

**TABELLA DELLE QUANTITA' DEGLI ALIMENTI**  
(esprese in grammi di alimento crudo, al netto degli scarti, salvo diversa indicazione)

ALIMENTI	SCUOLA D'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	ADULTI
<b>Minestre:</b>			
Pasta, riso, orzo,	45	50	55
Verdure miste	50	60	60
Patate	40	50	50
<b>Pasta Asciutta:</b>			
Pasta o riso o orzo	70	80	90
Pomodori Pelati	25	30	40
Verdure miste	50	60	80
Gnocchi	150	200	200
Ravioli e tortellini	100	130	150
Lasagne	200	250	250
<b>Pasta e Legumi:</b>			
Legumi	30	30	30
Pasta o riso o orzo o crostini	40	50	50
Legumi	50	60	80
Parmigiano	5	5	10
Olio extra vergine di oliva	15	15	15
Pane	50	60	70
Pizza	150	200	250
<b>Secondi Piatti:</b>			
Carne varia	70	80	100
Coscia di pollo con osso, fusello e sovracoscia	200	250	300
Pesce	80	100	120
Bastoncini di pesce	n. 3	n. 4	n. 5
Tonno all'olio	50	70	80
Formaggio	50	60	70
Prosciutto cotto	50	60	70
Prosciutto crudo	40	50	60
Uovo	75	100	100
Contorno di verdure crude o cotte	70	80	100
Patate	100	130	150
<b>Purè di patate:</b>			
Patate	80	100	100
Olio e parmigiano	5 + 5	5+5	5+5
Latte p.s.	30	40	150
Frutta Fresca	100	120	150
Yogurt	125	125	125
Dolce	100	120	150

