

**Tabelle dietetiche**  
**(Scuole Materna — Elementare — Media inferiore)**  
**Pranzo**

<i>ALIMENTI</i>		<i>3-5 anni</i>	<i>6-8 anni</i>	<i>9-10 anni</i>	<i>11-13 anni</i>
<b>1° PIATTO</b>					
<u>asciutto:</u>	Pasta di semola – Riso – Polenta	60	80	90	90
	Pasta all'uovo – Tortellini freschi	70	90	100	120
	Pizza	120	140	150	200
<u>minestre in brodo o con verdure:</u>	Pastina – Semolino – Riso - Orzo	30	40	40	40
	Tortellini freschi	50	60	70	80
<u>minestre con legumi:</u>	Pastina – Riso – Orzo	30	30	40	40
	Legumi secchi	15	20	30	30
<b><i>Olio d'oliva Extravergine o Burro crudi</i></b>		<b>5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b><i>Parmigiano</i></b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>2° PIATTO</b>					
<u>carne:</u>	Vitello – Pollo – Tacchino – Maiale	60	70	90	100
<u>pesce:</u>	Sogliola – Merluzzo – Polipo – Tonno	70	80	100	110
	Polpette di pesce (Sogliola – Merluzzo)	50	60	70	80
<u>alternative:</u>	Formaggio – Prosciutto crudo e cotto	60	70	80	100
<u>uova:</u>	Frittata	1	1+ ½	1+ ½	2
	Tortino (uova + Formaggio)	1+20	1+ 40	1+50	2+60
<b><i>Verdura cotta</i></b>	Carote – Fagiolini – Patate – Piselli	70	100	100	150
	Spinaci – Zucchini, ecc...				
<b><i>Verdura cruda</i></b>	Insalata verde – Carote – Finocchi	50	70	80	100
	Pomodori	80	100	150	150

<i><b>Olio d'oliva Extravergine</b></i>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<i><b>Pane</b></i>	Comune	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>100</b>
	Integrale	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>120</b>
	Grissini	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>70</b>
<i><b>Frutta fresca di stagione</b></i>	Arance – Albicocche – Banane – Cachi	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
	Fragole – Kiwi – Macedonia – Mandaranci				
	Mele – Pere – Pesche – Susine - Uva				
<i><b>Succo di frutta</b></i>	Senza zucchero aggiunto	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
<i><b>Yogurt alla frutta</b></i>	Tipo omogeneo	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>
<i><b>Dolce</b></i>	Budino	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>
	Torta	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>120</b>

**Tabelle dietetiche**  
**(Scuole Materna — Elementare — Media inferiore)**  
**Pranzo al sacco**

<i>Pane</i>	Comune	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>150</b>
	Integrale	<b>70</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>180</b>
<i>Formaggio</i>	Fontina – Mozzarella – Stracchino	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
<i>Affettato</i>	Prosciutto crudo e cotto senza polifosfati	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
<i>Frittata</i>	Uova	<b>1</b>	<b>1+ ½</b>	<b>1+ ½</b>	<b>2</b>
<i>Tortino</i>	Uova + Formaggio	<b>1+20</b>	<b>1+ 40</b>	<b>1+50</b>	<b>2+50</b>
<i>Pizza</i>		<b>120</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<i>Verdura cruda</i>	Insalata verde – Pomodori	<b>20-50</b>	<b>40-100</b>	<b>60-150</b>	<b>60-150</b>
<i>Frutta fresca di stagione</i>	Arance – Albicocche – Banane – Mele Mandaranci– Pere – Pesche – Susine – Uva	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>200</b>
<i>Succo di frutta</i>	Senza zucchero aggiunto	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
<i>Yogurt alla frutta</i>	Tipo omogeneo	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>
Acqua minerale	n° 1 bottiglia da <b>500</b> ml per bambino				