

SERVIZIO DI EDUCATORE DOMICILIARE 3 – 36 mesi

Grammature alimenti

ALIMENTI	12-24 MESI	24-36 MESI
Pasta o riso per passato di verdura gr	20	30
Pasta o riso asciutti gr	35	40/50
Pesce gr	50/60	60/70
Carne gr	30/50	40/60
Prosciutto gr	30	40
Uova Unità	1	1
Formaggio fresco gr	30	40
Verdura cotta gr	60	80
Verdura cruda mista gr	30	40
Patate gr	80	100
Pane gr	15	20
Frutta di stagione gr	100	100
Formaggio grana gr	4/5	5
Olio extra vergine d'oliva	5	5

GRAMMATURE A COTTO SCUOLA INFANZIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
1 ^a settimana	Pizza Margherita 120 gr. Prosciutto cotto 50 gr. Insalata 30 gr. Yogurt Merenda: frutta fresca 80 gr.	Pasta al pesto 150 gr. Polpette di vitellone al pomodoro 75 gr. Piselli 50 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: budino	Pasta all'olio 130 gr. Bastoncini di merluzzo al forno n. 3 Insalata 30 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: biscotti	Minestra di verdure con riso 175 gr. Cosce di pollo al forno 80 gr. Carote lessate o saltate 50 gr. (mesi invernali) o pomodori in insalata 90 gr. (mesi estivi) Suoco di frutta Merenda: polpa di frutta	Riso al sugo di pomodoro 160 gr. Formaggio fresco (mozzarella) n.2 (30 gr. cad.) Patate al forno 80 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: plum cake
2 ^a settimana	Pasta al pesto 150 gr. Filetto di merluzzo impanato 65 gr. Carote julienne 35 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: pane e cioccolata	Pasta al ragù di carne 150 gr. Polpettone patate e fagiolini 120 gr. Insalata 30 gr. Suoco di frutta Merenda: biscotti	Minestra di verdure con pastina integrale 175 gr. Bocconcini di pollo impanati al forno 60 gr. Patate lesse 70 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: polpa di frutta	Gnocchi alla romana n.4 Arrosto di tacchino 55 gr. Fagiolini saltati 40 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: budino	Pasta al ragù di verdure 150 gr. Carne di vitellone all'uccelletto 55 gr. Piselli 50 gr. Budino Merenda: frutta fresca 80 gr.
3 ^a settimana	Pasta all'olio 130 gr. Bastoncini di merluzzo al forno n.3 Insalata 30 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: plum cake	Minestra di verdure con riso 175 gr. Polpette di vitellone in bianco 55 gr. Purea di patate 135 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: biscotti	Pasta al ragù di carne 150 gr. Formaggio fresco (stracchino) 60 gr. Fagiolini saltati 40 gr. Yogurt Merenda: frutta fresca 80 gr.	Pizza 120 gr. Prosciutto cotto 50 gr. Insalata 30 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: polpa di frutta	Pasta al pesto 150 gr. Polpettine di legumi al forno 70 gr. Carote crude 35 gr. (mesi invernali) o pomodori in insalata 90 gr. (mesi estivi) Budino Merenda: frutta fresca 80 gr.
4 ^a settimana	Risotto allo zafferano 150 gr. Carne di vitellone alla pizzaiola 75 gr. Finocchi alla julienne 50 gr. Suoco di frutta Merenda: biscotti	Pasta al burro 130 gr. Bocconcini di pollo e olive 60 gr. Piselli 50 gr. Yogurt Merenda: frutta fresca 80 gr.	Pasta al ragù di carne 150 gr. Formaggio fresco (stracchino) 60 gr. Fagiolini saltati 40 gr. Yogurt Merenda: frutta fresca 80 gr.	Pasta al pesto 150 gr. Tonno 45 gr. Purea di patate 135 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: plum cake	Minestra di verdure con riso 175 gr. Arrosto di lonza 55 gr. Carote alla julienne 35 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: polpa di frutta
5 ^a settimana	Lasagne al sugo di pomodoro 160 gr. Formaggio spalmabile 50 gr. Carote alla julienne 35 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: budino	Pasta al ragù vegetale 150 gr. Bocconcini di pollo impanati al forno 60 gr. Carote lessate o saltate 50 gr. (mesi invernali) o pomodori in insalata 90 gr. (mesi estivi) Yogurt Merenda: frutta fresca 80 gr.	Minestra di verdure con riso 175 gr. Hamburger di carne 100 gr. Patate lesse 70 gr. Frutta fresca 80 gr. Merenda: biscotti	Pasta al ragù vegetale 150 gr. Bocconcini di pollo impanati al forno 60 gr. Carote lessate o saltate 50 gr. (mesi invernali) o pomodori in insalata 90 gr. (mesi estivi) Yogurt Merenda: frutta fresca 80 gr.	Riso in bianco 150 gr. Crocchette di merluzzo al forno 70 gr. Carote alla julienne 35 gr. Budino Merenda: polpa di frutta

GRAMMATURE A COTTO SCUOLA PRIMARIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 ^a settimana	Pizza Margherita 140 gr. Prosciutto cotto 60 gr. Insalata 35 gr. Yogurt	Pasta al pesto 165 gr. Polpette di vitellone al pomodoro 95 gr. Piselli 60 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta all'olio 145 gr. Bastoncini di merluzzo al forno n. 4 Insalata 35 gr. Frutta fresca 100 gr.	Minestra di verdure con riso 200 gr. Cosce di pollo al forno 150 gr. Carote lessate o saltate 70 gr. (mesi invernali) o pomodori in insalata 120 gr. (mesi estivi) Succo di frutta	Riso al sugo di pomodoro 180 gr. Formaggio fresco (mozzarella) n.3 (30 gr. cad.) Patate al forno 100 gr. Frutta fresca 100 gr.
2 ^a settimana	Pasta al pesto 165 gr. Filetto di merluzzo impanato 80 gr. Carote julienne 45 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al ragù di carne 160 gr. Polpettone patate e fagiolini 140 gr. Insalata 35 gr. Succo di frutta	Minestra di verdure con pastina integrale 200 gr. Bocconcini di pollo impanati al forno 70 gr. Patate lesse 95 gr. Frutta fresca 100 gr.	Gnocchi alla romana n.5 Arrosto di tacchino 60 gr. Fagiolini saltati 60 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al ragù di verdure 165 gr. Carne di vitellone all'ucelletto 65 gr. Piselli 60 gr. Budino
3 ^a settimana	Pasta all'olio 145 gr. Bastoncini di merluzzo al forno n.4 Insalata 35 gr. Frutta fresca 100 gr.	Minestra di verdure con riso 200 gr. Polpette di vitellone in bianco 75 gr. Purea di patate 155 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al ragù di carne 165 gr. Formaggio fresco (stracchino) 90 gr. Fagiolini saltati 60 gr. Yogurt	Pizza 140 gr. Prosciutto cotto 60 gr. Insalata 35 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al pesto 165 gr. Polpettine di legumi al forno 90 gr. Carote crude 45 gr. (mesi invernali) o pomodori in insalata 120 gr. (mesi estivi) Budino
4 ^a settimana	Risotto allo zafferano 170 gr. Carne di vitellone alla pizzaiola 85 gr. Finocchi alla julienne 55 gr. Succo di frutta	Pasta al pomodoro 165 gr. Polpettone di patata e fagiolini 140 gr. Insalata 35 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al burro 145 gr. Bocconcini di pollo e olive 70 gr. Piselli 60 gr. Yogurt	Pasta al pesto 165 gr. Tonno 60 gr. Purea di patate 155 gr. Frutta fresca 100 gr.	Minestra di verdure con riso 200 gr. Arrosto di lonza 60 gr. Carote alla julienne 45 gr. Frutta fresca 100 gr.
5 ^a settimana	Lasagne al sugo di pomodoro 180 gr. Formaggio spalmabile 100 gr. Carote alla julienne 45 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pizza 140 gr. Prosciutto cotto 60 gr. Insalata 35 gr. Yogurt	Minestra di verdure con riso 200 gr. Hamburger di carne 110 gr. Patate lesse 95 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al ragù vegetale 165 gr. Bocconcini di pollo impanati al forno 65 gr. Carote lessate o saltate 70 gr. (mesi invernali) o pomodori in insalata 120 gr. (mesi estivi) Yogurt	Riso in bianco 170 gr. Crocchette di merluzzo al forno 90 gr. Carote alla julienne 45 gr. Budino

GRAMMATURE A COTTO SCUOLA SECONDARIA/ADULTI

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 ^a settimana	Pizza Margherita 180 gr. Prosciutto cotto 70 gr. Insalata 40 gr. Yogurt	Pasta al pesto 180 gr. Polpette di vitellone al pomodoro 115 gr. Piselli 70 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta all'olio 160 gr. Bastoncini di merluzzo al forno n. 5 Insalata 40 gr. Frutta fresca 100 gr.	Minestra di verdure con riso 215 gr. Cosce di pollo al forno 200 gr. Carote lessate o saltate 90 gr. (mesi invernali) o pomodori in insalata 150 gr. (mesi estivi) Succo di frutta	Riso al sugo di pomodoro 190 gr. Formaggio fresco (mozzarella) n.3 (30 gr. cad.) Patate al forno 120 gr. Frutta fresca 100 gr.
2 ^a settimana	Pasta al pesto 180 gr. Filetto di merluzzo impanato 95 gr. Carote julienne 60 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al ragù di carne 180 gr. Polpettone patate e fagiolini 160 gr. Insalata 40 gr. Succo di frutta	Minestra di verdure con pasta integrale 215 gr. Bocconcini di pollo impanati al forno 75 gr. Patate lesse 110 gr. Frutta fresca 100 gr.	Gnocchi alla romana n.6 Arrosto di tacchino 65 gr. Fagiolini saltati 80 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al ragù di verdure 180 gr. Carne di vitellone all'uccelletto 75 gr. Piselli 70 gr. Budino
3 ^a settimana	Pasta all'olio 160 gr. Bastoncini di merluzzo al forno n.5 Insalata 40 gr. Frutta fresca 100 gr.	Minestra di verdure con riso 215 gr. Polpette di vitellone in bianco 95 gr. Purea di patate 175 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al ragù di carne 180 gr. Formaggio fresco (stracchino) 90 gr. Fagiolini saltati 80 gr. Yogurt	Pizza 180 gr. Prosciutto cotto 70 gr. Insalata 40 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al pesto 180 gr. Polpettine di legumi al forno 110 gr. Carote crude 60 gr. (mesi invernali) o pomodori in insalata 150 gr. (mesi estivi) Budino
4 ^a settimana	Risotto allo zafferano 180 gr. Carne di vitellone alla pizzaioia 95 gr. Finocchi alla julienne 60 gr. Succo di frutta	Pasta al pomodoro 180 gr. Polpettone di patata e fagiolini 160 gr. Insalata 40 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al burro 160 gr. Bocconcini di pollo e olive 80 gr. Piselli 70 gr. Yogurt	Pasta al pesto 180 gr. Tonno 80 gr. Purea di patate 175 gr. Frutta fresca 100 gr.	Minestra di verdure con riso 215 gr. Arrosto di lonza 65 gr. Carote alla julienne 60 gr. Frutta fresca 100 gr.
5 ^a settimana	Lasagne al sugo di pomodoro 200 gr. Formaggio spalimabile 100 gr. Carote alla julienne 60 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pizza 180 gr. Prosciutto cotto 70 gr. Insalata 40 gr. Yogurt	Minestra di verdure con riso 215 gr. Hamburger di carne 120 gr. Patate lesse 110 gr. Frutta fresca 100 gr.	Pasta al ragù vegetale 180 gr. Bocconcini di pollo impanati al forno 70 gr. Carote lessate o saltate 90 gr. (mesi invernali) o pomodori in insalata 150 gr. (mesi estivi) Yogurt	Riso in bianco 180 gr. Crocchette di merluzzo al forno 110 gr. Carote alla julienne 60 gr. Budino

PANE GR. 50