



TABELLA GRAMMATURE

MONDO PICCOLO S.C.S.

		SECONDARIA I Gr	Note
	quantità alimenti a crudo e al netto degli scarti	11 - 14 anni	
pranzo	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)			
merenda / spuntino	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		