

## 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
<b>1° piatto in brodo o asciutto:</b> <b>Minestre</b> in brodo, in brodo con verdure, minestre con legumi, anolini <b>pasta o riso</b> asciutti con verdure, legumi, al ragù, al sugo di pesce, gnocchi, lasagne, pisarei, polenta	Pasta o riso (in brodo)	g 30	g. 30	g. 40	g. 40	g. 40
	Pasta o riso (asciutti), farina di mais	g 50	g. 60	g. 70	g. 80	g. 90
	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.100	g.130	g.150	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
<b>Verdure e legumi nelle preparazioni</b>	Legumi surgelati (nei sughi)	g.20	g.25	g.30	g.30	g.40
	Verdura per passato	g 80	g 100	g 120	g 150	g.180
	Pomodoro sugo (pelati)	g 40	g 50	g 60	g 70	g. 80
<b>Condimenti nelle preparazioni:</b> 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
<b>2° piatto:</b> al forno, lessato, in umido <b>carni:</b> vitellone, pollo, tacchino, maiale <b>pesce:</b> merluzzo, nasello, sogliola, platessa <b>uova</b> frittata, rollè, tortino patate-verdura <b>formaggi:</b> grana, parmigiano,emmental ricotta, mozzarella, crescenza, <b>salumi:</b> 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)

	<b>ALIMENTI</b>	<b>1-3 ANNI</b>	<b>3-6 ANNI</b>	<b>6-11 ANNI</b>	<b>11-14 ANNI</b>	<b>14 -18 ANNI</b>
<b>Pane, Patate, Contorni</b>	Pane	g 30	g 40	g 60	g 70	g.80
	Patate – legumi contorno	g.60	g.80	g.100	g.120	g.130
<b>Verdura cruda e cotta di stagione</b>	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
<b>Frutta fresca di stagione:</b> mele, pere mandarance, arance, banane, pesche, albicocche, prugne, fragole, ciliegie, melone, cocomero, uva, kiwi	Frutta	g 100	g 100	g 150	g 150	g.200
<b>Alimenti per merenda:</b> 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			
<b>Frutta fresca di stagione (mattino)</b>	Frutta per spuntino a metà mattino	g.100	g.150	g.150	g.150	g.200

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

**Alimenti per diete speciali:**

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