

CONVERSIONE DELLA PORZIONE PESO CRUDO/COTTO

Scuola dell'Infanzia (3-6 anni)

Quantitativi in grammi per porzione dell'alimento prima e dopo la cottura.
La grammatura si riferisce al range più elevato riferito alla fascia d'età.

CATEGORIA	ALIMENTI	MODALITÀ DI COTTURA	PESO		
			CRUDO	COTTO	
PRIMI PIATTI CEREALI E TUBERI	Pasta di semola corta (<i>fusilli, penne, eliche, ecc.</i>)	<i>Bollitura</i>	50	94	
	Pasta di semola lunga (<i>spaghetti, linguine, ecc.</i>)	<i>Bollitura</i>	50	105	
	Orzo perlato	<i>Bollitura</i>	50	134	
	Farro perlato	<i>Bollitura</i>	50	114	
	Quinoa	<i>Bollitura</i>	50	156	
	Cous cous precotto	<i>Bollitura</i>	50	113	
	Riso brillato	<i>Bollitura</i>	50	130	
	Riso parboiled	<i>Bollitura</i>	50	118	
	Farina mais (<i>per polenta istantanea</i>)	<i>Bollitura</i>	50	243	
	Gnocchi di patate	<i>Bollitura</i>	100	106	
	Pasta ripiena (<i>ravioli, tortellini</i>)	<i>Bollitura</i>	60	84	
	Patate (<i>in sostituzione del primo piatto</i>)	<i>Bollitura</i>	200	188	
SECONDI PIATTI	Legumi secchi/farina di legumi	<i>Bollitura</i>	20	54	
	Legumi freschi/gelo/reidratati	<i>Bollitura</i>	60	53	
	Pesce	<i>Bollitura</i>	40	34	
		<i>Vapore</i>	40	34	
		<i>Padella con olio</i>	40	26	
		<i>Arrostimento*</i>	40	29	
	Carne bianca	<i>Bollitura</i>	45	37	
		<i>Vapore</i>	45	28	
		<i>Padella con olio</i>	45	38	
		<i>Arrostimento*</i>	45	36	
	Carne rossa	<i>Bollitura</i>	45	29	
		<i>Vapore</i>	45	28	
		<i>Padella con olio</i>	45	36	
		<i>Arrostimento*</i>	45	36	
	CONTORNI	Verdura fresca o surgelata	<i>Bollitura</i>	120	104
			<i>Padella con olio</i>	120	64
<i>Arrostimento*</i>			120	78	
Brassicaceae (<i>ad es. broccolo cavolo, cavolfiore</i>)		<i>Vapore</i>	120	115	
Altre verdure a foglia (<i>ad es. spinaci, bietole, finocchi, asparagi</i>)		<i>Vapore</i>	120	103	

* per arrostitimento si intende la Cottura dei cibi direttamente a fuoco vivo oppure in forno.