



PROSPETTO DELLE GRAMMATURE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO
Tratto da: Linee di indirizzo per la Ristorazione Scolastica REGIONE LOMBARDIA (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)



	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	35-45	45-80	80-100	100
	Carne per polpette	25-30	30-50	50-65	65
	Pesce*: filetti di nasello, sogliola, platessa, merluzzo, pesce spada, palombo ...	50-60	60-80	80-150	150
	Pesce per polpette	30-40	40-55	55-75	75
	Legumi secchi / farina di legumi	15-20	20-30	30-40	40
	Legumi freschi o gelo	45 - 60	60-90	90-120	120
	Formaggi freschi da latte pastorizzati (grassi $\leq$ 25g/100g): mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, latteria ecc.	30-40	40-70	70-100	100
	Formaggi stagionati (grassi $>$ 25 g /100g): Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, ecc.)	20-30	30-40	40 - 50	50 - 60
	Ricotta	45-60	60-100	100 -150	150
	Uova	1 (50 g)	1 (50 g)	1 (50 g)	1 (50 g)
CONTORNI	Verdura cruda in foglia	20-40	30-40	40-50	40-50
	Verdura/ortaggi (cruda o cotta)	80-120	120-150	150-200	200
	Patate (abbinate a 1° piatto in brodo a base di verdure)	90-100	100-120	100-120	120-150
FRUTTA	Frutta fresca	70-80	80-100	100-120	120
PANE	<i>con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)</i>	20-40	40-50	50	50
	nella giornata della pizza <i>con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)</i>	15	25	25	25
CONDIMENTO DA SUDDIVIDERE NELLE VARIE PREPARAZIONI DEL PASTO	Olio extravergine d'oliva	8-10	8-10	8-10	8-10
	Formaggio grattugiato	3-4	4-5	5-8	8-10

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

**PORZIONATURA E DISTRIBUZIONE**

È determinante che gli **addetti alla distribuzione** siano adeguatamente formati sulla porzionatura e distribuiscano gli alimenti con appropriati utensili (mestoli, palette o schiumarole) che abbiano la capacità appropriata a garantire la porzione idonea con una sola presa o in un numero prestabilito di pezzi già porzionati.

Qualora fossero presenti, in uno stesso punto di ristorazione, bambini e/o ragazzi appartenenti ad età diverse e/o a più di una fascia scolastica (es.: scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado) occorre disporre, per uno stesso utensile, delle diverse misure di capacità per fornire la porzione idonea. Ciascun utensile deve essere contrassegnato con un segno distintivo, in modo che la distribuzione possa procedere con set di strumenti distinti sulla base del target di utenza.

Durante il servizio:

- non preparare il pane sui tavoli fino al termine della consumazione del primo piatto;
- evitare di servire la doppia razione ad eccezione del contorno di verdura;
- se una preparazione non è gradita servirne comunque una minima quantità (assaggio).

Tratto da: Linee di indirizzo per la Ristorazione Scolastica REGIONE LOMBARDIA (2026)

Aggiornamento: Luglio 2026