

Tabelle dietetiche per Nido d'infanzia, Materna, Elementare, Media, Secondaria II Grado

	ALIMENTI	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-11 ANNI	11-14 ANNI	14 -18 ANNI
1° piatto in brodo o asciutto: Minestre in brodo, in brodo con verdure, minestre con legumi, anolini pasta o riso asciutti con verdure, legumi, al ragù, al sugo di pesce, gnocchi, lasagne, pisarei, polenta	Pasta o riso o orzo, farro, ecc.. (in brodo)	g 30	g. 30	g. 40	g. 40	g. 40
	Pasta o riso (asciutti), farina dimais	g 50	g. 60	g. 70	g. 80	g. 90
	Pasta integrale	g.55	g.65	g.75	g.90	g.100
	Crostini di pane per brodo	-	g.30	g.40	g.50	g.50
	Pisarei	-	g.100	g.110	g.120	g.130
	Gnocchi	-	g.150	g.180	g.200	g.250
	Tortelli freschi	-	g.120	g.140	g.160	g.180
	Anolini/tortellini freschi (in brodo)	-	g.50	g.70	g. 80	g. 90
	Lasagne pasta	g.30	g.40	g.50	g.60	g.70
	Lasagne porzione	g.130	g.150	g.200	g.230	g.250
Verdure, carne e pesce e legumi nelle preparazioni	Legumi surgelati (nei sughi)	g.20	g.25	g.30	g.30	g.40
	Verdura per passato	g 80	g 100	g 150	g. 200	g.200
	Pomodoro sugo (pelati)	g 40	g 50	g 60	g 70	g. 80
	Carne/pesce per ragù	g. 15	g. 20	g.25	g.30	g.35
Condimenti nelle preparazioni: Olio extravergine di oliva, grana	Olio d'oliva extra vergine	g. 5	g 5	g 10	g 10	g.10
	Parmigiano o Grana grattugiati	g. 5	g.5	g 10	g 10	g.10
2° piatto: al forno, lessato, in umido carni: vitellone, pollo, tacchino, maiale pesce: merluzzo, nasello, sogliola, platessa uova frittata, rollè, tortino patate-verdura formaggi: grana, parmigiano, emmenthal ricotta, mozzarella, crescenza, salumi: prosciutto cotto - crudo DOP	Carne	g 50	g 60	g 90	g 100	g.120
	Pesce	g 60	g 80	g 100	g 130	g.150
	Formaggio stagionato	g 40	g 40	g 50	g 60	g.70
	Formaggio fresco	g 60	g 70	g 80	g 100	g.100
	Pizza	g.100	g.120	g.150	g.180	g.200
	Base per pizza	g.90	g.110	g.140	g.160	g.180
	Prosciutto cotto - crudo	-	g 50	g 60	g 70	g.80
	Uova	g.50 (1)	g.50	g.80(1 + ½)	g.80(1 + ½)	g.100 (2)

	ALIMENTI	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-11 ANNI	11-14 ANNI	14 -18 ANNI
Pane, Patate, Contorni	Pane	g 30	g 40	g 60	g 60	g.60
	Patate – legumi contorno	g.70	g.100	g.120	g.140	g.160
Verdura cruda e cotta di stagione	Insalata in foglia	g 20	g 20	g 30	g 40	g.50
	Verdure varie contorno	g 80	g 100	g 150	g 180	g.200
Frutta fresca di stagione: mele, pere, mandarance, arance, banane, pesche, albicocche, prugne, fragole, ciliegie, melone, cocomero, uva, kiwi	Frutta	g 100	g 150	g 150	g 200	g.200
Alimenti per merenda: latte fresco pastorizzato, yogurt, biscotti secchi tipo Oro Saiwa, pane comune, marmellata extra, focaccia, ciambella	Latte fresco merenda	g 150	g 150			
	Yogurt merenda	g 125	g 125			
	Biscotti merenda	g 25	g 30			
	Pane merenda	g 30	g 50			
	Marmellata extra	g. 25	g 30			
	Focaccia	-	g.50			
	Ciambella	g.40	g.50			
Frutta fresca di stagione (mattino)	Frutta per spuntino a metà mattino	g.100	g.150	g.150	g.200	g.200

Gli alimenti sono considerati al crudo e al netto degli scarti.

Alimenti per diete speciali:

alimenti	senza glutine	aproteici	Senza proteine latte vaccino elattosio	Senza proteine latte vaccino euovo
Pasta	Pasta senza glutine	pasta aproteica		
Pane	Pane senza glutine	pane aproteico		
Base per pizza	Base per pizza senza glutine	base per pizza aproteica	base per pizza senza proteine del latte vaccino e lattosio	
Farina	-Farina senza glutine -Farina autolievitante senza glutine e proteine del latte vaccino senza lievito	farina aproteica		
Biscotti	Biscotti senza glutine	biscotti aproteici	biscotti senza proteine del latte vaccino e lattosio	biscotti senza proteine del latte vaccino e uovo
Merende	Merende senza glutine	merende aproteiche	merende senza proteine del latte vaccino e lattosio	merende senza proteine del latte vaccino e uovo
Salumi	Prosciutto cotto senza glutine lattosio e proteine del latte vaccino		Prosciutto cotto senza glutine lattosio e proteine del latte vaccino	

Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana