

<b>ALLEGATO B</b>			
Schema delle grammature per età	<b>3-6</b>	<b>6-11</b>	
<b>PRANZO</b>	<b>MAT</b>	<b>ELEM</b>	
<b><u>PASTA O RISO (PASTASCIUTTA E RISOTTI)</u></b>	60 Gr	70 Gr	
OPPURE GNOCCHI*	140Gr	180 Gr	
PASTA O RISO ORZO O FARRO IN MINESTRA (CON LA MINESTRA <u>AGGIUNGERE LE PATATE</u> COME CONTORNO)	30 G	40 G	
<b><u>PANE</u></b>	30GR	50GR	
<b>PIZZA TRANCIO COTTO</b> (come secondo)	150gr	200 G	
<b><u>CARNE</u></b>			
POLLO ,TACCHINO,VITELLONE	70 G	80 G	
POLLO ,TACCHINO,VITELLONE PER POLPETTE	30	40	
CARNE PER RAGÙ	15	20	
<b><u>PESCE</u></b> (platessa, tranci di merluzzo, halibut,) Bastoncini di pesce	70/80 G n.2	100 G n.3	
<b><u>FORMAGGIO FRESCO</u></b>	50 G	60 G	
FORMAGGIO STAGIONATO (come secondo)	30 G	40 G	
Parmigiano grattugiato per i primi piatti	5gr	5gr	
RICOTTA VACCINA	50 G	80 G	
<b><u>UOVO FRITTATE</u></b>	N.1	N.1	
UOVO PER TORTINI sformati con verdure	N.1/2	N.1/2	
UOVO per polpette (circa n.1 uovo per 10 porzioni)	10 gr	10gr	
<b><u>SALUMI - PROSCIUTTO COTTO</u></b> (SENZA POLIFOSFATI)	30 G	40 G	
<b><u>LEGUMI, ORTAGGI PATATE</u></b>			
DOSE LEGUMI SECCHI PER PIATTO UNICO	25 G	30 G	
DOSE LEGUMI SURGELATI PISELLI	30	40	
PISELLINI PER CONTORNO	40	60	
POMODORI PELATI per sugo (1°/ 2° piatto)	40	50	
<b>PATATE per contorno (anche per purea)**</b>	120gr	150gr	
VERDURE MISTE per minestrone	90	120	
<b>VERDURE cotte</b> , ( biette, fagiolini,carote, finocchi etc) per contorni	120 G	150 G	
Verdure per frittata ( <b>spinaci</b> )	40gr	50gr	
<b>VERDURE crude</b> ( <b>carote , finocchi</b> )	40gr	60gr	
<b>Insalata</b>	30gr	40gr	

<b><u>CONDIMENTI</u></b>			
<b>Olio extra-vergine d'oliva a crudo:</b>			
- per primi	5	5	
- secondi piatti	5	5	
- per contorno	3	5	
<b><u>FRUTTA fresca di stagione</u></b>	150 G	150 G	

**\*LA SOSTITUZIONE PASTA – GNOCCHI VA CONSIDERATA DAL PUNTO DI VISTA CALORICO (60 G DI PASTA CORRISPONDONO A CIRCA 140 G DI GNOCCHI).**

**\*\*CON IL PRIMO PIATTO ASCIUTTO PREVEDERE SOLO IL CONTORNO DI VERDURE MENTRE CON IL PRIMO PIATTO IN BRODO AGGIUNGERE, ALLA QUANTITÀ DI VERDURE, LA QUANTITÀ DI PATATE INDICATA**

**N.B. LA SOSTITUZIONE PASTA CON RISO NELLA PREPARAZIONE DELLE MINESTRE È SEMPRE POSSIBILE SENZA RICHIEDERE ALCUN PARERE, SI RITIENE COMUNQUE NECESSARIO CHE IL FORMATO DELLA PASTA SIA VARIATO ALL'INTERNO DELLA STESSA SETTIMANA.**

**N.B.: NEL CASO IN CUI IL BAMBINO NON GRADISCA, O NON POSSA ASSUMERE IL PANE, SI RICORDA CHE: G 30 DI PANE = PASTA O RISO G 25 – FARINA DI MAIS G 25 – PATATE CRUDE G 90/100**