

**TABELLA DELLE QUANTITA' DEGLI ALIMENTI**  
(esprese in grammi di alimento crudo, al netto degli scarti, salvo diversa indicazione)

ALIMENTI	CENTRO INFANZIA (1 – 3 anni)	SCUOLA D'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	ADULTI
<b>Minestre:</b>				
Pasta, riso, orzo, altri cereali	30	45	50	55
Verdure miste	50	50	60	60
Patate	20	30	40	50
<b>Pasta Asciutta:</b>				
Pasta o riso o orzo	40	60	80	100
Pomodori Pelati	20	25	30	40
Gnocchi	80	120	180	250
Polenta (farina di mais)	30	40	50	60
Ravioli e tortellini	80	100	130	150
Lasagne condite	100	200	250	250
<b>Pasta e Legumi:</b>				
Legumi	20	30	40	50
Pasta o riso o orzo o crostini	40	30	40	50
Legumi secchi	40	50	60	80
Parmigiano	5	5	5	10
Olio extra vergine di oliva	10	15	15	15
Pane	30	50	60	80
<b>Secondi Piatti:</b>				
Carne varia	50	70	80	100
Coscia di pollo con osso, fusello e sovracoscia	150	200	250	300
Pesce	60	80	100	120
Bastoncini di merluzzo	n. 2	n. 3	n. 4	n. 5
Tonno all'olio	40	50	70	80
Formaggio	30	50	60	80
Prosciutto cotto	30	50	60	70
Prosciutto crudo	30	40	50	60
Uovo	60	75	100	100
<b>Contorni:</b>				
Contorno di verdure crude	30	40	50	100
Contorno di verdure cotte	60	80	130	150
Patate	70	100	150	200
<b>Purè di patate:</b>				
Patate	60	80	100	100
Olio e parmigiano	5 + 5	5 + 5	5+5	5+5
Latte p.s.	20	30	40	150
Frutta Fresca	80	100	120	150
Frullato di frutta	200			
<b>Dessert:</b>				
Yogurt	120	125	125	125
Dolce	70	100	120	150