

Ristorazione Scolastica

LE GRAMMATURE

L'apporto calorico medio del **menù delle scuole Primarie** è di circa 750 kcal così composte:

- proteine medie grammi 31 pari al 16% delle kcal totali
- lipidi medi grammi 21.7 pari al 27% delle kcal totali
- glucidi grammi 113 pari al 57% delle kcal totali

L'apporto calorico medio del **menù base delle Secondarie di I° grado** è di circa 840 kcal così composte:

- proteine medie grammi 38 pari al 18% delle kcal totali
- lipidi medi grammi 25 pari al 27% delle kcal totali
- glucidi grammi 123 pari al 55% delle kcal totali

GRAMMATURE CHE DEVONO ESSERE SEGUITE NELLA PREPARAZIONE DELLE PIETANZE: (da intendersi a crudo ed al netto degli scarti)

Ingredienti:	grammatu re	grammature primarie	grammature secondarie di I° grado
riso o pasta asciutti		70	80
riso o pasta per minestre		40	40
pasta all'uovo secca per lasagne		70	70
gnocchi di patate		150	180
crostini di pane per primo piatto		40	40
ravioli di ricotta e spinaci o di prosciutto		130	150
orzo, farro		40	40
tortellini		70	80
pane comune non salato		50	50
pizza		150	200
verdura cruda per contorno (insalata, carote, finocchi, pomodoro, etc)		100	150
verdura cotta per contorno (spinaci, carote, finocchi, bieta, carciofi, zucchini, melanzane, asparagi, peperoni, cavolfiore, etc)		150	200
Patate per contorno e per purè		150	200

carne per ragù per lasagne		30	30
legumi secchi (fagioli, ceci, fave, Soia, lenticchie)		30	30
legumi freschi, surgelati (fagioli, ceci, fave, soia, lenticchie)		100	100
legumi per primo piatto		30	30
fagiolini freschi, surgelati		150	200
coniglio magro, maiale magro, pollo intero, pollo petto, pollo coscia, vitellone magro, tacchino		90	120
pesto		10	10
prosciutto cotto magro di coscia nazionale		60	80
uovo per frittata		60 (n.1)	90 (n.1 e1/2)
sogliola, merluzzo, hallibut, palombo		120	170
emmenthal, parmigiano, fontina, pecorino, caciotta		40	40
mozzarella, stracchino, ricotta per primo piatto o torta salata		20	20
mozzarella, stracchino, ricotta, caciotta fresca		60	80
frutta fresca di stagione		150	150
crostata o gelato		100	100
olio extravergine d'oliva per condimento e preparazione pietanze		15	20