

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

- Asili Nido -

Tipologia Alimenti	6-9 mesi grammi	9-12 mesi grammi	12-36 mesi grammi
Pasta, riso, mais, orzo, farro nei piatti asciutti	20-25	25-30	35-40
Pasta, riso, mais, orzo, farro nei piatti in brodo	10-15	15-20	20-25
Carne fresca	20-30	20-30	30-40
Omogeneizzato di carne	40	40	No
Pesce fresco/surgelato	30-40	30-40	40-50
Omogeneizzato di pesce	40	40	no
Formaggio ricotta	30	30	30-35
Formaggio tipo mozzarella/caciotta	20	20	25-30
Formaggio stagionato	10	10	15-20
Uova	n. ½ (mezzo)	n. ½ (mezzo)	n. 1
Legumi secchi	10-15	10-15	15-20
Legumi freschi	40-45	40-45	45-60
Verdure in foglia crude	15-20	20-25	25-30
Verdura in foglia da cuocere (spinaci, biette)	30-50	30-50	60-70
Verdura non in foglia	30-50	30-50	60-70
Patate	50-60	50-60	60-70
Pane	15-20	15-20	20-30
Frutta fresca	80	80	80-100
Olio extravergine d'oliva (per pasto)	5	5	5
Parmigiano per condire il 1° piatto	5	5	5