

# TABELLA

QUANTITA' INDICATIVE DI ALIMENTI  
PER RAGAZZI

*Dietista Verdiana Ramina*

Alimenti	Suola Primaria	Secondaria I grado	Secondaria II grado
	fascia 9-11	fascia 11-14	fascia 14-17
<b>primi piatti</b>			
pasta, riso, orzo, altri cereali asciutti	90	100	100
pasta, riso, orzo, altri cereali in minestra o brodo	40	40	40
gnocchi di patate	200	250	250
farina di mais per polenta	50	60	60
<b>condimenti per primi piatti</b>			
grana padano o parmigiano	5	5	5
<b>secondi piatti</b>			
carne	60	90	100
pescce	80	100	120
tonno	50	60	80
uova	1 e 1/2	2	2
formaggio fresco	50	60	80-100
formaggio stagionato	30	40	70
legumi secchi	30	40	70
legumi freschi	80	100	120
prosciutto cotto	40	60	60
<b>verdure</b>			
verdura cruda	50	100	100-150
verdura cotta	120	150	150-200
patate (da abbinare al primo in brodo)	200	250	250
<b>frutta</b>			
frutta fresca	150	200	200
<b>condimenti per il pasto</b>			
olio extravergine di oliva	20	20	25
<b>pane</b>			
pane comune	50	80	100
pane integrale	60	80-90	110
<b>piatti unici</b>			
cereali per minestre e legumi			
cereali (pasta, riso, orzo ecc)	40	40	40
patate nella minestra	30	40	40
legumi secchi	30	40	40
legumi freschi	60	80	80
grana padano o parmigiano	5	10	10
patate come contorno	150	150	150
<b>pasta pasticciata - lasagne</b>			
pasta di semola di grano duro	80	90	90
besciamella	60	60	60
ragù di carne	50	50	50
grana o parmigiano	5	10	10
<b>carne o pesce con polenta o patate</b>			
carne	70	80	100
pescce	90	100	120
farina di mais	50	60	60
patate	200	200-250	200-250
<b>pizza</b>			
pasta per pizza	200	250	250
mozzarella fior di latte	40	50	50

Fonte Linee Guida in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica della Regione del Veneto

\* si ricorda che il pasto del pranzo deve rappresentare il 40% circa delle calorie totali mentre quello della cena scende a 30%

\* le gramature si intendono a crudo e al netto degli scarti