

TABELLA DIETETICA - allegato n° 2: QUANTITA' ALIMENTI

| 1 | PRIMI / INGREDIENTI SUGHI, PASSATI, BRODI | NIDI | | SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a. | INFANZIA 3 - 6 a. | PRIMARIA 6 - 11 a. | SECONDARIA 12 - 14 a. | ADULTI | |
|---|--|------------|------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------|-----------|
| | | 12 - 18 m. | 19 - 24 m. | | | | | | |
| | PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per primi asciutti | g. | 40 | 50 | 50 | 60 | 80 | 100 | 100 |
| | PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per passati verdura / legumi | g. | 15 | 20 | 20 | 25 | 30 | 40 | 40 |
| | PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per brodo vegetale | g. | 20 | 25 | 25 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| | CROSTINI DI PANE TOSTATO al forno per minestre | g. | 20 | 25 | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 |
| | GNOCCHI DI PATATE FRESCHI / SURGELATI | g. | 50 | 100 | 100 | 150 | 200 | 250 | 250 |
| | TAGLIATELLE / STROZZAPRETI FRESCHI / SURGELATI | g. | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 90 |
| | PASTA RIPIENA FRESCA / SURGELATA | g. | 60 | 80 | 100 | 120 | 140 | 160 | 160 |
| | PASSATELLI / SALAME MATTO: pesi di uovo, pangrattato, parmigiano | g. | 50,20,30 | 50,20,30 | 50,20,30 | 50,20,30 | 50,20,30 | 70,30,40 | 70,30,40 |
| | CARNE VITELLONE / PESCE per salsa primi | g. | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 |
| | TONNO SOTT'OLIO per salsa primi | g. | no | no | 20 | 25 | 30 | 35 | 35 |
| | FAGIOLI / ALTRI LEGUMI SECCHI per salse / passati | g. | 20 | 25 | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 |
| | VERDURE per salsa / passato / brodo vegetale | g. | 100 | 120 | 120 | 150 | 200 | 250 | 250 |
| | PATATE per minestra di patate | g. | 50 | 80 | 100 | 100 | 150 | 200 | 200 |
| | NOCI SGUSCIATE TRITATE per salsa primo / per contorno (spinaci) | g. | no | no | no | 20 | 30 | 40 | 40 |
| | PARMIGIANO stagionatura >24 mesi, da condimento per primi | g. | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 |
| 2 | SECONDI | NIDI | | SEZ. PRIMAV. | INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA | ADULTI | |
| | | | | | | | | | |
| | CARNI BIANCHE / ROSSE | g. | 40 | 50 | 50 | 60 | 70 | 80 | 80 |
| | CARNE VITELLONE per polpette | g. | 30 | 40 | 40 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| | PESCE BIANCO SURGELATO/PESCE AZZURRO | g. | 50 30 | 60 40 | 60 40 | 70 50 | 100 80 | 150 130 | 150 130 |
| | TONNO SOTT'OLIO / AL NATURALE | g. | no | no | no | no | 50 | 60 | 60 |
| | UOVO | g. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| | FORMAGGIO FRESCO / RICOTTA per secondo / per ingrediente altre preparazioni | g. | 30 5 | 40 5 | 50 5 | 60 10 | 70 10 | 100 15 | 100 15 |
| 3 | CONTORNI / FRUTTA / PANE / OLIO | NIDI | | SEZ. PRIMAV. | INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA | ADULTI | |
| | | | | | | | | | |
| | VERDURA CRUDA / COTTA | g. | 60 | 80 | 80 | 100 | 150 | 200 | 200 |
| | INSALATA VERDE | g. | no | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| | LEGUMI SECCHI / SURGELATI | g. | 10 30 | 10 30 | 15 45 | 15 45 | 20 60 | 25 75 | 25 75 |
| | PATATE / PATATE se abbinare ai passatelli | g. | 60 80 | 80 100 | 100 120 | 120 150 | 140 200 | 160 250 | 160 250 |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE per spuntino / pranzo / merenda | g. | 100 | 100 | 150 | 150 | 150 | 200 | 200 |
| | BANANA / FICHI / KAKI / UVA per spuntino / pranzo / merenda | g. | 50 | 50 | 100 | 100 | 100 | 150 | 150 |
| | PANE | g. | 20 | 30 | 30 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| | PER FORNARINA / PIADINA / BASE PER PIZZA QUANTITA' FARINA | g. | 20 | 30 | 30 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| | OLIO OLIVA EXTRA VERGINE come totale per pasto | g. | 12 | 12 | 15 | 15 | 18 | 20 | 20 |
| 4 | MERENDE | NIDI | | SEZ. PRIMAV. | INFANZIA | PRIMARIA | SECONDARIA | ADULTI | |
| | | | | | | | | | |
| | LATTE INTERO / YOGURT INTERO / ALLA FRUTTA | g. | 100 | 100 | 150 | 150 | 200 | 200 | 200 |
| | PANE COMUNE / FORNARINA | g. | 25 | 30 | 30 | 40 | 50 | 60 | 60 |
| | FETTE BISCOTTATE / CRACKERS / BISCOTTI SECCHI / CEREALI | g. | 25 | 25 | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 |
| | CIAMBELLA / TORTE | g. | 30 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | 100 |
| | GELATI | g. | 50 | 50 | 70 | 70 | 90 | 120 | 120 |

