

## TABELLE DIETETICHE ASILI NIDO COMUNALI

### TABELLE DIETETICHE DAI 6 AI 12 MESI

#### SPUNTINO DI META' MATTINATA

|   | <i>Grammi per porzione</i> |
|---|----------------------------|
| Frutta Frullata e a pezzi: mela, pera, banana | 100                        |

#### PRANZO

|   | <i>Grammi per porzione</i>           |
|---|--------------------------------------|
| Brodo vegetale ( Patate, carote, zucchine)  | 200                                  |
| Crema di riso/ mais e tapioca/ multicereali/semolino /<br>pastina ( triplo zero, doppio zero) | 20                                   |
| Liofilizzato  | 5 / 10<br>(mezzo vasetto/ 1 vasetto) |
| Omogeneizzato   | (mezzo vasetto/ 1 vasetto)           |
| Carne Fresca ( bovino, tacchino, pollo)   | 40                                   |
| Pesce (sogliola o platessa)   | 40                                   |
| Ricotta   | 30                                   |
| Parmigiano  | 7                                    |
| Verdure Miste ( patate, carote, zucchine, )   | 50 :                                 |
| Puree miste ( patate, carote, zucca, zucchine, finocchi)                                      | 20 patate +10/20 altre verdure       |
| Verdura bollita   | 50 – 40 se zucchine                  |
| Olio  | 3                                    |
| Sale  | no                                   |
| Pane  | 20                                   |

#### MERENDA

|  | <i>Grammi per porzione</i>                   |
|--|--|
| Latte ( con biscotti o fette biscottate )                              | 100  |
| Biscotti senza albume / fette biscottate                               | 40   |
| Yogurt   | 125 ( 1 vasetto)                             |
| Frutta Frullata e a pezzi: mela, pera, banana                          | gr. 100                                      |
| Latte di proseguimento (solo latte)                                    | da gr. 200 a gr. 280                         |
| Latte di proseguimento con aggiunta di frutta                          | da gr.200 a gr. 220 + gr. 60 frutta frullata |
| Latte di proseguimento con aggiunta di fette biscottate/<br>biscotti   | n. 2 fette biscottate / biscotti             |
| Latte di proseguimento con aggiunta di crema di<br>riso/mais e tapioca | creme gr. 20                                 |

## TABELLE DIETETICHE DAI 12 MESI E ADULTI

### SPUNTINO DI META' MATTINATA

|                            | <i>Grammi per porzione</i>      |
|----------------------------|---------------------------------|
| Frutta di stagione a pezzi | 100 per bambino/ 200 per Adulto |
|                            |                                 |

### PRANZO

|  | <b>Bambini</b><br><i>Grammi per porzione</i> | <b>Adulti</b><br><i>Grammi per porzione</i> |
|--|--|---|
| Pane   | 30   | 80  |
| Pasta/ Riso asciutto ( risotti)                          | 40   | 80  |
| Pasta/Riso / Orzo/ Farro/ Cous Cous/<br>nei vari passati | 20   | 40  |
| Pastina in brodo vegetale ( minestrina)                  | 25   | 50  |
| Gnocchi alla romana ( prodotto finito)                   | 180  | 260   |

#### **Formaggi**

|  |    |     |
|--|----|-----|
| Mozzarella, primosale, crescenza, tomini | 60 | 125 |
| Ricotta                                  | 80 | 100 |

### VERDURA CRUDA O COTTA

|                                      | <b>Bambini</b><br><i>Grammi per porzione</i> | <b>Adulti</b><br><i>Grammi per porzione</i> |
|--------------------------------------|--|---|
| Verdure per crudità                  | 20   | 60  |
| Fagiolini/zucchini/Finocchi al forno | 60   | 200   |
| Finocchi crudi                       | 40   | 110   |
| Carote al forno/ bollite             | 60   | 200   |
| Carote crude                         | 40   | 100   |
| Cavolfiori                           | 60   | 180   |
| Pomodori                             | 60   | 150   |
| Spinaci / Biete,/ Costine            | 60   | 200   |
| <b>Insalata Verde</b>                |  |   |
| Insalata verde a foglia tenera       | 40   | 80  |
| Olio d'oliva extravergine            | 5  | 7   |
| Limone / aceto/ sale                 | q.b.   | q.b.  |

