

TIPOLOGIA DI ALIMENTI PER IL PRANZO	da 3 ai 6 anni	dai 6 agli 8 anni	dagli 8 agli 11 anni	dagli 11 ai 14 anni	dai 14 ai 18 anni
pasta, riso, mais, farro, orzo ecc.	50	60	80	100	120
ravioli di magro ricotta e spinaci	60	80	100	120	150
pasta all'uovo secca	50	60	80	100	120
gnocchi di patate	100	120	160	200	240
gnocchi di semolino	80	100	130	170	200
polenta (farina di mais)	50	60	80	100	120
pasta, riso, ecc. (con primo piatto liquido)	25	30	40	50	60
patate ¹ (con primo piatto liquido)	100	120	180	220	250
uova	60	60	60	90	90
legumi freschi/surgelati (per secondo piatto)	60	80	90	120	150
legumi secchi (per secondo piatto)	20	25	30	40	50
formaggi freschi	50	50	50	60	70
formaggi semi stagionati	30	30	30	40	50
pesce	60	80	90	120	150
carne	50	60	70	90	100
verdure (media tra tutte)	100	120	120	150	200
verdura a foglia ² (°insalata)	30	50	50	50	80
verdura fresca cruda o cotta ² (°finocchi)	150	200	200	250	250
frutta fresca (media tra tutte)	80	100 ³	150 ³	150 ³	200 ³
pane	50	50	50	75	75
olio extravergine d'oliva	10	10	15	15	20
parmigiano grattugiato sul primo piatto	5	5	5	10	10
Ricette					
base pizza al pomodoro	80	100	125	150	180
TIPOLOGIA DI ALIMENTI PER SPUNTINI 5%	da 3 ai 6 anni	dai 6 agli 8 anni	dagli 8 agli 11 anni	dagli 11 ai 14 anni	dai 14 ai 18 anni
frutta secca	/	15	15	20	20
pane speciale (°pane alle olive)	/	25	30	40	50
frutta fresca	150	150	200	250	250
yogurt al naturale	/	125	150	150	200
TIPOLOGIA DI ALIMENTI PER MERENDE 10%	da 3 ai 6 anni	dai 6 agli 8 anni	dagli 8 agli 11 anni	dagli 11 ai 14 anni	dai 14 ai 18 anni
yogurt al naturale + cioccolato	125+10	125+10	150+15	150+20	200+20
yogurt al naturale + frutta fresca	125+100	125+100	150+150	150+250	200+250
yogurt al naturale + frutta secca	125+10	125+10	150+15	150+20	200+20
pane + olio (e pomodoro)	30+5	40+5	50+5	50+10	60+10
pane + marmellata	30+20	40+20	50+25	50+35	60+40
pane + cioccolato	30+10	40+10	50+15	50+20	60+20
latte + cereali (°cornflakes)	125+15	125+20	150+25	150+30	200+40
latte + frutta fresca	125+100	125+100	150+150	150+250	200+250
torta semplice (°di mele)	40	50	60	80	90
gelato (°fiordilatte)	50	70	80	100	120

Tabella 8. Porzioni indicative in grammi per l'età evolutiva (3-18 anni)