

## COMUNE DI BUONCONVENTO

### MENU'

#### APPORTI ENERGETICI E NUTRIZIONALI RIFERITI AL PRANZO NELLE DIVERSE FASCE SCOLASTICHE

| APPORTI<br>NUTRITIVI<br>RACCOMANDATI        | NIDO<br>(12-36 mesi) | SCUOLA<br>DELL'INFANZIA | SCUOLA<br>PRIMARIA |
|---------------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|
| <b>MACRONUTRIENTI</b>                       |                      |                         |                    |
| PROTEINE (g)                                | 6-9 g                | 10-20 g                 | 15-25 g            |
| RAPPORTO TRA PROTEINE ANIMALI E<br>VEGETALI |                      | 0,66                    |                    |
| GRASSI (g)                                  | 10-16 g              | 12-20 g                 | 17-25 g            |
| di cui SATURI (g)                           | 2.5-4 g              | 3-5 g                   | 5-8 g              |
| CARBOIDRATI (g)                             | 50-70 g              | 60-80 g                 | 80-110 g           |
| di cui ZUCCHERI<br>SEMPLICI (g)             | 5-7 g                | 6-8 g                   | 8-11 g             |
| FIBRA (g)                                   | 2.5-3 g              | 3-5 g                   | 4-7 g              |
| <b>MICRONUTRIENTI</b>                       |                      |                         |                    |
| FERRO (mg)                                  | 2-2.5 mg             | 3 mg                    | 4 mg               |
| CALCIO (mg)                                 | 170 mg               | 220 mg                  | 380 mg             |
| <b>APPORTO CALORICO</b>                     |                      |                         |                    |
| ENERGIA Kcal                                | 250-450 kcal         | 370-590 Kcal            | 500-860 Kcal       |

L'apporto calorico e nutrizionale giornaliero (LARN) è calcolato *mediamente* per ogni specifica fascia d'età.

Il calcolo è stato elaborato sulla base della ripartizione calorica seguente:

- **ENERGIA (Kcal) 35-40%** dell'apporto calorico giornaliero
- **PROTEINE 10-15%** dell'apporto calorico del pranzo
- **CARBOIDRATI 55-60%** dell'apporto calorico del pranzo
- **GRASSI 30%** dell'apporto calorico del pranzo