

Dal fascicolo

“LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA IN TEMPO DI PANDEMIA”

(a cura Sistema Socio Sanitario - REGIONE LOMBARDIA - ATS Insubria)

Tabella quantitativa per le varie fasce di età

Tutti i pesi proposti sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato.

	Alimenti	Scuola	Scuola	Scuola
		Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
PRIMI PIATTI	Pasta o riso, orzo, altri cereali asciutti	50	60	80
	Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40
	Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120
	Gnocchi	120	150	200
	Farina mais per polenta	50	60	80
	Base per pizza	80	100	120
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI			
	Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi,...)	5	6	7
	Burro a crudo solo per risotto	5	6	7
	Pesto alla genovese	10	10	15
	Pomodoro pelati	50	60	70
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO			
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano (<u>solo se necessario</u>)	5	5	5
	Verdure per minestrone, passati e creme	80	100	120
	Legumi secchi	10	15	20
	Legumi freschi o gelo	30	45	60
	Patate	30	40	60

“LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA IN TEMPO DI PANDEMIA”

(a cura Sistema Socio Sanitario - REGIONE LOMBARDIA - ATS Insubria)

Alimenti		Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	60
	Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	50	60	80
	Legumi secchi	30	40	50
	Legumi freschi/surgelati	90	120	150
	FORMAGGI			
	Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio...	30	40	50
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	20	30	40
	Ricotta	40	50	100
	Uova	1 (50 g)	1+1/2 (75 g)	2 (100g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	30	40	50
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
PIATTI UNICI (esempi)	Pizza margherita (peso cotto)	120-150	150-200	200-250
	Pasta + legumi secchi	50+30	60+40	80+50
	Pasta al ragù di carne	50+40	60+50	80+60
	Pasta al ragù di pesce	50+30	60+40	80+50
	Pasta con formaggio fresco	50+30	60+40	80+50
	Lasagne alla bolognese: pasta all'uovo secca + carne per ragù + besciamella + formaggio	50+20+20 +5	60+25+30+ 5	80+40+40+ 5
	Pasta all'uovo fresca + carne per ragù + besciamella + formaggio	80+20+20 +5	100+25+30 +5	140+40+40 +5
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Burro a crudo solo per besciamella	4	5	6	

“LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA IN TEMPO DI PANDEMIA”

(a cura Sistema Socio Sanitario - REGIONE LOMBARDIA - ATS Insubria)

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
CONTORNI	Insalata in foglia	40	50	70
	Verdura cruda	100	120	150
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	200	250	300
	Patate come contorno (in associazione piatto in brodo)	100	120	150
	Olio extravergine d'oliva	8	10	12
FRUTTA	Frutta	100	150	200
	Banane, uva, cachi, fichi	50	80	100
	Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	70