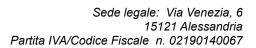


Dipartimento di Prevenzione Struttura S.O.C. S.I.A.N./ Medicina dello Sport Direttore f.f.: dott.ssa Simonetta Tocci

## GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER I PRINCIPALI ALIMENTI: (a crudo e al netto degli scarti)

(a crudo e al netto degli scarti)					
Ingredienti:	grammature grammature grammature 3-6 anni 6-11 anni 11-14				
riso o pasta asciutti	50 70 80				
Riso, pasta, orzo, farro per minestre	30 40 40				
pasta all'uovo secca per lasagne	40 50 60				
gnocchi di patate	130 160 180/200				
crostini di pane per primo piatto	30 40 40				
ravioli di ricotta e spinaci o di prosciutto	100 120 160				
agnolotti	80 100 130				
pane comune	30 50 50				
pasta di pane per pizza (come piatto unico)	100/120 150 180				
verdura a foglia tipo insalata	30 30/40 40/50				
verdura	120/150 150/180 180/200				
patate per contorno e per purè	120 150 180				
legumi per minestra o zuppa	20 30 30				
carni rosse e avicole	60/80 80/100 100				
pesce fresco o surgelato	80 100 130/150				
carne o pesce per ragù/sughi	15 20 25				
uovo per frittata/sodo	(n.1) (n.1) (n.1e 1/2)				
uova per preparazioni	n.1 x 8 porz. n.1 x 6porz. n.1 x 4 porz.				
formaggi stagionati	40 50 60				
formaggi freschi	60 70 80/100				
formaggi per primi piatti o torta salata	20 30 40				





Prosciutto cotto	40	50	60
parmigiano grattugiato per primi piatti, contorni	5	8	10
pesto	5	8	10
olio extravergine d'oliva per condimento (per ogni piatto)	5	8	10
frutta fresca di stagione	120/150	150/200	200