per preparazioni	8/10	10	10/20	20/30
Mozzarella per pizza/ formaggio per piatti unici	30	40/50	60/70	70/80
Formaggio per merenda	15/20	/	/	/

AFFETTATI	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria/ Adulti
Affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola, fesa tacchino, manzo)	30/40	50/60	70/80	80/100
Prosciutto cotto per preparazioni	10	10	10/20	20/30
Prosciutto crudo/cotto per merenda	15/20	/	/	/



VERDURE E FRUTTA	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria/ Adulti
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	30/40	30/40	40/50	40/50
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, ecc.)	40/50	60/80	80/100	120/150
Pomodori	60/80	60/80	80/100	120/150
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumarsi cotte	80/100	100/130	150/200	200
Verdure surgelate da consumarsi cotte	120	150	200	200/250
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	60/80	80/100	100/130	130/150
Verdura per primi piatti asciutti	30/40	30/40	40/50	40/50
Verdura per sformati/polpette	30/40	30/40	40/50	40/50
Frutta fresca	100	130/150	150	150/200
Succo di frutta	100	125	125	125/150

CONDIMENTI	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria/ Adulti
Olio (per pietanza)	3*	3/4*	5*	5/6*
Olio (per primo piatto in bianco)	4	5/6	6/8	8/10
Formaggio grattugiato (per pietanza)	3	3/5	5	5

* La quantità del condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

LATTE E DERIVATI	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria/ Adulti
Latte intero	100/150	150	200	/
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125	125	125	125
Budino	50/60	80/100	100	100/125



DOLCI, DESSERT	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria/ Adulti
Zucchero o miele per dolcificare	3/5	5	5/10	5/10
Dolce (tipo torta)	30	50/60	80	80/100
Gelato alla frutta	/	50/80	80/100	100/120
Gelato alle creme	/	/	50/60	50/80
Focaccia	/	50	/	/
Biscotti	20/25	30	/	/
Budino/Gelato	40/50	/	/	/
Marmellata	15/20	/	/	/
Miele	10/15	/	/	/

ACQUA	Asilo nido (1-3 anni)	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria/ Adulti
Acqua oligominerale (residuo fisso non superiore a 500 mg/l)	500/ml	500/ml	300/ml	300/ml

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.

Per i **prodotti confezionati** (es. yogurt, biscotti, grissini) le grammature possono variare leggermente a seconda delle confezioni.

Al fine di garantire la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti di tutti i bambini, si suggerisce di fare riferimento ai quantitativi più bassi del range per i bambini più piccoli e ai quantitativi più alti del range per i bambini più grandi.