

**Allegato 4\_TABELLE DIETETICHE  
REFEZIONE SCOLASTICA**

**FABBISOGNI NUTRIZIONALI**

| ETA'          | PRANZO        |             |                              |              |  |            | GIORNATA    |              |
|---------------|---------------|-------------|------------------------------|--------------|--|------------|-------------|--------------|
|               | PROTEINE<br>g | LIPIDI<br>g | LIPIDI di<br>cui saturi<br>g | GLUCIDI<br>g | GLUCIDI di<br>cui zuccheri<br>semplici g | FIBRA<br>g | FERRO<br>mg | CALCIO<br>mg |
| <b>3 - 6</b>  | 15 - 22       | 16 - 19     | 16                           | 79 - 86      | 22                                       | 4,8        | 11          | 900          |
| <b>6 - 9</b>  | 17 - 26       | 19 - 23     | 19                           | 95 - 104     | 26                                       | 5,8        | 13          | 1100         |
| <b>9 - 11</b> | 22 - 32       | 24 - 29     | 24                           | 119 - 130    | 33                                       | 7,2        | 10          | 1300         |

**TABELLE DIETETICHE**

| ALIMENTI  | SCUOLA D'INFANZIA | SCUOLA PRIMARIA |             |
|---|-------------------|-----------------|-------------|
|   | <b>3-6</b>        | <b>6-9</b>      | <b>9-11</b> |
| Pasta, riso, orzo, altri cereali asciutti           | 60                | 70              | 90          |
| Pasta, riso, orzo, altri cereali in brodo, minestra | 30                | 30              | 40          |
| Gnocchi di patate***                                | 120               | 150             | 200         |
| Farina di mais (per polenta)                        | 30                | 40              | 50          |
| Grana Padano o Parmigiano Reggiano                  | 2-5               | 2-5             | 2-5         |
| Carne   | 50                | 50              | 60          |
| Pollo con osso                                      | 100               | 100             | 120         |
| Pesce   | 70                | 70              | 80          |
| Tonno   | -                 | 40              | 50          |
| Uova  | n.1               | n.1             | n.1e1/2     |
| Formaggio Fresco                                    | 60                | 80              | 80          |
| Formaggio stagionato                                | 30                | 30              | 30          |
| Legumi secchi*                                      | 40                | 40              | 50          |
| Legumi freschi*                                     | 80                | 80              | 100         |
| Prosciutto cotto/crudo**                            | 30                | 30              | 40          |
| Verdura cruda (insalata)                            | 20                | 30              | 30          |
| Verdura cotta                                       | 80                | 120             | 120         |
| Patate (da abbinare ad un primo piatto in brodo)    | 120               | 180             | 200         |
| Frutta  | 100               | 120             | 150         |
| Olio extravergine di oliva                          | 12                | 15              | 15          |
| Pane comune   | 40                | 40              | 50          |
| Pane integrale***                                   | 50                | 50              | 60          |
| Cereali (pasta, riso, orzo, farro)                  | 30                | 30              | 40          |
| Patate nella minestra                               | 30                | 30              | 30          |
| Legumi secchi                                       | 30                | 30              | 30          |
| Legumi freschi                                      | 60                | 60              | 60          |
| Grana Padano o Parmigiano Reggiano                  | 5                 | 5               | 5           |
| Patate come contorno                                | -                 | 120             | 130         |
| Pasta di semola di grano duro                       | 50                | 70              | 80          |
| Besciamella   | 30                | 40              | 40          |
| Ragù sola carne                                     | 20                | 40              | 50          |
| Grana Padano o Parmigiano Reggiano                  | 5                 | 5               | 5           |
| Carne   | 50                | 60              | 70          |
| Pesce   | 70                | 80              | 90          |

|                          |     |     |     |
|--------------------------|-----|-----|-----|
| Farina di mais           | 30  | 40  | 50  |
| Patate                   | 150 | 200 | 200 |
| Pasta per pizza          | 150 | 150 | 200 |
| Mozzarella fior di latte | 30  | 30  | 40  |

\* Fino a 2 anni, devono essere utilizzati legumi decorticati o passati

\*\* Il prosciutto crudo non va somministrato nel nido, nella scuola d'infanzia e nel primo ciclo della primaria

\*\*\* Da non utilizzare al di sotto dei 2 anni