

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2022-2023 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

1	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	2	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	3	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	4	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	5	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
ANTIPASTO VERDURE CRUDE					SEDANINI ALLE ERBE AROMATICHE E FR A GUSCIO					PASSATO DI LEGUMI E VERDURE MISTE CON ORZO					PENNE INTEGRALI ALLE VERDURE					FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA				
Verdure fresche	80	100	150	250	Pasta di semola	50	60	80	100	Orzo	20	25	30		Pasta di semol int	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	5	6	7	8	Fagioli*	35	50	55	40	Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	4	5	6	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Basilico	0,5	1	1	2	Piselli*	15	20	25	60	Verdure di stagione	15	15	20	25	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Verdure miste*	15	20	25	40	Carote	5	5	6	8	Parmig. / Grana	5	6	7	8
					Prezzemolo	QB	0,5	0,5	1	Carote	4	5	5	5	Cipolla	1,5	2	2	2,5					
					Pinoli/Mandorle	2	3	4	5	Cipolla	3	4	4	4	Olio EVO	1	1	1,2	1,4					
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano	2	3	3	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
					Parmig. / Grana	5	6	7	8	Olio EVO	2	3	3	3	Parmig. / Grana	5	6	7	8					
										Sale IODATO	1	1	1,5	1,5										
										Parmig. / Grana	5	6	7	8										
LASAGNE AL RAGÙ DI MANZO					FORMAGGIO					PIZZA AL POMODORO					POLPETTE DI CARNE BIANCA					BOCCONCINI DI PESCE CON POMODORO E CAPPERI				
Sfoglie pasta uovo	20	25	30	35	Asiago	20	40	50	60	Farina di grano	40	55	60	65	Pollo/Tacchino	40	48	56	65	Pesce*	60	70	90	140
Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Caciotta	20	40	50	60	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Olio EVO	4	5	6	7
Manzo/Vitellone	15	20	25	30	Grana Padano	20	30	40	50	Olio EVO	3	4	5	6	Pangrattato	2	4	5	6	Sale Profumato	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Carote	3	3,5	4	5	Mozzarella	30	45	60	75	Lievito Secco	2	3	5	6	Parmig. / Grana	5	6	7	8	SALSA				
Cipolla	2	2	2,5	3	Squacquerone	40	60	70	90	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Polpa di pomodoro	35	40	45	50
Sedano	1	1	1,5	2	Stracchino	40	60	70	90	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Carote	6	6	6	6
Olio EVO	1	1	2	3											SALSA					Capperi	2	4	5	6
Latte	110	130	140	150											Olio EVO	1	1	2	2	Cipolla	1	2	2	2
Farina di grano	5	9	10	11											Carote	0,5	0,8	1	1,2	Sedano	1	1,5	2	2
Parm. / Grana	3	6	7	9											Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2	Olio EVO	1	1,2	1,5	2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3											Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
PATATE AL FORNO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO				
Patate	80/100	120	140	160	Verdura fresca di stagion	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagion	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure fresc/ Verdure* (sedano)	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Frutta a guscio	3	5	7	10
																				Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	//	//	//	//	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	40	50	60	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2022-2023 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

6	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	7	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	8	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	9	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	10	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
PASSATO DI LEGUMI CON DITALINI					PENNETE/SPAGHETTI AL POMODORO					BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA (N.I.)					RISO ALLA ZUCCA					PASTA DI SEMOLA CON SALSINA DI CAROTE				
<i>Pasta di semola</i>	20	25	35	40	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	25	30	40	50	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Legumi secchi	25	30	35	40	Polpa di pomod	40	45	50	55	Pomodoro	10	12	14	16	Zucca gialla	25	30	35	40	Carote	40	50	65	80
Carote	5	5	6	7	Carote	20	25	30	35	Carote	8	10	11	12	Cipolla	3	3	4	5	Cipolla	4	5	6	8
Salvia	3	4	5	5	Cipolla	3	5	6	7	Cipolla	5	6	7	8	Olio EVO	4	5	6	7	Latte	10	15	20	25
Rosmarino	3	4	5	5	Sedano	1	2	2	2,5	Sedano	3	4	4	5	Brodo vegetale (sedano)	QB	QB	QB	QB	Prezzemolo	QB	QB	QB	QB
Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
Sedano	2	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Olio EVO	2	2	3	3	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Parmig. / Grana	5	6	7	8						Parmig. / Grana	5	6	7	8
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2																				
Parmig. / Grana	5	6	7	8						PASTA DI SEMOLA ALL'OLIO EVO (P.S.)										SANTIPASTO DI VERDURA CRUDA				
SFORMATO DI VERDURA					BURGER DI PESCE CON SALSINA AL PREZZEMOLO					BOCCONCINI DI POLLO GRATINATI AL FORNO					PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO CON MANDORLE					BRASATO DI MANZO				
<i>Uovo pastorizz.</i>	20	25	30	35	<i>Pesce*</i>	45	55	80	120	Pollo	50	60	70	80	<i>Pesce azzurro</i>	40	50	80	130	Manzo	50	60	70	80
Vedure*	20	24	28	31	Patate	16	18	20	22	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	20	25	30	35
Latte	20	25	30	35	<i>Uovo pastorizz.</i>	6	8	9	10	Farina di mais	2	2	4	4	Parmigiano	2	3	4	5	Sedano	3	4	5	6
Farina di grano	1	1,5	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	2	3	Mandorle tostate	0,1	3	4	5	Carota	3	4	5	6
Parm. / Grana	6	8	10	12	SALSINA AL PREZZEMOLO					Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4	Cipolla	2	3	4	5
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Prezzemolo	2	2	2,5	3					Prezzemolo	2	2	2,5	3	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	
					Olio EVO	2	2,5	3	4					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	4	5	6	7	
					Prezzemolo	2	2	2,5	3					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.	
					Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4															
					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.															
										SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE					SPESCE GRATINATO AL FORNO CON MANDORLE					SPOLENTA CON RAGÙ DI MANZO				
SPUMCAKE DI VERDURE																								
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO					PURE' DI PATATE					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO				
Verdure fresc/ Verdure* (<i>sedano</i>)	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	70	120	140	160	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura/Verdura* (<i>sedano</i>)	80	100	150	200
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Latte	7	9,5	11	12	Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Frutta a guscio	3	5	7	10	Parmigiano	4	6	7	9	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5
					Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3						Olio EVO	2	3	4	5
										VERDURA GRATINATA (P.S.)														
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)/ POLENTA	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2022-2023 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

11	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	12	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	13	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	14	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	15	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
MEZZE PENNE ALL'ORTOLANA					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					FUSILLI INTEGRALI CON POMODORO E OLIVE					SEDANINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					RISO CON POMODORO E LEGUMI				
<i>Verdure fresche</i>					80	100	150	250		<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta semola</i>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Olio EVO	3	4	5	7	Pomodoro salsa	30	40	50	55	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Polpa di pomod	40	45	50	55
<i>Pomodoro</i>	35	40	45	50	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olive verdi e/o nere	4	6	8	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Lenticchie	10	12	15	20
<i>Carote</i>	13	15	18	20						Aglio/orig/basil	QB	QB	QB	QB	<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6
<i>Porro fresco</i>	8	8,5	9	10						Olio EVO	4	5	6	7						Cipolla	1,5	2	2	2,5
<i>Cavolfiore</i>	4	5	6	8						Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4
<i>Sedano</i>	3	4	5	6																Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
<i>Olio EVO</i>	0,5	1	1,2	1,4																<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
<i>Sale IODATO</i>	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2																				
<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8						FUSILLI (N)					§SEDANINI ALLE ERBE AROMATICHE					PASSATO DI LEGUMI CON RISO (N.)				
