

## GRAMMATURE DI RIFERIMENTO NIDO D'INFANZIA (1 -3 ANNI)

Le grammature per la fascia di età considerata, fanno riferimento a quanto riportato nella pubblicazione “Ben..Essere in tavola, ricettario per la ristorazione collettiva” dell’A.S 2020/2021 (integrazione della versione di Settembre 2017) dell’azienda USL della Romagna.

<b>PRIMI IN BRODO</b>	<b>1 -3 ANNI</b>
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20-25g
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	15-20g
Riso, farro, orzo e altri cereali	15-20g
Cous cous, miglio	10-15g
<i>Condimenti:</i>	
Verdura fresca per passati	120g
Legumi secchi per passati/sughi	20-25g
<b>PRIMI ASCIUTTI</b>	
Pasta di semola, riso, farro, orzo	40-50g
Cous cous, miglio	20/30g
Farina di mais per polenta	30-35g
Pasta all'uovo secca non ripiena	35-45g
<i>Condimenti:</i>	
Sughi vegetali	50-70g
Carne per ragù - formaggio	15-20g
Pesce per ragù	30g
Legumi secchi	20-25g
Parmigiano reggiano per primi piatti	5-6g
<b>SECONDI</b>	
Carne	40-50g
Pesce	50-60g
Uova	50g (1 unità)
Formaggi freschi molli (es. casatella)	40g
Formaggi media stag. (es. caciotta- mozzarella)	30g
Legumi secchi	20-25g
<b>CONTORNI</b>	
Ortaggi freschi	80g
Verdura cruda a foglia	30g
Patate	60-80g
<b>OLIO</b>	
Olio extravergine di oliva per primi, secondi e contorni: quantitativo totale	12-15g
<b>VARIE</b>	
Pane, piadina romagnola	30g
Frutta fresca	100-150g

<b>MERENDE</b>	
Latte	100-150g
Succo di frutta 100% / spremuta	100-150g
Yogurt (unità da 125g)	1
Marmellata / confettura	20g
Miele da spalmare	10g
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25g
Cereali in fiocchi (es. corn flakes)	15g
Torta / ciambella	30-40g

**Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.**

Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.

Dietista/Biologa Nutrizionista Comune di Forlì  
Dott.ssa Martina Baldini.