

ASL DELLA PROVINCIA DI CREMONA
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Prevenzione

**Grammature per il pranzo al crudo e al netto degli scarti
nelle scuole elementari e medie**

	SCUOLE ELEMENTARI	SCUOLE MEDIE
	grammi	grammi
PASSATO DI VERDURA:		
pasta / riso	30	40
verdure	90	90
crostini	40	40
CREMA DI LEGUMI		
legumi freschi / secchi	70/25	80-25
patate	50	65
verdure	90	90
orzo / farro	30	40
PASTA O RISO ASCIUTTO		
pasta	70	80
pelati	50	55
verdura	60	70
TORTELLI RICOTTA E SPINACI	150	200
GNOCCHI DI PATATE	180	220
GRANA	10	10
OLIO extravergine di OLIVA per primi piatti asciutti o per condire la verdura	7	10
PIZZA	180	200
INSALATA	40	50
VERDURA	120	130
CAROTE CRUDE	100	120
POMODORI	120	150
MAIS per insalate miste	30	40
OLIVE	15	20
PESCE	100	120
CARNE:		
pollo – tacchino - coniglio - bovino – maiale magro	70	80
Prosciutto crudo	50	50
UOVA (g. 53 - 63)	N° 1	N° 1e1/2
FORMAGGIO FRESCO	100	120
FORMAGGIO STAGIONATO	60	80
PATATE	150	170
PURÉ	100 patate 25 latte 4 burro	120 patate 30 latte 5 burro
POLENTA (farina di mais)	80	90
PANE comune/integrale	60/70	70/80
FRUTTA	150	200