

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2026-2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

RICETTE ALTERNATIVE

PRIMI

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
PASSATO DI FAGIOLI CON PASTINA					CANNELLONI/GIRELLE RIPIENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ E BESIAMELLA					CAPPELLETTI/RAVIOLI/ CANNELLONI CON SALSÀ ROSATA					PASSATELLI ASCIUTTI CON DADOLATA DI VERDURE					RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE E PISELLI				
Pasta di semola	20	30	40	50/40	Cannelloni*	60	90	120	150	Cappelletti*/	60	80	120	160	Uovo pastorizz.	25-50	50	60	60	Ravioli*	60	80	120	160
Legumi secchi	15	25	40	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Ravioli*/	60	80	120	160	Pangrattato	10	20	20	40	Verdure miste di stagione	20	25	28	30
Carote	5	5	6	7	Manzo	20	30	45	50	Cannelloni*	60	90	120	150	Parmigiano	15-30	30	40	40	Piselli*	10	15	20	25
Salvia	3	4	5	5	Carote	3	3,5	4	5	Polpa di pomod	40	45	50	55	Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8	Carote	8	10	15	20
Rosmarino	3	4	5	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Latte	10	11	12	14	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4	Cipolla	2	2	2,5	3
Cipolla	2	3	4	5	Sedano	1	1	1,5	2	Carote	3	3	4	5	Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sedano	1	1	1,5	2
Sedano	2	3	3	4	Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	2	2	2	2,5	Verdure miste*	20	25	28	30	Olio EVO	1	1	2	2
Olio EVO	2	2	3	3	Latte Intero	50	60	70	90	Sedano	1,5	1,5	2	3	Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Farina di grano	8	9	10	11	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmig./ Grana	5	6	7	8
Parmig. / Grana	5	5	5	10	Olio EVO	1	1	2	2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig. / Grana	5	5	5	10										
					Parmig. / Grana	5	5	7	10															
	Nido 1-3 anni	Infanz	Primar	Sec/A dulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
SEDANINI RICOTTA E NOCI/MANDORLE					POLENTA CON RAGÙ DI MANZO					SPAGHETTI AL RAGÙ DI PESCE					SPAGHETTI AL SUGO BIANCO DI VONGOLE					PASTA DI SEMOLA RADICCHIO E RICOTTA				
Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Farina di mais	15-30	40	70	90/70	Pasta di semola	25-40	50	80	80/100	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	80
Ricotta vaccina	5	10	15	20	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Polpa di pomodoro	50	55	60	65	Vongole*	15	20	20	40	Ricotta	10	15	15	15
Noci/Mandorle	5	5	10	15	Manzo/Vitellone	30	40	60	70	Pesce misto*	25	35	40	75	Pesce misto*	10	15	20	35	Latte	3	4	5	6
Olio EVO	4	5	6	7	Carote	3	3,5	4	5	Cipolla	2	3	3	4	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Carote	5	6	7	8
Basilico fresco	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Radichchio	3	5	7	8
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano	1	1	1,5	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Parmig. / Grana	5	5	5	10	Olio EVO	2	3	4	5	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					Parmig. / Grana	5	6	7	8											Parmig./ Grana	5	5	5	10
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
COUS COUS CON VERDURE					PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI					PASTA DI SEMOLA AL SUGO DI TONNO					PASTA DI SEMOLA CON SALSÀ ROSATA					PASTA DI SEMOLA POMODORO E RICOTTA				
Cous cous	25	30	45	55-45	Pasta di semola/Orzo	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	/	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80
Carote	8	10	12	15	Zucchine	20	25	30	35	Polpa di pomodoro	/	35	40	45	Polpa di pomod	40	45	50	55	Polpa di pomodoro	30	35	40	45
Sedano	5	6	7	8	Pomodoro fresco a dadini	10	15	20	25	Tonno	/	25	30	35	Latte	8	10	14	16	Ricotta	5	10	15	15
Cipolla	1	2	2	2,5	Piselli*	30	45	60	75	Carote	/	15	20	25	Carote	3	3	4	5	Latte	3	4	5	6
Melanzane	10	15	20	25	Carote	3	4	5	6	Cipolla	/	3	4	5	Cipolla	2	2	2	2,5	Carote	5	6	7	8
Zucchine	10	15	20	25	Cipolla	2	2	2	2,5	Sedano	/	6	7	8	Sedano	1,5	1,5	2	3	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Peperoni	8	10	12	15	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Olio EVO	/	1	1,2	1,4	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2	Sedano	1	2	2	2,5
Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	Sale IODATO	/	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	4	5	6	7
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Parmig. / Grana	5	5	5	10						Parmig. / Grana	5	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2																Parmig./ Grana	5	5	5	10
Parmig. / Grana	5	6	7	8																				

