

## Tabella dietetica - grammature o unità indicative per porzione per il pranzo

ALIMENTI	ASILO NIDO	SCUOLA D'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA		SCUOLA SECOND. DI I GRADO	SCUOLA SECOND. DI II GRADO	UNIVERSITA'	
	0-3	3-6	6-9	9-11	11-14	14-17	18-29	
<b>PRIMI PIATTI</b>								
Pasta, orzo, cereali asciutti	riso, altri	50	60	70	90	100	100	100
Pasta, orzo, cereali in brodo, minestra	riso, altri	30	30	30	40	40	40	40
Gnocchi di patate ***		100	120	150	200	250	250	250
Farina di mais (per polenta)		20	30	40	50	60	60	60
<b>CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI</b> (a seconda delle preparazioni)								
Grana Padano o Parmigiano R.		2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5
<b>SECONDI PIATTI</b>								
Carne		40	50	50	60	80	100	100
Pesce		50	70	70	80	100	120	120
Tonno		-	-	40	50	60	80	80
Uova		n. 1/2	n. 1	n.1	n. 1e1/2	n. 2	n. 2	n.2
Formaggio fresco		30-40	40-50	40-50	50	60	80-100	80-100
Formaggio stagionato		20	30	30	30	40	70	70
Legumi secchi*		30	40	40	50	50	60	60
Legumi freschi*		60	80	80	100	100	120	120
Prosciutto colto/crudo**		20	30	30	40	60	60	60
<b>VERDURE</b>								
Verdura cruda		20	30	50	50	100	100-150	100-150

Verdura cotta	60	80	120	120	150	150-200	150-200
Patate (da abbinare a primo piatto in brodo)	80	120	180	200	250	250	250
<b>FRUTTA</b>							
Frutta	100	150	150	150	200	200	200
<b>CONDIMENTI PER IL PASTO</b>							
Olio extravergine di oliva	15	15	15	20	20	25	30
<b>PANE</b>							
Pane comune	20	40	40	50	80	100	100
Pane integrale***	30	50	50	60	80-90	110	110
<b>PIATTI UNICI</b>							
<b>Cereali per minestre e legumi</b>							
Cereali (pasta, riso, orzo, farro)	30	30	30	40	40	40	40
Patate nella minestra	20	30	30	30	40	40	40
Legumi secchi	20	30	30	30	40	40	50
Legumi freschi	40	60	60	60	80	80	100
Grana Padano o Parmigiano Reggiano	5	5	5	5	10	10	10
Patate come contorno	-	-	120	150	150	150	150

---

**Pasta pasticciata - lasagne ragù**

---

Pasta di semola di grano duro	50	50	70	80	90	90	90
-------------------------------	----	----	----	----	----	----	----

---

Besciamella	40	40	50	60	60	60	60
-------------	----	----	----	----	----	----	----

---

Ragù di carne (solo carne)	20	20	40	50	50	50	50
----------------------------	----	----	----	----	----	----	----

---

Grana o Parmigiano	5	5	5	5	10	10	10
--------------------	---	---	---	---	----	----	----

---

**Carne o pesce con polenta e patate**

---

Carne	40	50	60	70	80	100	100
-------	----	----	----	----	----	-----	-----

---

Pesce	60	70	80	90	100	120	120
-------	----	----	----	----	-----	-----	-----

---

Farina di mais	20	30	40	50	60	60	60
----------------	----	----	----	----	----	----	----

---

Patate	100	150	200	200	200-250	200-250	200-250
--------	-----	-----	-----	-----	---------	---------	---------

---

**Pizza**

---

Pasta per pizza	-	150	150	200	250	250	250
-----------------	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

---

Mozzarella fior di latte	-	30	30	40	50	50	50
--------------------------	---	----	----	----	----	----	----

---

**TIPOLOGIE DI MERENDE E GRAMMATURE**

<b>ALIMENTI</b>	<b>ASILO NIDO</b>	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>SCUOLA SUPERIORE</b>
frutta fresca di stagione	100	100	150	200	200
Yogurt naturale intero (per il nido) o parzialmente scremato con aggiunta di frutta fresca di stagione	125	125	125	125	125
Yogurt intero (per il nido) alla frutta con aggiunta di cereali <sup>1</sup>	125	125	125	125	125
Pane comune o fette biscottate <sup>1</sup> con marmellata o miele, o crema di nocciole <sup>1</sup> o cioccolato fondente <sup>1</sup>	5 20 15 (due fette) 10 / /	10 30 15 (2 fette) 15 10 10	20 50 21 (3 fette) 15 10 10	30 50 28 (4 fette) 30 15 15	30 50 28 (4 fette) 30 20 20
Latte intero (per nido) o parz scremato con biscotti secchi <sup>1</sup> o crackers <sup>1</sup>	100 ml 10 10	100 ml 15 15	150 ml 20 20	150 ml 25 25	150 ml 30 30
Bruschetta di: pane comune o integrale con pomodoro, origano e olio extra vergine d'oliva	20 2	30 3	50 5	50 5	50 5
<b>Merenda da limitare a non più di una volta alla settimana</b>					
Gelato fior di latte <sup>1</sup> o alla frutta <sup>1</sup>	50	50	50	80	80
Dolce da forno <sup>1 e 2</sup> (es. torta di mele, crostata alla frutta o dolce allo yogurt)	30 30	30 30	40 40	60 50	60 60
budino alla vaniglia o al cacao <sup>1 e 2</sup>	125	125	125	125	125

1 Preferire prodotti a minor contenuto di sale, privi di grassi tropicali e grassi idrogenati.

2 Preferire prodotti da forno di produzione artigianale o preparati in loco.