FORMAGGIO					PASSATELLI IN BRODO DI VERDURA					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					SVIZZERA AL FORNO DI TACCHINO/POLLO					CROCCHETTE DI VERDURA				
<i>Asiago</i>	20	40	50	60	<i>Uovo pastorizz.</i>	30	34	39	43	<i>Pesce*</i>	60	70	90	140	Tacchino/Pollo	40	50	60	70	Verdura cotta	40	45	50	55
<i>Caciotta</i>	20	40	50	60	<i>Pangrattato</i>	22	28	33	36	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Patate	4	6	8	10	<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50
<i>Grana Padano</i>	20	30	40	50	<i>Parmigiano</i>	22	28	33	36	Olio EVO	2	2,5	3	4	Olio EVO	1	2	3	5	Patate	5	6	8	10
<i>Mozzarella</i>	30	45	60	75	Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8
<i>Squacquerone</i>	40	60	70	90	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	BRODO					<i>Parm. / Grana</i>	4	4,5	5	6
<i>Stracchino</i>	40	60	70	90	Noce Moscata	Q.B.	Q.B	QB	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	10	12	14	14	Olio EVO	2	2	2,5	3,8
					Verdure miste*	20	25	28	30						<i>Sedano</i>	6	7	8	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3
					Carote	4	5	6	7						Cipolla	6	7	8	8					
					<i>Sedano</i>	2	3	3	4															
					Cipolla	2	3	3	4															
					Olio EVO	1	2	2	3															
					§ CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE																			
VERDURA CRUDA					PATATE AL FORNO					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA				
<i>Verdura fresca di stag</i>	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	80/100	120	140	160	<i>Verdura fresca di stag</i>	30/80	40/100	50/150	60/200	<i>Verdura/ Verdura* (sedano)</i>	80	100	150	200	<i>Verdura fresca di stag</i>	30/80	40/100	50/150	60/200
<i>Olio EVO</i>	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	4	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7
<i>Sale IODATO</i>	QB	QB	QB	QB	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Frutta a guscio	3	5	7	10	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
										Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	2	3	4	5					
PIADINA/FORNARINA	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	/	/	/	/
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2022-2023 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

16					17					18					19					20				
	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
GNOCCHETTI SARDI CON SALSIA ROSATA					RISO ALLE ZUCCHINE/SPINACI/CARCIOFI					PASSATO DI FAGIOLI CON DITALI					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					CREMA DI SEDANO E CAROTE CON COUS COUS				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40	Verdure fresche	80	100	150	250	<i>Cous-cous</i>	20	25	30	40
Polpa di pomod	40	45	50	55	Zucchine/Spinaci/carciofi	25	30	35	40	Fagioli	50	60	80	100	Olio EVO	3	4	5	7	Patate	50	55	60	65
Latte	10	11	12	14	Cipolla	3	3	4	5	Carote	2	5	5	6	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Sedano</i>	12	15	18	22
Carote	3	3	4	5	Olio EVO	4	5	6	7	Cipolla	2	4	4	5						Carote	5	6	7	8
Cipolla	2	2	2	2,5	Brodo vegetale (sedano)	QB	QB	QB	QB	Sedano	1	3	3	4						Cipolla	3	3	3	3,5
Sedano	1,5	1,5	2	3	Sale IODATO	1	1,5	2	2	Olio EVO	2	3	3	4						Olio EVO	2	2	2,5	3
Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	1	1	1,5	1,5
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Parmig. / Grana	5	6	7	8						Parmig./ Grana	5	6	7	8
Parmig. / Grana	5	6	7	8																				
§GNOCCHI DI PATATE CON SALSIA ROSATA																				GRAMIGNA AL PESTO DI VERDURE (P)				
COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO					ARISTA DI MAIALE AL LATTE					FORMAGGIO					SPAGHETTI AL RAGÙ DI PESCE					FRITTATA AL FORNO				
<i>Platessa*</i>	60	70	90	140	Lombo di suino	50	60	70	80	<i>Asiago</i>	20	40	50	60	<i>Pasta di semola</i>	40	50	60	70	<i>Uovo pastorizz.</i>	40	48	52	60
<i>Pangrattato</i>	7	10	12	15	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	<i>Caciotta</i>	20	40	50	60	Polpa di pomodoro	50	55	60	65	<i>Latte</i>	15	20	25	30
<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	9	SALSIA					<i>Grana Padano</i>	20	30	40	50	<i>Halibut*</i>	15	28	32	22	<i>Parmig. / Grana</i>	4	5	6	7
Olio EVO	4	5	6	8	Latte	6	8	10	12	Mozzarella	30	45	60	75	Merluzzo*	6	7	8	9	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Farina di grano	2	3	4	5	Squacquerone	40	60	70	90	Cipolla	2	3	3	4					
