

**TABELLA DIETETICA - allegato n° 2: QUANTITA' ALIMENTI**

1	PRIMI / INGREDIENTI SUGHI, PASSATI, BRODI	NIDI		SEZ. PRIMAV.	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	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
	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.	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
	FAGIOLI / ALTRI LEGUMI SECCHI per passati	g.	20	25	25	30	35	40	40
	FAGIOLI / ALTRI LEGUMI SECCHI per sughi	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
	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		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
	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		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	<b>RICETTE PARTICOLARI : PRIMI PIATTI</b>		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
	<b>FARRO / ORZO / RISO FREDDI E LEGUMI</b>		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	<b>RICETTE PARTICOLARI: CONTORNI</b>		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
	<b>CECI IN INSALATA</b>		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
<b>PIZZA (piatto unico)</b>									
	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
<b>POLENTA CON BRASATO (piatto unico)</b>									
	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
<b>CROCCHETTE DI VERDURE/BURGER DI VERDURA</b>									
	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
<b>CROSTATA DI VERDURE</b>									
	<b>per pasta frolla salata:</b> farina, olio, uovo	g.		10,3,3	15,5,5	20,10,7	30,15,7	40,20,10	40,20,10
	<b>per ripieno:</b> verdure miste (bietola /spinaci, carote, cipolla, pomodoro, zucchine)	g.		50	50	80	100	120	120
	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