

ALLEGATO n. 3

RACCOMANDAZIONI PER LE GRAMMATURE E GLI ABBINAMENTI

	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE
SPUNTINO A META' MATTINA			
FRUTTA FRESCA	150 g		
oppure PANE	30 g		
oppure CRACKERS	15 g		
PRANZO			
PASTA O RISO			
	60 g		
oppure GNOCCHI	170 g		
oppure MINESTRA CON PASTINA	30 g		
(con la minestra <u>aggiungere le patate</u> come contorno)	120 g		
CARNE			
	50/60 g		
oppure PESCE	70 g		
oppure FORMAGGIO FRESCO	50 g		
oppure FORMAGGIO STAGIONATO	30 g		
oppure RICOTTA VACCINA	100 g		
oppure UOVO	50 g		
oppure PROSCIUTTO COTTO (senza polifosfati)	30 g		
OPPURE PIATTO UNICO VEGETALE			
DOSE LEGUMI SECCHI per PIATTO UNICO	30 g		
(da abbinare in tutti i casi con 40 g di pasta o riso o cereali o crostini, e patate come contorno)			
OPPURE PIATTO UNICO DI SECONDO CON:			
oppure solo POLENTA nel piatto unico	150 g		
oppure solo PATATE nel piatto unico	150 g		
oppure POLENTA + PATATE	120/120 g		
SEMPRE PRESENTI UNO o PIU' CONTORNI di VERDURE **	80/100 g		
PANE	30 g		
FRUTTA	150 g		
* La sostituzione pasta-gnocchi non va considerata dal punto di vista calorico (60 g di pasta corrispondono a circa 140 g di gnocchi).			
** Con il primo piatto asciutto prevedere solo il contorno di verdure mentre con il primo piatto in brodo aggiungere, alla quantità di verdure, la quantità di patate indicata			
MERENDA			
PANE	30		
oppure CRACKERS	15		
*YOGURT ALLA FRUTTA	125		
* LATTE	150		
FRUTTA	150		
* da consumarsi se non è previsto formaggio durante la giornata			