

| Alimenti | 1-3 anni | | 3-5 anni | | 6-10 anni | | 11-14 anni e ADULTI | |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|---------------------|----------|
| | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. |

| PRIMI PIATTI | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Pasta asciutta corta | 40 | | 60 | 120 | 70 | 140 | 90 | 180 |
| Pasta asciutta lunga | 40 | | 60 | 145 | 70 | 170 | 90 | 220 |
| Cereali per minestre (pasta riso, orzo, farro, semolino) | 30 | | 40 | 80 | 40 | 80 | 50 | 100 |
| Riso parboiled asciutto | 40 | | 60 | 120 | 70 | 140 | 90 | 180 |
| Farina di mais (Polenta) | 40 | | 50 | 120 | 50 | 120 | 60 | 140 |
| Gnocchi di patate | 100 | 130 | 120 | 160 | 170 | 180 | 200 | 230 |
| Tortellini freschi da fare asciutti | 80 | | 100 | 165 | 120 | 190 | 125 | 220 |
| Tortellini freschi per minestra | 40 | | 50 | | 60 | | 70 | |
| <u>Lasagne:</u> | | | | | | | | |
| Pasta di semola | 50 | | 50 | | 70 | | 80 | |
| Besciamella | 30 | | 80 | | 100 | | 100 | |
| Ragù | 30 | | 50 | | 50 | | 50 | |
| Tortelli di patate o ravioli di ricotta e spinaci Piatto unico | 120 | 185 | 140 | 200 | 180 | 250 | 200 | 270 |

| Alimenti | 1-3 anni | | 3-5 anni | | 6-10 anni | | 11-14 anni e ADULTI | |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|---------------------|----------|
| | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. |

| | | | | | | | | |
|--|----------|-----|----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|
| Tortelli di patate o ravioli di ricotta e spinaci + ½ secondo piatto (es. 30g formaggio) | 100 | 165 | 120 | 185 | 150 | 220 | 170 | 240 |
| GRANA grattugiato | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 5 | | 5 | | 7 | | 7 | |
| Pane toscano | 30 | | 40 | | 50 | | 50 | |
| Pane integrale | 40 | | 50 | | 60 | | 60 | |
| Spianata Formaggio | | | 60 30 | | 80 40 | | 100 50 | |
| Piadina prosciutto cotto Formaggio (edamer) | | | 40 20 15 | | 50 30 20 | | 70 40 20 | |
| <u>Pizza:</u> Pasta per pizza Mozzarella | 90 20 | | 100 30 | | 130 50 | | 200 50 | |
| Legumi secchi abbinati a minestre | 20 | | 35 | | 40 | | 50 | |

| Alimenti | 1-3 anni | | 3-5 anni | | 6-10 anni | | 11-14 anni e ADULTI | |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|---------------------|----------|
| | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. |

| SECONDI PIATTI | | | | | | | | |
|--|--------|--|----------|----|-----------------|----|-----------------|----|
| Carne per polpette | 30 | | 40 | | 50 | | 70 | |
| Polpette o polpettone | n.1 | | n.1 (80) | | n.1 (80) | | n.1+1/2 (120) | |
| Hamburger (vitellone, suino, tacchino..) | 40/50 | | 50/60 | | 60/70 | | 70/80 | |
| Petti di pollo/tacchino | 50 | | 60 | 40 | 70 | 50 | 90 | 65 |
| Pollo arrosto | coscia | | coscia | | Coscia/ anca | | Coscia/ anca | |
| Vitellone | 40 | | 50 | 40 | 60 | 50 | 80 | 65 |
| Arista | 40 | | 50 | 40 | 60 | 50 | 80 | 65 |
| Tacchino arrosto | 40 | | 50 | | 60 | | 80 | |
| Spezzatino (vitellone, suino, tacchino..) | 40/50 | | 50/65 | | 60/80 | | 70/95 | |
| Prosciutto crudo e cotto | 30 | | 30 | | 40 | | 60 | |
| Prosciutto crudo e cotto abbinati a piatto unico | 20 | | 20 | | 30 | | 30 | |
| Uovo per Frittata o sode | 1 | | 1 | | 1 | | 1+ 1/2 | |

| Alimenti | 1-3 anni | | 3-5 anni | | 6-10 anni | | 11-14 anni e ADULTI | |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|---------------------|----------|
| | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. |

| | | | | | | | | |
|--|------------|--|------------|--|------------|--|-----------|--|
| Pesce (Palombo, verdesca, sogliola) | 60 | | 70 | | 120 | | 120 | |
| Bastoncini di Pesce | N° 2 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| Polpette pesce | n°2 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| Crocchette di ricotta | 55/60 | | 70/80 | | 80/90 | | 100/120 | |
| Grana, caciotta toscana | 20 | | 30 | | 50 | | 60 | |
| Mozzarella | N° 1 (30g) | | N° 1 (50g) | | N° 2 (60g) | | N°3 (90g) | |
| Formaggi a pasta molle | 30 | | 40 | | 50 | | 70 | |
| Stracchino, casatella, abbinati a pizza o focaccia o piadina | 20 | | 30 | | 40 | | 50 | |
| Legumi come secondo piatto (peso da secchi) | 30 | | 35 | | 40 | | 50 | |
| CONTORNI | | | | | | | | |
| Patate | 100 | | 100 | | 140 | | 180 | |
| Spinaci surgelati | 100 | | 100 | | 150 | | 170 | |
| Verdura cruda per contorno in foglia | 40 | | 60 | | 70 | | 80 | |

| Alimenti | 1-3 anni | | 3-5 anni | | 6-10 anni | | 11-14 anni e ADULTI | |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|---------------------|----------|
| | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. | Crudo g. | Cotto g. |

| | | | | | | | | |
|---|-------------|--|-------------|--|-------------|--|-------------|--|
| Verdura cruda per contorno es. pomodori..) | 80 | | 100 | | 150 | | 150 | |
| Verdura da fare cotta per contorno | 100 | | 150 | | 200 | | 200 | |
| Olio extra vergine d'oliva per verdure | 5 | | 5 | | 7 | | 7 | |
| Frutta fresca di stagione | N° 1 frutto | | N° 1 frutto | | N° 1 frutto | | N° 1 frutto | |
| Dolce | 40 | | 50 | | 60 | | 70 | |

MERENDE

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|
| Latte | 100 | | 120 | | 150 | | 200 | |
| Miele per dolcificare | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| Miele da spalmare | 10 | | 15 | | 20 | | 25 | |
| Marmellata | 10 | | 15 | | 20 | | 25 | |
| yogurt | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| Cereali | 15 | | 20 | | 25 | | 30 | |
| Biscotti, fette biscottate | 25 | | 30 | | 35 | | 40 | |
| Torta | 30/40 | | 50/60 | | 60/70 | | 70/80 | |
| Gelati (Monoporzione) | 40/50 | | 50/60 | | 50/60 | | 50/60 | |

| Alimenti | 1-3 anni | | 3-5 anni | | 6-10 anni | | 11-14 anni e ADULTI | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|
| | <i>Crudo g.</i> | <i>Cotto g.</i> | <i>Crudo g.</i> | <i>Cotto g.</i> | <i>Crudo g.</i> | <i>Cotto g.</i> | <i>Crudo g.</i> | <i>Cotto g.</i> |

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti. Per la voce carne, in base ai tipi e alle ricette è possibile aumentare la quantità fino al 10%. Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle e/o scarti. Le grammature si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto al momento dello sporzionamento è importante differenziare le porzioni in relazione all'età.