#### **Insalata mista verde e rossa**

|                                |      |      |
|--------------------------------|------|------|
| Insalata verde a foglia tenera | 20   | 40   |
| Insalata rossa                 | 20   | 40   |
| Olio d'oliva extravergine      | 5    | 7    |
| Limone / aceto/ sale           | q.b. | q.b. |

**Insalata di carote crude**

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Carote joulienne          | 60   | 100  |
| Olio d'oliva extravergine | 5    | 7    |
| Limone / aceto/ sale      | q.b. | q.b. |

**Insalata di finocchi crudi**

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Finocchi                  | 60   | 110  |
| Olio d'oliva extravergine | 5    | 7    |
| Limone / aceto/ sale      | q.b. | q.b. |

**Insalata mista di carote e finocchi crudi**

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Carote joulienne          | 30   | 60   |
| Finocchi tagliati sottili | 30   | 60   |
| Olio d'oliva extravergine | 5    | 7    |
| Limone / aceto/ sale      | q.b. | q.b. |

**Insalata di cavolo cappuccio**

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Cavolo cappuccio          | 60   | 90   |
| Olio d'oliva extravergine | 5    | 7    |
| Limone / aceto/ sale      | q.b. | q.b. |

**Insalata mista estiva**

|                                 |      |      |
|---------------------------------|------|------|
| Insalata di foglie verdi tenere | 40   | 80   |
| Pomodori                        | 40   | 80   |
| Ruchetta                        | q.b. | q.b. |
| Olio d'oliva extravergine       | 5    | 7    |
| Limone / aceto/ sale            | q.b. | q.b. |

**Insalata di pomodoro e rughetta/origano/basilico**

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Pomodori maturi           | 100  | 150  |
| Olio d'oliva extravergine | 5    | 7    |
| Rughetta/origano/basilico | q.b. | q.b. |
| Sale                      | q.b. | q.b. |

**Verdura bollita o al tegame o al forno o in umido o gratinata**

|                             |      |      |
|-----------------------------|------|------|
| Verdure fresche di stagione | 120  | 200  |
| Olio d'oliva extravergine   | 3    | 5    |
| Limone                      | q.b. | q.b. |
| Aglione/cipolla             | q.b. | q.b. |
| Prezzemolo                  | q.b. | q.b. |
| Oppure                      |      |      |
| Pomodoro passato o a pezzi  | 15   | 20   |
| Aglione/cipolla             | q.b. | q.b. |
| Aromi                       | q.b. | q.b. |

**Ratatouille**

|          |    |    |
|----------|----|----|
| Zucchine | 25 | 40 |
| Patata   | 20 | 40 |

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Sedano                    | 5    | 10   |
| Carota                    | 25   | 30   |
| Cipolla                   | 5    | 5    |
| Piselli                   | 20   | 30   |
| Pomodoro passato          | 10   | 10   |
| Olio d'oliva extravergine | 3    | 5    |
| Sale                      | q.b. | q.b. |

### **Purea di patate**

|            |    |     |
|------------|----|-----|
| Patate     | 80 | 150 |
| Latte p.s. | 20 | 40  |
| Parmigiano | 5  | 10  |
| Burro      | 7  | 7   |

### **Purea di patate e verdure**

|            |    |     |
|------------|----|-----|
| Patate     | 60 | 130 |
| Verdure    | 20 | 40  |
| Latte p.s. | 20 | 40  |
| Parmigiano | 5  | 10  |
| Burro      | 7  | 7   |

