

COMPOSIZIONE CHIMICO-BROMATOLOGICA E VALORE ENERGETICO

Apporto Calorico Assegnato	Nido d'infanzia Età 7 – 12 mesi
Energia (Kcal) relativa al 40% del Fabbisogno giornaliero	Limiti 230 – 300 kcal
Proteine %	8 – 12% (limite 15%)
Lipidi %	40% AI
Carboidrati %	45 – 60% RI
Fibra (g)	Valore medio 8,4 g/1000 kcal AI
Calcio (mg)	104 mg
Ferro (mg)	4,4 – 5,5 mg
AI: Introito Adeguato; RI: Intervallo di Riferimento	

Apporto Calorico Assegnato	Asilo Nido età 12-24 mesi	Asilo Nido età 24-36 mesi
Energia (Kcal) relativa al 40% del Fabbisogno giornaliero	330 – 460 kcal	460 – 550 kcal
Macronutrienti		
Proteine %	8 – 12% (limite 15%)	12-18%
Lipidi %	35 – 40%	35 – 40 %
Carboidrati %	45 – 60%	45 – 60%
Fibra (g)	8,4 g/1000 Kcal AI	8,4 g/1000 Kcal AI
Ferro (mg) (50 % della PRI giornaliera)	Valore medio 4 mg	Valore Medio 4 mg
Calcio (mg) (40% della PRI giornaliera)	350 mg	350 mg

Apporti Assegnati	Scuole Infanzia
Energia (Kcal) relativa al 35% del Fabbisogno giornaliero	460 - 640
Macronutrienti	
Proteine (g) corrispondenti al 12-18% del pasto	12 – 24 g
Lipidi (g) corrispondenti al 20- 30%	15 – 21 g
di cui saturi (g)	5 – 7 g
Carboidrati (g) corrispondenti al 50-55 %	60 – 95 g
di cui zuccheri semplici (g)	11 – 24 g
Fibra (g)	5,0 – 10 /1000 Kcal AI
Ferro (mg) (50 % della PRI giornaliera)	5 mg
Calcio (mg) (35% della PRI giornaliera)	350 mg

GRAMMATURE

ALIMENTO	Asilo Nido 12-24 mesi	Asilo Nido 24-36 mesi	Scuola Infanzia
PRIMI PIATTI			
Pasta, Pasta senza Glutine asciutti	40-45 g	50 g	60 g
Riso	40-45 g	50 g	60 g
Orzo, Farro, Cous-Cous	40-45 g	50 g	60 g
Pasta all'uovo (Tagliatelle, Chitarrina)	40 g	50 g	60 g
Cereali per piatto in brodo	30 g	30-40 g	40 g
Pane, Pane integrale, Pane senza glutine	30 g	30-40 g	40 – 50 g
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
VERDURE			
Ortaggi crudi/pomodori	50 g	60-80 g	100 g
Insalata a Foglia	10 g	20 g	30 g
Ortaggi e verdure da cuocere	70 g	80-100 g	100 g
Verdure per sugo	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure per primo piatto in brodo (minestrone, passati)	80-100 g	100-120 g	100-150 g
PATATE			
Patate per minestrone o passato	q.b.	q.b.	q.b.
FRUTTA			
Frutta Fresca	80 g	80-100 g	100-150 g
Frutta secca/oleosa per Ricette	Non inserita nel menù	Non inserita nel menù	Non inserita nel menù
AFFETTATI			
	Non inseriti nel menù	Non inseriti nel menù	Non inseriti nel menù
UOVA per frittata			
	1/2	1	1
Uova per impasti (polpette, polpettone)	q.b.	q.b.	Circa 10 g
FORMAGGI			
Formaggi fresco o semi-stagionato	30-40 g	50 g	60 g
Ricotta nella preparazione (nel primo o secondo)	30 g	40 g	50 g
Parmigiano grattato	5 g	5-8 g	8 g
CARNE			
Manzo, Vitello, Pollo, Tacchino	50 g	55 g	60 g
Carne per condimento primo Piatto	10 g	10 – 20 g	20 g
PESCE			
Molluschi/crostacei	60 g	60 - 70 g	80 g
	Non inserita nel menù	Non inseriti nel menù	Non inserita nel menù

LEGUMI			
Legumi per primo piatto	Freschi 40 g Secchi 20 g	Freschi 60 g Secchi 30 g	Freschi 70 g Secchi 35 g
Legumi per primo piatto in brodo (passato o minestrone)	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO EVO	10 – 12 g	12 – 15 g	12 – 15 g
DOLCE	Non inserita nel menù	Non inserita nel menù	Non inserita nel menù
ACQUA	q.b.	q.b.	q.b.

Il dolce può essere aggiunto a fine pasto per festeggiare i compleanni purché venga necessariamente acquistato seguendo il regolamento UE n.852/2004.