



AS FO
Azienda sanitaria
Friuli Occidentale

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

via della Vecchia Ceramicà, 1 - 33170 Pordenone (PN) - Italy
C.F. e P.I. 01772890933 PEC: asfo.protgen@certsanita.fvg.it
SSD IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

GRAMMATURE DELLE PORZIONI PER MENÙ SCOLASTICI SUDDIVISI PER FASCE D'ETÀ

| ALIMENTO | Sc. Infanzia grammi | Sc. Primaria (7-8 anni) grammi | Sc. Primaria (8-11 anni) grammi |
|---|---------------------------|---|--|
| Pasta, riso per primo piatto asciutto | 60 | 70 | 80 |
| Ravioli di magro freschi o surgelati | - | 150 | 170 |
| Pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre | 30 | 35 | 40 |
| Legumi secchi per piatto unico | 30 | 35 | 40 |
| Patate da abbinare ad un primo "liquido" | 120 | 150 | 180 |
| Gnocchi di patate | 150 | 170 | 200 |
| Pizza pomodoro e mozzarella | 150 | 150 | 180 |
| Carne magra (pollo, tacchino, suino, bovino) | 50 | 60 | 80 |
| Pesce fresco o surgelato | 80 | 100 | 120 |
| Formaggio a pasta tenera tipo mozzarella, caciotta | 40 | 50 | 50 |
| Formaggio a pasta dura tipo latteria, montasio... | 30 | 30 | 40 |
| Parmigiano grattugiato sul primo piatto | 5 | 5 | 5 |
| Prosciutto cotto | 35 | 40 | 50 |
| Prosciutto crudo magro/ bresaola | 45 | 50 | 60 |
| Uova "medie" | 1 | 1 | 1½ |
| Verdura a foglia (tipo insalata, radicchio) | 30 | 50 | 50 |
| Verdura fresca (cruda o cotta, tipo pomodoro, carote) | 100 | 150 | 150 |
| Pane | 50 | 60 | 70 |
| Olio extra vergine d'oliva | 15 | 15 | 20 |
| Frutta di stagione | 100 | 100 | 150 |



GRAMMATURE DI ALCUNI ESEMPI DI SPUNTINI E MERENDE

| ALIMENTO | Sc. Infanzia | Sc. Primaria (7-8 anni) | Sc. Primaria (8-11 anni) |
|---|--------------|----------------------------|-----------------------------|
| | grammi | grammi | grammi |
| Latte intero | 80 | 80 | 100 |
| Biscotti secchi | 15 | 20 | 25 |
| Yogurt bianco intero | 100 | 100 | 125 |
| Miele | 5 | 5 | 5 |
| Frutta fresca (tipo mele, pere ecc.) | 20 | 30 | 40 |
| Cornflakes o muesli (senza grassi aggiunti) | 5 | 10 | 10 |
| Pane | 30 | 40 | 50 |
| Marmellata | 15 | 15 | 15 |
| Infuso di frutta | | | |
| Torta tipo casalinga | 25 | 30 | 35 |
| Frullato di frutta: | | | |
| Mele, pere, ecc. | 50 | 60 | 80 |
| banane | 20 | 20 | 30 |
| Latte intero | 50 | 60 | 80 |
| + mandorle a parte | 10 | 10 | 10 |



AS FO
Azienda sanitaria
Friuli Occidentale

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

via della Vecchia Ceramica, 1 - 33170 Pordenone (PN) - Italy
C.F. e P.I. 01772890933 PEC: asfo.protgen@certsanita.fvg.it
SSD Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

GRAMMATURE

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e senza scarti/bambino, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco* che si intendono "sul piatto". I valori indicati rappresentano riferimenti minimi e massimi per la porzionatura delle pietanze, ottenuti considerando la diversa età dei bambini (6- 36 mesi) e i fabbisogni nutrizionali specifici per le diverse età.

| P R A N Z O | g r a m m i |
|---|--------------------|
| pasta, riso, cereali per primo piatto asciutto | 30 ➔ 50 |
| pasta di semola per pasticciata (piatto unico) + besciamella* | 15+10 ➔ 40+25 |
| pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre e zuppe | 15 ➔ 20 |
| legumi secchi per piatto unico | 10 ➔ 20 |
| legumi freschi o surgelati | 20 ➔ 40 |
| polenta */patate per piatto unico | 120 ➔ 200 |
| polenta* / patate da abbinare alle giornate con primo "liquido" | 60 ➔ 120 |
| gnocchi di patate* | 90 ➔ 150 |
| pasta per pizza da farcire | 35 ➔ 70 |
| pizza* | 80 ➔ 150 |
| carne magra | 25 ➔ 30 |
| pesce fresco o scongelato | 30 ➔ 40 |
| formaggio a pasta tenera | 25 ➔ 30 |
| formaggio a pasta dura | 15 ➔ 20 |
| parmigiano reggiano grattugiato | 2 ➔ 2 |
| prosciutto cotto magro | 25 ➔ 30 |
| uova "grandi" (da 63 gr a 73 gr) | 1/2 ➔ 1/2 |
| verdura cruda | 15 ➔ 30 |
| verdura cotta | 35 ➔ 70 |
| pane | 15 ➔ 30 |
| olio extra vergine di oliva | 7 ➔ 15 |
| frutta di stagione | 60 ➔ 100 |
| M E R E N D A M E T A' M A T T I N A | grammi |
| frutta di stagione | 60 ➔ 100 |
| M E R E N D A M E T A' P O M E R I G G I O | grammi |
| frutta di stagione + pane | 60+15 ➔ 100+20 |
| pane + olio e. v. d'oliva | 10+4 ➔ 20+5 |
| pane speciale (alle noci, olive, fichi, uvetta...) | 20 ➔ 30 |
| pane + latte intero alta qualità | 10+60 ➔ 20+80 |
| fette biscottate/cereali/biscotti + latte intero alta qualità | 7 + 60 ➔ 14+80 |
| pane + marmellata/miele | 15+7 ➔ 30+10 |
| yogurt alla frutta o naturale con frutta fresca | 70 ➔ 125 |
| dolce semplice (torta margherita, allo yogurt, alle mele...) | 20 ➔ 40 |
| gelato | 30 ➔ 60 |

(Linee d'indirizzo per l'alimentazione nei nidi d'infanzia, Direzione Centrale Salute, Integrazione Sociosanitaria e Politiche Sociali, Regione Friuli Venezia Giulia aprile 2010)