### **Piselli al pomodoro**

|                             |      |      |
|-----------------------------|------|------|
| Piselli freschi o surgelati | 60   | 120  |
| Pomodori pelati             | 30   | 40   |
| Olio d'oliva                | 7    | 7    |
| Aromi e sale                | q.b. | q.b. |

### **Piselli al prosciutto**

|                             |      |      |
|-----------------------------|------|------|
| Piselli freschi o surgelati | 60   | 120  |
| Prosciutto cotto            | 30   | 40   |
| Olio d'oliva                | 7    | 7    |
| Aromi e sale                | q.b. | q.b. |

### **Patate all'olio/forno**

|              |      |      |
|--------------|------|------|
| Patate       | 80   | 160  |
| Olio d'oliva | 7    | 7    |
| Aromi e sale | q.b. | q.b. |

### **Spinaci al parmigiano**

|              |      |      |
|--------------|------|------|
| Spinaci      | 60   | 200  |
| Parmigiano   | 5    | 10   |
| Olio d'oliva | 7    | 7    |
| Aromi e sale | q.b. | q.b. |

**PRIMI PIATTI**

|  | <b>Bambini</b><br><i>Grammi per porzione</i> | <b>Adulti</b><br><i>Grammi per porzione</i> |
|--|--|---|
|--|--|---|

**Passato di verdura o minestra a pezzetti con cereali (pasta/cous-cous/riso/orzo/farro)**

|                                      |         |          |
|--------------------------------------|---------|----------|
| Verdura fresca di stagione           | 80 tot. | 120 tot. |
| Patata                               | 30      | 45       |
| Zucca/zucchine/fagiolini/coste/biete | 20      | 30       |
| Cavolo cappuccio o verza             | 10      | 15       |
| Porro                                | 5       | 10       |
| Carota                               | 20      | 30       |
| Sedano                               | 5       | 5        |
| Olio d'oliva extravergine            | 3       | 5        |
| Cous cous/orzo/farro                 | 25      | 30       |
| Pasta/riso                           | 25      | 40       |
| Sale                                 | q.b.    | q.b.     |

**Minestra di piselli decorticati con riso**

|  |      |      |
|--|------|------|
| Riso   | 20   | 40   |
| Patate                                       | 40   | 60   |
| Piselli secchi (successivamente decorticati) | 20   | 40   |
| Olio di oliva                                | 5    | 5    |
| Parmigiano                                   | 5    | 10   |
| Aromi e sale                                 | q.b. | q.b. |

**Minestra di Porri e patate**

|                     |      |      |
|---------------------|------|------|
| Pasta o riso o orzo | 20   | 40   |
| Porri               | 40   | 90   |
| Patate              | 40   | 60   |
| Olio di oliva       | 5    | 5    |
| Parmigiano          | 5    | 5    |
| Aromi e sale        | q.b. | q.b. |

**Crema di porri con orzo / farro**

|               |      |      |
|---------------|------|------|
| Orzo / farro  | 20   | 40   |
| Porri         | 40   | 90   |
| Olio di Oliva | 5    | 5    |
| Parmigiano    | 5    | 10   |
| Aromi e sale  | q.b. | q.b. |

**Crema di zucca con orzo / farro**

|               |      |      |
|---------------|------|------|
| Orzo/ Farro   | 20   | 40   |
| Zucca         | 50   | 100  |
| Patate        | 40   | 80   |
| Olio di Oliva | 5    | 5    |
| Parmigiano    | 5    | 10   |
| Aromi e sale  | q.b. | q.b. |

**Minestra di lenticchie con cereali (riso/pasta)**

|   |      |      |
|---|------|------|
| Legumi secchi ( lenticchie decorticate) | 30   | 45   |
| Patata                                  | 10   | 20   |
| Porro/cipolla                           | 5    | 10   |
| Carota                                  | 5    | 10   |
| Sedano                                  | 5    | 10   |
| Olio d'oliva extravergine               | 3    | 5    |
| Riso/pasta                              | 30   | 40   |
| Aromi e sale                            | q.b. | q.b. |