TABELLA DIETETICA - allegato n° 2a: QUANTITA' ALIMENTI DI RICETTE PARTICOLARI

| 1 | RICETTE PARTICOLARI : PRIMI PIATTI | | NIDI 12 - 18 m. | NIDI 19 - 24 m. | SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a. | INFANZIA 3 - 6 a. | PRIMARIA 6 - 11 a. | SECONDARIA 12 - 14 a. | ADULTI |
|---|--|----|--------------------|--------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|--------|
| | FARRO / ORZO / RISO FREDDI E LEGUMI | | no | no | | | | | |
| | farro / orzo / riso | g. | | | 50 | 60 | 80 | 100 | 100 |
| | legumi misti secchi | g. | | | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 |
| | piselli surgelati | g. | | | 25 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| | verdure miste | g. | | | 40 | 50 | 60 | 70 | 70 |
| | olio extra vergine oliva | g. | | | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| 2 | RICETTE PARTICOLARI: CONTORNI | | NIDI 12 - 18 m. | NIDI 19 - 24 m. | SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a. | INFANZIA 3 - 6 a. | PRIMARIA 6 - 11 a. | SECONDARIA 12 - 14 a. | ADULTI |
| | FUNGHI CHAMPIGNONS IN INSALATA | | no | no | no | no | | | |
| | funghi champignons | g. | | | | | 70 | 80 | 80 |
| | sedano | g. | | | | | 20 | 30 | 30 |
| | parmigiano reggiano | g. | | | | | 20 | 25 | 25 |
| | olio extra vergine oliva | g. | | | | | 9 | 10 | 10 |
| | CECI IN INSALATA | | no | no | | | | | |
| | ceci secchi lessati | g. | | | 15 | 15 | 20 | 25 | 25 |
| | pomodorini | g. | | | 40 | 40 | 50 | 50 | 50 |
| | olive nere | g. | | | 10 | 10 | 15 | 20 | 20 |
| | basilico, prezzemolo | g. | | | q.b | q.b | q.b. | q.b | q.b |
| | olio extra vergine oliva | g. | | | 7 | 7 | 9 | 10 | 10 |

| 3 | RICETTE PARTICOLARI: SECONDI PIATTI | | NIDI 12 - 18 m. | NIDI 19 - 24 m. | SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a. | INFANZIA 3 - 6 a. | PRIMARIA 6 - 11 a. | SECONDARIA 12 - 14 a. | ADULTI |
|---|---|----|--------------------|--------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|----------|
| | TONNO IN INSALATA CON LEGUMI MISTI | | no | no | no | no | | | |
| | tonno sott'olio ben sgocciolato | g. | | | | | 50 | 60 | 60 |
| | legumi secchi misti | g. | | | | | 20 | 25 | 25 |
| | pomodoro da insalata | g. | | | | | 50 | 50 | 50 |
| | olive nere | g. | | | | | 15 | 20 | 20 |
| | olio extra vergine oliva | g. | | | | | 9 | 10 | 10 |
| | PIZZA (piatto unico) | | | | | | | | |
| | farina | g. | 40 | 60 | 80 | 80 | 100 | 120 | 120 |
| | pomodori pelati | g. | 20 | 40 | 60 | 60 | 80 | 100 | 100 |
| | mozzarella | g. | 20 | 40 | 60 | 60 | 80 | 100 | 100 |
| | olio extra vergine oliva | g. | 8 | 8 | 10 | 10 | 13 | 15 | 15 |
| | POLENTA CON BRASATO (piatto unico) | | | | | | | | |
| | carne di vitellone a pezzo intero | g. | 50 | 70 | 70 | 80 | 90 | 100 | 100 |
| | odori (sedano, carote, cipolla, pomodoro) | g. | 40 | 60 | 60 | 60 | 80 | 100 | 100 |
| | olio extra vergine oliva | g. | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 |
| | farina di mais per polenta | g. | 30 | 35 | 35 | 60 | 70 | 80 | 100 |
| | CROCCHETTE DI VERDURE/BURGER DI VERDURA | | | | | | | | |
| | ricotta di mucca (di siero) | g. | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| | verdure miste (es. bietola /spinaci, carote, cipolla, pomodoro, zucchine) | g. | 50 | 60 | 70 | 80 | 100 | 120 | 120 |
| | patate (lessate) | g. | 10 | 15 | 25 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| | parmigiano reggiano | g. | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | pangrattato | g. | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 20 | 20 |
| | olio extra vergine oliva | g. | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| | CROSTATA DI VERDURE | | | | | | | | |
| | per pasta frolla salata: farina, olio, uovo | g. | | 10,3,3 | 15,5,5 | 20,10,7 | 30,15,7 | 40,20,10 | 40,20,10 |
| | per ripieno: verdure miste (bietola /spinaci, carote, cipolla, pomodoro, zucchine) | g. | | 50 | 50 | 80 | 100 | 120 | 120 |
| | e patate | g. | | 20 | 20 | 30 | 40 | 50 | 50 |
| | uova | g. | | 7 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 |
| | parmigiano reggiano | g. | | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| | latte | g. | | 20 | 20 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| | noce moscata, origano | g. | | q.b | q.b | q.b | q.b | q.b | q.b |
| | olio extra vergine oliva | g. | | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 |

1