



**ALLEGATO 8A**

**TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURE**

|   | <b>SCUOLE<br/>DELL'INFANZIA</b>               | <b>SCUOLE<br/>PRIMARIE</b>                | <b>SCUOLE<br/>SECONDARIE DI 1°<br/>GRADO ED ADULTI</b> |
|---|---|---|--|
| <b>ALIMENTI</b>   | <b>PESO A CRUDO<br/>PARTE EDIBILE<br/>(g)</b> | <b>PESO A CRUDO<br/>PARTE EDIBILE (g)</b> | <b>PESO A CRUDO<br/>PARTE EDIBILE (g)</b>              |
| Pasta asciutta  | 60  | 70  | 90   |
| Riso asciutto   | 60  | 70  | 90   |
| Pasta o riso in brodo<br>Farina di mais, grano<br>saraceno  | 30  | 40  | 50   |
| Gnocchi di patate   | 150   | 180                                       | 200  |
| Tortelli di magro   | 70  | 90  | 110  |
| Crostini  | 30  | 40  | 50   |
| Impasto lievitato per pizza   | 100   | 150                                       | 200  |
| Verdure surgelate per<br>minestrone   | 50  | 60  | 70   |
| Pelati  | 50  | 60  | 70   |
| Verdure per condire i primi<br>piatti   | 20  | 30  | 40   |
| Olive   | 10  | 15  | 20   |
| Latte per besciamella   | 50  | 65  | 75   |
| Pesto   | 10  | 15  | 20   |
| Aromi, zafferano, cipolla,<br>aglio, basilico, prezzemolo,<br>salvia, rosmarino, capperi<br>sotto sale etc. | q.b.  | q.b.                                      | q.b.   |
| Legumi secchi (contorni e<br>minestre)  | 30  | 40  | 50   |
| Farina, uovo per impanare   | Secondo ricetta                               | Secondo ricetta                           | Secondo ricetta  |
| <i>Carne di</i>   |   |   |  |
| -vitello, vitellone, maiale,<br>pollo, tacchino (arrosti,<br>brasati, roast-beef,<br>scaloppine, hamburger) | 60  | 80  | 120  |
| -vitello, vitellone, maiale,<br>pollo, tacchino (polpette,<br>polpettone,,)                                 | 50  | 70  | 110  |
| -vitello, vitellone, maiale,<br>pollo, tacchino<br>(spezzatino)   | 80  | 100                                       | 140  |
| -cosce di pollo con osso  | 150   | 180                                       | 220  |
| <i>Filetti di pesce</i>   |   |   |  |
| -platessa, merluzzo,<br>nasello, palombo etc.   | 80  | 100                                       | 130  |
| <i>Formaggi</i>   | 60  | 70  | 80   |
| -Ricotta  | 70  | 80  | 100  |
| <i>Salumi</i>   |   |   |  |
| -prosciutto cotto/  | 50  | 60  | 70   |



|   |                                     |                                     |                                     |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| prosciutto crudo/ bresaola                          |                                     |                                     |                                     |
| Formaggio con prosciutto o bresaola                 | 30 + 30                             | 40 + 40                             | 50 +50                              |
| Uova  | 58 (1 uovo)                         | 87 (1+1/2)                          | 116 (2 uova)                        |
| Verdura surgelata                                   | 80                                  | 100                                 | 150                                 |
| Piselli surgelati                                   | 50                                  | 60                                  | 80                                  |
| Zucchine fresche o surgelate                        | 120                                 | 150                                 | 180                                 |
| Patate  | 150                                 | 170                                 | 200                                 |
| Verdure crude (es carote, pomodori, insalata mista) | 100                                 | 150                                 | 150                                 |
| <i>Insalata</i>                                     | 60                                  | 80                                  | 100                                 |
| Frutta  | 150                                 | 150                                 | 150                                 |
| Budino  | 125                                 | 125                                 | 125                                 |
| Succo di frutta                                     | 125                                 | 125                                 | 125                                 |
| Gelato  | n 1 confezione monodose             | n 1 confezione monodose             | n 1 confezione monodose             |
| Pane  | 50                                  | 50                                  | 50                                  |
| Condimenti primi piatti (olio o burro)              | 6                                   | 8                                   | 10                                  |
| Condimenti secondi piatti (olio o burro)            | Variabili in funzione della ricetta | Variabili in funzione della ricetta | Variabili in funzione della ricetta |
| Condimenti contorni (olio o burro)                  | 5                                   | 6                                   | 8                                   |
| Pecorino da grattugia per primi piatti              | 3                                   | 4                                   | 5                                   |
| Grana Padano o Parmigiano Reggiano per primi piatti | 3                                   | 4                                   | 5                                   |

**N.B.** Le grammature si riferiscono al peso a crudo e al netto degli scarti.

## ASILI NIDO

### Livelli di Assunzione Raccomandati in Nutrienti (L.A.R.N. 1996)

Il 15% delle calorie totali per la colazione del mattino

Il 40% delle calorie totali per il pasto del mezzogiorno

Il 10% delle calorie totali per le merende

Il 35% delle calorie totali per il pasto serale

### Apporto Calorico per il Pasto del Mezzogiorno

**Asilo nido da 6 – 12 mesi** calorie da 270 a 390

(calorie totali da 670 a 980)

**Asilo nido da 12 – 24 mesi** calorie da 350 a 490

(calorie totali da 880 a 1220)

**Asilo nido da 24 – 36 mesi** calorie da 420 a 600

(calorie totali da 1050 a 1520)