

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

MERENDE

	<i>Nido 1-3 anni</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Second. Adulti</i>
Latte fresco	100	150	200	200
Yogurt	125	125	125	125
SPREMUTA	100	150	200	200
FRUTTA FRESCA FRULLATA	100/150	150	150/200	200
KARCADE	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
MIELE	10	15	20	20
MARMELLATA	20	25	30	30
Cereali	15	20	25	30
Biscotti secchi/integrali/5 cereali	25	30	35	40
Fette biscottate	25	30	35	40
Crackers	25	30	35	40
Grissini	25	30	35	40
Fornarina	30	40	50	60
Pane	15	20	25	25
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	5	7	9	11
Ciambella	30/40	50/60	70	90
Gelato	50	50	50	50
Frutta a guscio	/	15	20	25

RICETTE ALTERNATIVE

PRIMI

					Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Second. Adulti				
					Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Second. Adulti				
PASTA E FAGIOLI					CANNELLONI/GIRELLE RIPIENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ E BESCIAIELLA					CAPPELLETTI CON BESCIAIELLA E POMODORO					CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE					GRAMIGNA AL PESTO DI VERDURE				
<i>Pasta di semola</i>	40	50	70	90	<i>Cannelloni*</i>	60	90	120	150	<i>Capelletti*</i>	90	120	140	160	<i>Capelletti*</i>	70	90	110	130	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Pomodoro	15	25	30	35	Pomodoro	10	12	14	16	Verdure /Verdure* (spinaci)	20	30	40	50
Fagioli secchi	10	12	15	20	Manzo	15	20	25	30	Carote	3	3,5	4	5	Carote	8	10	11	12	Basilico	6	8	10	12
Carote	5	5	6	7	Carote	3	3,5	4	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Cipolla	5	6	7	8	Prezzemolo	1	3	5	7
Salvia	3	4	5	5	Cipolla	2	2	2,5	3	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	<i>Pinoli/Mandorle</i>	6	8	10	12
Rosmarino	3	4	5	5	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	<i>Latte Intero</i>	50	60	70	80	Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	1	1	2	3	<i>Farina di grano</i>	8	9	10	11	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Olio EVO	3	4	5	7
<i>Sedano</i>	2	3	3	4	<i>Latte Intero</i>	50	60	70	80	Olio EVO	1	1	2	2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Farina di grano</i>	0,5	1	1,1	1,2
Olio EVO	2	2	3	3	<i>Farina di grano</i>	8	9	10	11	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	2	2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8															
					Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Second. Adulti				
CREMA DI VERD CON PASTINA/CROSTINI					POLENTA CON RAGÙ DI MANZO					BRODO VEGETALE					RISO ALLO ZAFFERANO					PENNETTE RICOTTA E PESTO				
<i>Pasta di sem/Crostini</i>	20	25	30	40	Farina di mais	35	60	70	80	Pomodoro	10	12	14	16	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Patate	50	55	60	65	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Carote	8	10	11	12	Carote	2	2	4	6	<i>Ricotta vaccina</i>	20	25	30	35
Verdure/Verdure *(sedano)	12	15	18	22	Manzo/Vitellone	50	60	70	80	Cipolla	5	6	7	8	Cipolla	2	2	2,5	3	<i>Latte fresco</i>	3	4	5	6
Carote	5	6	7	8	Carote	3	3,5	4	5	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Basilico fresco	4	5	6	7
Cipolla	3	3	3	3,5	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Pinoli/Mandorle</i>	2	3	4	5
Olio EVO	2	2	2,5	3	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Zafferano	QB	QB	QB	QB	Aglio	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Olio EVO	2	3	4	5	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	0,1	0,2	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB	Acqua	QB	QB	QB	QB
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Olio EVO	6	7	8	9
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8											Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
																				<i>Parmig. / Grana</i>	6	7	8	9
					Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Second. Adulti				
COUS COUS CON VERDURE					PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI					GNOCCHI DI PATATE CON SALSÀ ROSATA					RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE					PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA/RISO				
<i>Cous cous</i>	35	45	55	65	<i>Pasta di semola/Orzo</i>	50	60	80	100	<i>Gnocchi di patate</i>	80	150	200	250	<i>Ravioli*</i>	90	120	140	160	<i>Pasta di semola/riso</i>	20	25	30	40
Carote	8	10	12	15	Zucchine	20	25	30	35	Polpa di pomod	40	45	50	55	Verdure miste di stagion	20	25	28	30	Legumi misti secchi	25	30	35	40
<i>Sedano</i>	5	6	7	8	Polpa di pomod	10	15	20	25	<i>Latte</i>	10	11	12	14	Carote	8	10	15	20	Carote	5	5	6	7
Cipolla	1	2	2	2,5	Piselli*	30	45	60	75	Carote	3	3	4	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Salvia	3	4	5	5
Melanzane	10	15	20	25	Carote	3	4	5	6	Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Rosmarino	3	4	5	5
Zucchine	10	15	20	25	Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	1,5	1,5	2	3	Olio EVO	1	1	2	2	Cipolla	2	3	4	5
Peperoni	8	10	12	15	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	<i>Farina di grano</i>	0,5	1	1,1	1,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Sedano</i>	2	3	3	4
Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Olio EVO	2	2	3	3
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2																<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8																				

