

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (autunno/inverno)

### 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										
<b>FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>PASSATO DI LEGUMI E VERDURE MISTE CON ORZO</b>					<b>SEDANINI ALLE ERBE AROMATICHE E FR A GUSCIO</b>				<b>PENNE INTEGRALI ALLE VERDURE</b>										
<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	Verdure fresche	80	100	150	250	<b>Orzo</b>	20	25	30	40	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	<b>Pasta di semol int</b>	50	60	80	100
Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	5	7	Fagioli*	35	50	55	40	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomod	40	45	50	55
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Piselli*	15	20	25	60	Basilico	0,5	1	1	2	Verdure di stagione	15	15	20	25
<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8						Verdure miste*	15	20	25	40	Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Carote	5	5	6	8
										Carote	4	5	5	5	Prezzemolo	QB	QB	QB	QB	Cipolla	1,5	2	2	2,5
										Cipolla	3	4	4	4	Maggiorana	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	1	1	1,2	1,4
										<b>Sedano</b>	2	3	3	3	Timo	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
										Olio EVO	2	3	3	3	Rucola fresca	QB	QB	QB	QB	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8
										Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	<b>Pinoli/Mandorle</b>	3	5	6	7					
										<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
															<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8					
<b>BRODO VEGETALE CON PASTINA (N.)</b>																								
<b>COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO</b>					<b>LASAGNE AL RAGù DI MANZO</b>					<b>PIZZA AL POMODORO</b>					<b>FORMAGGIO</b>					<b>ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE</b>				
<b>Platessa*</b>	60	70	90	140	<b>Sfoglie pasta uovo</b>	20	25	30	35	<b>Farina di grano</b>	40	55	60	65	<b>Asiago</b>	20	40	50	60	Tacchino	50	60	70	80
<b>Pangrattato</b>	7	10	12	15	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	<b>Caciotta</b>	20	40	50	60	Carote	10	15	20	25
<b>Uovo pastorizz.</b>	5	6	7	9	Manzo/Vitellone	15	20	25	30	Olio EVO	3	4	5	6	<b>Grana Padano</b>	20	30	40	50	<b>Sedano</b>	8	10	12	14
Olio EVO	4	5	6	8	Carote	3	3,5	4	5	Lievito Secco	2	3	5	6	<b>Mozzarella</b>	30	45	60	75	Cipolla	4	5	6	7
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	2	2,5	3	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Squacquerone</b>	40	60	70	90	Olio EVO	2	2	3	4
					<b>Sedano</b>	1	1	1,5	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	<b>Stracchino</b>	40	60	70	90	Sale profumato	1	1	1,5	2
					Olio EVO	1	1	2	3											Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					<b>Latte</b>	110	130	140	150															
					<b>Farina di grano</b>	5	9	10	11															
					<b>Parm. / Grana</b>	3	6	7	9															
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3															
<b>INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>PATATE AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>				
Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	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/	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	Verdure* ( <b>sedano</b> )				
<b>Frutta a guscio</b>	5	10	15	20	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	3	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB																Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
					<b>§§MACEDONIA DI VERDURE</b>																			
<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	//	//	//	//	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	40	50	60	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (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
<b>PASTA DI SEMOLA CON SALSINA DI CAROTE/VERDURE</b>					<b>PASSATO DI LEGUMI CON DITALINI</b>					<b>PENNETE/SPAGHETTI AL POMODORO</b>					<b>BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA (N.I.)</b>					<b>RISO ALLA ZUCCA</b>				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<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
Carote /Altra Verdura	40	50	65	80	Legumi secchi	25	30	35	40	Polpa di pomod	40	45	50	55	Pomodoro	10	12	14	16	Zucca gialla	25	30	35	40
Cipolla	4	5	6	8	Carote	5	5	6	7	Carote	20	25	30	35	Carote	8	10	11	12	Cipolla	3	3	4	5
<b>Latte</b>	10	15	20	25	Salvia	3	4	5	5	Cipolla	3	5	6	7	Cipolla	5	6	7	8	Olio EVO	4	5	6	7
Prezzemolo	QB	QB	QB	QB	Rosmarino	3	4	5	5	<b>Sedano</b>	1	2	2	2,5	<b>Sedano</b>	3	4	4	5	<b>Brodo vegetale (sedano)</b>	QB	QB	QB	QB
Olio EVO	3	5	6	7	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