					Cipolla	1	1	1	3	Stracchino	40	60	70	90	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1					
					Carota	1,3	1,4	1,6	2					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						
					Sedano	0,2	0,4	0,5	0,6					Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						
VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					VERDURE GRAT CON BESCIAAMELLA					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagion	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure fresc/ Verdure* (<i>sedano</i>)	80	100	150	200	Verdura fresca di stagion	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure/Verdure* (<i>sedano</i>)	80	100	150	200	Verdura fresca di stagion	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	3	4	5	6	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
														Olio EVO	4	5	6	7						
														Sale Profumato	QB	QB	Q.B.	Q.B.						
														Latte	20	25	30	35						
														Farina	2	3	4	5						
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2022-2023 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

21	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	22	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	23	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	24	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	25	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
RISO ALLA PARMIGIANA (I.P.S.)					FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					PIPE ALL'ORTOLANA					PASSATO DI VERDURA CON ORZO/FARRO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE				
Riso	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100	Orzo/Farro	20	25	30	40	Verdure fresche	80	100	150	250
Latte	8	9	10	11	Olio EVO	4	5	6	7	Pomodoro	35	40	45	50	Verdure miste* (sedano)	50	60	80	100	Olio EVO	3	4	5	7
Brodo vegetale (sedano)	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote	13	15	18	20	Carote	2	5	5	6	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Parmig./ Grana	5	6	7	8	Porro fresco	8	8,5	9	10	Cipolla	2	4	4	5					
Parmig./ Grana	6	7	8	9						Cavolfiore	4	5	6	8	Sedano	1	3	3	4					
										Sedano	3	4	5	6	Olio EVO	2	3	3	4					
										Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig./ Grana	5	6	7	8					
CREMA DI VERDURE CON PASTINA (N.)										Parmig./ Grana	5	6	7	8										
§§RISO ZAFFERANO (I.P.S.)																								
BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIATORA					PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO CON OLIVE					POLPETTE DI CARNE E VERDURE					PIZZA MARGHERITA					RAVIOLI AL RAGU' DI LENTICCHI E PISELLI				
Pollo	50	60	70	80	Pesce azzurro	40	50	80	130	Carne (bovino/pollo/ tacchino)	30	35	40	50	Farina di grano	40	55	60	65	Pasta ripiena all'uovo	90	120	140	160
Olio EVO	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Ricotta	10	15	20	25	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Parmigiano	2	3	4	5	Mozzarella	20	25	30	40	Olio EVO	3	4	5	6	Lenticchie	10	12	15	20
SALSA					Olive (verdi o nere)	2	3	4	5	Bieta	15	20	30	40	Lievito Secco	2	3	4	4	Piselli	10	12	15	20
Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Olio EVO	2	2,5	3	4	Uovo	3	4	5	6	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carota	3	4	5	6
Carote	6	6	6	6	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Parmigiano/Grana	2	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla	6	6	6	6
Cipolla	1	2	2	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio evo	1	2	3	3					Olio EVO	2	2	2	2	
Sedano	1	1,5	2	2	Aglione	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale iodato	Q.B.	0,1	0,2	0,3					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	
Olio EVO	1	1,2	1,5	2															Parm. / Grana	5	6	7	8	
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3																				
§FETTINA ALLA PIZZAIOLA					§PESCE GRATINATO AL FORNO CON OLIVE															SCAPPELLETTI AL RAGU' DI LENTICCHI E PISELLI				
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO					MACEDONIA DI VERDURA				
Verdure fresc/ Verdure* (sedano)	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure miste/ Verdure* (sedano)	80	100	150	200
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Frutta a guscio	3	5	7	10	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
