



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore: Dott. Giovanni De Filippis Viale Don Minzoni, 8 - 73100 Lecce
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE AREA SUD MAGLIE
Via Sante Cezza - 73024 Maglie – tel. 0836.425231 / 0833.540227
e-mail: siansud@ausl.le.it; sian.uo.maglie@ausl.le.it; nutrizione.siansud@ausl.le.it
pec: siansud.dipartimento.prevenzione.asl.lecce@pec.rupar.puglia.it

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

ALIMENTO	3-6 anni	6-10 anni	11-13 anni
Pesi a crudo netti (privi di scarti)			
GRUPPO ORTAGGI E FRUTTA (5 o più porzioni giornaliere)			
Ortaggi (Verdura cruda non a foglia)	100	150	200
Verdura cruda a foglia (insalate)	40	50	60
Verdura cruda (da cuocere) (es.bietole)	150	150/200	200
Verdure miste per salse di condimento	70	90	100
Verdure miste per zuppe di verdure	150	200	250
Salsa di pomodoro	50	60	70
Frutta fresca	150	150	200
Frutta secca oleosa (nei contorni o nelle merende)	10	15	20
Frutta secca oleosa per condimenti (es. pesto)	20	30	40
GRUPPO CEREALI E TUBERI (3 volte al dì: 4 – 5 porzioni al giorno variabili in relazione al fabbisogno calorico individuale)			
Pane comune	40	50	60
Salati secchi (es. fette biscottate)	20	25	30
Pasta di semola, pasta all'uovo, riso, orzo, mais, farine	50	70	80
per brodi: ridurre la quantità (per brodi con cous-cous e miglio)	25	35	40
Pasta fresca (NON ALL'UOVO)	60	120	150
Gnocchi di patate (freschi o surgelati)	150	200	250
Patate	120	160	200
LEGUMI, PESCI, CARNI, UOVA (su 14 pasti settimanali : legumi 3-4 volte/settimana; pesce 3-4 volte/settimana; carne 3-4 volte/settimana; uova 1-2 volte/settimana; formaggi 1-2 volte settimana)			
Legumi secchi	25/30	30/35	35/40
Legumi freschi	80	90	120
Pesce	60	80	100
Carni magre	50	60	80
Carni stagionate: Prosciutto cotto e crudo, bresaola	25	30	40
Carne per ragù	50	60	70

25 NOV. 2019

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
ASL LECCE



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore: Dott. Giovanni De Filippis Viale Don Minzoni, 8 - 73100 Lecce
 SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE AREA SUD MAGLIE
 Via Sante Cezza - 73024 Maglie – tel. 0836.425231/ 0833.540227
 e-mail: siansud@asl.le.it; sian.uo.maglie@asl.le.it; nutrizione.siansud@asl.le.it
 pec: siansud.dipartimento.prevenzione.asl.lecce@pec.rupar.puglia.it

Uovo	n.1	n.1	n.1
LATTE - YOGURT (1-2 porzioni giornaliere) E DERIVATI (1-2 porzioni settimanali)			
Latte per colazione	250	250	250
Latte o yogurt per merende	150	150-200	150-200
Formaggi freschi molli (es. ricotta, giuncata, robiola)	60	70	80
Formaggi freschi da taglio (es. primo sale, caciotta fresca, mozzarella)	50	60	70
Formaggi a media stagionatura (es. Asiago)	40	50	60
Formaggi ad alta stagionatura (es. Parmigiano Reggiano)	30	40	50
GRASSI DA CONDIMENTO (preferire ogni giorno olio extravergine d'oliva)			
Olio a crudo (olio extravergine d'oliva)	5	5	5
DOLCI E CEREALI PER COLAZIONI O MERENDE (preferire prodotti da forno secchi o cereali in fiocchi di frumento integrale)			
Dolci secchi (es. biscotti)	20	25	30
Cereali in fiocchi	20	25	30
Dolci freschi (es. torta alle mele, ciambella)	50-60	70-80	80-100
ZUCCHERI SEMPLICI PER COLAZIONI O MERENDE (1 porzione al dì)			
Miele per dolcificare	5	10	10
Zucchero per dolcificare	5	10	10
Miele da spalmare	15	20	20
Marmellate e Confetture	25	30	30
INGREDIENTI MINORI (Ingrediente è quella frazione di porzione di alimenti da utilizzare in una determinata ricetta, circa il 10 - 20% della razione intera) ad esempio:			
Parmigiano Reggiano (ingrediente per primi piatti)	5	7	8



25 NOV. 2019