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<b>Sedano</b>	2	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8
<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8	Olio EVO	2	2	3	3	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8					
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2															
					<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8															
<b>§ANTIPASTO DI VERDURA CRUDA</b>															<b>PASTA DI SEMOLA ALL'OLIO EVO (P.S.)</b>									
<b>SPEZZATINO DI MANZO</b>					<b>SFORMATO DI VERDURA</b>					<b>BURGER DI PESCE CON SALSINA AL PREZZEMOLO</b>					<b>BOCCONCINI DI POLLO GRATINATI AL FORNO</b>					<b>FORMAGGIO</b>				
Manzo	50	60	70	80	<i>Uovo pastorizz.</i>	20	25	30	35	<i>Pesce*</i>	45	55	80	120	Pollo	50	60	70	80	<i>Asiago</i>	20	40	50	60
Polpa di pomodoro	20	25	30	35	Vedure*	20	24	28	31	Patate	16	18	20	22	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	<i>Caciotta</i>	20	40	50	60
<b>Sedano</b>	3	4	5	6	Patate	10	12	20	25	<i>Uovo pastorizz.</i>	6	8	9	10	Farina di mais	2	2	4	4	<i>Grana Padano</i>	20	30	40	50
Carota	3	4	5	6	<b>Latte</b>	20	25	30	35	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	2	3	<i>Mozzarella</i>	30	45	60	75
Cipolla	2	3	4	5	<b>Farina di grano</b>	1	1,5	2	3	SALSINA AL PREZZEMOLO					Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Squacquerone</i>	40	60	70	90
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	<b>Parm. / Grana</b>	5	6	7	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3						<i>Stracchino</i>	40	60	70	90
Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	2	2,5	3	4										
Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.						Prezzemolo	2	2	2,5	3										
<b>§§POLPETTE DI MANZO AL POMODORO</b>										Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4										
										Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.										
<b>§§POLENTA CON RAGÙ DI MANZO</b>					<b>§§PLUMCAKE DI VERDURE</b>					<b>§§PESCE/P AZZURRO GRATINATO CON MANDORLE</b>					<b>§§SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</b>									
<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>PURE' DI PATATE</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>				
Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	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
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	<b>Latte</b>	7	9,5	11	12	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	0,1	0,1	0,2	0,2	<b>Frutta a guscio</b>	5	10	15	20	<b>Parmigiano</b>	4	6	7	9	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3					
<b>§§VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>															<b>VERDURA GRATINATA (P.S.)</b>									
<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PIADINA/FORNARINA</b>	30	40	50	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (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
<b>RISO CON POMODORO E LEGUMI</b>					<b>CREMA DI VERDURE CON PASTINA</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>FUSILLI INTEGRALI CON POMODORO E OLIVE</b>					<b>GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE</b>				
					<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40	Verdure fresche	80	100	150	250	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Riso	50	60	80	100	Patate	12	15	18	22	Olio EVO	3	4	5	7	Pomodoro salsa	30	40	50	55	Olio EVO	5	6	7	8
Polpa di pomod	40	45	50	55	Verdure/ <i>Verdure *(sed</i>	50	55	60	65	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olive verdi e/o nere	4	6	8	10	Basilico	0,5	1	1	2
Lenticchie	10	12	15	20	Carote	5	6	7	8	Aglio/orig/basil	QB	QB	QB	QB	Erba Cipollina	QB	QB	QB	QB	Erba Cipollina	0,5	1	1	2
Carote	3	4	5	6	Cipolla	3	3	3	3,5	Olio EVO	4	5	6	7	Prezzemolo	QB	QB	QB	QB	Prezzemolo	QB	QB	QB	QB
Cipolla	1,5	2	2	2,5	Olio EVO	2	2	2,5	3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Maggiorana	QB	QB	QB	QB	Maggiorana	QB	QB	QB	QB
Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5					Timo	QB	QB	QB	QB	Timo	QB	QB	QB	QB	
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	
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8											<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8					
<b>PASSATO DI LEGUMI CON RISO (N.)</b>										<b>FUSILLI (N)</b>														
<b>CROCCHETTE DI VERDURA</b>					<b>PIZZA MARGHERITA</b>					<b>PASSATELLI IN BRODO DI VERDURA</b>					<b>BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO</b>					<b>SVIZZERA AL FORNO DI TACCHINO/POLLO</b>				
Verdura cotta	40	45	50	55	<i>Farina di grano</i>	40	55	60	65	<i>Uovo pastorizz.</i>	30	34	39	43	<i>Pesce*</i>	60	70	90	140	Tacchino/Pollo	40	50	60	70
<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	<i>Pangrattato</i>	22	28	33	36	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Patate	4	6	8	10
