

Le porzioni di riferimento per bambini e ragazzi

	Pasta/riso/orzo	pane	pane integ.	patate	gnocchi
1-3 anni	40	50	60	150	100
3-6 anni	60	60	70	230	150
6-8 anni	60	70	80	260	170
8-11 anni	70	80	90	280	180
11-12 anni	80	90	100	320	200
12-13 anni	90	100	110	350	220
13-14 anni	90	100	110	350	220
14-18 anni	100	110	120	350	250

	formaggi freschi	formaggi stagionati	carne	affettati	uova	legumi secchi	legumi freschi	pesce
1-3 anni	40	20	50	30	n.1	15	40	60
3-6 anni	50	30	60	40	n.1	30	80	80
6-11 anni	60	40	80	50	n.2	40	100	100
11-14 anni	70	50	100	60	n.2	50	130	120
14-16 anni	80	60	100	60	n.2	50	130	120
16-18 anni	100	60	100	60	n.2/4	60	150	120

mele e cannella