

**Dipartimento di Prevenzione**
**SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN**

Direttore: Dr Marcello Caputo

 Telefono: 0172 699245 -E-mail: [sian@aslcn1.it](mailto:sian@aslcn1.it)
**GRAMMATURE INFANZIA e PRIMARIA**

*Le grammature differenziate per infanzia, primaria e secondaria di I grado (i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)*

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr
<b>PRIMI IN BRODO</b>		
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40
Pasta fresca ripiena in brodo	30-40	40-50
Pasta secca ripiena in brodo	25-30	30-40
Condimenti: verdura fresca/gelo per minestre o passati	min. 120	min. 150
Condimenti: legumi secchi per minestre o passati	10-15	20-30
Condimenti: legumi freschi/gelo per minestre o passati	30-45	60-90
Pastina, riso o altri cereali in brodo vegetale o per minestre o passati	30-35	35-40
<b>PRIMI PIATTI ASCIUTTI</b>		
Pasta, riso o altri cereali asciutti (orzo, farro, cous cous...), farina di mais per polenta	50-60	70-80
Gnocchi di patate	140-160	170-190
Gnocchi alla romana	90-110	130-150
Pasta ripiena asciutta/all'uovo fresca	60-80	80-100
Pasta ripiena asciutta/all'uovo secca	45-60	60-75
Lasagne pomodoro e besciamella	120-150	150-180
Pizza bianca/Pizza rossa al pomodoro*	120-150	160-190
<p><i>* Qualora le lasagne o la pizza siano proposte come piatto unico sarà necessario inserire al loro interno la porzione intera di secondo piatto proteico. In alternativa è possibile proporre lasagne e/o pizza con all'interno un ridotto quantitativo proteico da abbinare con un secondo piatto a base di uova, legumi, ricotta.</i></p>		

RIFERIMENTO : tabelle di grammature per le fasce di età in base alle Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte – marzo 2024.

Eb/Per eventuali chiarimenti: sede territoriale di Cuneo- Corso Francia n.10  
 Tel. 0171 450691 –E-mail: [sian@aslcn1.it](mailto:sian@aslcn1.it)

**Dipartimento di Prevenzione**
**SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN**

Direttore: Dr Marcello Caputo

 Telefono: 0172 699245 -E-mail: [sian@aslcn1.it](mailto:sian@aslcn1.it)
**GRAMMATURE INFANZIA e PRIMARIA**

Le grammature differenziate per infanzia, primaria e secondaria di I grado (i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr
<b>SECONDI PIATTI</b>		
Ricotta	60-80	80-100
Formaggi tipo mozzarella, stracchino, primo sale, ecc. (grassi <25%)	50-60	70-90
Formaggi tipo fontina, toma, robiola, ecc. (grassi >25%)	25-30	35-50
Prosciutto cotto o crudo, bresaola, arrosto di tacchino	40-50	60-70
Carne bianca o rossa	50-70	70-90
Carne per polpette o polpettoni	30-50	50-70
Pesce filetto	70-80	80-100
Pesce per polpette	50-60	60-80
Uova	n. 1	n. 1
Uova per polpette, impasti, dorature, sformati	n. 1x10 porzioni (= 5g)	n. 1x10 porzioni (= 5g)
Legumi freschi/surgelati/scatola	60-80	80-100
Legumi secchi	20-25	25-35
<b>CONTORNI</b>		
Insalata cruda a foglia verde o rossa	20-40*	30-50*
Verdura cotta o cruda (es. pomodori in pezzi, carote a julienne, ecc.)	80-120*	100-130*
* Al fine di ridurre gli sprechi è possibile inizialmente fornire una quantità di verdura pari al range minimo, promuovendo interventi di educazione alimentare mirati al raggiungimento del consumo ideale di verdura.		
<b>VARIE</b>		
Patate (grammatura min. per purea)	100-130	130-150
Pane comune	40-50	50-60
<b>CONDIMENTI</b>		
Olio extra vergine d'oliva (a pasto)	10-15	15-20
Burro	5	5
Formaggio grattugiato sui primi piatti (solo se gradito)	5	5
<b>FRUTTA E ALTERNATIVE</b>		
Frutta fresca di stagione	min. 100	min. 120
Yogurt	125	125
Gelato	50	50

RIFERIMENTO : tabelle di grammature per le fasce di età in base alle Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte – marzo 2024.

Eb/Per eventuali chiarimenti: sede territoriale di Cuneo- Corso Francia n.10

Tel. 0171 450691 –E-mail: [sian@aslcn1.it](mailto:sian@aslcn1.it)

**Dipartimento di Prevenzione**
**SC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - SIAN**

Direttore: Dr Marcello Caputo

 Telefono: 0172 699245 -E-mail: [sian@aslcn1.it](mailto:sian@aslcn1.it)
**GRAMMATURE INFANZIA e PRIMARIA**

*Le grammature differenziate per infanzia, primaria e secondaria di I grado (i grammi sono riferiti all'alimento a crudo e al netto di scarti)*

Tipologie alimenti	INFANZIA 3-6 anni gr	PRIMARIA 6-11 anni gr
<b>SPUNTINI E MERENDE</b>		
purea di frutta 100% frutta	n. 1 (100)	n.1 (100)
Frullato di frutta (latte + frutta)	15+150	25+250
Verdura di stagione (carote, pomodorini, finocchi)	Quantità libera	Quantità libera
Frutta secca (non salata e non caramellata)	10-15	15-20
Yogurt bianco + frutta in pezzi	125+30	125+50
Yogurt bianco + frutta secca	125+10	125+15
Yogurt alla frutta	125	125
Pane e ricotta	30+20	40+20
Pane e olio extra vergine d'oliva	30+5	40+5
Pane olio extra vergine d'oliva e pomodoro	30+5+pomodoro libero	40+5+pomodoro libero
Pane con confettura/marmellata o miele	30+10	40+15
Fette biscottate/galette con confettura/marmellata o miele	n. 2 +10	n. 3+15
Gelato	50	80
Torta	40	50
Gelato	50	80

*RIFERIMENTO : tabelle di grammature per le fasce di età in base alle Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte – marzo 2024.*

Eb/Per eventuali chiarimenti: sede territoriale di Cuneo- Corso Francia n.10

 Tel. 0171 450691 –E-mail: [sian@aslcn1.it](mailto:sian@aslcn1.it)