



ALLEGATO D

COMUNE DI VIGUZZOLO

TABELLE DIETETICHE

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER I DIVERSI ALIMENTI (da intendersi a crudo ed al netto degli scarti)

Ingredienti	Grammature 3 – 6 anni	Grammature 6 – 11 anni	Grammature 11 – 14 anni
riso o pasta asciutti	50	70	80
riso o pasta per minestre	30	40	40
pasta all'uovo secca per lasagne	70	70	70
gnocchi di patate	130	160	200
crostini di pane per primo piatto	30	40	40
ravioli di ricotta e spinaci o di prosciutto	120	40	40
orzo, farro	30	40	40
tortellini, agnolotti (come piatto unico)	70	100	120
pane comune non salato	40	50	60
pizza (come piatto unico)	100	150	200
verdura cruda per contorno (insalata, carote, finocchi, pomodoro, etc)	80	100	150
verdura cotta per contorno (spinaci, carote, finocchi, bieta, carciofi, zucchini, melanzane, asparagi, peperoni, cavolfiore, etc)	150	150	200
patate per contorno e per purè	150	180	200
legumi per minestra o zuppa	20	30	30
carni rosse e avicole	60	80	100
pesce fresco o surgelato	80	100	130
carne o pesce per ragù/sughi	20	25	30
uovo per frittata	(n.1)	(n.1)	(n.1e1/2)
uova per preparazioni	n. 1x8 porz.	n. 1x6 porz	n. 1x4 porz
formaggi stagionati	40	50	60
formaggi freschi	60	70	80
formaggi per primi piatti o torta salata	20	25	30
parmigiano grattugiato per primi piatti, contorni	5	8	10
pesto	5	8	10

olio extravergine d'oliva per condimento	5	8	10
frutta fresca di stagione	100	150	200

N.B.: Per la “carne” è consentito un aumento fino al 10% del peso in base alla tipologia e alla modalità di cottura.