

**Tabella 10 - Grammatore o unit  indicative per porzione**

	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria inferiore	Scuola secondaria superiore
	<i>Grammi</i>	<i>Grammi</i>	<i>Grammi</i>	<i>Grammi</i>
<b>PRIMI PIATTI</b>				
Pasta o riso asciutti	50/60	70/80	80/90	90/100
Pasta o riso in brodo vegetale	30	30	40	40
Gnocchi di patate	120	160	180	200
<b>CONDIMENTI PER I PRIMI</b>				
Parmigiano o grana grattugiato	5	5	10	10
Sugo con base di pomodoro	20	30	50	50
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	7
<b>SECONDI PIATTI</b>				
Carne	50	60	80	100
Pesce	70	100	120	120
Uova (Unit�)	1	1	1e1/2	2
Prosciutto cotto	30	40	60	70
Formaggi a pasta molle o filata	40	50	60	70
Formaggi a pasta dura	20	30	50	60
<b>CONTORNI</b>				
Verdura cruda in foglia	40-60			
Verdura cruda	100-150			
Verdura da fare cotta	150-200			
<b>CONDIMENTI VERDURE</b>				
Olio extra vergine di oliva	5	5	8	8
<b>PANE</b>				
Pane comune	40	50	50	70
Pane integrale	50	60	60	80

	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria inferiore	Scuola secondaria superiore
	<i>Grammi</i>	<i>Grammi</i>	<i>Grammi</i>	<i>Grammi</i>
<b>PIATTI UNICI</b>				
<b>Pasta pasticciata/lasagne con rag�</b>				
Pasta di semola di grano duro	40	50	50	60
Besciamella	40	50	50	60
Rag� di carne	30	40	40	50
<b>Carne o pesce con polenta e patate</b>				
Carne	50	60	80	120
Pesce	70	100	120	120
Polenta	40	60	80	100
Patate	150	200	250	250
<b>Cereali per minestra e legumi</b>				
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, semolino)	30/40	30/40	40/50	40/50
Patate	30	30	40	50
Legumi secchi	20	30	40	50
Legumi freschi	40	60	80	100
<b>Pizza margherita</b>				
Pasta per pizza	150	150	200	200
Mozzarella fior di latte	30	30	40	40
<b>FRUTTA FRESCA</b>				
Frutta fresca di stagione	100-200			