

Grammature ASILI NIDO

(Fonte: Proposte Operative per la Ristorazione Scolastica della Regione Piemonte 2024)

ALIMENTI	6 -9 mesi gr	9-12 mesi gr	12-36 mesi gr
Pasta, riso, mais, orzo, farro nei piatti asciutti	20-25	25-30	35-40
Pasta, riso, orzo, farro nei piatti in brodo	10-15	15-20	20-25
Carne fresca	20-30	20-30	30-40
Omogeneizzato di carne	40	40	NO
Pesce fresco	30-40	30-40	40-50
Omogeneizzato di pesce	40	40	NO
Formaggio ricotta	30	30	30-35
Formaggi tipo mozzarella/ caciotta	20	20	25-30
Formaggio stagionato	10	10	15-20
Uova	Mezzo	Mezzo	n. 1
Legumi freschi/surgelati	40-45	40-45	45-60
Legumi secchi	10-15	10-15	15-20
Verdure in foglia crude	15-20	20-25	25-30
Verdure in foglia da cuocere (spinaci, biete)	30-50	30-50	60-70
Verdure non in foglia	30-50	30-50	60-70
Patate	50-60	50-60	60-70
Pane	15-20	15-20	20-30
Frutta fresca	80	80	80-100
Olio per pasto	5	5	5
Parmigiano per condire il primo piatto	5	5	5

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti