

TABELLE DIETETICHE / PROSPETTO GRAMMATURE

ASILI NIDO

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	1-3 anni	Adulti
Pasta asciutta	40	80
Riso per risotto	40	80
Orzo, farro asciutti	40	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	20	50
Miglio	25	50
Fiocchi d'avena	20	30
Gnocchi di patate	80	200
Farina di mais per polenta	20	70
Trancio di pizza (peso a cotto)	100	250
Pane	30	80
Crostini	15	30
Biscotti	20	//
Fette biscottate	15	//
CARNI, PESCE, UOVA		
Pollo (petto/coscia)	40	100
Tacchino	40	100
Pollo/tacchino per polpette	20	50
Lonza	40	100
Vitellone per bistecche, svizzera, arrosto	40	100
Vitellone per spezzatino	40	100
Vitellone per bollito	30	90
Vitellone per polpette	20	50
Carne per ragù	10	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	60	120
Tonno (1° piatto)	10	30
Tonno (2° piatto)	30	70
Uova per frittata e omelette	n.1	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (per 10 utenti)	n. 1	n. 1
Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure	n. 1/2	n. 1
FORMAGGI e SALUMI		
Formaggi freschi:		
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	20	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	40	100
- ricotta (1° piatto)	20	40
- ricotta (2° piatto)	40	100
Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.):		
- per 1° piatto	6	20
- per 2° piatto	20	50
- per ripieni (polpette, frittate)	10	25
Parmigiano Reggiano grattugiato	3	10
Piatto misto di formaggi	30	70
Bresaola, prosciutto cotto o crudo	10	50

segue

TABELLE DIETETICHE / PROSPETTO GRAMMATURE: ASILI NIDO

Continua

ORTAGGI, PATATE e LEGUMI	1-3 anni	Adulti
Verdure e Legumi per primi piatti: - Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti) - Verdure miste per minestrone, passati, creme	30 60	60 150
Verdure e legumi per risotti e paste: - asparagi, carciofi, funghi, zucchine, zucca etc. - radicchio, lattuga - legumi freschi o surgelati - legumi secchi	30 10 10 5	100 25 50 25
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI		
Verdure per secondi piatti: - Verdure per frittata - Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino, ecc. - Verdure miste per timballi e sformati - Verdure miste per verdure ripiene	30 30 40 100	60 80 100 200
Legumi per crocchette, sformati, polpette: - Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi - Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	20 50	40 100
Verdure crude per contorni: - Insalata - Pomodori da insalata - Carote e finocchi crudi	10 30 30	50 150 100
Verdure cotte per contorni: - cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biette, zucchine, fagiolini, ecc.	100	200
Patate: - Patate per contorno - Patate per purea - Patate per spezzatino - Patate per spezzatino (con verdure o piselli)	80 80 30 15	200 200 80 45
Legumi per contorni: - Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati - Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	30 10	90 30
CONDIMENTI		
Olio extra-vergine d'oliva a crudo: - per primi e secondi piatti - per contorno	3 3	10 10
Pesto	5	10
FRUTTA FRESCA (peso al lordo)		
Frutta di stagione	100	200
Frutta per torte (mele o pere) per 30 utenti	1,5 Kg	//
Frutta per frullato	50	//
Succo di frutta	125	//
PRODOTTI VARI		
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi, ecc.)	5	10
Olive per primi e secondi piatti	15	30
Noci/pinoli per salse o sughi	2	6
Yogurt al naturale (per creme e salse)	10	30

Segue

TABELLE DIETETICHE / PROSPETTO GRAMMATURE: ASILI NIDO

continua

PRODOTTI per MERENDA	
Per la merenda alternare tra le seguenti tipologie (<u>dosi per 1 bambino</u>): - ½ pacchetto di crackers con succo di frutta (125 ml) - 2 fette biscottate con succo di frutta (125 ml) - 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata - ½ pacchetto di crackers con ½ banana - ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaio di marmellata - 1 frutto piccolo con 3 biscotti secchi - ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaio di miele - frullato di frutta: 100 ml di latte + ½ frutto a scelta - 1 bicchiere di spremuta d'arancia (100 ml) con 3 biscotti - 1 vasetto di yogurt con 1 cucchiaio di cereali - 1 bicchiere di latte (100 ml) con 3 biscotti - gelato - ½ panino (20 gr circa) con 3 quadretti di cioccolato al latte (15 gr) - merendina tipo pan di spagna o crostatine alla frutta / marmellata (30 gr circa).	//

SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI 1° GRADO E ADULTI

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	3-6 anni	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di 1° Grado E Adulti
Pasta asciutta	60	70	80
Riso per risotto	60	70	80
Orzo, farro asciutti	60	70	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	30	40	50
Miglio	30	40	50
Fiocchi d'avena	20	30	30
Gnocchi di patate	100	150	200
Farina di mais per polenta	30	50	70
Trancio di pizza (peso a cotto)	150	200	250
Pane	30	50	80
Crostini	20	30	30
CARNI, PESCE, UOVA			
Pollo (petto/coscia)	50	80	100
Tacchino	50	80	100
Pollo/tacchino per polpette	30	40	50
Lonza	50	80	100
Vitellone per bistecche, svizzera, arrosto	50	80	100
Vitellone per spezzatino	50	80	100
Vitellone per bollito	40	70	90
Vitellone per polpette	25	40	50
Carne per ragù	15	20	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	80	100	120
Tonno (1° piatto)	15	20	30
Tonno (2° piatto)	40	50	70
Uova per frittata e omelette	n.1	n.1	n. 1 e ½
Uova per polpette, ecc. (per 10 utenti)	n.1	n.1	n.1
Uova per tortini, flan, sformati di uova e verdure	n. 1/2	n. 1/2	n.1
FORMAGGI e SALUMI			
Formaggi freschi:			
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	25	35	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	50	70	100
- ricotta (1° piatto)	25	35	40
- ricotta (2° piatto)	50	70	100
Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)			
- per 1° piatto	10	10	20
- per 2° piatto	30	40	50
- per ripieni (polpette, frittate)	15	20	25
Parmigiano reggiano grattugiato	5	5	10
Piatto misto di formaggi	40	50	70
Bresaola, prosciutto cotto o crudo	20	30	50

Segue

Continua

ORTAGGI, PATATE e LEGUMI	3-6 anni	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di 1° Grado E Adulti
Verdure e Legumi per primi piatti: - Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)	40	50	60
- Verdure miste per minestrone, passati, creme	90	120	150
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI			
Verdure e legumi per risotti e paste: - asparagi, carciofi, zucchine, zucca etc.	50	70	100
- radicchio, lattuga	15	20	25
- legumi freschi o surgelati	20	30	50
- legumi secchi	10	20	25
Verdure per secondi piatti: - Verdure per frittata	40	50	60
- Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc.	40	60	80
- Verdure miste per timballi e sformati	60	80	100
- Verdure miste per verdure ripiene	120	150	200
Legumi per crocchette, sformati, polpette: - Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	25	30	40
- Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	70	90	100
Verdure crude per contorni: - Insalata	30	40	50
- Pomodori da insalata	60	100	150
- Carote e finocchi crudi	40	40	100
Verdure cotte per contorni: - Cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biette, zucchine, fagiolini, ecc	120	150	200
Patate: - Patate per contorno	120	150	200
- Patate per purea	120	150	200
- Patate per spezzatino	40	60	80
- Patate per spezzatino (con verdure o piselli)	20	30	45
Legumi per contorni: - Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati	40	60	90
- Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	20	25	30
CONDIMENTI			
Olio extra-vergine d'oliva a crudo: - per primi e secondi piatti	5	5	10
- per contorno	5	10	10
Pesto	5	10	10
FRUTTA FRESCA (peso al lordo)			
Frutta di stagione	100	150	200
Frutta per torte (mele o pere) per 30	1,5kg	//	//

Segue

SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI 1° GRADO E ADULTI

Continua

PRODOTTI VARI	3-6 anni	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di 1° Grado E Adulti
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi, ecc.)	5	10	10
Olive per primi e secondi piatti	20	22	30
Noci/pinoli per salse o sughi	2	4	6
Yogurt al naturale (per creme e salse)	15	20	30
PRODOTTI per MERENDA			
Per la merenda alternare tra le seguenti tipologie (<u>dosi per 1 bambino di 3-6 anni</u>): <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 pacchetto di crackers con succo di frutta (125 ml) - 2 fette biscottate con succo di frutta (125 ml) - 3 fette biscottate con 1 cucchiaino di marmellata - 1 pacchetto di crackers con 1 banana piccola - ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata - 1 frutto piccolo con 3 biscotti secchi - ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di miele 		//	//
PRODOTTI per MERENDA		6-12 anni	12-15 anni e adulti
Per la merenda alternare tra le seguenti tipologie (<u>dosi per 1 bambino di 3-6 anni</u>): <ul style="list-style-type: none"> - frullato di frutta: 100 ml di latte + 1 frutto a scelta - 1 bicchiere di spremuta d'arancia (150 ml) con 4 biscotti - 1 vasetto di yogurt con 1 cucchiaino di cereali - 1 bicchiere di latte (120 ml) con 3 biscotti - Gelato - ½ panino (30 gr circa) con 3 quadretti di cioccolato al latte (15 gr) merendina tipo pan di spagna o crostatine alla frutta/marmellata (30 gr circa) 		//	//