

Allegato 1

Quantità in peso degli ingredienti per singola porzione

Alimento in gr.	Scuola materna	Scuola Elementare	Scuola Media
Pasta o riso	50	60	70
Pasta in brodo	20	30	30
Gnocchi	120	150	180
Patate	100	150	150
Carne	70 - 80	90 - 100	100 - 110
Pesce	80 - 90	110	130
Pollame con osso	120	150	160
Uova	n. 1	n. 1,5	n. 1,5
Formaggio stagionato	50	50	60
Formaggio fresco	80	100	100
Tonno sottolio sgocciolato	50	60	80
Prosciutto	35 - 40	60	70
Legumi secchi	30	30	50
Verdura cotta	80	100	150
Verdura cruda	80	100	120
Olio di oliva extra vergine	15	20	20
Parmigiano	5	10	10
Pane	20	40	50
Frutta fresca	150	200	200

I pesi sopra riportati si intendono a crudo e al netto degli scarti.