

GRAMMATURE PER MENU' ASILO NIDO, SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

ALIMENTO	ASILO NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	PERSONALE
Pasta e/o riso (asciutti)	40/50g	60g	70/80g	80/90g
Pasta e/o riso (in passati o brodo)	20/25g	30g	40g	50g
Gnocchi	-	130g	170g	200g
Carne (pollo, tacchino,manzo)	40/50g	60g	70/80g	90/100g
Prosciutto cotto/crudo	20/25g	30g	40g	50g
Pesce	50/60g	70g	90/100g	100/120g
Formaggi teneri(mozzarella, stracchino,ricotta)	40g	50g	60g	80g
Parmigiano / Grana	20/25g	40g	50g	70g
Grana per pasta	2g	2/4g	5g	5g
Patate cotte	60/70g	80g	110g	120/130g
Purè di patate	60g	80g	110g	120g
Verdura cotta	70/80g	100g	150g	180g
Verdura cruda	40g	50g	60g	80g
Uova	30g	40g	50g	90g
Pane	40g	50g	60g	80g
Frutta di stagione	80g o 1 frutto	100g	120g	150g
Latte e biscotti	120g+15g	-	-	-
Yogurt e cereali	125g+15g	-	-	-
Yogurt bianco/frutta	125g	-	-	-
Pane e marmellata/miele	25g+10g	-	-	-
Dolce	25/30g	-	-	-
Succo di frutta	125g	-	-	-

NOTE: Le grammature sono da intendersi a crudo ed al netto degli scarti