

TABELLA DIETETICA - allegato n° 2: QUANTITA' ALIMENTI

1	PRIMI / INGREDIENTI SUGHI, PASSATI, BRODI	NIDI 12 - 18 m.	NIDI 19 - 24 m.	SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a.	INFANZIA 3 - 6 a.	PRIMARIA 6 - 11 a.	SECONDARIA 12 - 14 a.	ADULTI
	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
	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
	TAGLIATELLE / STROZZAPRETI FRESCHI / SURGELATI	g. 40	50	60	70	80	90	90
	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	50,20,30	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. 20	25	25	30	35	40	40
	LEGUMI SECCHI per sughi	g. 10	12	12	15	18	20	20
	VERDURE per salsa / passato / brodo vegetale	g. 100	120	120	150	200	250	250
	PATATE per minestra di patate	g. 50	80	100	100	150	200	200
	NOCI SGUSCIATE TRITATE per salsa primo / per contorno (spinaci)	g. no	no	no	20	30	40	40
	RICOTTA per condimento primi	g. 10	10	10	15	15	20	20
	PARMIGIANO stagionatura >24 mesi, da condimento per primi	g. 5	6	6	7	8	9	9
2	SECONDI	NIDI	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
	UOVO	g. 50	50	50	50	50	50	50
	FORMAGGIO FRESCO / 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	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 / 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
	PER FORNARINA / PIADINA / BASE PER PIZZA QUANTITA' FARINA	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	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

TABELLA DIETETICA - allegato n° 2a: QUANTITA' ALIMENTI DI RICETTE PARTICOLARI

1	RICETTE PARTICOLARI : PRIMI PIATTI		NIDI 12 - 18 m.	NIDI 19 - 24 m.	SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a.	INFANZIA 3 - 6 a.	PRIMARIA 6 - 11 a.	SECONDARIA 12 - 14 a.	ADULTI
	FARRO / ORZO / RISO FREDDI E LEGUMI		no	no					
	farro / orzo / riso	g.			50	60	80	100	100
	legumi misti secchi	g.			25	30	35	40	40
	piselli surgelati	g.			25	30	40	50	50
	verdure miste	g.			40	50	60	70	70
	olio extra vergine oliva	g.			5	5	6	7	7
2	RICETTE PARTICOLARI: CONTORNI		NIDI 12 - 18 m.	NIDI 19 - 24 m.	SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a.	INFANZIA 3 - 6 a.	PRIMARIA 6 - 11 a.	SECONDARIA 12 - 14 a.	ADULTI
	CECI IN INSALATA		no	no					
	ceci secchi lessati	g.			15	15	20	25	25
	pomodorini	g.			40	40	50	50	50
	olive nere	g.			10	10	15	20	20
	basilico, prezzemolo	g.			q.b	q.b	q.b.	q.b	q.b
	olio extra vergine oliva	g.			7	7	9	10	10

3	RICETTE PARTICOLARI: SECONDI PIATTI	NIDI 12 - 18 m.	NIDI 19 - 24 m.	SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a.	INFANZIA 3 - 6 a.	PRIMARIA 6 - 11 a.	SECONDARIA 12 - 14 a.	ADULTI
PIZZA (piatto unico)								
farina	g.	40	60	80	80	100	120	120
pomodori pelati	g.	20	40	60	60	80	100	100
mozzarella	g.	20	40	60	60	80	100	100
olio extra vergine oliva	g.	8	8	10	10	13	15	15
POLENTA CON BRASATO (piatto unico)								
carne di vitellone a pezzo intero	g.	40	50	50	60	70	80	80
odori (sedano, carote, cipolla, pomodoro)	g.	40	60	60	60	80	100	100
olio extra vergine oliva	g.	6	6	8	8	9	10	10
farina di mais per polenta	g.	30	35	35	60	70	80	100
CROCCHETTE DI VERDURE/BURGER DI VERDURA								
ricotta di mucca (di siero)	g.	10	15	20	30	40	50	50
verdure miste (es. bietola /spinaci, carote, cipolla, pomodoro, zucchine)	g.	50	60	70	80	100	120	120
patate (lessate)	g.	10	15	25	30	40	50	50
parmigiano reggiano	g.	3	3	3	5	5	5	5
pangrattato	g.	5	8	10	12	15	20	20
olio extra vergine oliva	g.	4	4	5	5	6	7	7
CROSTATA DI VERDURE								
per pasta frolla salata: farina, olio, uovo	g.		10,3,3	15,5,5	20,10,7	30,15,7	40,20,10	40,20,10
per ripieno: verdure miste (bietola /spinaci, carote, cipolla, pomodoro, zucchine)	g.		50	50	80	100	120	120
e patate	g.		20	20	30	40	50	50
uova	g.		7	10	7	7	10	10
parmigiano reggiano	g.		3	3	3	5	5	5
latte	g.		20	20	30	30	40	40
noce moscata, origano	g.		q.b	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
olio extra vergine oliva	g.		4	5	5	6	7	7

1