

**CONVERSIONE DELLA PORZIONE  
da PESO a CRUDO a PESO a COTTO  
Asilo Nido (1-3 anni)**

Quantitativi in grammi per porzione dell'alimento prima e dopo la cottura.

CATEGORIA	ALIMENTI	MODALITÀ DI COTTURA	Età 1 anno		Età 2-3 anni		
			PESO CRUDO	PESO COTTO	PESO CRUDO	PESO COTTO	
<b>PRIMI PIATTI CEREALI E TUBERI</b>	Pasta di semola corta ( <i>fusilli, penne, eliche, ecc.</i> )	<i>Bollitura</i>	25	46	40	75	
	Pasta di semola lunga ( <i>spaghetti, linguine, ecc.</i> )	<i>Bollitura</i>	25	53	40	84	
	Orzo perlato	<i>Bollitura</i>	25	67	40	107	
	Farro perlato	<i>Bollitura</i>	25	57	40	91	
	Quinoa	<i>Bollitura</i>	25	78	40	125	
	Cous cous precotto	<i>Bollitura</i>	25	56	40	90	
	Riso brillato	<i>Bollitura</i>	25	65	40	104	
	Riso parboiled	<i>Bollitura</i>	25	59	40	95	
	Farina mais ( <i>per polenta istantanea</i> )	<i>Bollitura</i>	25	122	40	194	
	Gnocchi di patate	<i>Bollitura</i>	70	74	100	106	
	Pasta ripiena ( <i>ravioli, tortellini</i> )	<i>Bollitura</i>	40	56	50	70	
	Patate ( <i>in sostituzione del primo piatto</i> )	<i>Bollitura</i>	120	113	170	160	
<b>SECONDI PIATTI</b>	Legumi secchi/farina di legumi	<i>Bollitura</i>	10	27	15	40	
	Legumi freschi/gelo/reidratati	<i>Bollitura</i>	30	26	45	40	
	Pesce	<i>Bollitura</i>	30	25	50	42	
		<i>Vapore</i>	30	25	50	42	
		<i>Padella con olio</i>	30	19	50	32	
		<i>Arrostimento*</i>	30	22	50	36	
	Carne bianca	<i>Bollitura</i>	25	21	35	30	
		<i>Vapore</i>	25	16	35	22	
		<i>Padella con olio</i>	25	21	35	29	
		<i>Arrostimento*</i>	25	20	35	28	
	Carne rossa	<i>Bollitura</i>	25	16	35	22	
		<i>Vapore</i>	25	16	35	22	
		<i>Padella con olio</i>	25	20	35	28	
		<i>Arrostimento*</i>	25	20	35	28	
	<b>VERDURE E ORTAGGI</b>	Verdura fresca o surgelata	<i>Bollitura</i>	70	61	80	70
			<i>Padella con olio</i>	70	37	80	42
<i>Arrostimento*</i>			70	46	80	52	
Brassicaceae ( <i>es. broccolo cavolo, cavolfiore</i> )		<i>Vapore</i>	70	67	80	77	
Altre verdure a foglia a stelo ( <i>ad es. spinaci, bietole, finocchi, asparagi</i> )		<i>Vapore</i>	70	60	80	69	

\* per arrostitimento si intende cottura dei cibi direttamente a fuoco vivo oppure in forno