

Adulti/

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria
PRIMI PIATTI		Grammi	Grammi	Grammi
	Pasta o riso, orzo... asciutti	50	60	75-80
	Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40
	Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120
	Gnocchi	100	120	160
	Farina mais per polenta	50	60	75-80
	<b>CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI</b>			
	Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi,...)	5	6	7
	Pesto alla genovese	10	10	15
	Pomodoro pelati	50	60	70
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.
	<b>INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO</b>			
	Olio extravergine d'oliva	3	4	5
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano (solo se necessario)	5	5	5
	Verdure per minestroni, passati e creme	80	100	120
	Legumi secchi	10	15	20
	Legumi freschi o gelo	30	45	60
	Patate	30	40	60
SECONDI PIATTI	<b>Carne:</b> pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	65
	<b>Pesce:</b> filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo, trancio pesce spada, palombo ...	50	60	80
	<b>Bastoncini di merluzzo</b>	n. 2	n. 3	n. 4

	Alimenti	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria
SECONDI PIATTI		Grammi	Grammi	Grammi
	Legumi secchi	30	35 - 40	40 - 50
	<b>FORMAGGI</b>			
	<b>Formaggi a pasta molle:</b> mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio, fontina ...	30	40	50

	<b>Formaggi a pasta dura:</b> Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago,	20	30	40
	<b>Ricotta</b>	40	50	100
	<b>Uova</b>	1 (50 g)	1 (50 g)	1 e 1/2 (80g)
	<b>Prosciutto cotto, crudo,</b>	25	30	40-50
<b>PIATTI UNICI</b>	Pizza margherita (peso cotto)	150	200	250
	Pasta + legumi secchi	50+30	60+35	80+40
	Pasta al ragù	50+40	60+50	80+60
	Pasta al tonno	50+30	60+40	80+50
	Pasta con formaggio fresco	50+30	60+40	80+50
<b>CONTORNI</b>				
	Insalata in foglia	40	50	70
	Verdura cruda	100	120	150
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	100	120	140-160
	Patate come contorno (in associazione piatto in brodo)	80	100	120-130
	Olio extravergine d'oliva	8	10	12
<b>FRUTTA e DESSERT</b>				
	Banane, uva, cachi, fichi	70	80	100
	Frutta	150	150-160	200
	<b>Pane a ridotto contenuto di</b>	40	50	70-80