

TABELLA DELLE GRAMMATURE
ASILO NIDO (1-3 ANNI)



	Porzione (grammi/ml)
Cereali, derivati e tuberi	
PASTA O RISO asciutti	40-50
PASTA, RISO, ORZO o simili in brodo	20-30
GNOCCHI DI PATATE	130-150
FARINA DI MAIS PER POLENTA	40-50
PASTA PER PIZZA	60
PATATE per contorno	100-120
PATATE per purea	80-100
PATATE per minestroni/passati	20-30
PATATE per creme	40-50
PANE COMUNE/INTEGRALE	30/40
CROSTINI/FETTE BISCOTTATE/CRACKERS	15-20
Legumi	
LEGUMI freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	15-20
LEGUMI secchi nel primo piatto asciutto	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestroni	15-20
LEGUMI secchi per minestroni	5
LEGUMI freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	30
LEGUMI secchi per minestre/passati di legumi	10
LEGUMI freschi/surgelati come secondo piatto	60-80
LEGUMI secchi come secondo piatto	20-30
Carni, Pesce e Uova	
CARNE (arrosto, petto di pollo, ecc.)	40-50
COSCIA DI POLLO (carne con osso)	50-70
CARNE per polpette/ripieni	30-40
CARNE per ragù	10
PESCE FRESCO (sogliola, platessa, ecc.)	50-60
PESCE SURGELATO	60-70
PESCE per sugo	10
UOVA	n°½ - 1
UOVA per preparazioni	1x10
Formaggi	
FORMAGGI FRESCHI (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	30-40
FORMAGGI FERMENTATI/STAGIONATI (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	30
RICOTTA	50-60
RICOTTA per preparazioni	20
FORMAGGIO per preparazioni	8-10
MOZZARELLA per pizza (piatto unico)	30
FORMAGGIO per merenda	15-20

Affettati	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	30-40
PROSCIUTTO COTTO per preparazioni	10
PROSCIUTTO COTTO/CRUDO per merenda	15
Verdure e Frutta	
ORTAGGI A FOGLIA CRUDI (insalate)	30-40
ORTAGGI PESANTI FRESCHI da consumare crudi (finocchi, carote, ecc.)	40-50
POMODORI	80
ORTAGGI A FOGLIA/PESANTI FRESCHI da consumare cotti	80-100
VERDURE SURGELATE da consumare cotte	120
MISTO VERDURA per minestrone/passati	60-80
VERDURA per primi asciutti	30-40
VERDURA per sformati/focacce/polpette	30-40
FRUTTA FRESCA	100
SUCCO DI FRUTTA	100
Condimenti	
OLIO (per pietanza)	3(*)
OLIO per primo in bianco	4
FORMAGGIO grattugiato (per pietanza)	3
Latte e derivati	
LATTE intero	100-150
YOGURT intero bianco/con frutta/con miele	125
Dolci, dessert, ecc.	
ZUCCHERO o MIELE per dolcificare	3-5
DOLCE (tipo Torta)	30
GELATO/BUDINO	50-80
MARMELLATA	15-20
MIELE	10-15
ACQUA MINERALE	500

ZUCCHERO GIORNALIERO: g 10-20

OLIO GIORNALIERO: g 15-20 (circa 50% a pranzo)

(*) La quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.