

Allegato B

TABELLA DIETETICA QUANTITATIVA
PER BAMBINI FREQUENTANTI ASILI NIDO COMUNALI
(da uno a tre anni)
E PER ADULTI

**PROSPETTO GRAMMATURE PER BAMBINI FREQUENTANTI GLI ASILI
NIDO COMUNALI E ADULTI**

CEREALI E DERIVATI	B	A		B	A
Riso per risotto	50 g	80/90 g	Pasta asciutta	50 g	100 g
Riso o pasta in brodo	30 g	50 g	Patate per sformati	100 g	200 g
Patate per purea	80 g	200 g	Patate per contorno	100 g	200 g
Pane	25 g	80 g	Patate per minestra	30 g	60 g

CARNE PESCE UOVA

		B	A
POLLO	petto	50 g	100 g
TACCHINO	petto	50 g	100 g
VITELLONE o MANZO			
• Svizzere		50 g	120 g
• bocconcini di pollo		60 g	150 g
• arrosto		60 g	120 g
• per ragù		15 g	30 g
LONZA			
• Scaloppine		50 g	120 g
• Arrosto		60 g	120 g
UOVA:			
• per frittata/omelette		1	1½
• per altre preparazioni (ogni 10 bambini)		1	1
• per tortini, flan e sformati		½	1
PESCE			
• platessa (filetto)		70 g	120 g
• merluzzo (filetto)		70 g	120 g
• sogliola (filetto)		70 g	120 g
• halibut (filetto)		70 g	120 g

LATTE FORMAGGI AFFETTATI

	B	A
LATTE INTERO	100 ml	----
FORMAGGI STAGIONATI:		
• parmigiano grattugiato	5 g	10 g
• per ripieni (polpette, frittate)	10 g	25 g
FORMAGGI FRESCHI:		
• mozzarella	50 g	100 g
• crescenza	50 g	100 g
• ricotta (come 1° piatto)	20 g	40 g
• ricotta (come 2° piatto)	50 g	100 g
-		
PROSCIUTTO COTTO:		
2° piatto	40 g	80 g
merenda	30 g	----

ORTAGGI E LEGUMI

	B	A
Verdure e legumi per primi piatti :		
• Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)	30 g	60 g
• Verdure miste per minestrone , passate, creme e sughi	60 g	150 g
Verdure e legumi per risotti e paste:		
• legumi freschi e surgelati	10 g	50 g
Verdure e legumi per secondi piatti :		
• Verdure per frittata	30 g	60 g
• Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc.	30 g	80 g
• Verdure miste per timballi e sfornati	40 g	100 g
• Verdure miste per verdure ripiene	100 g	200 g
Verdure crude per contorni :		
• Pomodori da insalata	50 g	100 g
Verdure cotte per contorni :		
• Cavolfiore, spinaci, carote biete, zucchine, fagiolini, ecc.	80/100 g	200 g
Patate:		
• Patate per spezzatino	30 g	80 g
Legumi per crocchette, sfornati, polpette		
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati	50 g	100 g

FRUTTA

FRUTTA FRESCA	80/100 g	200 g
----------------------	----------	-------

MERENDE

	B	A
YOGURT alla frutta	(1 vasetto)	----
BUDINO	100 g	----
BISCOTTI	20 g	----

CONDIMENTI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

- | | | |
|-----------------------------|------|------|
| • per verdure crude e cotte | 5 g | 10 g |
| • per insalata di patate | 10 g | 15 g |
| • per pesce e carne | 5 g | 10 g |

BURRO

- | | | |
|--------------------|-----|------|
| • (solo per purea) | 5 g | 10 g |
|--------------------|-----|------|