

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2021-2022 (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					CREMA DI VERDURA CON PASTINA					RISO AL POMODORO E LENTICCHIE					BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA					PENNETTE ALLE VERDURE				
Verdure miste di stagione(<i>sedano</i>)	80	100	150	250	<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	25	30	40	50	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Olio EVO	3	4	5	7	Verdure miste	35	40	45	55	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Pomodoro	10	12	14	16	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Patate	25	30	35	40	Lenticchie	10	12	15	20	Carote	8	10	11	12	Verdure di stagione	15	15	20	25
					Carote	2	5	5	6	Carote	3	4	5	6	Cipolla	5	6	7	8	Carote	5	5	6	8
					Cipolla	2	4	4	5	Cipolla	1,5	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	Cipolla	1,5	2	2	2,5
					<i>Sedano</i>	1	3	3	4	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Olio EVO	1	1	2	3	Olio EVO	1	1	1,2	1,4
					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	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					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
					Parmig. / Grana	5	6	7	8						PASTA DI SEMOLA ALL'OLIO EVO (P.S.)									
LASAGNE AL RAGÙ DI MANZO					PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO					BURGER DI VERDURA					BOCCONCINI DI POLLO GRATINATI AL FORNO					POLPETTINE DI PESCE*				
<i>Sfoglie pasta uovo</i>	20	25	30	35	<i>Pesce azzurro</i>	40	50	80	130	Verdura cotta	40	45	50	55	Pollo	50	60	70	80	<i>Halibut* (pesce*)</i>	16	22	25	35
Polpa di pomodoro	30	40	50	55	<i>Pangrattato</i>	3	3	5	7	<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Merluzzo*</i>	16	22	25	35
Manzo/Vitellone	15	20	25	30	Olio EVO	2	2,5	3	4	Patate	5	6	8	10	<i>Farina di mais</i>	2	2	4	4	Patate	8	10	15	22
Carote	3	3,5	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3	<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8	Olio EVO	1	1	2	3	<i>Ricotta vaccina</i>	7	9	12	14
Cipolla	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parm. / Grana	4	4,5	5	6	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Uovo pastorizz.</i>	4	5	7,5	9
<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2	2,5	3,8						Olio evo	1	1,5	2	2
Olio EVO	1	1	2	3						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3						Porro	0,4	0,4	0,5	0,6
Latte	110	130	140	150																Succo di limone	0,2	0,2	0,3	0,3
<i>Farina di grano</i>	5	9	10	11																Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Parm. / Grana	3	6	7	9																				
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3	§PESCE GRATINATO AL FORNO										§SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE									
Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																				
MACEDONIA DI VERDURA E PISELLI*					VERDURA CRUDA					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					PURE' DI PATATE E ZUCCA/CAROTE					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO				
Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	70	100	120	140	Verdura fresca di stagione(<i>sedano</i>)	30	40	50	60
Piselli*	20	30	40	50	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Zucca/Carote	20	25	30	40	Olio EVO	4	4	5	7
Olio EVO	4	4	5	7	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Latte	7	9,5	11	12	Frutta a guscio	3	5	7	10
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB										Parmigiano	4	6	7	9	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	
														Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3						
§§VERDURA COTTA															§ PURE' PATATE (N.I.)					§§ VERDURE COTTE (N.I.P.S.)				
PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)		40	50	60	PANE (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 2021-2022 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

6	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	7	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	8	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	9	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	10	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti
PASTA DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					FUSILLI INTEGRALI ALL'ORTOLANA					SEDANINI AL POMODORO					PASSATO DI LEGUMI E VERDURE MISTE CON ORZO/FARRO				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Verdure miste di stagione(<i>sedano</i>)	80	100	150	250	<i>Pasta di sem integrale</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Orzo/farro</i>	20	25	30	40
Olio EVO	5	6	7	8						Pomodoro	35	40	45	50	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Fagioli*	35	50	55	60
Erbe aromatiche: rosmarino, salvia, basilico, prezzemolo	2	4	6	8	Olio EVO	3	4	5	7	Carote	13	15	18	20	Carote	20	25	30	35	Piselli*	15	20	25	40
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Porro fresco	8	8,5	9	10	Cipolla	3	5	6	7	Verdure miste*	15	20	25	30
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8						Cavolfiore	4	5	6	8	<i>Sedano</i>	1	2	2	2,5	Carote	4	5	5	5
										<i>Sedano</i>	3	4	5	6	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Cipolla	3	4	4	4
										Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Sedano</i>	2	3	3	3
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Olio EVO	2	3	3	3
										<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8						Sale IODATO	1	1	1,5	1,5
										FUSILLI ALL'ORTOLANA(N.)										<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
ARISTA DI MAIALE AL LATTE					PASSATELLI IN BRODO DI VERDURA					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					FORMAGGIO					PIZZA AL POMODORO				
Lombo di suino	50	60	70	80	<i>Uovo pastorizz.</i>	30	34	39	43	<i>Pesce*</i>	60	70	90	140	<i>Asiago</i>	20	40	50	60	<i>Farina di grano</i>	30	40	50	60
Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	<i>Pangrattato</i>	22	28	33	36	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Caciotta</i>	20	40	50	60	Polpa di pomodoro	30	35	45	55
SALSA					<i>Parmigiano</i>	22	28	33	36	Olio EVO	2	2,5	3	4	<i>Grana Padano</i>	20	30	40	50	Olio EVO	3	4	5	6
<i>Latte</i>	6	8	10	12	Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	<i>Mozzarella</i>	30	45	60	75	Lievito Secco	2	3	5	6
<i>Farina di grano</i>	2	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	<i>Squacquerone</i>	40	60	70	90	Capperi	0,3	0,6	3	5
Cipolla	1	1	1	3	Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Stracchino</i>	40	60	70	90	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Carota	1,3	1,4	1,6	2	Verdure miste*	20	25	28	30											Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
<i>Sedano</i>	0,2	0,4	0,5	0,6	Carote	4	5	6	7															
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Sedano</i>	2	3	3	4															
					Cipolla	2	3	3	4															
					Olio EVO	1	2	2	3															
					§ CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE					§§CAPPELLETTI CON BESCIAIELLA E POMODORO (P.S.)														
VERDURA GRATINATA AL FORNO					PATATE AL FORNO					VERDURA CRUDA E FR A GUSCIO					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA				
Verdura	80	100	150	200	Patate	80/100	120	140	160	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200
<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	5	6	7	<i>Frutta a guscio</i>	3	5	7	10	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Olio EVO	4	4	5	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Olio EVO	2	3	4	5						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						INSALATA MISTA CON LEGUMI (P.S.)				
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2																				
PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (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 2021-2022 (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
RISO ALLA ZUCCA/ZUCCHINA/ SPINACI					PASSATO DI FAGIOLI CON PASTINA DI SEMOLA					PENNETTE ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					CREMA DI VERDURA CON CROSTINI/PASTINA INTEGRALE					ANTIPASTO VERDURE CRUDE				
Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	20	25	35	40	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Crostini/Pastina di sem integrale</i>	20	25	30	40	Verdure miste di stagione(<i>sedano</i>)	80	100	150	250
Zucca gialla/zucchina/spinaci	25	30	35	40	Fagioli secchi	25	30	35	40	Olio EVO	4	5	6	7	Verdure miste	35	40	45	55	Olio EVO	3	4	5	7
Cipolla	3	3	4	5	Carote	5	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Patate	25	30	35	40	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Olio EVO	4	5	6	7	Salvia	3	4	5	5	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Carote	2	5	5	6					
Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB	Rosmarino	3	4	5	5						Cipolla	2	4	4	5					
Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Cipolla	2	3	4	5						Sedano	1	3	3	4					
Parmig. / Grana	5	6	7	8	Sedano	2	3	3	4						Olio EVO	2	2	2,5	3					
					Olio EVO	2	2	3	3						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						TORTIGLIONI ALLE VERDURE (P.S.)									
					§§ CREMA DI CECI CON PASTINA																			
PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO CON OLIVE					CROCCHETTE DI VERDURA E RICOTTA					COTOLETTA DI MAIALE					BURGER DI PESCE					PASTA RIPIENA ALL'UOVO AL RAGÙ DI TACCH./CONIGLIO				
<i>Pesce azzurro</i>	40	50	80	130	Verdure	20	30	40	50	Lombo di maiale	50	60	70	80	Pesce*	45	55	80	120	<i>Pasta ripiena all'uovo</i>	90	120	140	160
Pangrattato	4	5	6	7	Ricotta vaccina	20	30	40	50	Pangrattato	5	7	8	9	Patate	16	18	20	22	Polpa di pomodoro	30	40	50	55
Parmigiano	2	3	4	5	Patate	5	6	8	10	Uovo pastorizz.	7	8	9	10	Uovo pastorizz.	6	8	9	10	Tacchino/Coniglio	15	20	25	30
Olive (verdi o nere)	2	3	4	5	Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Olio EVO	2	3	4	6	Olio EVO	2	2,5	3	4	Carote	3	3,5	4	5
Olio EVO	2	2,5	3	4	Parm. / Grana	4	4,5	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Cipolla	2	2	2,5	3
Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olio EVO	2	2	2,5	3,8					Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	Sedano	1	1	1,5	2	
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	1	1	2	3	
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.															Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	
																			Parmig./ Grana	5	6	7	8	
§PESCE GRATINATO AL FORNO CON OLIVE/MANDORLE																				§§PASTA DI SEMOLA AL RAGÙ DI TACCHINO/CONIGLIO				
VERDURA CRUDA					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURE* COTTE ALL'OLIO EVO					INSALATA MISTA					VERDURA GRATINATA AL FORNO				
Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura	80	100	150	200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5
																				Olio EVO	2	3	4	5
																				Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
																				§§VERDURA GRATINATA CON				
PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (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 2021-2022 (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
PASTA DI SEMOLA CON POMODORO E LEGUMI					PASTA DI SEMOLA AL PESTO DI VERDURE					CREMA DI SEDANO E CAROTE CON COUS COUS/PASTINA INTEGRALE/ORZO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA (N.I.)				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Cous-cous/Pastina di sem</i>	20	25	30	40	Verdure miste di stagione(<i>sedano</i>)	80	100	150	250	<i>Pasta di semola</i>	25	30	40	50
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Verdure (zucchine/cavol	25	30	35	40	Patate	50	55	60	65	Olio EVO	3	4	5	7	Pomodoro	10	12	14	16
Legumi secchi(fag. ceci,lenticchie, ecc.)	10	12	15	20	<i>Pinoli/Mandorle</i>	2	3	4	5	<i>Sedano</i>	12	15	18	22	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	8	10	11	12
Carote	3	4	5	6	Prezzemolo	2	3	4	5	Cipolla	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Cipolla	5	6	7	8
Cipolla	2	2	2	2,5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	3	3	3	3,5	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Sedano</i>	3	4	4	5
Olio EVO	1	1	1,2	1,4	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	2	2	2,5	3	<i>Brodo vegetale (sedan</i>	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	1	1	2	3
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Brodo vegetale (sedan</i>	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	PASTA DI SEMOLA ALL'OLIO EVO (P.S.)					Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE					<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8						<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8
										CREMA DI SEDANO E CAROTE CON COUS COUS/PASTINA/ORZO (N)														
SFORMATO DI VERDURA					BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIATORA					FORMAGGIO					PASTA SECCA ALL'UOVO AL RAGÙ DI PESCE					SPEZZATINO DI MANZO				
Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Pollo	50	60	70	80	<i>Squacquerone</i>	40	60	70	90	<i>Pasta secca uovo</i>	40	50	60	70	Manzo	50	60	70	80
Vedure*	20	24	28	31	Olio EVO	4	5	6	7	<i>Stracchino</i>	40	60	70	90	Polpa di pomodoro	50	55	60	65	Polpa di pomodoro	20	25	30	35
<i>Latte</i>	20	25	30	35	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3					<i>Halibut*</i>	15	28	32	22	<i>Sedano</i>	3	4	5	6	
<i>Farina di grano</i>	1	1,5	2	3	SALSA									<i>Merluzzo*</i>	6	7	8	9	Carota	3	4	5	6	
<i>Parm. / Grana</i>	6	8	10	12	Polpa di pomodoro	35	40	45	50					Cipolla	2	3	3	4	Cipolla	2	3	4	5	
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	6	6	6	6					Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	
					Cipolla	1	2	2	2					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	4	5	6	7	
					<i>Sedano</i>	1	1,5	2	2					Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.	