															Sale IODATO	QB	QB	QB	QB					
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	/	/	/	/	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	//	//	//	//	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2022-2023 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

26	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	27	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	28	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	29	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	30	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
CASERECCE ALLE VERDURE					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					CREMA DI ZUCCA CON CROSTINI/PASTINA INTEGRALE					RISO E CECI					BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA				
Pasta di semola	50	60	80	100	Verdure fresche	80	100	150	250	Pasta di semola integ.	20	25	30	40	Riso	50	60	80	100	Pasta di semola	25	30	40	50
Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	3	4	5	7	Zucca	20	30	40	45	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Pomodoro	10	12	14	16
Verdure di stagione	15	15	20	25	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Patate	20	30	40	45	Ceci	10	12	15	20	Carote	8	10	11	12
Carote	5	5	6	8						Carote	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6	Cipolla	5	6	7	8
Cipolla	1,5	2	2	2,5						Cipolla	3	3	3	3,5	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Sedano	3	4	4	5
Olio EVO	1	1	1,2	1,4						Sedano	2	2	2,5	3	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Olio EVO	1	1	2	3
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2
Parmig. / Grana	5	6	7	8						Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Parmig. / Grana	5	6	7	8
										Parmig./ Grana	5	6	7	8										
										GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE (P.S.)					§RISO AL POMODORO									
ROTOLO DI FRITTATA					SEDANINI AL RAGÙ DI POLLO/TACCHINO/CONIGLIO E BESCIAPELLA					PLATESSA AL POMODORO					BURGER DI VERDURA					COTOLETTA DI MAIALE				
Uovo pastorizz.	40	48	52	60	Pasta di semola	50	60	80	100	Platessa*	60	70	90	140	Verdura cotta	40	45	50	55	Lombo di maiale	50	60	70	80
Latte	15	20	25	30	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Olio EVO	4	5	6	7	Ricotta vaccina	20	30	40	50	Pangrattato	5	7	8	9
Parmig. / Grana	2	3	4	5	Pollo/tacchino/coniglio	15	20	25	30	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Patate	5	6	8	10	Uovo pastorizz.	7	8	9	10
Mozzarella	12	15	18	20	Carote	3	4	5	6	SALSA					Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Olio EVO	2	3	4	6
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	2	2,5	3	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Parm. / Grana	4	4,5	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
					Sedano	1	1	1,5	2	Carote	6	6	6	6	Olio EVO	2	2	2,5	3,8					
					Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	1	2	2	2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3					
					Latte	20	30	35	40	Sedano	1	1,5	2	2										
					Farina di grano	2	3	5	6	Olio EVO	1	1,2	1,5	2										
					Parm. / Grana	5	6	7	9	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3										
§FRITTATA AL FORNO					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3	§PESCE AZZURRO GRATINATO/TOTANI E PISELLI					§BURGER DI CECI									
					Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.															
VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA CON FR A GUSCIO					VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					PURE' DI PATATE				
Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura/Verdura* (sedano)	80	100	150	200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure fresc/	80	100	150	200	Patate	70	120	140	160
Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Verdure* (sedano)					Latte	7	9,5	11	12
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	3	4	5	7	Parmigiano	4	6	7	9
					Frutta a guscio	3	5	7	10						Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2															
					Olio EVO	2	3	4	5															
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

§Menù alternativi (N)=Nido (N.I.)=Nido Infanzia (P.S.)=Primarie Secondarie (I.P.S.)=Infanzia Primarie Secondarie