

REGIONE CALABRIA  
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE N. 5  
REGGIO CALABRIA  
PRESIDIO OSPEDALIERO DI POLISTENA

SERVIZIO DIETETICO

TABELLA DIETETICA PER SCUOLE MATERNE ED ELEMENTARI

COMUNE DI CINQUEFRONDI  
(ANNO SCOLASTICO 2009/2010)

CONSUMO INDICATIVO DI ALIMENTI (per il pranzo)

<b>Alimenti</b>	<b>Scuole Materne Fabbisogno medio giornaliero kcal 600-700 (pranzo)</b>	<b>Scuole Elementari Fabbisogno medio giornaliero kcal 800-900 (pranzo)</b>
Pasta o Riso	gr. 40-50	gr. 60-70
Gnocchi di patate	gr. 70	gr. 100
Pomodori pelati	gr. 50	gr. 50
Minestrone + Pasta	gr. 60+20	gr. 80+30
Legumi + Pasta	gr. 30+30	gr. 30+50
Carne di vitello	gr. 60-70	gr. 80-100
Petto di pollo	gr. 70	gr. 100
Petto di tacchino	gr. 70	gr. 100
Bastoncini di pesce	gr. 80	gr. 100
Sogliola	gr. 80	gr. 100
Merluzzo	gr. 80	gr. 100
Prosciutto cotto s. polisfati	gr. 40	gr. 60
Mozzarella	gr. 80	gr. 100
Contorno – Verdura	gr. 70	gr. 100
Panino	gr. 50	gr. 80
Frutta di stagione	gr. 100	gr. 150

Le quantità degli alimenti si riferiscono al peso crudo ed al netto degli scarti.

Gli aromi possono essere aggiunti a piacimento.

Si consigliano gr. 20 di olio crudo (extravergine d'oliva) da usare come condimento sugli alimenti.

Per i bambini della Scuola Materna si consiglia pasta di piccolo formato

Per i bambini delle Scuole Elementari la pasta al pomodoro può essere "spaghetti".