

Dipartimento di Prevenzione
SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN

Direttore: Dr Marcello Caputo

 Telefono: 0172 699245 -E-mail: sian@aslcn1.it
GRAMMATURE SCOLA INFANZIA e PRIMARIA
(i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr
PRIMI IN BRODO		
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40
Pasta fresca ripiena in brodo	30-40	40-50
Pasta secca ripiena in brodo	25-30	30-40
Condimenti: verdura fresca/gelo per minestre o passati	min. 120	min. 150
Condimenti: legumi secchi per minestre o passati	10-15	20-30
Condimenti: legumi freschi/gelo per minestre o passati	30-45	60-90
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40
PRIMI PIATTI ASCIUTTI		
Pasta, riso o altri cereali asciutti (orzo, farro, cous cous...), farina di mais per polenta	50-60	70-80
Gnocchi di patate	140-160	170-190
Gnocchi alla romana	90-110	130-150
Pasta ripiena asciutta/all'uovo fresca	60-80	80-100
Pasta ripiena asciutta/all'uovo secca	45-60	60-75
Lasagne pomodoro e besciamella	120-150	150-180
Pizza bianca/Pizza rossa al pomodoro*	120-150	160-190
* Qualora le lasagne o la pizza siano proposte come piatto unico sarà necessario inserire al loro interno la porzione intera di secondo piatto proteico. In alternativa è possibile proporre lasagne e/o pizza con all'interno un ridotto quantitativo proteico da abbinare con un secondo piatto a base di uova, legumi, ricotta.		

 Tratte da: *Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte 2024*


Dipartimento di Prevenzione
SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN

Direttore: Dr Marcello Caputo

 Telefono: 0172 699245 -E-mail: sian@aslcn1.it
GRAMMATURE SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
(i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr
SECONDI PIATTI		
Ricotta	60-80	80-100
Formaggi tipo mozzarella, stracchino, primo sale, ecc. (grassi <25%)	50-60	70-90
Formaggi tipo fontina, toma, robiola, ecc. (grassi >25%)	25-30	35-50
Prosciutto cotto o crudo, bresaola, arrosto di tacchino	40-50	60-70
Carne bianca o rossa	50-70	70-90
Carne per polpette o polpettoni	30-50	50-70
Pesce filetto	70-80	80-100
Pesce per polpette	50-60	60-80
Uova	n. 1	n. 1
Uova per polpette, impasti, dorature, sformati	n. 1x10 porzioni (= 5g)	n. 1x10 porzioni (= 5g)
Legumi freschi/surgelati/scatola	60-80	80-100
Legumi secchi	20-25	25-35
CONTORNI		
Insalata cruda a foglia verde o rossa	20-40*	30-50*
Verdura cotta o cruda (es. pomodori in pezzi, carote a julienne, ecc.)	80-120*	100-130*
* Al fine di ridurre gli sprechi è possibile inizialmente fornire una quantità di verdura pari al range minimo, promuovendo interventi di educazione alimentare mirati al raggiungimento del consumo ideale di verdura.		
VARIE		
Patate (grammatura min. per purea)	100-130	130-150
Pane comune	40-50	50-60
CONDIMENTI		
Olio extra vergine d'oliva (a pasto)	10-15	15-20
Burro	5	5
Formaggio grattugiato sui primi piatti (solo se gradito)	5	5
FRUTTA E ALTERNATIVE		
Frutta fresca di stagione	min. 100	min. 120
Yogurt	125	125
Gelato	50	50

 Tratte da: *Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte 2024*

Dipartimento di Prevenzione
SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN

Direttore: Dr Marcello Caputo

 Telefono: 0172 699245 -E-mail: sian@aslc1.it
GRAMMATURE SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
(i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr
SPUNTINI E MERENDE		
Purea di frutta 100% frutta	n. 1 (100)	n.1 (100)
Frullato di frutta (latte + frutta)	15+150	25+250
Verdura di stagione (carote, pomodorini, finocchi)	Quantità libera	Quantità libera
Frutta secca (non salata e non caramellata)	10-15	15-20
Yogurt bianco + frutta in pezzi	125+30	125+50
Yogurt bianco + frutta secca	125+10	125+15
Yogurt alla frutta	125	125
Pane e ricotta	30+20	40+20
Pane e olio extra vergine d'oliva	30+5	40+5
Pane olio extra vergine d'oliva e pomodoro	30+5+pomodoro libero	40+5+pomodoro libero
Pane con confettura/marmellata o miele	30+10	40+15
Fette biscottate/galette con confettura/marmellata o miele	n. 2 +10	n. 3+15
Gelato	50	80
Torta	40	50
Gelato	50	80

 Tratte da: *Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte 2024*


Dipartimento di Prevenzione**SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN**

Direttore: Dr Marcello Caputo

Telefono: 0172 699245 - E-mail: sian@aslcn1.it**GRAMMATURE ASILI NIDO***(i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)*

Tipologie Alimenti	6-9 mesi gr	9-12 mesi gr	12-36 mesi gr
pasta, riso, mais, orzo, farro nei piatti asciutti	20-25	25-30	35-40
pasta, riso, mais, orzo, farro nei piatti in brodo	10-15	15-20	20-25
carne fresca	20-30	20-30	30-40
omogeneizzato di carne	40	40	no
pesce fresco	30-40	30-40	40-50
omogeneizzato di pesce	40	40	no
formaggio ricotta	30	30	30-35
formaggio tipo mozzarella/caciotta	20	20	25-30
formaggio stagionato	10	10	15-20
uova	mezzo	mezzo	1
legumi secchi	10-15	10-15	15-20
legumi freschi	40-45	40-45	45-60
verdura in foglia crude	15-20	20-25	25-30
verdura in foglia da cuocere (spinaci, biette)	30-50	30-50	60-70
verdura non in foglia	30-50	30-50	60-70
patate	50-60	50-60	60-70
pane	15-20	15-20	20-30
frutta fresca	80	80	80-100
olio per pasto	5	5	5
parmigiano per condire il primo piatto	5	5	5

Tratte da: *Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte 2024*

07/04/2025