

**PORZIONI ALIMENTI INDICATI PER I BAMBINI CHE FREQUENTANO  
L'ASILO NIDO "IL TIGLIO"**

	<b>GRAMMI bimbi</b>	<b>GRAMMI adulti</b>
<b>SPUNTINO del mattino</b>		
Latte intero	100	170
Frutta fresca	150	200
Spremuta	125	125
<b>PRANZO</b>		
<b>Minestre in brodo:</b>		
PASTINA all'uovo per passati di verdure o legumi	20	40
PASTINA di semola di grano duro/orzo/riso/farro per passati di verdure o legumi	25	50
<b>Paste asciutte:</b>		
Pasta di semola di grano duro	45	80
Riso biologico/orzo/farro asciutto	35/40	60
<b>Secondi Piatti:</b>		
Carne: tacchino, pollo, manzo, maiale	45/50	100
Pesce: halibut, platessa, merluzzo	55/60	130
Polpette di pesce	50	100
Polpette di carne	45	100
Uova bio pastorizzate	40	60
Formaggi molli: ricotta, stracchino, mozzarella	40	80
Formaggi semiduri, media stagionatura: emmenthal, asiago, grana	20/30	60/80
<b>Contorni:</b>		
Ortaggi surgelati cotti: zucchine, carote, spinaci, fagiolini, piselli	60	200
Verdura cruda a foglia: radicchio, capuccio, insalata, carote	30	60
Patate biologiche al forno, lesse o purè	70	200
Pomodori da insalata a dadini	60	150
Finocchi crudi o cotti	60	150
<b>Vari alimenti per sughi o brodi:</b>		
Pomodoro bottiglia	30	50
Ortaggi per sughi vegetali	50/70	80/100
Parmigiano	5	15
Olio extra vergine di oliva	10	20
Legumi surgelati per minestrone/passati	40	70
Ortaggi surgelati per minestrone	100	200
Ragù di carne	15	35
Ragù di pesce	15	35
Pane comune/integrale	20/30	60
<b>MERENDA</b>		
Latte intero	50/100	170
Cereali in fiocchi	15	30
Fette biscottate	20	30/40
Biscotti secchi	20	30/40
Crackers porzioni	20	30/40
Pizza Margherita	30/40	90
Torta o ciambella	30/40	90
Pane e marmellata	20+5	40+10
Spremuta	125	200
Yogurth	125	125
Banana	50	100
Frutta cotta	100	150/200
Tavoletta cioccolato	15/20	30
Mousse di frutta	100	150
Gelato	50	70