

- 1 brick succo frutta 100% frutta (ml 200).

## 6 TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

<b>PRIMI IN BRODO</b>	<b>(1-3 anni)</b> gr	<b>(3-6 anni)</b> gr	<b>(6-11 anni)</b> gr	<b>(11-14 anni e adulti )</b> gr
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Condimenti:				
- Verdura fresca per passati	120	150	200	250
- Legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40
- Legumi freschi per passati/sughi	50/70	70/80	80/100	100/120

<b>PRIMI ASCIUTTI</b>	<b>(1-3 anni)</b> gr	<b>(3-6 anni)</b> gr	<b>(6-11 anni)</b> gr	<b>*(11-14 anni e adulti )</b> gr
Pasta di semola, riso, mais, orzo, altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo fresca	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena fresca o surgelata	100	120	140	160
Condimenti:				
- Sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
- Carne/pesce /formaggio /uovo	15/20	20/25	25/30	30/35
- Legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40
- Legumi freschi per passati/sughi	50/70	70/80	80/100	100/120

Parmigiano Reggiano / Grana Padano per primi piatti	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti ) gr
	5/6	6/7	7/8	8/9

<b>SECONDI</b>	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti ) gr
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Carni trasformate (salumi)	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte)	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio alta stagionatura	15/20	30	40	50
Legumi secchi	20/25	25/30	30/35	35/40
Legumi freschi	50/70	70/80	80/100	100/120

<b>CONTORNI</b>	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti ) gr
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

<b>OLIO</b>	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti ) gr
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni: quantitativo totale	12/15	12/15	15/18	18/20

<b>VARIE</b>	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti ) gr
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200

Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30
---------------------	----	----	-------	-------

MERENDE	(1-3 anni) gr	(3-6 anni) gr	(6-11 anni) gr	°(11-14 anni e adulti ) gr
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da gr 125)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	25
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

- Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.
- Per la voce carne, in base ai tipi e alle ricette, è possibile aumentare la quantità fino al 10%.
- Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.

Le grammature si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto al momento dello sporzionamento è importante differenziare le porzioni in relazione all'età.