**Pasta al pomodoro**

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Pasta                     | 50   | 80   |
| Pomodoro passato          | 40   | 75   |
| Parmigiano grattugiato    | 5    | 10   |
| Olio d'oliva extravergine | 3    | 5    |
| Prezzemolo/basilico       | q.b. | q.b. |
| Sedano/carota/sale        | q.b. | q.b. |

**Pasta – ricotta e basilico**

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Pasta                     | 40   | 80   |
| Ricotta                   | 20   | 30   |
| Parmigiano grattugiato    | 5    | 15   |
| Olio d'oliva extravergine | 3    | 5    |
| Basilico / sale           | q.b. | q.b. |

**Pasta con broccoli**

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Pasta                     | 50   | 80   |
| Broccoli freschi          | 40   | 60   |
| Pane grattugiato          | 5    | 10   |
| Parmigiano grattugiato    | 5    | 10   |
| Olio d'oliva extravergine | 3    | 5    |
| Sale                      | q.b. | q.b. |

**Pasta al pesto**

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Pasta                     | 50   | 80   |
| Parmigiano grattugiato    | 5    | 10   |
| Pesto                     | 15   | 20   |
| Olio d'oliva extravergine | 3    | 5    |
| Sale                      | q.b. | q.b. |

**Pesto**

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Basilico                  | 15   | 20   |
| Parmigiano grattugiato    | 5    | 5    |
| Olio d'oliva extravergine | 5    | 7    |
| Pinoli/ sale              | q.b. | q.b. |

**Risotto alle verdure**

|  |    |    |
|--|----|----|
| Riso   | 40 | 80 |
| Verdure fresche di stagione (zucca, asparagi, zucchini, ecc) | 40 | 60 |

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Parmigiano grattugiato    | 5    | 10   |
| Olio d'oliva extravergine | 3    | 5    |
| Porro/cipolla             | 5    | 10   |
| Prezzemolo/basilico/sale  | q.b. | q.b. |

### Risotto porri e formaggio

|               |      |      |
|---------------|------|------|
| Riso          | 40   | 80   |
| Porri         | 30   | 50   |
| Parmigiano    | 10   | 20   |
| Olio di oliva | 5    | 10   |
| Aromi e sale  | q.b. | q.b. |

### Polenta istantanea

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Farina di mais            | 40   | 80   |
| Olio d'oliva extravergine | 3    | 5    |
| Sale                      | q.b. | q.b. |

### Pizza margherita

|                        |      |      |
|------------------------|------|------|
| Farina                 | 40   | 100  |
| Pelati                 | 40   | 70   |
| Mozzarella             | 30   | 60   |
| Prosciutto cotto       | 30   | 60   |
| Parmigiano             | 7    | 14   |
| Olio                   | 5    | 5    |
| Lievito / Origano/Sale | q.b. | q.b. |

### Gnocchi alla romana (dose per 4 porzioni)

|                |  |        |
|----------------|--|--------|
| Semola         |  | 250    |
| Latte          |  | 1 lt.  |
| Uova ( tuorlo) |  | 2 uova |
| Parmigiano     |  | 100    |
| Aromi e sale   |  | q.b.   |

## SECONDI PIATTI

|  | <b>Bambini</b><br><i>Grammi per porzione</i> | <b>Adulti</b><br><i>Grammi per porzione</i> |
|--|--|---|
|--|--|---|

### Pesce al vapore o al forno

|  |      |      |
|--|------|------|
| Pesce (filetti di platessa/sogliola)     | 60   | 150  |
| Carota                                   | 5    | 5    |
| Sedano                                   | 5    | 5    |
| Olio d'oliva extravergine                | 5    | 5    |
| Prezzemolo/salvia/maggiorana/altri aromi | q.b. | q.b. |
| Limone                                   | q.b. | q.b. |

### Pesce alla pizzaiola

|                            |    |     |
|----------------------------|----|-----|
| Pesce                      | 60 | 150 |
| Pomodoro passato o a pezzi | 20 | 40  |
| Cipolla                    | 5  | 5   |

