



# A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale

Sede legale: Via Po, 11 - 10034 CHIVASSO (TO)

Tel 011 9176666

Partita I.V.A. 09736160012

Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 - 10015 IVREA (TO)

### 3-6 anni

500-730 Kcal

pr. 8-10/16-21

ALIMENTO	GRAMMATURA	ALIMENTO	GRAMMATURA
Pasta-Riso-farina Polenta	40-50	Carne	50-60
Pastina	20-30	Pesce	80-90
Patate	130-150	Prosciutto	40-60
Gnocchi	120-140	Formaggio fresco	50-60
Pasta fresca ripiena	80-90	Formaggio stagionato	40-50
Pizza (farina)	40-50	Uova	n. 1
Pane	50	Legumi secchi	20-30
Frutta	150-200	Legumi freschi	80-100
Verdura cotta	≥ 150	Insalata (rossa o verde)	≥ 20
Verdura cruda (pomodori, carote, finocchi...)	≥ 100		

### 6-11 anni

630-910 Kcal

pr. 11-17/22-34

ALIMENTO	GRAMMATURA	ALIMENTO	GRAMMATURA
Pasta-Riso-farina Polenta	60-80	Carne	90-100
Pastina	30-40	Pesce	110-120
Patate	190-210	Prosciutto	80-90
Gnocchi	180-200	Formaggio fresco	80-100
Pasta fresca ripiena	120-130	Formaggio stagionato	70-80
Pizza (farina)	60-80	Uova	n. 1
Pane	50	Legumi secchi	30-40
Frutta	150-200	Legumi freschi	100-120
Verdura cotta	≥ 200	Insalata (rossa o verde)	30-50
Verdura cruda (pomodori, carote, finocchi...)	100-150		

### 11-15 anni

850-950 Kcal

pr. 18-25/35-50

ALIMENTO	GRAMMATURA	ALIMENTO	GRAMMATURA
Pasta-Riso-farina Polenta	80-90	Carne	110-120
Pastina	35-45	Pesce	120-150
Patate	210-230	Prosciutto	80-100
Gnocchi	200-220	Formaggio fresco	110-120
Pasta fresca ripiena	130-150	Formaggio stagionato	80-100
Pizza (farina)	80-90	Uova	n. 1-2
Pane	50	Legumi secchi	40-50
Frutta	150-250	Legumi freschi	120-140
Verdura cotta	≥ 250	Insalata (rossa o verde)	≥ 50
Verdura cruda (pomodori, carote, finocchi...)	≥ 150		