

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2021-2022 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

1					2					3					4					5				
	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 VERDURA CON ORZO/PASTINA					RISO ALLO ZAFFERANO					PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					SEDANINI AL POMODORO E BASILICO				
Orzo/Pastina	20	25	30	40	Riso	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100	Verdure miste di stagione(sedano)	80	100	150	250	Pasta di semola	50	60	80	100
Verdure miste*	50	60	80	100	Carote	2	2	4	6	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Carote	2	5	5	6	Cipolla	2	2	2,5	3	Basilico	5	6	7	8	Carote	3	4	5	7	Carote	20	25	30	35
Cipolla	2	4	4	5	Sedano	1	1	1,5	2	Prezzemolo	2	3	4	5	Cipolla	QB	QB	QB	QB	Cipolla	3	5	6	7
Sedano	1	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Pinoli/Mandorle	/	3	4	5	Sedano	1	2	2	2,5	Sedano	1	2	2	2,5
Olio EVO	2	3	3	4	Zafferano	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB	Parmig. / Grana	5	6	7	8	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	Parmig. / Grana	5	6	7	8						Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
															Parmig. / Grana	5	6	7	8	Parmig. / Grana	5	6	7	8
PIZZA MARGHERITA					POLPETTE DI MANZO AL POMODORO					BURGER DI PESCE					PASTA SECCA ALL'UOVO CON POMOD E CANNELLINI					FRITTATA AL FORNO CON VERDURE				
Farina di grano	30	40	50	60	Vitellone/manzo	40	50	60	70	Pesce*	45	55	80	120	Pasta all'uovo	40	50	60	70	Uovo pastorizz.	40	48	52	60
Polpa di pomodoro	20	24	30	40	Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Patate	16	18	20	22	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Latte	15	20	25	30
Mozzarella	25	30	35	40	Patate	4	6	8	10	Uovo pastorizz.	6	8	9	10	Legumi secchi (cannellini)	10	12	15	20	Verdure	8	15	20	28
Olio EVO	3	4	5	6	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Olio EVO	2	2,5	3	4	Carota	3	4	5	6	Parmig. / Grana	4	5	6	7
Lievito Secco	2	3	4	4	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Cipolla	6	6	6	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	Olio EVO	2	2	2	2					
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	SALSA					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					
					Pomodoro	50	55	60	65	Parm. / Grana	5	6	7	8	Parm. / Grana	5	6	7	8					
					Carote	1	2	2	3															
					Cipolla	1	2	2	3															
					Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7															
					§§SVIZZERA DI MANZO																			
PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					MACEDONIA DI VERDURA ESTIVA					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagione (sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione (sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	15	20	25	30	Verdura fresca di stagione (sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Verdure* miste (zucch/spin/car...)	70	90	100	110	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	3	4	5	7	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2						Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2					
FRUTTA FRESCA					PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA					PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA					PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA					PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA				
	/	/	/	/		30	40	50	60		30	40	50	60		30	40	50	60		30	40	50	60
	100	150	150	200		100	150	150	200		100	150	150	200		100	150	150	200		100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2021-2022 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

