

Quante calorie?	KCAL/DIE	KCAL/PRANZO
NIDO D'INFANZIA (1-3 ANNI)	1.000 – 1.300	400 – 500
SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)	1.400 – 1.600	600 – 700
SCUOLA PRIMARIA (6-11 ANNI)	1.800 – 2.000	800 – 900
SCUOLA SECONDARIA I° (11-14 ANNI)	2.000 – 2.200	900 – 1.000

10/05/2017
«Ben...essere in tavola» Istruzioni per l'uso a scuola e a casa»

Grammature di riferimento					
ALIMENTI	6/12 MESI	NIDO	MATERNE	ELEMENTARE	ADULTI
PASTA, RISO	20/35	40/50	50/60	70/80	80
PASTA ALL'UOVO RIPIENA	50/80	100	120	140	130
LEGUMI SECCHI X PASSATI	15/20	20/25	25/30	30/35	50
PARMIGIANO O GRANA	3/5	5/6	6/7	7/8	10
CARNE	25/35	40/50	50/60	60/70	100
PESCE	40/50	50/60	60/70	80/100	150
FORMAGGIO FRESCO	30/40	40	50/60	60/70	100
PROSCIUTTO	15/20	20/25	25/30	30/35	50
ORTAGGI FRESCHI	50/70	80	100	150/200	200/250
VERDURA CRUDA A FOGLIA	15/25	30	40	50	80
PATATE	30/50	60/80	100/120	140/160	200
FRUTTA SECCA OLEOSA	5/10	10	15	20/25	30
PANE	10/20	30	40	50	50
FRUTTA FRESCA	30/50	100/150	150	150/200	200

10/03/2017