RICETTE ALTERNATIVE

PRIMI

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
RISO/ORZO CON POMODORO E LEGUMI					INSALATA DI RISO CON VERDURE, LEGUMI, FORMAGGI					RISO AL POMODORO E VERDURE DI STAGIONE					PASTA DI SEMOLA CON VERDURE E LEGUMI					RISO AL POMODORO				
Riso/ Orzo	25-40	50	80	100/80	Riso	40	50	80	100/80	Riso	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola/Orzo	25-40	50	80	100/80	Riso/ Orzo	25-40	50	80	100/80
Polpa di pomod	40	45	50	55	Mozzarella O Asiago	12	15	18	20	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Verdure	30	40	50	65	Polpa di pomod	40	45	50	55
Legumi secchi	12	15	18	20	Legumi secchi	12	15	18	20	Verdure miste fr/verd*	20	25	35	45	Legumi secchi	10	15	18	20	Carote	3	4	5	6
Carote	3	4	5	6	Verdure miste stagione	25	30	35	40	Carote	10	15	20	25	Carote	3	4	5	6	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Cipolla	1,5	2	2	2,5	Carote	4	5	7	9	Cipolla	2	3	4	5	Cipolla	2	2	2	2,5	Sedano	1	2	2	2,5
Sedano	1	2	2	2,5	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Sedano	5	6	7	8	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4
Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Sedano	1	2	2	2,5	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig. / Grana	5	5	5	10	Parmig. / Grana	5	5	5	10
Parmig. / Grana	5	5	5	10	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Parmig. / Grana	5	5	5	10					Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2															
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Sec/A dulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2026-2027 Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

RICETTE ALTERNATIVE

SECONDI

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti					
PIZZA PIATTO UNICO					FETTINA ALLA PIZZAIOLA					SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE/ERBE AROMATICHE					POLPETTONE DI LEGUMI					FETTINA DI MAIALE GRATINATA AL FORNO				
Farina di grano	60	80	100	120	Pollo	40	50	80	100	Pollo	40	50	80	100	Legumi secchi	15	22	30	40	Lonza di suino	40	50	80	100
Pomodoro	60	60	80	100	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Farina di grano	2	2	3	3	Patate fresche	11	16	25	30	Pangrattato	4	5	6	7
Mozzarella	30	40	70	100	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Succo di limone/Erbe aromatiche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Ricotta	8	12	14	22	Farina di mais	2	2	4	4
Olio EVO	8	10	13	15	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8	Parmigiano	3	4	5	7	Olio EVO	1	1	2	3
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Uovo	4	6	8	11	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Pangrattato	3	5	6	8						
										Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.										
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti					
PLUMCAKE CON VERDURE					POLPETTE DI MANZO AL POMODORO CON ASSAGGIO POLENTA					FARINATA DI CECI CON VERDURE					FETTINA DI POLLO/TACCHINO AL FORNO					ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE				
Carote	11	13	15	18	Bovino	30	40	70	80	Farina di ceci	10	15	20	35	Pollo/tacchino	30-40	50	80	100	Tacchino	40	50	80	100
Farina	9	11	12	16	Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Acqua	28	41	55	95	Olio EVO	4	5	6	7	Carote	10	15	20	25
Uovo	9	11	12	16	Patate	4	6	8	10	Zucchine	5	10	15	30	Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2	Sedano	8	10	12	14
Mozzarella	9	11	12	16	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Cipolla	1	2	2	2	SALSA					Cipolla	4	5	6	7
Piselli*	4	5	6	8	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Rosmarino	0,25	0,25	0,25	0,25	Farina di grano	2	2	3	3	Olio EVO	2	2	3	4
Ricotta	3	4	5	6	Pomodoro	30	35	40	45	Sale IODATO	0,1	0,2	0,5	0,5	Carote	2,5	3,2	3,4	4,5	Sale profumato	1	1	1,5	2
Parmigiano	3	3	4	5	Carote	1	2	2	3	olio EVO	1	2	3	3	Cipolla	1,5	1,6	1,8	3	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
olio EVO	3	4	5	6	Cipolla	1	2	2	3					Sedano	0,3	0,4	0,4	0,5						
Lievito	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,4	3,6	4					Sale Profum IODATO	Q.B.	0,1	0,1	0,2						
Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Farina di mais	5	10	20	20															
					Acqua	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.															
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti					
SEPPIA CON PATATE					SEPPIA CON PISELLI					UOVO STRAPAZZATO														
Seppia*	35-50	70	80-100	150	Seppia*	35-50	70	80-100	150	Uovo pastorizz.	50	50	60	60										
Patate	20	30	40	60	Polpa di pomodoro	15	20	25	35	Latte	10	10	20	20										
Carote	5	6	7	8	Piselli*	15	20	25	35	Parmig. / Grana	4	5	6	7										
Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Carote	10	20	30	40	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Olio EVO	1	1,2	1,5	2										
Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3															
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.															
					Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.															

RICETTE ALTERNATIVE

CONTORNI E VARIE

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
PATATE E PISELLI					MACEDONIA DI VERDURE					INSALATA MISTA CON LEGUMI					SALSA KETCHUP					SALSA AL PREZZEMOLO				
Patate	30	60	70	80	Tris di verdure (NO	80	120	150	200	Verdura fresca di	40	60	75	90	Pomodoro	/	15	20	20	Olio EVO	1	1	2	2
Piselli*	15	45	60	90	PATATE)/*					stagione (<i>sedano</i>)					Cipolla	/	3	5	5	Carote	0,5	0,8	1	1,2
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	Legumi secchi	15	25	25	50	<i>Sedano</i>	/	1	2	2	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	/	/	7	9	Carote	/	1	2	2	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.
										Sale IODATO	/	/	QB	QB	Aceto di mele	/	QB	QB	QB					
															Zucchero	/	QB	QB	QB					
															Sale IODATO	/	QB	QB	QB					