Tabella 4.17: Frequenza degli alimenti settimanale ed su quattro settimane per i menù scolastici

PIATTI	FREQUENZA settimanale	FREQUENZA mensile
PRIMI PIATTI a base di cereali (pasta, riso, orzo, farro...) asciutti	3-4	12-16
PRIMI PIATTI a base di cereali (pasta, riso, orzo, farro...) in brodo (passati, creme, zuppe, minestre, ecc.)	1-2	4-8
PIATTO UNICO	1-2	4-8
SECONDI PIATTI		
Carne «rossa» (bovino, suino)	0-1	2-3
Carne «bianca» (avicunicola, ossia pollo, tacchino e coniglio)	1	4
Pesce	1-2	4-8
Bastoncini di merluzzo surgelati non prefritti/crocchette di pesce - prodotto pronto		0-1
Tonno (no al nido e scuola d'infanzia)		0-1
Legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie)	1-2	4-8
Uova	0-1	2-4
Formaggi	0-1	2-4
Salumi (prosciutto crudo o cotto)		0-2
VERDURA CRUDA e/o COTTA	5	Tutti i giorni
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	5	Tutti i giorni
PANE	5	Tutti i giorni
PATATE/PURE'	0-1	0-4
YOUGURT*		4
PRODOTTI DA FORNO DOLCI *		1

* Da utilizzare in sostituzione della frutta fresca di stagione privilegiando quest'ultima, e prevedendo l'utilizzo del dolce o dello yogurt come eventuale integrazione del piatto unico.