

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