

Tabella delle porzioni indicative per fascia d'età scolare: infanzia, primaria e secondaria di I° grado (da LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana V revisione 2024)

Tipologia di alimento	INFANZIA 3-6 anni (g)	PRIMARIA 6-11 anni (g)	SECONDARIA 1° 11-14 anni (g)
PRIMI PIATTI ASCIUTTI			
Pasta, riso o altri cereali	50-60	70-80	90-100
Gnocchi di patate	140-160	170-190	200-220
Gnocchi alla romana	90-110	130-150	150-170
Pasta ripiena o all'uovo fresca	60-80	80-100	100-130
Pasta ripiena o all'uovo secca	45-60	60-75	75-100
Lasagne	120-150	150-180	180-210
Pizza	120-150	160-190	200-230
PRIMI PIATTI NON ASCIUTTI			
Pasta, riso o altri cereali in brodo	30-35	35-40	40-50
Pasta fresca ripiena in brodo	30-40	40-50	50-70
Pasta secca ripiena in brodo	25-30	30-40	40-50
Verdura fresca / surgelata	min. 120	min.150	min.200
Legumi secchi	10-15	20-30	30-40
Legumi freschi / surgelati	30-45	60-90	90-120
SECONDI PIATTI			
Carne bianca o rossa	50-70	70-90	90-100
Carne per polpette	30-50	50-70	70-90
Salumi magri	40-50	60-70	70-80
Pesce filetto	70-80	80-100	100-120
Pesce per polpette	50-60	60-80	80-100
Uova	n°1	n°1	n°1 e ½
Uova per altre preparazioni	n°1 x 10 porzioni (=5g)		
Formaggi tipo mozzarella, stracchino, primo sale (grassi < 25%)	50-60	70-90	100-120
Formaggi tipo fontina, toma, robiola (grassi > 25%)	25-30	35-50	50-60
Ricotta	60-80	80-100	120-150

Tabella delle porzioni indicative per fascia d'età scolare: infanzia, primaria e secondaria di I° grado (da LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana V revisione 2024)

Legumi freschi / surgelati / in scatola	60-80	80-100	100-130
Legumi secchi	20-25	25-35	35-45
CONTORNI			
Insalata a foglia	30-40	30-50	30-50
Verdura cotta o cruda	80-120	100-130	130-150
Patate (min. per purea)	100-130	130-150	150-200
VARIE			
Pane	40-50	50-60	60-70
Olio extravergine d'oliva	10-15	15-20	20-25
(a pasto)			
Burro	5 gr		
Formaggio grattugiato	5 gr		
Frutta fresca di stagione	Min. 100 gr	Min. 120 gr	Min. 150 gr
Yogurt ed altri latti fermentati	60 -125 ml		
Gelato	100 gr		