

TABELLA DIETETICA - A.S. 2026 - 2027

Scuola dell'Infanzia- Comune di Anioia

Consumo indicativo di alimenti (per il pranzo)

Fabbisogni medi di riferimento al pranzo: **LARN 2014** (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)

Alimenti	Età 3-5 anni
Pasta di semola o Riso (con passati vegetali o brodi o minestrone o legumi)	gr. 25-30
Pasta di semola o Riso (con sughi vari e ortaggi)	gr. 50 - 60
Pomodori pelati	gr. 20
Minestrone	gr. 30 - 60
Legumi secchi	gr. 25 - 30
Legumi freschi o surgelati	gr. 50 - 60
Olio di oliva (quantità totale)	cc.12-15
Parmigiano grattugiato	gr.06-07
Carne di vitello	gr.50 - 60
Petto di pollo	gr.50 - 60
Sovracoscia di pollo	gr.80
Tacchino (petto/fesa)	gr.50 - 60
Pesce: Merluzzo /Nasello	gr.60 - 70
“ Sogliola / Platessa	gr.60 - 70
“ Orata	gr.60 - 70
Prosciutto cotto (senza glutine-senza polifosfati-senza lattosio e derivati del latte)	gr.25- 30
Formaggi freschi e molli (fiocchi di latte-stracchino-robiola-mozzarella- ricotta- formaggio spalmabile)	gr.40 - 50
Uovo	n.1
Patate lesse o al forno	gr. 100 - 150
Contorno : verdura cruda a foglia	gr. 40
Contorno : ortaggi freschi	gr. 100
Panino	gr. 40
Pizza Margherita (peso cotto)	gr. 100 - 150
Pangrattato e farina	q.b.
Frutta fresca di stagione	gr. 100 -150

La Dietista
Irene La Puzza

(Sottoscritto digitalmente ai sensi dell'art.21 D.L.gs n. 82/2005, s.m.i. e norme allegare)

Il Dirigente Medico
Dr.ssa Rosaria Pellegrino