



TABELLA GRAMMATURE

MONDO PICCOLO S.C.S.

		INFANZIA		Note
quantità alimenti a crudo e al netto degli scarti		36-47 mesi	4-6 anni	
pranzo	pasta, riso, polenta, orzo, farro ecc.	40 g	50 g	
	pasta per primi in: brodo	20 g	30 g	
	pasta per primi in: passati verdura, legumi	20 g	30 g	
	pasta all'uovo fresca	50 g	65 g	
	pasta all'uovo ripiena	60 g	75 g	
	pizza tipo al taglio	80 g	150 g	
	legumi secchi per: passati, sughi	10 g	20 g	
	legumi freschi	60 g	60 g	
	pesce per ragù	25 g	30 g	
	carne per ragu'	20 g	25 g	
	formaggio grattugiato stagionato	30 g	20 g	da suddividere nell'arco della settimana
	carne	35 g	45 g	
	carni trasformate	20 g	30 g	
	pesce	50 g	60 g	
	uovo (unità)	1	1	(circa 50 g)
	formaggio fresco molle (tipo mozzarella)	40 g	40 g	
	formaggi semistagionati (tipo caciotta)	20 g	50 g	
	formaggi stagionati (tipo parmigiano)			
	verdura da cuocere	80 g	120 g	
	verdura cruda tipo insalata e pomodori	20 g	40 g	
	patate	100 g	100 g	
	olio extravergine di oliva	15 g	20 g	da suddividere nella giornata
	pane	20 g	40 g	
frutta di stagione				
gelato / budino				
dolci da forno				
marmellata, cioccolato				
acqua (bicchieri)	4	6	nell'arco della giornata circa 1200 ml	
merenda / spuntino	yogurt	60 g	125 g	
	frutta di stagione	70 g	80 g	
	frutta secca a guscio		20 g	
	marmellata, cioccolato	10 g	10 g	
	biscotti secchi, fette biscottate	1/2 pezzi	2/3 pezzi	
	cereali da colazione	20 g	30 g	
	latte vaccino intero	200 ml	200 ml	
	gelato / budino	80 g	100 g	
	dolci da forno	50 g	50 g	