

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**
**S.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**
**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETÀ COMPRESA TRA  
2,5 E 5,5 ANNI**
**PRANZO**

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti

ALIMENTO	SOSTITUZIONI
Pasta asciutta g 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riso asciutto g 50</li> <li>• pasta/riso in brodo g 30</li> <li>• gnocchi g 130</li> <li>• pasta ripiena g 60</li> </ul>
Parmigiano g 5 (1 cucchiaino)	
Olio g 15 (3 cucchiaini)	
Secondi piatti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carne g 50</li> <li>• pesce g 70</li> <li>• affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 50</li> <li>• formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 50</li> <li>• ricotta g 100</li> <li>• uova n°1</li> <li>• legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 70</li> <li>• legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 20</li> </ul>
Verdura g 100-150	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patate (se primo piatto in brodo) g 100</li> </ul>
Pane g 30	
Frutta fresca g 120	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 80</li> <li>• yogurt/budino g 125</li> </ul>

**COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO**

Proteine: g 22    Lipidi totali: g 20

Carboidrati: g 83    Fibra: g 7-8

Kcal: 600

Sede Legale: Via Conte Verde, 125 - 14100 ASTI - Casella Postale 130 - P.IVA 01120620057

**S.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

SEDE: ASTI Via Conte Verde, 125 ☎ 0141-484924/20 - fax : 0141-484993 - Sede di Nizza M.to: P.zza Cavour, 2 ☎ 0141-782583- fax: 0141-782588

 E mail [sian@asl19.asti.it](mailto:sian@asl19.asti.it)
*vedi visto, si affiora*

 Dip. Prev. S.I.A.N.  
 Dr.ssa R. BERRUTI  
 Dirigente Medico I° Livello

102

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
S.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETÀ COMPRESA TRA 5.5 E 10.5 ANNI**

**PRANZO**

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti

ALIMENTO	SOSTITUZIONI
Pasta asciutta g 70	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riso asciutto g 70</li> <li>• pasta/riso in brodo g 30</li> <li>• gnocchi g 180</li> <li>• pasta ripiena g 80</li> </ul>
Parmigiano g 5 (1 cucchiaino)	
Olio g 15 (3 cucchiaini)	
Secondi piatti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carne g 100</li> <li>• pesce g 150</li> <li>• affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 80</li> <li>• formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 60</li> <li>• ricotta g 100</li> <li>• uova n°2</li> <li>• legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 150</li> <li>• legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 40</li> </ul>
Verdura g 150- 200	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patate (se primo piatto in brodo) g 200</li> <li>• insalate g 50</li> </ul>
Pane g 40	
Frutta fresca g 150	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 100</li> <li>• yogurt/budino g 125</li> </ul>

**COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO**  
 Proteine: g 32    Lipidi totali: g 22  
 Carboidrati: g 97    Fibra: g 9-11  
 Kcal: 715

Sede Legale: Via Conte Verde, 125 - 14100 ASTI - Casella Postale 130 - P.IVA 01120620057

**S.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

SEDE: ASTI Via Conte Verde, 125 ☎ 0141-484924/20 - fax : 0141-484993--Sede di Nizza M.to: P.zza Cavour, 2 ☎ 0141-782583- fax: 0141-782588

E mail [sian@asl19.asti.it](mailto:sian@asl19.asti.it)

*12/3/08 visto, si approva*

*R. Berruti*

ASL 19 ASTI - Dip. Prev. S.I.A.N.  
 Dr.ssa R. BERRUTI  
 Dirigente Medico I° Livello