

Tabelle dietetiche Grammature

	Alimenti	Scuola materna	Scuola elementare
PRIMO			
Asciutto	Pasta di semola, riso	55	65/80
	Pasta all'uovo, tortellini freschi, ravioli	80	100
	Gnocchi	120	150
	Pizza Margherita con mozzarella	100 +30	150+30
Minestre in brodo o con verdure	Pasta, riso, orzo	35	40
	Tortellini freschi	50	60
Minestre con legumi	Pasta, riso, orzo	30	40
	Legumi secchi	25	35
Olio d'oliva o burro		5	10
Parmigiano		5	5
Sughi		50	70
SECONDO			
Carne	Vitello, pollo, tacchino	70	90
	Polpette di carne	60	80
Pesce	Merluzzo, platessa, polipo, tonno	80	100
	Polpette, crocchette di pesce	60	80
Altro	Formaggio	60	80
	Prosciutto cotto	40	50
	fiordilatte	50	70
Uova	Frittata (uova) al forno	1	1 + 1/2
	Uova + formaggio	1 + 30	1 + 50
	Uova + prosciutto	1 + 30	1 + 50
CONTORNI			
Verdura cotta	Carote, fagiolini, patate, piselli, spinaci, zucchini	130	150
	Purè di patate	130	180
	Patate	90	120
Verdura cruda	Insalata verde, carote,	60	80
	Pomodori	90	120
Olio d'oliva		10	10
Pane		50	70
FRUTTA fresca di stagione	Arance, albicocche, banane, mele, pere, pesche	100	120