

COMUNE DI SAN BENIGNO CANAVESE

Provincia di Torino

Allegato C)

.=.=.=.=.=.=..

GRAMMATURE A CRUDO

Le seguenti grammature sono indicative per alcuni piatti e sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti.

Pane (un panino da 50 gr. per ogni alunno per tutte le scuole)

PRIMI PIATTI

	Materne	Elementari	Medie
	Quantità in grammi		
Pasta o riso asciutti	40-50	60/80	80/90
Pasta, orzo perlato, riso per minestre	20-30	30-40	35-45
Gnocchi	120-140	180-200	200-220
Riso con altre verdure	40	60	80
Tortellini	80-90	120-130	130-150
Verdure gelo per minestre	60	90	120
Patate per minestre	40	50	60
Piselli per minestre	10	15	15
Legumi secchi per minestra	20/30	30/40	40/50
Legumi freschi	80-100	100-120	120-140
Focaccia al pomodoro (a cotto)	130	150	180
Olio extravergine	5	5	5

Insalata di riso			
Riso	50	80	80
Piselli	20	30	30
Fontal	10	15	15
Olive snocciolate	5	6	6
Prosciutto	20	30	30
Tonno	10	20	20

SECONDI PIATTI

	Materna	Elementare	Medie
Carne di bovino/pollo/tacchino/suino	50-60	90-100	110-120
Coscia di pollo	150	180	200
Pesce (platessa o merluzzo)	80-90	110-120	120-150
Prosciutto cotto	40-60	80-90	80-100
Uova per frittata	1	1-1/2	1-2
Uova per impasti	1 ogni 5 porzioni	1 ogni 5 porzioni	1 ogni 5 porzioni
Zucchine per frittata	50	70	80
Prosciutto (per piselli e prosciutto)	30	50	60

Formaggi			
Freschi	60	90	100
Stagionati	40	50	60

Legumi			
2° Piatto – freschi/secchi	60/20	80/30	90/40

CONTORNI

	Materna	Elementare	Medie
Verdure cotte (carote, fagiolini, zucchine, finocchi, spinaci, cavolfiori, costine)	150	200	250
Patate	130-150	190-210	210-230
Insalata verde	20	30-50	50
Verdura cruda mista (pomodori, carote, finocchi...)	100	100-150	150
Carote	100	100-150	150
Insalata mista composta da			
Fagiolini	50	50-70	70-80
Pomodori	50	50-80	70-80
Insalata mista composta da:			
Insalata verde	20	30-50	50
Pomodori o finocchi	70	80-100	100

PIATTO UNICO CHE SOSTITUISCE IL SECONDO E CONTORNO

Insalatona composta da			
Tonno	30	50	50
Uova (ogni bambino)	½	1	1
Fagiolini	30	50	50
Pomodori	30	50	50

DESSERT O SPUNTINO MATTUTINO

Yogurt	125	125	125
Frutta	150	160	160
Budino	125	125	125

MERENDA per gli alunni della scuola materna

Yogurt alla frutta	Gr.125
Latte	Gr.125
Biscotti o fette biscottate	Gr.50
Pane	gr.50
Panino dolce	n.1 procapite gr.30 circa
Prosciutto	Gr.30
Pizza al pomodoro	Gr.100
Frutta di stagione	Gr.150
Cioccolato /cioccolato con riso soffiato	n.1 monoporzione gr.30
Gelato	n.1 coppetta monodose gr.50 circa