

Grammature: pesi a crudo netti espressi in grammi

Denominazione piatto	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
pasta	55	70	90
pasta al ragù (piatto unico) e pasta olio e grana	60	80	100
pasta (per minestre)	30	40	50
riso	50	70	100
riso (per minestre)	30	40	50
ravioli di magro	70	90	110
gnocchi	130	170	210
orzo	25	30	40
crostini	20	25	30
legumi per minestre (lenticchie, ceci, cannellini)	20	25	25
polenta (farina per polenta)	35	45	55
pizza margherita	150	225	225
formaggio (asiago, caciotta, latteria)	40	50	70
formaggio (caprino)	40	60	90
formaggio (primo sale, stracchino)	50	50	100
merluzzo	55	85	100
bastoncini di pesce	75	100	125
carne (bovina, suina, avicola)	70	80	120
pollo (sovracoscia)	110	130	
pollo (coscia)			150
carne bovina per pasta al ragù (piatto unico)	70	90	100
uova per frittata/strapazzate	45	55	90
verdure cotte (broccoletti, cavolfiori, fagiolini)	70	80	100
verdure cotte (erbette)	130	150	180
verdure cotte (zucca)	100	130	150
verdure cotte (zucchine)	90	100	115
patate (contorno)	100	150	180
patate per purè	100	140	150
verdure crude (insalata)	25	30	40
verdure crude (carote)	55	65	85
verdure crude (finocchi)	40	50	70
verdure crude (mix finocchi e verza)	40	50	70
verdure (mix carote, mais e verza)	40	50	70
verdure crude a tronchetto (mix finocchi e carote)	40	50	70
olio extravergine d'oliva (broccoletti, cavolfiori, zucca, zucchine)	3	4	5
olio extravergine d'oliva (insalata, carote, finocchi, mix finocchi e verza, mix carote mais e verza, erbette, fagiolini, patate)	5	6	7
grana padano (pasta, gnocchi)	2	3	4
grana padano (pasta olio e grana)	5	6	7
grana padano (pasta al ragù piatto unico, ravioli di magro)	3	4	5
grana padano (risotto)	4	5	6
grana padano (minestra di verdure)	2	3	4
grana padano (minestra di legumi)	2	2	3
grana padano (frittata/uova strapazzate)	3	4	6
grana padano (purea di patate)	4	5	6
frutta (arancia)	120/135	120/135	120/135
frutta (banana)	115/130	115/130	115/130
frutta (clementino)	130/145	130/145	130/145
frutta (kiwi)	85/105	85/105	85/105
frutta (mela, uva)	140/160	140/160	140/160
frutta (pera)	135/155	135/155	135/155
pane	30	60	60