RICETTE ALTERNATIVE

SECONDI

Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Second. Adulti									
PIZZA PIATTO UNICO					FETTINA ALLA PIZZAIOLA					SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE					ROTOLO DI FRITTATA					PESCE POMODORO E CAPPERI				
<i>Farina di grano</i>	60	80	100	120	Pollo	50	60	70	80	Pollo	50	60	70	80	<i>Uovo pastorizz.</i>	40	48	52	60	Pesce*	60	70	100	140
Pomodoro	60	60	80	100	Pomodoro salsa	20	25	30	35	<i>Farina di grano</i>	2	2	3	3	<i>Latte</i>	15	20	25	30	Polpa di pomodoro	20	25	30	35
<i>Mozzarella</i>	50	60	80	100	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Parmig. / Grana</i>	2	3	4	5	Capperi	1	2	3	4
Olio EVO	8	10	13	15	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8	<i>Mozzarella</i>	12	15	18	20	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
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	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Olio EVO	4	5	6	7
																				Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3
PIZZA AL POMODORO E OLIVE					PLUMCAKE CON VERDURE					PESCE AZZURRO CON OLIVE/MANDORLE					SCALOPPINA DI POLLO ALLE ERBE					BURGER DI PESCE				
<i>Farina di grano</i>	40	55	60	65	Carote	11	13	15	18	<i>Pesce azzurro fresco</i>	60	70	100	140	Pollo	50	60	70	80	Pesce*	45	55	80	120
Polpa di pomodoro	30	35	40	45	<i>Farina</i>	9	11	12	16	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Farina di grano</i>	2	2	3	3	Patate	16	18	20	22
Olio EVO	3	4	5	6	<i>Uovo</i>	9	11	12	16	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Uovo pastorizz.</i>	6	8	9	10
Lievito Secco	2	3	5	6	<i>Mozzarella</i>	9	11	12	16	Olive (verdi o nere) a scelta	2	3	4	5	Olio EVO	3	4	6	8	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
Olive	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Piselli*	4	5	6	8	<i>Mandorle tostate a scelta</i>	0,1	3	4	5	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Olio EVO	2	2,5	3	4
Capperi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Ricotta</i>	3	4	5	6	Olio EVO	2	2,5	3	4						Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Parmigiano</i>	3	3	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3										
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	olio EVO	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3										
					Lievito	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.										
					Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.															
BURGER DI CECI					SFORMATO DI VERDURE MISTE					FETTINA DI MAIALE GRATINATA AL FORNO					UOVO SODO CON SALSINA VERDE									
Ceci secchi	20	24	28	32	<i>Uovo pastorizz.</i>	20	25	30	35	Lonza di suino	50	60	70	80	<i>Uovo intero</i>	50	50	50	50					
Patate	5	6	8		Verdure di stag./Verd*	15	20	25	30	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Tonno</i>	/	8	9	10					
<i>Uovo</i>	7	8	9	10	<i>Latte</i>	20	25	30	35	Farina di mais	2	2	4	4	<i>Capperi</i>	0,2	0,2	0,2	0,3					
<i>Ricotta di mucca</i>	7	8	9	10	<i>Farina di grano</i>	1	1,5	2	3	Olio EVO	1	1	2	3	Prezzemolo	0,2	0,2	0,4	0,5					
Pangrattato	0,8	1	1,2	1,4	<i>Parm. / Grana</i>	6	8	10	12	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	5	6	7	8					
Olio EVO	2	2,5	3	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																				
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3											NO TONNO NIDO									

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														
MACEDONIA PATATE E PISELLI									PISELLI BRASATI AL POMODORO									INSALATA MISTA CON LEGUMI									HUMMUS DI CECI									MACEDONIA DI VERDURE				
Verdura*	60	80	120	150	Piselli *	30	45	60	75	Verdura fresca di stagione (sedano)	/	/	50/150	60/200	Ceci	/	/	20	25	Tris di verdure (NO PATATE)/*	80	90	100	120																
Patate	15	20	25	30	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Legumi	/	/	20	25	Succo di limone	/	/	0,2	0,3	Q.B.	4	5	6	7																
Piselli*	10	15	20	25	Olio EVO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	/	/	7	9	Curcuma	/	/	QB	QB	Olio EVO	QB	QB	QB	QB																
Olio EVO	4	4	5	7	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	/	/	QB	QB	Olio EVO	/	/	8	9	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB																
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	/	/	QB	QB	Sale IODATO	/	/	0,2	0,3	Acqua	/	/	QB	QB																
VERDURE GRATINATE CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO TRITATA									SALSA AL PREZZEMOLO									PURE' DI PATATE E ZUCCA/CAROTE									POLENTA SOSTITUZIONE PANE													
Verdure/Verdure*	80	100	150	200	Olio EVO	1	1	2	2	Patate	70	100	120	140	Farina di mais	20	30	40	50	acqua	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																
Pangrattato	1	1,5	2	3	Carote	0,5	0,8	1	1,2	Zucca/Carote	20	25	30	40	sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																					
Parmigiano	8	10	12	15	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2	Latte	7	9,5	11	12																										
Frutta a guscio	3	5	7	10	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Parmigiano	4	6	7	9																										
Olio EVO	2	3	4	5						Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3																										
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2																																				