					Olio EVO	1	1,2	1,5	2					Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3															
					§POLLO AL FORNO															§POLPETTE/SVIZZERA DI MANZO				
PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURE* COTTE ALL'OLIO EVO					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO					PATATE AL FORNO					VERDURA GRATINATA AL FORNO				
Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione(sedano)	30	40	50	60	Patate	80/100	120	140	160	Verdura	80	100	150	200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	<i>Frutta a guscio</i>	3	5	7	10	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5
					<i>Frutta a guscio</i>					Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Olio EVO	2	3	4	5
															§MACED PATATE E PISELLI					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PIADINA/FORNARINA	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (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 2021-2022 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

21	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Acuti	22	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Acuti	23	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Acuti	24	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Acuti	25	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Acuti
CREMA DI VERD CON RISO/ORZO/FARRO					PIPE AL POMODORO E PISELLI					PASSATO DI VERDURA CON DITALINI					GNOCCHI DI PATATE CON SALSА ROSATA					MEZZE PENNE AL POMODORO				
Riso/ <i>Orzo/Farro</i>	20	25	30	40	Pasta di semola	50	60	80	100	Pasta di semola	20	25	30	40	Gnocchi di patata	100	150	180	200	Pasta di semola	50	60	80	100
Verdure miste (<i>sedano</i>)	35	40	45	55	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Verdure miste*	50	60	80	100	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Patate	30	35	40	45	Piselli*	30	45	60	75	Carote	2	5	5	6	Latte	10	11	12	14	Carote	20	25	30	35
Carote	2	5	5	6	Carote	3	4	5	6	Cipolla	2	4	4	5	Carote	3	3	4	5	Cipolla	3	5	6	7
Cipolla	2	4	4	5	Cipolla	2	2	2	2,5	Sedano	1	3	3	4	Cipolla	2	2	2	2,5	Sedano	1	2	2	2,5
Sedano	1	3	3	4	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Olio EVO	2	3	3	4	Sedano	1,5	1,5	2	3	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
Olio EVO	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	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
Parmig. / Grana	5	6	7	8											Parmig. / Grana	5	6	7	8					
RISO ZAFFERANO (P.S.)															FUSILLI CON SALSА ROSATA (N.)									
ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO					FRITTATA AL FORNO					PIZZA MARGHERITA					LONZA DI SUINO AL FORNO					COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO				
Tacchino	50	60	70	80	Uovo pastorizz.	40	48	52	60	Farina di grano	30	40	50	60	Lonza di suino	50	60	70	80	Platessa*	60	70	90	140
Carote	10	15	20	25	Latte	15	20	25	30	Polpa di pomodoro	25	30	35	40	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	Pangrattato	7	10	12	15
Sedano	8	10	12	14	Parmig. / Grana	4	5	6	7	Mozzarella	25	30	35	40	Carota	1,5	2	2,5	3	Uovo pastorizz.	5	6	7	9
Cipolla	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	5	6	Cipolla	1	1	2	2	Olio EVO	4	5	6	8
Olio EVO	1	1	1	2						Lievito Secco	2	3	4	4	Sedano	0,3	0,4	0,5	1	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Sale profumato	1	1	1,5	2						Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB					
SALSА										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	1	2	2	3					
Carote	10	12	12	14																				
Sedano	4	6	6	6																				
Cipolla	4	6	6	6																				
Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	§§ROTOLO DI FRITTATA AL FORNO																			
§§SVIZZERA DI TACCHINO/POLLO																								
VERDURE GRATINATE CON FRUTTA A GUSCIO					FAGIOLINI ALL' OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA				
Verdure	80	100	150	200	Fagiolini*	30	40	50	60	Verdura fresca di stagione(<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione(<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione(<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200
Frutta a guscio	2	3	4	5	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Olio EVO	3	4	5	7	Sale IODATO	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.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2																				
§§VERDURA* COTTA										§§INSALATA MISTA														
PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	/	/	/	/	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (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