

PRANZO	grammi		
pasta, riso, cereali per primo piatto asciutto	30		50
pasta di semola per pasticciata (piatto unico) + besciamella*	15+10		40+25
pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre e zuppe	15		20
legumi secchi per piatto unico	10		20
legumi freschi o surgelati	20		40
polenta */patate per piatto unico	120		200
polenta*/patate da abbinare alle giornate con primo "liquido"	60		120
gnocchi di patate*	90		150
pasta per pizza da farcire	35		70
pizza*	80		150
carne magra	25		30
pesce fresco o scongelato	30		40
formaggio a pasta tenera	25		30
formaggio a pasta dura	15		20
parmigiano reggiano grattugiato	2		2
uova "grandi" (da 63 gr a 73 gr)	½		½
verdura cruda	15		30
verdura cotta	35		70
pane	15		30
olio extra vergine di oliva	7		15
frutta di stagione	60		100
MERENDA META' MATTINA	grammi		
frutta di stagione	60		100
MERENDA META' POMERIGGIO	grammi		
frutta di stagione + pane	60+15		100+20
pane + olio extravergine di oliva	10+4		20+5
pane speciale (alle noci, olive, fichi, uvetta...)	20		30
pane + latte intero alta qualità	10+60		20+80
cereali/fette biscottate/biscotti + latte intero alta qualità	7 + 60		14+80
pane + marmellata	15+7		30+10
yogurt naturale	70		125
dolce semplice (torta margherita, allo yogurt, alle mele...)	20		40
gelato	30		60

(*) si riferisce agli alimenti "sul piatto", cioè a cotto