6					7					8					9					10				
Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	
PASTA DI SEMOLA AL POMODORO E VERDURE DI STAGIONE					FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					RISO/ORZO CON POMODORO E LEGUMI					CREMA DI VERD. CON CROSTINI/PAST SEMOLA INT.(I.)					ANTIPASTO VERDURE CRUDE				
<i>Pasta di semola</i>					<i>Pasta di semola</i>					Riso/ <i>Orzo</i>					<i>Crost. di pane int./Pastina integrale</i>					Verdure miste di stagione(<i>sedano</i>)				
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olivo EVO	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Verdure miste	35	40	45	55	Olivo EVO	3	4	5	7
Verdure di stagione	15	15	20	25	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Lenticchie	10	12	15	20	Patate	15	20	25	30	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Carote	5	5	6	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6	Carote	2	5	5	6					
Cipolla	1,5	2	2	2,5						Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	2	4	4	5					
Olivo EVO	1	1	1,2	1,4						Olivo EVO	0,8	1	1,2	1,4	<i>Sedano</i>	1	3	3	4					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olivo EVO	1	2	3	4					
<i>Parm. / 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					
															CREMA DI VERD CON CROSTI/PASTINA (N.)									
															PASTA DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE (P.S.)									
BOCCONCINI/ SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE					PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO					CROCCETTE DI VERDURA					LOMBO DI SUINO AL FORNO					PASTA DI SEMOLA ALLA PESCATORA				
Pollo	50	60	70	80	<i>Pesce azzurro</i>	35	50	80	130	Verdure	40	45	50	55	Lombo di suino	50	60	70	80	<i>Pasta di semola</i>	40	50	60	70
Olivo EVO	4	5	6	7	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	Pomodoro	30	35	40	45
Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2	Olivo EVO	2	2,5	3	4	Patate	5	6	8	10	Carota	1,5	2	2,5	3	<i>Pesce misto*</i>	30	40	50	65
SALSA					Prezzemolo	2	2	2,5	3	<i>Uovo pastorizz.</i>	8	10	11	12	Cipolla	1	1	2	2	Olivo EVO	3	4	5	6
<i>Farina di grano</i>	2	2	3	3	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	<i>Parm. / Grana</i>	4	4,5	5	6	Sedano	0,3	0,4	0,5	1	Sale IODATO	0,1	0,1	0,1	0,1
Carote	2,5	3,2	3,4	4,5	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olivo EVO	2	2	2,5	3,8	Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Prezzemolo	0,4	0,4	0,5	0,5
Cipolla	1,5	1,6	1,8	3						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olivo EVO	1	2	2	3	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Succo di limone	0,5	1	1,2	2																				
<i>Sedano</i>	0,3	0,4	0,4	0,5																				
Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2																				
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	§§PESCE* GRATINATO AL FORNO					§§ PLUMCAKE CON VERDURE														
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO CON PARMIGIANO				
Verdure*	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	Verdura fresca di stagione(<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura*	80	100	150	200
Olivo EVO	3	4	5	7	Olivo EVO	4	4	5	7	Olivo EVO	4	4	5	7	Olivo EVO	4	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Frutta a guscio</i>	3	5	7	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Parmigiano</i>	8	10	12	15
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Olivo EVO	2	3	4	5
										VERD. CRUDA(N.)										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
§§PISELLI BRASATI AL POMODORO																								
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 (primavera/estate)

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 ALL'OLIO EVO E PARMIGIANO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA DI SEMOLA (N.I.)					PASTA DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE					PENNETTE INTEGRALI AL POMODORO E MELANZANE				
Riso	50	60	80	100	Verdure miste di stagione(sedano)	80	100	150	250	Pasta di semola	20	25	30	40	Pasta di semola	50	60	80	100	Pasta di sem integrale	50	60	80	100
Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	5	7	Legumi misti secchi	25	30	35	40	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di Pomodoro	40	45	50	55
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	5	5	6	7	Basilico	0,5	1	1	2	Melanzane	15	15	20	25
Parmig. / Grana	5	6	7	8						Salvia	3	4	5	5	Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Carote	4	4	5	6
										Rosmarino	3	4	5	5	Prezzemolo	QB	0,5	0,5	1	Cipolla	2	2	2	2,5
										Cipolla	2	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	1,2	1,4
										Sedano	2	3	3	4	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
										Olio EVO	2	2	3	3						Basilico	0,2	0,2	0,3	0,3
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Parmig. / Grana	5	6	7	8
										Parmig. / Grana	5	6	7	8										
§§RISO ALLA PARMIGIANA										PASTA DI SEMOLA AL POMODORO (P.S.)					§§ PASTA CON SALSA AL POMODORO									
PESCE* GRATINATO AL FORNO					PASTA RIPIENA ALL'UOVO AL RAGÙ DI MANZO					PIZZA AL POMODORO (N.I.)					FRITTATA AL FORNO CON VERDURE/PATATE					POLLO AL FORNO				
Pesce*	60	70	100	140	Pasta ripiena all'uovo	90	120	140	160	Farina di grano	30	40	/	/	Uovo pastorizz.	40	48	52	60	Pollo	50	60	70	80
Pangrattato	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Polpa di pomodoro	30	35	/	/	Latte	15	20	25	30	Rosmarino	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Olio EVO	2	2,5	3	4	Manzo	15	20	25	30	Olio EVO	3	4	/	/	Verdure/Patate	8	15	20	28	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Prezzemolo	2	2	2,5	3	Carote	3	3,5	4	5	Lievito Secco	2	3	/	/	Parmig. / Grana	4	5	6	7	Sale IODATO	/	0,1	0,2	0,3
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	2	2,5	3	Capperi	0,3	0,6	/	/	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sedano	1	1	1,5	2	Origano	Q.B.	Q.B.	/	/										
					Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	/	/										
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3															
					Parmig./ Grana	5	6	7	8															
										TONNO E FAGIOLI (P.S.)					§§ ROTOLO DI FRITTATA AL FORNO					§§ ARROSTO DI TACCHINO				
VERDURA CRUDA					PATATE LESSE/AL FORNO					VERDURA CRUDA					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO				
Verdura fresca di stagione (sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	80/100	120	140	160	Verdura fresca di stagione (sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione (sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure*	80	100	150	200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	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
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.)	//	//	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 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

