



**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 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	1 ½
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



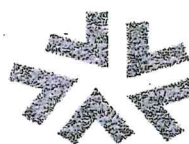
**AS FO**  
Azienda sanitaria  
Friuli Occidentale

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA  
SSD IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

## 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
<b>Frullato di frutta:</b>			
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.protegen@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.

<b>PRANZO</b>	<b>grammi</b>	
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)	½	½
verdura cruda	15	30
verdura cotta	35	70
pane	15	30
olio extra vergine di oliva	7	15
frutta di stagione	60	100
<b>MERENDA META' MATTINA</b>	<b>grammi</b>	
frutta di stagione	60	100
<b>MERENDA META' POMERIGGIO</b>	<b>grammi</b>	
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)