

## ALLEGATO C

### PORZIONI INDICATIVE DEI PRINCIPALI GRUPPI ALIMENTARI

Come da parere A.S.L. TO 5

#### SCUOLE MATERNE, ELEMENTARI

Il peso è in grammi ed è riferito all'alimento crudo.

Si tratta di porzioni tipo utilizzabili come criteri di massima nella valutazione delle grammature relative ad un pasto della giornata. La valutazione complessiva dovrà naturalmente tenere conto delle ricette (e nei piatti lavorati del relativo contributo di ciascun ingrediente) e degli abbinamenti sia dell'arco della giornata che della settimana).

	MATERNA	ELEMENTARE
PASTA O RISO ASCIUTTI O POLENTA	GR. 50	GR. 60 - 70
PASTINA IN BRODO O MINESTRA	GR. 30	GR. 30
PASTA CON RIPIENO	GR. 60	GR.110
GNOCCHI DI PATATE	GR. 100	GR. 180
LEGUMI IN MINESTRA	GR. 20	GR. 20
PANE	GR. 50 – 60	GR. 60 - 70
CARNE *	GR. 60 – 70	GR. 80 - 90
PESCE	GR. 60 – 80	GR. 90 -100
AFFETTATI (PROSCIUTTO BRESAOLA)	GR. 30	GR. 40
UOVA	N. 1	N. 1
FORMAGGIO FRESCO	GR. 50	GR. 60
FORMAGGIO STAGIONATO	GR. 40	GR. 50
CONDIMENTO PER OGNI PORTATA **	GR. < 5	GR. < 5
PATATE	GR. 100	GR. 150
VERDURA CRUDA ***	GR. 50	GR. 100
VERDURA COTTA ****	GR. 100	GR. 150
FRUTTA (QUANTITATIVO MINIMO)	GR. 100	GR. 150

\* aggiungere 20 % circa se si tratta di carne con l'osso

\*\* la quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate. Deve essere usato olio di oliva, preferibilmente extra-vergine, per condire a crudo.

\*\*\* se si tratta di insalata verde il quantitativo dev'essere proporzionalmente diminuito.

\*\*\*\* se si tratta di verdure in foglia cotte il quantitativo dev'essere proporzionalmente aumentato.