

## GRAMMATURE ALIMENTI EDIBILI A CRUDO

DESCRIZIONE ALIMENTO	GRAMMATURE			
	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA 1° GRADO
Pasta per primi asciutti	40	50	60	70
Pasta per minestre	20	30	30	30
Riso per primi asciutti	40	50	60	70
Riso per minestre	20	30	30	30
Gnocchi di patate	120	100/120	120	150
Crespelle	60	80	120	160
Pasta ripiena (cappelletti, agnolotti, etc)	35	80/100	100	120
Passati di verdura				
Parmigiano grattugiato (per porzione)	5	5	5	10
Carne (Manzo, vitello, pollo, tacchino)	60	60	70	80/100
Carne con Osso	90	100	110	120/140
Pesce	80	90	100	110/130
Formaggio fresco	50	70	80	110/120
Formaggio da taglio	30	40	50	50/70
Prosciutto cotto, Bresaola	20	20/30	40	50/70
Uova	1	1	1	1
Uova per frittata	1	1	1/1 e 1/2	1/1 e 1/2
Verdura da cuocere	100	100	150	200
Insalata	30	50	70	80/100
Patate per contorni	80	120	150	180
Purè	60	140/150	180	200
Legumi per minestre	20	20	30	40
Legumi per contorni	60	70	90	100/120
Olio per porzione	Da 3 a 5	Da 3 a 5	5	10
Burro per porzione	Da 3 a 5	Da 3 a 5	5	10
Pane	30 a pasto	30 a pasto	40 a pasto	50/60 a pasto
Frutta fresca	80	100	150	150
Yogurt	125	125	150	150/180
Latte	150	150	150	200
Biscotti	30	30	30	40
Zucchero	5	10	10	10
<b>ESEMPI DI RICETTE:</b>				
Sugo al pomodoro				
Pomodori	40/50	40/50	60/70	80/90
Olio per porzione	Da 3 a 5	Da 3 a 5	5	10
Aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Ragù di carne				
Carne	20	20	30	40
Pomodori	40	40	50	50
Olio per porzione	Da 3 a 5	Da 3 a 5	5	5
Pesto	Da 10 a 15	Da 10 a 15	15/20	20/30
Insalata di riso				
Riso		50	60	70
Formaggio		15	20	20
Tonno		5	5	5
Prosciutto cotto, Bresaola		15	20	20
Piselli		5	10	10

I DATI SONO VALIDI TENENDO IN CONSIDERAZIONE LE LINEE GUIDA INRAN 2003 E SONO DA CONSIDERARSI VALORI MEDI PER PERSONA