



<b>NIDO GRAMMATURE ALIMENTI per pasto e FREQUENZE</b>				
<b>ALIMENTI</b>	<b>GRAMMATURE</b>		<b>FREQUENZA</b>	
	<b>6 – 12 MESI lattanti</b>	<b>12 – 36 MESI divezzi</b>	<b>SETTIMANALE</b>	
<b>PRIMI PIATTI</b>				
<b>CEREALI</b> (pasta, riso, farro, miglio ecc..)			Tutti i giorni	
Preparazioni asciutte g	25	40		
Preparazioni in brodo vegetale g	20	25 - 30		
Farina di mais g	25	40		
Gnocchi di patate	/	100-130		
Ravioli di ricotta e spinaci g	/	60-100	1-2 volte al mese come piatti unici elaborati	
Lasagne g	/	130-150		
Pizza margherita	/	80-100		
<b>PATATE</b> in sostituzione del primo piatto asciutto	100	150	0-1 volta	
<b>CONDIMENTI PER PRIMI</b>				
Parmigiano grattugiato g	<b>NO</b>	<b>NO</b>		
Sugo a base di pomodoro fresco g	20	20-40		
Olio extravergine di oliva g	5*	5*	Tutti i giorni	
<b>SECONDI PIATTI</b>				
Carne g	20	30	1 volta (di cui carne rossa non più di una volta al mese)	
Pesce g	30	40	1-2 volte	
Uova g	25 (1/2)	25 (1/2)	0-1 volta	
Prosciutto cotto g	<b>NO</b>	<b>NO</b>		
Formaggio fresco (mozzarella, crescenza, caprino, primosale) g	20	20	0-1 volta	
Ricotta g	30	30		
Formaggio stagionato (Parmigiano, Grana Padano, asiago, scamorza, fontina, emmental, ecc.) g	10	10		
<b>LEGUMI</b>				
Legumi inseriti in un Piatto Unico g	15**/40***	15**/40***	1-2 volte	
Legumi come Secondo piatto g	15**/40***	15**/40***	1-2 volte	
<b>CONDIMENTI VERDURE</b>				
Olio extravergine di oliva g	5*	5*	Tutti i giorni	
<b>PANE</b>				
Pane a ridotto contenuto di sale g	/	30	Tutti i giorni	
<b>VERDURE COTTE</b>				
Spinaci, erbe, carote, finocchi, zucchine, melanzane, fagiolini, cavolfiori, verza, cuori di carciofo, barbabietole ecc. g	30	60	Una porzione tutti i giorni	
<b>VERDURE CRUDE</b>				
Pomodori, finocchi, carote, cavolo cappuccio ecc. g	/	60		
Verdura in foglia (insalata) g	/	30		
<b>FRUTTA</b>				
Mele, pere, kiwi, pesche, albicocche, arance, mandarini, fragole, ciliegie g	80	80-100	Una porzione tutti i giorni	
Banane, uva, cachi g	80	80-100		
<b>Sale, dado e preparati per brodo, zucchero</b>	<b>NO</b>	<b>NO</b>		

\*cucchiaino da caffè

\*\*legumi secchi \*\*\*legumi freschi/surgelati