

TABELLE DELLE GRAMMATURE PER FASCIA DI ETÀ:

PRIMI PIATTI	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE/SUP/ADULTI
Pasta, riso asciutti, farina polenta, orzo, farro, cous cous...	40-50	60-80	80-90
Pasta, riso, orzo, crostini in brodo	20-25	30-35	35-40
Gnocchi	100-130	130-160	160-200
Pasta ripiena asciutta/all'uovo fresca	60-80	80-100	100-130
Pasta ripiena in brodo	30-40	40-60	60-90
Pizza (da valutare ricetta o piatto unico) al pomodoro o bianca	120-150	160-190	200-230
Lasagne (da valutare ricetta o piatto unico)	120-150	150-180	180-210
Legumi secchi (in passati o l'asciutti)	10-15	20-30	30-40
Legumi freschi (in passati o l'asciutti)	30-50	60-100	100-130
Olio	5	5	5
SECONDI PIATTI			
Carne	50-60	70-90	100-120
Carne con osso +30%	65-80	90-120	130-155
Pesce	70-80	80-100	120-150
Pesce in scatola	50-60	60-70	80-90
Prosciutto	40-50	60-70	70-80
Formaggio fresco	50-60	60-80	90-110
Formaggio stagionato	40-50	50-60	60-80
Uova	1	1	1.5
Olio	5	5	5
VERDURE			
Verdura cruda a foglia	20-30	30-40	40-60
Verdura cruda (julienne, a pezzi) carote (gr. min) finocchi (gr. Max)	50-100	70-120	90-150
Verdure cotte (gr min per verdure a pezzi, gr max per spinaci, erbe...))	80-100	100-150	150-200
Pomodori	80-100	100-130	120-150
Legumi freschi (come il o contorno)	60-80	80-100	100-130
Legumi secchi (come il o contorno)	20-25	25-30	30-40
Patate contorno (gr min per purea)	100-130	130-150	150-180
Olio	5	7	10
PANE			
	40-50	50-60	60-70
FRUTTA			
	Min. 100	Min. 120	Min. 150

Le grammature si riferiscono agli alimenti crudi, al netto degli scarti, sono orientative e potrebbero essere modificate in base alla valutazione dei consumi e degli avanzi.

Pizza e Lasagne sono riferite alla grammatura a cotto.