

TABELLA DIETETICA - allegato n° 2: QUANTITA' ALIMENTI

1	PRIMI / INGREDIENTI SUGHI, PASSATI, BRODI	NIDI		SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a.	INFANZIA 3 - 6 a.	PRIMARIA 6 - 11 a.	SECONDARIA 12 - 14 a.	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.	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
	FAGIOLI / ALTRI LEGUMI SECCHI per salse / passati	g.	20	25	25	30	35	40	40
	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
	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	
		12 - 18 m.	19 - 24 m.						
	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	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	
		12 - 18 m.	19 - 24 m.						
	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		SEZ. PRIMAV.	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI	
		12 - 18 m.	19 - 24 m.						
	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
	FUNGHI CHAMPIGNONS IN INSALATA		no	no	no	no			
	funghi champignons	g.					70	80	80
	sedano	g.					20	30	30
	parmigiano reggiano	g.					20	25	25
	olio extra vergine oliva	g.					9	10	10
	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
	TONNO IN INSALATA CON LEGUMI MISTI		no	no	no	no			
	tonno sott'olio ben sgocciolato	g.					50	60	60
	legumi secchi misti	g.					20	25	25
	pomodoro da insalata	g.					50	50	50
	olive nere	g.					15	20	20
	olio extra vergine oliva	g.					9	10	10
	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.	50	70	70	80	90	100	100
	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