

TABELLA DIETETICA - allegato n° 2: QUANTITA' ALIMENTI

1	PRIMI / INGREDIENTI SUGHI, PASSATI, BRODI	NIDI		SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a.	INFANZIA 3 - 6 a.	PRIMARIA 6 - 11 a.	SECONDARIA 12 - 14 a.	ADULTI	
		12 - 18 m.	19 - 24 m.						
	PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per primi asciutti	g.	40	50	50	60	80	100	100
	PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per passati verdura / legumi	g.	15	20	20	25	30	40	40
	PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per brodo vegetale	g.	20	25	25	30	40	50	50
	FARINA DI MAIS PER POLENTA se abbinata a minestrina in brodo		20	25	25	30	40	50	50
	CROSTINI DI PANE TOSTATO al forno per minestre	g.	20	25	25	30	35	40	40
	GNOCCHI DI PATATE FRESCHI / SURGELATI	g.	50	100	100	150	200	250	250
	SFOGLIA PER LASAGNE/TAGLIATELLE / STROZZAPRETI FRESCHI / SURGELATI	g.	45	55	60	70	90	100	100
	PASTA RIPIENA FRESCA / SURGELATA	g.	60	80	100	120	140	160	160
	PASSATELLI / SALAME MATTO: pesi di uovo, pangrattato, parmigiano	g.	50,20,30	50,20,30	50,20,30	50,20,30	70,30,40	70,30,40	70,30,40
	CARNE VITELLONE / PESCE per salsa primi	g.	15	20	25	30	35	40	40
	TONNO SOTT'OLIO per salsa primi	g.	no	no	20	25	30	35	35
	LEGUMI SECCHI per passati	g.	15	20	20	25	30	35	35
	LEGUMI SECCHI per salsa primi	g.	10	12	12	15	18	20	20
	VERDURE per passato / brodo vegetale	g.	100	120	120	150	200	250	250
	VERDURE per salsa	g.	50	60	60	75	100	100	100
	PATATE per minestra di patate	g.	50	80	100	100	120	150	150
	FRUTTA SECCA A GUSCIO	g.	5	5	5	10	15	20	20
	PARMIGIANO stagionatura >24 mesi, da condimento per primi	g.	5	6	6	7	8	9	9
2	SECONDI	NIDI		SEZ. PRIMAV.	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI	
	CARNI BIANCHE / ROSSE	g.	40	50	50	60	70	80	80
	CARNE VITELLONE per polpette	g.	30	40	40	50	60	70	70
	PESCE BIANCO SURGELATO/PESCE AZZURRO	g.	50 30	60 40	60 40	70 50	100 80	150 130	150 130
	TONNO SOTT'OLIO / AL NATURALE (solo pasto d'emergenza)	g.	no	no	no	no	50	60	60
	LEGUMI SECCHI come secondo piatto	g.	25	30	30	35	40	45	45
	UOVO	g.	50	50	50	50	50	50	50
	FORMAGGIO FRESCO o RICOTTA per secondo / per ingrediente altre preparazioni	g.	30 5	40 5	50 5	60 10	70 10	100 15	100 15
3	CONTORNI / FRUTTA / PANE / OLIO	NIDI		SEZ. PRIMAV.	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI	
	VERDURA CRUDA / COTTA	g.	60	80	80	100	150	200	200
	INSALATA VERDE	g.	no	20	30	40	50	60	60
	LEGUMI SECCHI / SURGELATI	g.	10 30	10 30	15 45	15 45	20 60	25 75	25 75
	PATATE SE ABBINATE A VERDURA		30	40	50	60	70	80	80
	PATATE / PATATE se abbinare ai passatelli	g.	60 80	80 100	100 120	120 150	140 200	160 250	160 250
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE per spuntino / pranzo / merenda	g.	100	100	150	150	150	200	200
	BANANA / FICHI / KAKI / UVA per spuntino / pranzo / merenda	g.	50	50	100	100	100	150	150
	PANE	g.	20	30	30	40	50	60	60
	FORNARINA / PIADINA / BASE PER PIZZA	g.	20	30	30	40	50	60	60
	OLIO OLIVA EXTRA VERGINE come totale per pasto	g.	12	12	15	15	18	20	20
4	MERENDE	NIDI		SEZ. PRIMAV.	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI	
	LATTE INTERO / YOGURT INTERO / ALLA FRUTTA	g.	100	100	150	150	200	200	200
	PANE COMUNE / FORNARINA	g.	25	30	30	40	50	60	60
	FETTE BISCOTTATE / CRACKERS / BISCOTTI SECCHI / CEREALI	g.	25	25	25	30	35	40	40
	CIAMBELLA / TORTE	g.	30	30	40	50	80	100	100
	GELATI	g.	50	50	70	70	90	120	120