

Composizione e preparazione Menù

ALIMENTI PER COLAZIONI E MERENDE

Pane, olio e sale (20-30 grammi)

Pane, olio, sale e pomodoro (20-30 grammi)

Yogurt magro alla frutta biologico (125 grammi) + Biscotti secchi (2-3)

Frutta (c.a 100 grammi)

Pizza pomodoro e mozzarella (30-35 grammi)

Crostatina alla frutta (25-30 grammi)

Acqua

The decaffeinato

Succo di frutta alla pera (senza zucchero, almeno 60% di polpa, senza coloranti)

Spremuta di agrumi (150 ml.)

GRAMMATURE ALIMENTI

| Alimento | Nido e scuola dell'infanzia | Scuola primaria e secondaria di 1° grado |
|---------------------------------|--------------------------------|---|
| Bresaola | 50 gr. | 60-80 gr. |
| Carne di maiale | 40-50 gr. | 80-100 gr. |
| Carne di vitella | 40-50 gr. | 80-100 gr. |
| Cosce di pollo | 100 gr. | 100 gr. |
| Formaggio fresco | 50-70 gr. | 80-100 gr. |
| Gnocchi | 180 gr. | 200-220 gr. |
| Insalata | 40 gr. | 40 gr. |
| Minestra di fagioli | 130 gr. | 150 gr. |
| Minestrina | 25 gr. in brodo | 30 gr. in brodo |
| Minestrone | 30 gr. pasta + 80 verdure | 40 gr. pasta + 110 verdure |
| Parmigiano | 40-50 gr. | 50-70 gr. |
| Passato di verdura | 100-150 gr. | 200-250 gr. |
| Pasta | 50/60 gr. | 60/80 gr. |
| Patate | 100 gr. | 100 gr. |
| Pesce | 100 gr. | 150 gr. |
| Petto di pollo/fesa di tacchino | 40-50 gr. | 80-100 gr. |
| Piselli | 40 gr. | 40 gr. |
| Pizza | 200 gr. | 250-300 gr. |
| Polenta | 120 gr. | 150-180 gr. |
| Pomodori | 70 gr. | 70 gr. |
| Prosciutto cotto | 50 gr. | 60-80 gr. |
| Prosciutto crudo | 50 gr. | 60-80 gr. |
| Ravioli | 160 gr. | 180 gr. |
| Riso | 50/60 gr. | 60/70 gr. |
| Tortellini | 80 gr. | 80 gr. |
| Verdura cotta | 100 gr. | 100 gr. |

Per gli alimenti non considerati le grammature saranno applicate per analogia di apporto calorico e di caratteristiche organolettiche.