



# TABELLA GRAMMATURE

MONDO PICCOLO S.C.S.

		PRIMARIA		Note
quantità alimenti a crudo e al netto degli scarti		6 anni	7 - 10 anni	
pranzo	pasta, riso, polenta, orzo, farro ecc.	50 g	70 g	
	pasta per primi in: brodo	30 g	35 g	
	pasta per primi in: passati verdura, legumi	30 g	35 g	
	pasta all'uovo fresca	65 g	90 g	
	pasta all'uovo ripiena	75 g	105 g	
	pizza tipo al taglio	150 g	200 g	
	legumi secchi per: passati, sughi	20 g	30 g	
	legumi freschi	60 g	90 g	
	pesce per ragù	30 g	40 g	
	carne per ragu'	25 g	40 g	
	formaggio grattugiato stagionato	20 g	30 g	da suddividere nell'arco della settimana
	carne	45 g	80 g	
	carni trasformate	30 g	40 g	
	pesce	60 g	80 g	
	uovo (unità)	1	1	(circa 50 g)
	formaggio fresco molle ( tipo mozzarella)	40 g	70 g	
	formaggi semistagionati (tipo caciotta)	50 g	50 g	
	formaggi stagionati ( tipo parmigiano)	20 g	30 g	
	verdura da cuocere	120 g	150 g	
	verdura cruda tipo insalata e pomodori	40 g	50 g	
	patate	100 g	150 g	
	olio extravergine di oliva	20 g	10 g	
	pane	40 g	50 g	
frutta di stagione	80 g	100 g		
gelato / budino	100 g	100 g		
dolci da forno	30 g	50 g		
marmelata, cioccolato	10 g	25 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			