

ALIMENTI	Grammature per fascia età		
	mesi	6-12	12-36
Pasta, riso, cereali per primo piatto asciutto	gr.	30	50
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	n.	35	70
Pizza*	gr.	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
Prosciutto cotto magro	"	25	30
Uova "grandi"	"	1/2	1/2
Verdura cruda	"	15	30
Verdura cotta	"	35	70
Pane	"	15	30
Olio extra vergine di oliva	"	7	15
Frutta di stagione	"	60	100
Yogurt alla frutta o naturale con frutta fresca	"	70	125
Dolce semplice (torta margherita, allo yogurt...)	"	20	40
Gelato	"	30	60

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



Comune di Pordenone

SETTORE II – Cultura, Istruzione, Sport e Politiche Giovanili
U.O.C. Servizi educativi e scolastici

RISTORAZIONE SCOLASTICA

TABELLA GRAMMATURE NIDI

Gli alimenti biologici,
tipici e locali

Anno educativo 2020/2021

<https://www.comune.pordenone.it/it/citta/vivi/scuole/menu/>

ESTRATTO DA :http://www.regione.fvg.it/rafv/export/sites/default/RAFVG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/allegati/Linee_nidi_infanzia_2010.pdf