



Dott. Umberto SCOGNAMIGLIO

NUTRIZIONISTA

Via Nettunense, 115 – 00040 Lanuvio (RM)

Cell: +39 3388719422 Mail: uscognamiglio@gmail.com

TABELLA DELLE QUANTITA' (espresse in grammi di alimento crudo) DEGLI ALIMENTI RELATIVE AI MENÙ AUTUNNALE e INVERNALE

ALIMENTI	S. MATERNA	S. ELEMENTARE
Minestre:		
Pasta, riso	40	50
Verdure miste	50	60
Patate	40	50
Pasta Asciutta:		
Pasta o riso o orzo	60	80
Pomodori Pelati	50	50
Verdure miste	50	60
Gnocchi	150	200
Ravioli e tortellini	100	130
Lasagne	200	250
Pasta e Legumi:		
Legumi	30	30
Pasta o riso o crostini	40	50
Legumi	50	60
Parmigiano	5	5
Secondi Piatti:		
Carne varia	70	80
Pesce	90	100
Formaggio freschi	80	110
Formaggio stagionati	50	60
Prosciutto cotto o crudo	60	80
Uovo	60 (n°1)	60 (n°1)
Contorno crudo o cotto	60	80
Patate	100	140
Purè di patate:		
Patate	80	100
Olio e parmigiano	5 + 5	5+5
Frutta Fresca	150	150
Yogurt	125	125
Budino	120	120
Torta	50	60
Pane	50	60
Condimento Olio extra vergine di oliva	15	15
Parmigiano	5	5