

TABELLA DIETETICA

	QUANTITA' PRO CAPITE IN GRAMMI		
	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>PRIMO PIATTO</b>			
Pasta asciutta	60	80	100
Pasta per minestrone	30	40	45
Risotto	60	70	80
Pasta all'uovo per lasagne	50	60	70
Pastina all'uovo in brodo	25	30	40
Farro per passato di verdura	30	35	40
<b>SECONDO PIATTO</b>			
Pesce	80	110	130
Carni bianche o rosse	70	100	120
Formaggi freschi	50	60	80
Prosciutto cotto	50	80	100
Tonno	50	80	80
Uova	1	1	1
Petto di pollo	50	70	100
Bocconcini di mozzarella	30	60	90
Pollo arrosto	130	250	250
Cuori di filetto di nasello surgelato	70	10	130
Arista (maiale magro)	50	70	100
<b>CONTORNO</b>			
Patate	100	120	150
Piselli	100	100	100
Pomodori	120	150	150
Spinaci	75	75	75
Insalata	30	30	30
Verdura di stagione	100	150	200
Fagiolini	60	60	60
<b>PANE</b>	50	80	100
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	1	1	1
<b>PIZZA</b>	150	180	220
<b>YOGURT</b>	1	1	1
<b>BURRO PER PASTA O PURE'</b>	5	5	5
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	5	5	5
<b>SALE E AROMI</b>	q.b.	q.b.	q.b.