



Comune di Bibbona
(Provincia di Livorno)

PROSPETTO GRAMMATURE PER NIDO MATERNE, ELEMENTARI, MEDIE.

Le grammature sono indicate al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI

18/36 mesi

3-6 anni

6-12 anni

12-15 anni

Pasta asciutta	40 g	50 g	70 g	80 g
Riso per risotto	40 g	50 g	70 g	80 g
Orzo, farro asciutti	40 g	50 g	70 g	80 g
Pasta,riso, in minestra	20 g	30 g	40 g	50 g
Gnocchi di patate	80 g	100 g	150 g	200 g
Farina di mais per polenta	30 g	40 g	50 g	70 g
Trancio di pizza		150 g	200 g	250 g
Patate per contorno	100 g	120 g	150 g	200 g
Patate per purea	100 g	120 g	150 g	200 g

Pane	30 g	40 g	50 g	80 g
------	------	------	------	------

CARNI, PESCE, UOVA.

Pollo (petto coscia)	40 g	50 g	80 g	100 g
Tacchino	40 g	50 g	80 g	100 g
Lonza	40 g	50 g	80 g	100 g
Manzo per arrosto o svizzere	40 g	50 g	80 g	100 g
Manzo per polpette	30 g	40 g	50 g	50 g
Carne per ragù	15 g	20 g	20 g	30 g
Filetti di pesce	60 g	80 g	100 g	120 g
Bastoncini di merluzzo		N 3	N 4	N 5
Tonno (1° piatto)		15 g	20 g	30 g
Tonno (2° piatto)		40 g	50 g	70 g
Uova per frittate	1	1	1	1 ½
Uova per polpette, ecc (per 10 persone)	1	1	1	1
Uova per tortini sformati e verdure	N ½	N ½	1	1

FORMAGGI E SALUMI

Formaggi freschi	25 g	30 g	35 g	40 g
Mozzarella	40 g	50 g	70 g	100 g
Prosciutto cotto o crudo bresaola	20 g	30 g	30 g	50 g

ORTAGGI, PATATE e LEGUMI.

verdure e legumi per primi piatti:

Pomodori pelati per sugo (per primi e secondi piatti)	40 g	50 g	60 g	80 g
Verdure miste per minestrone e passati	70 g	90 g	120 g	150 g
Verdure e legumi per risotti e paste	40 g	50 g	70 g	100 g
-Legumi freschi o surgelati	20 g	30 g	30 g	50 g
-Legumi secchi	10 g	10 g	20 g	25 g

AZIENDA USL 5 PISA
 Uff. Igiene, Nutrizione e Nutrizione
 Dirigente Medico
 Dr. Enrico Grandi



Comune di Bibbona
(Provincia di Livorno)

ORTAGGI, PATATE e LEGUMI

Verdure e legumi per secondi piatti:

• Verdure per frittata	30 g	40 g	50 g	60 g
• Verdure per scaloppine e polpette	30 g	40 g	50 g	60 g
• Verdure miste per sformati	40 g	60 g	80 g	100 g

Verdure crude per contorni:

• Insalata	30 g	40 g	40 g	50 g
• Pomodori per insalata	50 g	60 g	100 g	150 g
• Carote e finocchi crudi	30 g	40 g	40 g	100 g

Verdure cotte per contorni:

• Cavolfiore, spinaci, biette, zucchine, fagiolini, ecc.				
	100 g	120 g	150 g	200 g

Patate:

• Patate per spezzatino	30 g	40 g	60 g	80 g
-------------------------	------	------	------	------

Legumi per crocchette, sformati, polpette

• Legumi (piselli, lenticchie, ecc) secchi	25 g	25 g	30 g	40 g
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc) freschi o surgelati	50 g	70 g	90 g	100 g

VISTO, si AUTORIZZA

AZIENDA USL 5 PISA
Uffici di Dietetica e Nutrizione
Dirigente Medico
Dr. Enrico Grandi