



CITTA' DI SAN MAURO TORINESE

TORINO METROPOLI – CITTÀ METROPOLITANA DI TORINO

Via Martiri della Liberta' n° 150 – Cap 10099 – P. IVA 01113180010

SETTORE SERVIZI ALLA PERSONA - SERVIZI EDUCATIVI

TEL. 011/822.80.41 (.85 - .90 - .70 - .43) - FAX 011/821.09.77 - 011/898.65.79

ufficio.protocollo@comune.sanmaurotorinese.to.it -

protocollo@cert.comune.sanmaurotorinese.to.it

istruzione@comune.sanmaurotorinese.to.it - sito www.comune.sanmaurotorinese.to.it

Tabelle dietetiche

La tabella riassuntiva sotto riportata, dà indicazioni sulle grammature richieste per i principali alimenti che compongono il menù e non sui singoli ingredienti che rientrano nella composizione dei piatti.

Tutte le grammature sono da intendersi a crudo e al netto degli scarti.

Fascia di età 11 -15 anni

ALIMENTO	GRAMMATURA (gr.)
Pasta – riso asciutti – farina polenta	80-90
Pasta, riso, orzo, crostini in brodo	35-40
Gnocchi	160-200
Pasta ripiena asciutta/all'uovo fresca	100-130
Pasta ripiena in brodo	60-90
Pizza	180-210
Lasagne	180-210
Parmigiano	7
Sugo al pomodoro	65-70
Pesto confezionato	25-30
Carne	100-120
Carne con osso +30%	130-155
Pesce	120-150
Pesce in scatola	80-90
Prosciutto / Bresaola	70-80 / 60-80
Formaggio fresco	90-110
Formaggio stagionato	60-80
Uova	1.5
Legumi freschi	100-120
Legumi secchi	30-35
Patate contorno (gr. min per purea)	150-180
Verdura cruda a foglia	40-60
Verdura cruda (julienne, a pezzi) carote (gr. min) finocchi (gr max)	90-150
Verdure cotte (gr. min per verdure a pezzi, gr. max per spinaci, erbe ...)	150-200
Pomodori	120-150

Pane	60-70
Grissini	45
Frutta	100/120/150
Yogurt	125
Succo di frutta in brik	200 ml
Mousse di frutta	100
Crostatina con marmellata	40

Le grammature sono orientative e potrebbero essere modificate in base alla valutazione dei consumi e degli avanzi