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Olio d'oliva extravergine | 5    | 5    |
| Origano                   | q.b. | q.b. |
| Prezzemolo                | q.b. | q.b. |

### **Fettine/spezzatino di carne in umido**

|   |      |      |
|---|------|------|
| Carne (fettine: tacchino/pollo/spezzatino di vitello) | 50   | 100  |
| Pomodoro passato o a pezzi                            | 20   | 40   |
| Cipolla   | 5    | 5    |
| Carota  | 5    | 5    |
| Sedano  | 5    | 5    |
| Olio d'oliva extravergine                             | 5    | 5    |
| Prezzemolo  | q.b. | q.b. |
| Rosmarino/alloro                                      | q.b. | q.b. |

### **Polpettine di carne in umido**

|                            |      |      |
|----------------------------|------|------|
| Carne (pollo/vitello)      | 50   | 100  |
| Pomodoro passato o a pezzi | 20   | 0    |
| Cipolla                    | 5    | 5    |
| Carota                     | 5    | 5    |
| Sedano                     | 5    | 5    |
| Olio d'oliva extravergine  | 5    | 5    |
| Aromi e sale               | q.b. | q.b. |

### **Tortino di verdura al forno**

|  |      |      |
|--|------|------|
| Uova   | Uno  | Uno  |
| Verdure fresche di stagione (costine, zucchini, spinaci, biette) | 40   | 60   |
| Olio d'oliva extravergine  | 3    | 5    |
| Prezzemolo/salvia/maggiorana/aromi/sale                          | q.b. | q.b. |

### **Pollo in insalata con sedano e parmigiano**

|                           |      |      |
|---------------------------|------|------|
| Petto di pollo            | 50   | 100  |
| Parmigiano a scaglie      | 10   | 20   |
| Olio d'oliva extravergine | 5    | 5    |
| Sedano/aromi/sale         | q.b. | q.b. |

## **MERENDA**

|  |                                |
|--|--------------------------------|
|  | <i>Grammatura per porzione</i> |
|--|--------------------------------|

|   |     |
|---|-----|
| Frutta fresca a pezzi/cotta/frullata/mousse         | 100 |
| Yogurt ( gusti misti)                               | 125 |
| Budino ( cioccolato, vaniglia, creme caramelle)     | 125 |
| Latte   | 120 |
| Biscotti / fette biscottate (con latte)             | 40  |
| Biscotti / fette biscottate (con frullato o frutta) | 20  |
| Pane  | 30  |



|   |    |
|---|----|
| Gelato  | 80 |
| Focaccia al rosarino o origano                                | 40 |
| Crackers  | 25 |
| Ricotta ( con cacao amaro)                                    | 10 |
| Cacao amaro ( sia in aggiunta a latte che per pane e ricotta) | 5  |
| Orzo solubile   | 5  |
| Zucchero  | 5  |
| Torta di frutta   | 40 |
| Torta al cacao  | 30 |

### **Torta di Frutta/ cacao**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Farina  | 30                 |
| Uova  | Uno per 4 porzioni |
| Latte   | q.b.               |
| Zucchero  | 10                 |
| Frutta ( mele, pere, pesche, albicocche, succo d'arancia) | 50                 |
| Lievito   | q.b.               |
| Olio EVO  | 1 cucchiaino       |
| Cacao   | q.b.               |

### **GITE SCOLASTICHE**

|  | <i>Grammatura per porzione bambino</i> |
|--|--|
| Pane   | 2 panini da gr. 40                     |
| Formaggio ( Toma piemontese)                 | 40                                     |
| Prosciutto cotto                             | 40                                     |
| Cioccolato al latte                          | 20                                     |
| Succo di Frutta                              | 200                                    |
| Acqua minerale                               | cl. 500                                |
| Frutta                                       | 100                                    |
| Stoviglie / bicchieri / tovaglioli a perdere | q.b.                                   |