16	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	17	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	18	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	19	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	20	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
SEDANINI AL POMODORO E LENTICCHIE					PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE					PENNETTE ALL'ORTOLANA ESTIVA					RISO ALLE ZUCCHINE/SPINACI					PASSATO DI VERDURE CON DITALINI				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Zucchine/Spinaci	25	30	35	40	Verdure miste*	50	60	80	100
Lenticchie	10	12	15	20	Basilico	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6	Cipolla	3	3	4	5	Carote	2	5	5	6
Carote	3	4	5	6	Prezzemolo	2	3	4	5	Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	4	5	6	7	Cipolla	2	4	4	5
Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Pinoli/Mandorle</i>	/	3	4	5	Melanzane	12	15	20	22	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB	<i>Sedano</i>	1	3	3	4
Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Peperoni	10	12	15	16	Sale IODATO	1	1,5	2	2	Olio EVO	2	3	3	4
Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,2	<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						Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,4						<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
										<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8										
§§SEDANINI AL POMODORO																								
BURGER DI VERDURA/CAROTE					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					SCALOPPINA DI POLLO/TACCHINO ALLE ERBE					PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO					PIZZA MARGHERITA				
Verdure/Carote	40	45	50	55	<i>Pesce misto*</i>	60	70	90	140	Pollo /Tacchino	50	60	70	80	<i>Pesce azzurro</i>	35	50	80	130	<i>Farina di grano</i>	30	40	50	60
<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Farina di grano</i>	2	2	3	3	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	35	45	55
Patate	5	6	8	10	Olio EVO	2	2,5	3	4	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4	<i>Mozzarella</i>	25	30	50	60
<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olio EVO	3	4	6	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olio EVO	3	4	8	10
<i>Parm. / Grana</i>	4	4,5	5	6	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	Lievito Secco	2	3	3,5	4
Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3															Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	
§§CROCCHETTE DI LEGUMI															§§PESCE GRATINATO AL FORNO									
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA				
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	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
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3	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	<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										
										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 (primavera/estate)

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
ANTIPASTO VERDURE CRUDE					RISO CON VERDURE DI STAGIONE SENZA POMODORO (I.P.S.)					GRAMIGNA/ SPAGHETTI AL POMODORO E TONNO					FUSILLI INTEGRALI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					MINI FARFALLE AL POMODORO E BASILICO				
Verdure miste di stagione(sedano)	80	100	150	250	Riso	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100	Pasta semola int.	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100
Olio EVO	3	4	5	7	Verdure crude di stagione	35	35	45	50	Polpa di pomodoro	45	55	60	65	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	3	4	5	6	Tonno	/	12	14	16	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote	20	25	30	35
					Cipolla	2	2	2	2,5	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Parmig./ Grana	5	6	7	8	Cipolla	3	5	6	7
					Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4						Sedano	1	2	2	2,5
					Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
					Parmig. / Grana	5	6	7	8	Aglio	QB	QB	QB	QB						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
																				Parmig. / Grana	5	6	7	8
					PASSATO DI VERDURE CON ORZO/COUS COUS (N.)					PASTA DI SEMOLA AL POMODORO (N.)					FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (N.)									
PASTA SECCA ALL'UOVO AL RAGÙ DI LEGUMI					FORMAGGIO					SFORMATO DI VERDURE E PATATE					SVIZZERA AL FORNO DI TACCHINO/POLLO					COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO				
Pasta all'uovo	40	50	60	70	Asiago	20	40	50	60	Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Tacchino/Pollo	40	50	60	70	Platessa*	60	70	100	140
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Caciotta	20	40	50	60	Vedure*	20	24	28	31	Uovo pastorizz.	6	8	9	10	Pangrattato	7	10	12	15
Legumi	10	12	15	20	Grana Padano	20	30	40	50	Patate	10	15	20	25	Patate	4	6	8	10	Uovo pastorizz.	5	6	7	9
Carota	3	4	5	6	Mozzarella	30	45	60	75	Latte	20	25	30	35	Olio EVO	1	2	3	5	Olio EVO	4	5	6	8
Cipolla	6	6	6	6	Squacquerone	40	60	70	90	Farina di grano	1	1,5	2	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Olio EVO	2	2	4	5	Stracchino	40	60	70	90	Parm. / Grana	6	8	10	12	BRODO									
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	10	12	14	14					
Parm. / Grana	5	6	7	8										Sedano	6	7	8	8						
														Cipolla	6	7	8	8						
										§§SFORMATO DI VERDURA					§§POLLO AL FORNO									
VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURA COTTA					VERDURA CRUDA				
Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione(sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione(sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione(sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200
Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Parmigiano	2	3	4	5	Frutta a guscio	3	5	7	10	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Olio EVO	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB															
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2	§§VERD. CRUDA (N.)																			
§§VERDURA COTTA																								
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	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