



# TABELLA GRAMMATURE

## MONDO PICCOLO S.C.S.

|                            |   | SECONDARIA<br>I Gr | Note                                     |
|----------------------------|---|--------------------|--|
|                            | quantità alimenti a crudo e al netto degli scarti | 11 - 14 anni       |  |
| <b>pranzo</b>              | pasta, riso, polenta, orzo, farro ecc.            | 100 g              |  |
|                            | pasta per primi in: brodo                         | 50 g               |  |
|                            | pasta per primi in: passati verdura, legumi       | 50 g               |  |
|                            | pasta all'uovo fresca                             | 125 g              |  |
|                            | pasta all'uovo ripiena                            | 150 g              |  |
|                            | pizza tipo al taglio                              | 350 g              |  |
|                            | legumi secchi per: passati, sughi                 | 40 g               |  |
|                            | legumi freschi                                    | 120 g              |  |
|                            | pesce per ragù                                    | 75 g               |  |
|                            | carne per ragu'                                   | 50 g               |  |
|                            | formaggio grattugiato stagionato                  | 50 g               | da suddividere nell'arco della settimana |
|                            | carne   | 100 g              |  |
|                            | carni trasformate                                 | 50 g               |  |
|                            | pesce   | 150 g              |  |
|                            | uovo (unità)                                      | 1                  | (circa 50 g)                             |
|                            | formaggio fresco molle ( tipo mozzarella)         | 100 g              |  |
|                            | formaggi semistagionati (tipo caciotta)           | 80 g               |  |
|                            | formaggi stagionati ( tipo parmigiano)            | 50 g               |  |
|                            | verdura da cuocere                                | 200 g              |  |
|                            | verdura cruda tipo insalata e pomodori            | 100 g              |  |
| patate                     | 200 g   |                    |  |
| olio extravergine di oliva | 10 g  |                    |  |
| pane                       | 60 g  |                    |  |
| frutta di stagione         | 120 g   |                    |  |
| gelato / budino            | 125 g   |                    |  |
| dolci da forno             | 100 g   |                    |  |
| marmelata, cioccolato      | 40 g  |                    |  |
| acqua (bicchieri)          |   |                    |  |
| <b>merenda / spuntino</b>  | yogurt  |                    |  |
|                            | frutta di stagione                                |                    |  |
|                            | frutta secca a guscio                             |                    |  |
|                            | marmellata, cioccolato                            |                    |  |
|                            | biscotti secchi, fette biscottate                 |                    |  |
|                            | cereali da colazione                              |                    |  |
|                            | latte vaccino intero                              |                    |  |
|                            | gelato / budino                                   |                    |  |
|                            | dolci da forno                                    |                    |  |