

| Gruppi di alimenti espressi in grammi               | Asilo Nido                    | Infanzia                      | Primaria                      | Secondaria di I° grado        | Frequenze di consumo riferite al pranzo scolastico |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>CEREALI PRIMI PIATTI</b>                         |                               |                               |                               |                               | Tutti i giorni                                     |
| Pasta/Cereali per primo piatto asciutto             | 40                            | 60                            | 70                            | 90                            |                                                    |
| Pasta/Cereali per primo piatto in brodo             | 30                            | 40                            | 50                            | 70                            |                                                    |
| Pasta all'uovo secca                                | 40                            | 60                            | 70                            | 90                            |                                                    |
| Pasta all'uovo ripiena                              | 80                            | 120                           | 150                           | 200                           |                                                    |
| Gnocchi di patate                                   |                               | 150                           | 180                           | 250                           |                                                    |
| <b>PANE/PANE COMUNE/PANE INTEGRALE</b>              | 30                            | 40                            | 50                            | 60                            | Tutti i giorni                                     |
| <b>PATATE</b>                                       | 50                            | 80                            | 100                           | 120                           | 0-1 volta a settimana                              |
| <b>VERDURE</b>                                      |                               |                               |                               |                               | Tutti i giorni                                     |
| Insalata a foglia                                   | 30                            | 40                            | 50                            | 60                            |                                                    |
| Ortaggi crudi/pomodori                              | 50                            | 60                            | 60                            | 100                           |                                                    |
| Ortaggi e verdure da cuocere                        | 40                            | 60                            | 60                            | 100                           |                                                    |
| Verdure per primo piatto                            | q.b.                          | q.b.                          | q.b.                          | q.b.                          |                                                    |
| Verdure per preparazione secondo piatto             | q.b.                          | q.b.                          | q.b.                          | q.b.                          |                                                    |
| <b>FRUTTA FRESCA</b>                                | 100                           | 100                           | 150                           | 200                           | Tutti i giorni                                     |
| <b>CARNE/PESCE</b>                                  |                               |                               |                               |                               |                                                    |
| Pollo, tacchino, vitellone, coniglio, maiale        | 40                            | 50                            | 60                            | 70                            | 2 volte a settimana                                |
| Carne per condimento primo piatto                   | 20                            | 20                            | 20                            | 30                            |                                                    |
| Pesce                                               | 50                            | 60                            | 80                            | 100                           | 1-2 volte a settimana                              |
| Pesce conservato sgocciolato come secondo piatto    | 30                            | 40                            | 50                            | 60                            |                                                    |
| Pesce per condimento primo piatto                   | 30                            | 30                            | 40                            | 50                            |                                                    |
| <b>SALUMI</b>                                       |                               |                               |                               |                               | 2 volte al mese                                    |
| Prosciutto crudo/cotto                              | 25/30                         | 30                            | 40                            | 50                            |                                                    |
| <b>UOVA</b>                                         |                               |                               |                               |                               | 1 volta a settimana                                |
| Uova per secondo                                    | n.1                           | n.1                           | n.1                           | n.1-1,5                       |                                                    |
| Uova per impasti                                    | (circa 2 uova per 10 bambini) | (circa 2 uova per 10 bambini) | (circa 2 uova per 10 bambini) | (circa 2 uova per 10 bambini) |                                                    |
| <b>LEGUMI</b>                                       |                               |                               |                               |                               | 1-2 volte a settimana                              |
| Secchi                                              | 20                            | 30                            | 30                            | 40                            |                                                    |
| Freschi                                             | 60                            | 60                            | 60                            | 120                           |                                                    |
| Tofu/tempeh                                         |                               | 50                            | 70                            | 100                           |                                                    |
| Farine di legumi                                    | 25                            | 30                            | 40                            | 50                            |                                                    |
| <b>FORMAGGI</b>                                     |                               |                               |                               |                               | 1 volta a settimana                                |
| Fresco                                              | 40                            | 50                            | 60                            | 80                            |                                                    |
| Stagionato                                          | 25                            | 30                            | 40                            | 50                            |                                                    |
| Ricotta /fiochi di latte                            | 50                            | 60                            | 80                            | 100                           |                                                    |
| Formaggio grattugiato in aggiunta alle preparazioni | 3                             | 5                             | 8                             | 10                            |                                                    |
| <b>YOGURT/ YOGURT DI SOIA o DI RISO</b>             | 125                           | 125                           | 125                           | 125                           | negli spuntini e/o merende                         |
| <b>OLIO EVO</b>                                     | 15                            | 15                            | 15-20                         | 15-20                         | Tutti i giorni                                     |
| <b>DOLCE</b>                                        | 30                            | 30                            | 50-60                         | 50-60                         | 1 volta a settimana                                |