



COMUNE DI MUSILE DI PIAVE

Provincia di Venezia

Allegato n. 3

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

Le seguenti grammature sono indicative per i principali piatti e sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti. Per quanto non previsto nelle presenti tabelle, il riferimento è sempre alla versione più aggiornata delle “Linee Guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica” elaborate dalla Regione Veneto.

PRIMI PIATTI	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Second. / Adulti / Anziani
Asciutti:			
• Pasta	60 g	80 g	90 g
• Pasta ripiena	90 g	110 g	130g
• Gnocchi di patate	120 g	150 g	200 g
• Riso	60 g	70 g	80 g
Minestre e passati:			
• Pasta secca per minestrone	20 g	25 g	30 g
• Pasta secca per brodo	30 g	35 g	40 g
• Pasta ripiena per brodo	50 g	70 g	90 g
• Riso per minestra	20 g	25 g	30 g
SECONDI PIATTI	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Second. / Adulti / Anziani
Carni di manzo e maiale			
• alla piastra, bollite, polpette	70 g	90 g	110 g
• spezzatino	80 g	100 g	120 g
Carni di pollo e tacchino			
• bollite, arrosto, al sugo, al forno, alla piastra	60 g	80 g	100 g

Salumi			
• Prosciutto cotto	40 g	60 g	70 g
• Prosciutto crudo e bresaola	40 g	50 g	60 g
Pesce			
• Filetti di sogliola, platessa, merluzzo, halibut ecc.	70 g	100 g	120 g
• Bastoncini e cotolette di pesce (al netto della panatura)	50 g	65 g	80 g
Uova			
Frittata/omelette (uova pastorizz.)	1 pezzo 60 g	1,5 pezzi 90 g	2 pezzi 120 g
Formaggi			
• Mozzarella	60 g	90 g	100 g
• Ricotta	70 g	90 g	110 g
• Latticini dolci o casatella	60 g	80 g	100 g
• Da taglio a pasta dura	40 g	60 g	70 g
• Parmigiano o Grana Padano grattugiato (per primi piatti)	5 g	6 g	8 g
Purè			
• Patate	100 g	140 g	160 g
• Formaggio grana	2,5 g	3,5 g	4 g
• Burro	2,5 g	3,5 g	4 g
• Latte	28 g	39 g	45 g
Pizza margherita			
• Pasta per pizza	120 g	140 g	160 g
• Pomodoro	40 g	45 g	55 g
• Mozzarella	30 g	35 g	40 g
• Olio	3 g	4 g	4 g

CONTORNI	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Second. / Adulti / Anziani
Verdure da cuocere			
• Patate	100 g	150 g	180 g
• Cavolfiori	80 g	100 g	120 g
• Carote	100 g	130 g	150 g
• Catalogna	90 g	130 g	160 g

• Bieta	90 g	130 g	160 g
• Spinaci	90 g	130 g	160 g
• Fagiolini	80 g	120 g	140 g
• Piselli sgranati	80 g	100 g	120 g
• Zucchine	100 g	130 g	150 g
• Legumi secchi	25 g	30 g	40 g
Verdure crude			
• Radicchio	30 g	50 g	70 g
• Lattuga	30 g	50 g	70 g
• Carote	70 g	90 g	120 g
• Pomodoro	100 g	130 g	150 g
• Cappucci	50 g	70 g	90 g
• Cetrioli	100 g	120 g	130 g
• Indivia	30 g	50 g	70 g
• Finocchi	60 g	80 g	100 g
Olio extravergine d'oliva (per condimento)	5 g	6 g	8 g
Burro (per condimento dei primi piatti "al burro")	10 g	10 g	15 g
Pane	40 g	50 g	60 g
Polenta			
• Farina	30 g	40 g	50 g
Frutta fresca di stagione	120 g	150 g	150 g
Macedonia			
• Frutta fresca di stagione	130 g	150 g	150 g
• Zucchero	8 g	10 g	10 g
• Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Dolci			
• Tipo crostata	50 g	60 g	70 g
• Tipo margherita	40 g	50 g	60 g
Yogurt	125 g	125 g	125 g
Gelato	80 g	100 g	100 g
Latte fresco pastorizzato (per colazioni)	100 ml		

SUGHI E SALSE

Ragù di carne

- Carne tritata 25 g
- Pomodoro 55 g
- Aromi (cipolle, sedano, carote, prezzemolo) q.b.
- Olio extravergine di oliva 5 g

Sugo di pomodoro

- Pomodoro 50 g
- Aromi (carote, cipolle, sedano, prezzemolo) q.b.
- Olio extravergine di oliva 6 g