

**Allegato 4_TABELLE DIETETICHE
REFEZIONE SCOLASTICA**

FABBISOGNI NUTRIZIONALI

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

TABELLE DIETETICHE

ALIMENTI	SCUOLA D'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	
	3-6	6-9	9-11
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