



ALLEGATO 8A

TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURE

	SCUOLE DELL'INFANZIA	SCUOLE PRIMARIE	SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO ED ADULTI
ALIMENTI	PESO A CRUDO PARTE EDIBILE (g)	PESO A CRUDO PARTE EDIBILE (g)	PESO A CRUDO PARTE EDIBILE (g)
Pasta asciutta	60	70	90
Riso asciutto	60	70	90
Pasta o riso in brodo	30	40	50
Farina di mais, grano saraceno			
Gnocchi di patate	150	180	200
Tortelli di magro	70	90	110
Crostini	30	40	50
Impasto lievitato per pizza	100	150	200
Verdure surgelate per minestrone	50	60	70
Pelati	50	60	70
Verdure per condire i primi piatti	20	30	40
Olive	10	15	20
Latte per besciamella	50	65	75
Pesto	10	15	20
Aromi, zafferano, cipolla, aglio, basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, capperi sotto sale etc.	q.b.	q.b.	q.b.
Legumi secchi (contorni e minestre)	30	40	50
Farina, uovo per impanare	Secondo ricetta	Secondo ricetta	Secondo ricetta
<i>Carne di</i>			
-vitello, vitellone, maiale, pollo, tacchino (arrosti, brasati, roast-beef, scaloppine, hamburger)	60	80	120
-vitello, vitellone, maiale, pollo, tacchino (polpette, polpettone,)	50	70	110
-vitello, vitellone, maiale, pollo, tacchino (spezzatino)	80	100	140
-cosce di pollo con osso	150	180	220
<i>Filetti di pesce</i>			
-platessa, merluzzo, nasello, palombo etc.	80	100	130
<i>Formaggi</i>			
-Ricotta	60	70	80
	70	80	100
<i>Salumi</i>			
-prosciutto cotto/	50	60	70



prosciutto crudo/ bresaola			
Formaggio con prosciutto o bresaola	30 + 30	40 + 40	50 +50
Uova	58 (1 uovo)	87 (1+1/2)	116 (2 uova)
Verdura surgelata	80	100	150
Piselli surgelati	50	60	80
Zucchine fresche o surgelate	120	150	180
Patate	150	170	200
Verdure crude (es carote, pomodori, insalata mista)	100	150	150
<i>Insalata</i>	60	80	100
Frutta	150	150	150
Budino	125	125	125
Succo di frutta	125	125	125
Gelato	n 1 confezione monodose	n 1 confezione monodose	n 1 confezione monodose
Pane	50	50	50
Condimenti primi piatti (olio o burro)	6	8	10
Condimenti secondi piatti (olio o burro)	Variabili in funzione della ricetta	Variabili in funzione della ricetta	Variabili in funzione della ricetta
Condimenti contorni (olio o burro)	5	6	8
Pecorino da grattugia per primi piatti	3	4	5
Grana Padano o Parmigiano Reggiano per primi piatti	3	4	5

N.B. Le grammature si riferiscono al peso a crudo e al netto degli scarti.

ASILI NIDO

Livelli di Assunzione Raccomandati in Nutrienti (L.A.R.N. 1996)

Il 15% delle calorie totali per la colazione del mattino

Il 40% delle calorie totali per il pasto del mezzogiorno

Il 10% delle calorie totali per le merende

Il 35% delle calorie totali per il pasto serale

Apporto Calorico per il Pasto del Mezzogiorno

Asilo nido da 6 – 12 mesi calorie da 270 a 390

Asilo nido da 12 – 24 mesi calorie da 350 a 490

Asilo nido da 24 – 36 mesi calorie da 420 a 600

(calorie totali da 670 a 980)

(calorie totali da 880 a 1220)

(calorie totali da 1050 a 1520)