



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Dipartimento di Sanità Pubblica  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
U.O. Nutrizione

## GRAMMATURE MEDIE CONSIGLIATE DEI PRINCIPALI ALIMENTI UTILIZZATI NEI MENU' SCOLASTICI

Alimento	Nido d'infanzia	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di primo grado
<b>Primi piatti</b>				
Pasta di semola asciutta	40 g	55 g	65 g	80 g
Pasta di semola in brodo	20 g	35 g	40 g	45 g
Pasta all'uovo	35 g	45 g	55 g	70 g
Riso	50 g	60 g	80 g	95 g
Gnocchi di patate	120 g	150 g	180 g	250 g
<b>Piatti unici</b>				
Lasagne	25 g di pasta all'uovo	35 g di pasta all'uovo	45 g di pasta all'uovo	55 g di pasta all'uovo
Pizza Margherita	100-120 g	170 g	220 g	250 g
<b>Secondi piatti caldi</b>				
Arrosto di vitello	60 g	70 g	85 g	110 g
Hamburger di carne	35 g (macinato)	45 g (macinato)	55 g (macinato)	60 g (macinato)
Pollo	55 g	70 g	85 g	100 g
Svizzera	50 g	60 g	70 g	80 g
Scaloppina	50 g	55 g	65 g	80 g
Pesce	80 g	95-100 g	110 g	120 g
Frittata con verdure	45 g uovo pastorizzato	60 g uovo pastorizzato	65 g uovo pastorizzato	75 g uovo pastorizzato

<b>Secondi piatti freddi</b>				
Formaggio fresco	50 g	65 g	80 g	80 g
Parmigiano Reggiano	30-40 g	45 g	50 g	60 g
Prosciutto cotto o crudo	35 g	45 g	55 g	65 g
<b>Contorni</b>				
Patate	80 g	90 g	100 g	150 g
Purè di patate	60 g di patata	70-80 g di patata	95-100 g di patata	120 g di patata
Insalata	minimo 25 g	minimo 30 g	minimo 35 g	minimo 40 g
Verdura cruda	40 – 60 g *	60 – 80 g*	80 – 100 g*	100 - 120 g*
Verdura cotta	minimo 100 g	minimo 130 g	minimo 150 g	minimo 160 g
Pane comune	30 g	40 g	55 g	75 g
Olio extravergine di oliva	5 g	6 g	7 g	9 g
Frutta fresca di stagione	minimo 80 g	minimo 100 g	minimo 120 g	minimo 150 g
<b>Merende</b>				
Biscotti secchi	30 g	30 g	-	-
Crostata di frutta	40 g	60 g	-	-
Torta al forno	40 g	50 g	-	-
Frullato di frutta	130 g	-	-	-
Focaccia al forno	40 g	50 g	-	-

\* per la verdura cruda viene indicato un range: la grammatura minima è per i pomodori la grammatura massima è da intendersi per carote o finocchi. In generale per la somministrazione di frutta e verdura si consiglia di attenersi alle grammature superiori.