



TABELLA GRAMMATURE

MONDO PICCOLO S.C.S.

		Nido		Note
quantità alimenti a crudo e al netto degli scarti		12-23 mesi	24-36 mesi	
pranzo	pasta, riso, polenta, orzo, farro ecc.	25 g	40 g	
	pasta per primi in: brodo	15 g	20 g	
	pasta per primi in: passati verdura, legumi	15 g	20 g	
	pasta all'uovo fresca	40 g	50 g	
	pasta all'uovo ripiena	40 g	60 g	
	pizza tipo al taglio	80 g	80 g	
	legumi secchi per: passati, sughi	10 g	10 g	
	legumi freschi	30 g	60 g	
	pesce per ragù	15 g	25 g	
	carne per ragu'	15 g	20 g	
	formaggio grattugiato stagionato	15 g	30 g	da suddividere nell'arco della settimana
	carne	25 g	35 g	
	carni trasformate	15 g	20 g	
	pesce	30 g	50 g	
	uovo (unità)	1	1	(circa 50 g)
	formaggio fresco molle (tipo mozzarella)	25 g	40 g	
	formaggi semistagionati (tipo caciotta)	15 g	20 g	
	formaggi stagionati (tipo parmigiano)			
	verdura da cuocere	70 g	80 g	
	verdura cruda tipo insalata e pomodori	15 g	20 g	
	patate	70 g	100 g	
	olio extravergine di oliva	23 g	15 g	da suddividere nella giornata
	pane	15 g	20 g	
frutta di stagione				
gelato / budino				
dolci da forno				
marmelata, cioccolato				
acqua (bicchieri)	4	4	nell'arco della giornata circa 800 ml	
merenda / spuntino	yogurt	60 g	60 g	
	frutta di stagione	40 g	70 g	
	frutta secca a guscio			
	marmellata, cioccolato	10 g	10 g	
	biscotti secchi, fette biscottate	1/2 pezzi	1/2 pezzi	
	cereali da colazione	10 g	20 g	
	latte vaccino intero	150 ml	200 ml	
	gelato / budino	40 g	80 g	
	dolci da forno	20 g	50 g	