



GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER LE DIVERSE FASCE DI ETÀ RISTORAZIONE SCOLASTICA 2026

	ALIMENTI	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA		SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
		3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	11-14 anni
PRIMI PIATTI		Grammi*	Grammi*	Grammi*	Grammi*
	Pasta o riso o altri cereali asciutti	40-50	50-60	60-80	80-100
	Pasta o riso o altri cereali in brodo o crostini	20-25	25-35	35-40	40 - 50
	Tortellini freschi o ravioli di magro freschi	-	60-80	80-100	100-120
	Gnocchi di patate	100	100-120	120-180	180-200
	Farina mais per polenta	40-50	50-70	70-80	80-100
	Patate (se sostituiscono il primo piatto)	170-200	200-250	250-330	330-400
	CONDIMENTI PER 1°PIATTO ASCIUTTO SEMPLICE				
	Pesto alla genovese	5	5	10	15
	Pomodoro pelati	25-50	30-60	30-60	30-70
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	CONDIMENTI PER 1°PIATTO ASCIUTTO ELABORATO				
	Ricotta	10-15	10-15	15-20	20
	Formaggi stagionati	5	5-10	10	10
	Legumi secchi	10	10	15	15
	Tonno	10	10	10-15	10-20
	Carne per ragù di carne "leggero"	10-15	10-15	10-20	20-30
	Latte (ingrediente di besciamella)	15-20	15-20	15-20	15-20
	INGREDIENTI PER 1°PIATTO IN BRODO				
	Verdure per minestroni, passati	50	70	70	90
	Legumi secchi	10	10	10-15	15-20
	Legumi freschi o gelo	30	40	50	60
	Patate	30-40	30-40	40-50	60-70
PIATTI UNICI	Pizza margherita (peso cotto)	80-150	150-200	200-350	350
	Lasagna (peso cotto)	120-150	150-210	210-300	300
	Cereali + fonte proteica	Utilizzare le grammature relative ai singoli alimenti			

*Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e della glassatura (nel caso di prodotti surgelati)



GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER LE DIVERSE FASCE DI ETÀ RISTORAZIONE SCOLASTICA 2026

	ALIMENTI	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA		SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
		3-6 anni	6-8 anni	8-11 anni	11-14 anni
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	35-50	50-70	70-90	90-100
	Carne per polpette	25-35	35-45	45-55	55-70
	Pesce*: filetti di nasello, sogliola, platessa, merluzzo, pesce spada, palombo	50-60	60-80	80-100	100-130
	Tonno sott'olio sgocciolato	25-30	30-40	40-50	50
	Pesce per polpette	30-40	40-55	55-70	70-80
	Legumi secchi / farina di legumi	15-20	20-30	30-40	40-45
	Legumi freschi o gelo	45 - 60	60-90	90-120	120
	Formaggi freschi da latte pastorizzati (grassi ≤ 25g/100g) (es. mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, latteria ecc.)	30-40	40-70	70-80	80-100
	Formaggi stagionati (grassi > 25 g /100g): (es. Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, ecc.)	20-30	30-40	40-50	50-60
	Ricotta	45-60	60-80	80-100	100-120
CONTORNI	Uova	1 (50 g)	1 (50 g)	1 (50 g)	1 e ½ (75 g)
	Verdura cruda in foglia	20-40	30-40	40-50	40-50
	Verdura/ortaggi (cruda o cotta)	80-100	100-120	120-150	150-180
FRUTTA	Patate (abbinate a 1° piatto in brodo a base di verdure)	90-100	100-120	120-170	170-200
	Frutta fresca	70-80	80-100	100-120	120 -150
PANE	con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)	20-40	40-50	40-50	50-60
	nella giornata della pizza con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)	15	25	25	25
CONDIMENTO DA SUDDIVIDERE NELLE VARIE PREPARAZIONI DEL PASTO	Olio extravergine d'oliva	10	10	15	15
	Formaggio grattugiato	3-4	4-5	4-5	5-8

*Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e della glassatura (nel caso di prodotti surgelati)

Tratto da: "Linee di indirizzo per la ristorazione scolastica- Regione Lombardia" - Aprile 2026