

REGIONE PIEMONTE A.S.L. 21 - CASALE MONFERRATO

Viale Giolitti 2 - 15033 Casale Monferrato (AL) - centralino: 0142.434.111

U.O.A. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Via Palestro 41 - 15033 Casale Monferrato (AL)

Direttore ff. Dott.ssa Paola Budel

e-mail: sian@inbox.asl21.piemonte.it

tel: 0142.434.531

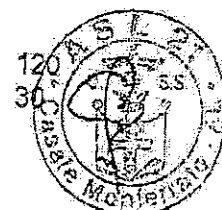
fax: 0142.763.74

PROSPETTO DELLE GRAMMATURE PER I PASTI IN MENSA

<u>CEREALI E DERIVATI</u>	anni scuola	3-6 mat. grammi	6-11 elem. grammi	11-14 media grammi
pasta o riso asciutti		60	70	80
pasta o riso in brodo		35	40	45
gnocchi di patate		180	200	230
gnocchi di semolino		60	70	80
farina di mais per polenta		60	70	80
pasta per pizza		100	120	150
pasta sfoglia per torta di verdura		60	70	80
pane		40	50	60
pane integrale per crostini		30	30	40
fette biscottate (per colazione)		20	30	40
corn-flakes (per colazione)		20	30	40
patate:				
-per contorno		180	180	230
-per purea		150	150	180
-per sformati		100	120	150
-per frittate e crocchette		120	150	180
-per minestrone o passato		40	60	80
-per creme		60	60	80
insalata di riso:				
riso		60	70	80
verdure miste		60	70	80
emmenthal		20	30	40
mozzarella		30	30	30
olio		3	4	4
aromi		q.b.	q.b.	q.b.

CARNE, PESCE, UOVA

carne (pollo, tacchino, manzo, coniglio)	50	70	80
carne per polpette	40	50	60
pesce surgelato (sogliola, nasello, orata, palombo, merluzzo) e bastoncini	70	90	120
pesce per sugo	15	20	30



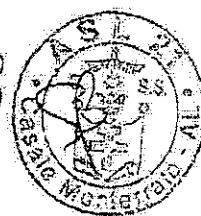
	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
	<u>grammi</u>	<u>grammi</u>	<u>grammi</u>
uova (sode, per frittata, per omelette)	n.1	n.1	n.1
uova per preparazioni	n.1x8porz.	n.1x6porz.	n.1x5porz.

LATTE, FORMAGGIO, SALUMI

formaggi freschi (certosino, quartirolo, mozzarella, scamorza, robiolina, emmenthal)	50	60	70
mozzarella per pizza	40	40	50
ricotta di latte vaccino	70	100	120
ricotta per preparazioni	20	30	30
formaggio stagionato (taleggio, parmigiano)	40	50	60
parmigiano grattugiato per primi piatti	3	5	5
parmigiano a scaglie per insalata	10	15	20
formaggio per preparazioni	10	15	20
latte fresco intero (per colazione)	200	200	250
yogurt alla frutta	125	125	125
bresaola	35	40	50
prosciutto crudo	45	50	60
prosciutto cotto	35	40	50
prosciutto cotto per preparazioni	15	15	20

ORTAGGI E LEGUMI

Per contono:			
-insalata	30	50	80
-carote, finocchi, zucchine, cavolfiore, pomodori...	100	150	200
-pomodoro per caprese	60	100	130
-spinaci	80	120	150
-olive	10	15	20
Per sfornati, torte salate:			
-biette, carciofi, asparagi...	60	80	100
Per frittate (e crocchette):			
-zucchine, biettine	60	80	100
Per minestrone o passato:			
-verdure miste	80	100	120
-legumi freschi	20	30	30
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Per creme:			
-carote	80	100	120
-piselli	60	80	100
-legumi secchi	20	30	40



aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Per pasta e risotti			
-melanzane, zucchine, cavolfiore	60	80	100
-zucca	50	70	80
-funghi secchi	15	20	20
-legumi secchi	15	20	20
-legumi freschi	20	30	40

CONDIMENTI

olio per primi piatti con sugo	3	4	4
olio per primi piatti "in bianco"	4	5	5
olio per secondi piatti	2	2	3
olio per contorni	3	4	4
panna da cucina	15	20	30
pesto	10	15	20
pomodoro, aromi	q.b.	q.b.	q.b.

FRUTTA DI STAGIONE

150	150	200
-----	-----	-----

ACQUA MINERALE

500ml	500ml	500ml
-------	-------	-------

MERENDA:

pane e marmellata:			
pane	30	40	50
marmellata	20	20	30
thè e biscotti			
biscotti	30	40	50
pane e cioccolata:			
pane	30	40	50
cioccolata	20	25	30
yogurt alla frutta con biscotti:			
yogurt alla frutta	125	125	125
corn-flakes	/	10	20
biscotti e succo di frutta:			
biscotti	15	30	40
succo di frutta	125	125	125
latte e biscotti (o fette biscottate)			
latte intero	100	150	150
biscotti secchi	15	20	40

N.B.: Il peso degli alimenti è riferito a crudo e al netto degli scarti ed è espresso pro capite

