

Allegato B

# TABELLE DIETETICHE



# ASL Na5 Dipartimento di Prevenzione

## SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE

ALLEGATO "A"

*Grammature vari alimenti al netto di scarti*

SCUOLA MATERNA

ALIMENTI	GRAMMATURA
Pasta o riso	60
Pasta o riso (con legumi, in brodo o in minestrone)	30
Minestrone	60
Carne bovina *	70
Carne macinata (polpette, piatti unici)	30
Pollo o tacchino (petto o coscia disossata)	70
Prosciutto cotto	40
Pesce	90
Bastoncini di pesce (da 30 gr. cadauno)	60
Legumi secchi	40
Legumi freschi surgelati (Pisellini)	80
Patate (al forno)	120
Uovo da gr 70	n. 1
Bocconcino fior di latte (confezione monodose)	50
Parmigiano grattugiato	10
Verdura **	80
Pane	30
Frutta	150
Olio extra vergine d'oliva ***	5 (10-12)
Pomodori pelati	50

\* Per la preparazione degli hamburger è necessario che la carne sia tritata la mattina stessa in cui vengono cucinati.

\*\* Il peso delle verdure va inteso come peso a crudo.

\*\*\* La quantità di condimento è da intendersi per pietanza; in parentesi è indicata la quantità totale da non superare nell'arco dell'intero pasto.



# ASL Na5 Dipartimento di Prevenzione

## SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE

### ALLEGATO "B"

*Grammature dei vari alimenti al netto di scarti*

### SCUOLA ELEMENTARE

ALIMENTI	GRAMMATURA
Pasta o riso	
Gnocchi	70
Pasta o riso (con legumi, in brodo o in minestrone)	200
Minestrone	40
Carne *	80
Carne macinata (polpette, piatti unici)	90
Pollo o tacchino (petto o coscia disossata)	30
Prosciutto cotto	90
Pesce	40
Bastoncini di pesce (da 30 gr. cadauno)	100
Legumi secchi	n.tre-90
Legumi freschi surgelati(Pisellini)	50
Patate (al forno)	80
Uovo da gr 70	150
Bocconcino fior di latte (confezione monodose)***	70
Parmigiano grattugiato	60
Verdura ***	10
Pane	150
Frutta	30
Olio extra vergine d'oliva ****	150
Pomodori pelati	5 (12 -15)
	80

\* Per la preparazione degli hamburger è necessario che la carne sia tritata la mattina stessa in cui vengono cucinati.

\*\* Il peso delle verdure va inteso come peso a crudo.

\*\*\* Per la ricotta il peso è di grammi 100.

\*\*\*\* La quantità di condimento è da intendersi per pietanza; in parentesi è indicata la quantità da non superare nell'arco dell'intero pasto.



**ASL Na5 Dipartimento di Prevenzione**  
**SERVIZIO IGIENE ALIMENTI e NUTRIZIONE**

*ALLEGATO "C"*

*Grammature vari alimenti al netto di scarti*

*SCUOLA MEDIA*

ALIMENTI	GRAMMATURE
Pasta o riso	
Raviolini	80
Pasta o riso (con legumi, in brodo o in minestrone)	100
Minestrone	40
Carne *	100
Carne macinata (polpette, piatti unici)	100
Pollo o tacchino (petto o coscia disossata)	40
Prosciutto cotto	100
Pesce	60
Bastoncini di pesce (da 30 gr. cadauno)	130
Legumi secchi	120
Legumi freschi surgelati (Pisellini)	60
Patate (al forno)	100
Uovo da gr 70	180
Bocconcino fior di latte (confezione monodose)	115
Parmigiano grattugiato	100
Verdura **	10
Pane	150
Frutta	50
Olio extra vergine d'oliva ***	150
Pomodori pelati	10(16 -20)
	90

\* Per la preparazione degli hamburger è necessario che la carne sia tritata la mattina stessa in cui vengono cucinati.

\*\* Il peso delle verdure va inteso come peso a crudo.

\*\*\* La quantità di condimento è da intendersi per pietanza; in parentesi è indicata la quantità totale da non superare nell'arco dell'intero pasto.