

Dipartimento di Prevenzione
UOC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Grammature asilo nido 24-36 mesi

Tipologia di alimenti	Peso
Pasta/riso/orzo/farro/cous cous	40 g (se a minestra 25 g)
Pasta fresca ripiena	90 g
Legumi come primo piatto insieme a pasta o cereali	10 g secchi se seguiti da secondo piatto 15 g se piatto unico
Legumi per hamburger	20 g secchi
Pomodori pelati come condimento del primo piatto	30 g
Carne bianca o rossa	50 g se carne bianca 40 g se carne rossa
Pesce	50 g
Pesce per ragù	20 g
Uovo	50 g
Robiola/ricotta/mozzarella come secondo piatto	30 g
Parmigiano/formaggio stagionato come secondo piatto	20 g
Verdure come contorno	80 g se cotte (anche piselli) 20 g se crude (anche insalata e pomodori)
Patate come contorno	100 g
Parmigiano grattugiato	3/4 g come condimento primo piatto 10 g nelle preparazioni tipo polpette o crocchette
Olio	15 g TOTALE per pranzo
Pane	20 g
Frutta fresca di stagione	70 g