



GRAMMATURE ALIMENTI per pasto

ALIMENTI	GRAMMATURE		
	3 – 6 anni	6 – 11 anni	11 – 14 anni
PRIMI PIATTI			
Pasta o riso asciutti, g	50	70	80
Farina per polenta g	50	70	80
Pasta o riso in brodo vegetale g	30	40	40
Gnocchi di patate g	150	180	220
Ravioli di ricotta e spinaci g	80	100	120
Pizza margherita g	100	150	300
Lasagne g	180	210	250
CONDIMENTI PER PRIMI			
Parmigiano grattugiato g	5	5	10
Sugo a base di pomodoro g	50	50	60
Olio extravergine di oliva g	5*	5*	5*
SECONDI PIATTI			
Carne g	50	70	100
Pesce g	60	90	120
Uova g	1 (50 g)	1 e ½ (75 g)	2 (100 g)
Prosciutto cotto, crudo, bresaola g	30	40	50
Formaggio fresco e Mozzarella g	40	50	60
Ricotta g	60	70	100
Parmigiano g	20	30	40
LEGUMI			
Legumi inseriti in un primo piatto g	15**/40***	15**/40***	20**/50***
Legumi come secondo piatto g	30**/80***	30**/100***	40**/130***
PATATE in sostituzione del primo piatto asciutto	150	180	200
CONDIMENTI VERDURE			
Olio extravergine di oliva g	5	5	5
PANE			
Pane a ridotto contenuto di sale g	40	50	80
VERDURE COTTE			
Spinaci, erbe, carote, finocchi, verza, zucchine, melanzane, fagiolini, cavolfiori, cuori di carciofo, barbabietole ecc. g	100	120	150
VERDURE CRUDE			
Pomodori g	100	120	150
Finocchi, carote, cavolo cappuccio ecc. g	80	80	90
Verdura in foglia (insalata) g	40	50	60
FRUTTA			
Mele, pere, kiwi, pesche, albicocche, arance, mandarini, fragole, ciliegie g	100	120	150
Banane, uva, cachi g	80	100	120
*cucchiaino da caffè ** legumi secchi *** legumi freschi/surgelati			

