

PORZIONI INDICATIVE SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA 1°	GRAMMATURE
Pasta asciutta, risotto, pasta all'uovo secca	gr. 60-70-100
Minestra in brodo, riso in brodo o con legumi	gr. 30-40-50
Legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie)	gr. 30-40-50
Legumi freschi	gr. 70-90-120
Tortellini, ravioli	gr.120-150-200
Gnocchi	gr.150-200-220
Pizza (peso dopo la cottura)	gr.150-200-220
Lasagne (come piatto unico)	gr.150-200-250
Carne (manzo, vitello, pollo, petto di tacchino)	gr. 60-80-100
Pesce (sogliola, merluzzo,)	gr. 80-100-150
Bastoncini di pesce	gr.60-90-120
Tonno sott'olio sgocciolato	gr.40-50-60
Prosciutto crudo o cotto	gr. 35-45-50
Formaggio fresco	gr. 50-60-100
Stagionato	gr. 30-40-50
Ricotta	gr.60-80-120
Uova	N. 1-1,5
Insalata	gr. 30-50-60
Verdure crude	gr. 100-150-200
Verdure cotte, patate	gr.100-150-200
Legumi come contorno	gr.60-80-100
Frutta fresca	gr. 150-200-200
Pane comune o integrale senza sale	gr. 40-50-60
Olio extravergine di oliva	gr. 10-12-15
Parmigiano	gr. 6-7-10