

Dipartimento di Prevenzione
UOC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Grammature asilo nido 12-24 mesi

Tipologia di alimenti	Peso
Pasta/riso/orzo/farro	30 g (se a minestra 20 g)
Paste fresca ripiena	80 g
Legumi come primo piatto insieme a pasta o cereali	10 g secchi 15 g se piatto unico
Legumi per hamburger	15 g
Pomodori pelati come condimento del primo piatto	30 g
Carne	35 g
Pesce	40 g
Pesce per ragù	15 g
Uovo	50 g
Robiola/ricotta/mozzarella come secondo piatto	25 g
Parmigiano/formaggio stagionato come secondo piatto	15 g
Verdure come contorno	70 g se cotte (anche piselli) 15 g se crude (anche insalata e pomodori)
Patate come contorno	70 g
Parmigiano grattugiato	2/3 g come condimento primo piatto 5 g nelle preparazioni tipo polpette o crocchette
Olio	12 g TOTALI a pranzo
Pane	15 g
Frutta fresca di stagione	40 g