Patate	5	6	8	10	<i>Mozzarella</i>	20	25	32	38	<i>Parmigiano</i>	22	28	33	36	Olio EVO	2	2,5	3	4	Olio EVO	1	2	3	5
<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	6	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>Parm. / Grana</i>	8	10	12	14	Lievito Secco	2	3	4	4	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	BRODO				
Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	QB	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	10	12	14	14
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Verdure miste*	20	25	28	30					<i>Sedano</i>	6	7	8	8	
										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										
										<b>§ CAPPALLETTI IN BRODO VEGETALE</b>														
<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PATATE AL FORNO</b>					<b>INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>				
Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	80/100	120	140	160	Verdura fresca di stagio	30	40	50	60	Verdura/Verdura* ( <i>sedano</i> )	80	100	150	200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	4	4	5	7					
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	<i>Frutta a guscio</i>	5	10	15	20	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3
															Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5
																				Olio EVO	2	3	4	5
<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	//	//	//	//	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (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	
<b>CREMA DI SEDANO E CAROTE CON COUS COUS</b>					<b>GNOCCHETTI SARDI CON SALSINA ROSATA</b>					<b>RISO ALLE ZUCCHINE/SPINACI/CARCI OFI/FUNGHI</b>					<b>PASSATO DI FAGIOLI CON DITALI</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>				
<b>Cous-cous</b>	20	25	30	40	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	20	25	30	40	Verdure fresche	80	100	150	250
Patate	50	55	60	65	Polpa di pomod	40	45	50	55	Zucchine/Spinaci/Carci ofi/Funghi	25	30	35	40	Fagioli	50	60	80	100	Olio EVO	3	4	5	7
<b>Sedano</b>	12	15	18	22	<b>Latte</b>	10	11	12	14	Cipolla	3	3	4	5	Carote	2	5	5	6	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Carote	5	6	7	8	Carote	3	3	4	5	Olio EVO	4	5	6	7	Cipolla	2	4	4	5					
Cipolla	3	3	3	3,5	Cipolla	2	2	2	2,5	<b>Brodo vegetale (sedano)</b>	QB	QB	QB	QB	<b>Sedano</b>	1	3	3	4					
Olio EVO	2	2	2,5	3	<b>Sedano</b>	1,5	1,5	2	3	Sale IODATO	1	1,5	2	2	Olio EVO	2	3	3	4					
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	<b>Farina di grano</b>	0,5	1	1,1	1,2	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8					
					<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8															
					<b>§GNOCCHI DI PATATE CON SALSINA ROSATA</b>																			
<b>FRITTATA CON VERDURE E PATATE</b>					<b>PESCE GRATINATO CON FR A GUSCIO E OLIVE</b>					<b>COTOLETTA DI MAIALE</b>					<b>FORMAGGIO</b>					<b>SPAGHETTI AL RAGÙ DI PESCE</b>				
<b>Uovo pastorizz.</b>	40	48	52	60	<b>Pesce*</b>	60	70	100	140	Lombo di maiale	50	60	70	80	<b>Asiago</b>	20	40	50	60	<b>Pasta di semola</b>	40	50	60	70
<b>Latte</b>	15	20	25	30	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	<b>Pangrattato</b>	5	7	8	9	<b>Caciotta</b>	20	40	50	60	Polpa di pomodoro	50	55	60	65
<b>Parmig. / Grana</b>	4	5	6	7	<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5	<b>Uovo pastorizz.</b>	7	8	9	10	<b>Grana Padano</b>	20	30	40	50	<b>Pesce misto*</b>	25	35	40	45
Verdure	5	8	10	15	<b>Mandorle tostate</b>	5	8	10	12	Olio EVO	2	3	4	6	<b>Mozzarella</b>	30	45	60	75	Cipolla	2	3	3	4
Patate	5	8	10	15	Olive (verdi o nere)	2	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	<b>Squacquerone</b>	40	60	70	90	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1
Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4						<b>Stracchino</b>	40	60	70	90	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Prezzemolo	2	2	2,5	3											Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Olio EVO	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.						Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>§§ROTOLO DI FRITTATA</b>					<b>§§PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO CON FR A GUSCIO OLIV</b>																			
<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE COTTE CON CAPPERI TRITATI</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATINATA CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO</b>				
Verdura fresca di stagia	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagia	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure fresc/ Verdure* ( <b>sedano</b> )	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure/Verdure*	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	<b>Pangrattato</b>	1	1,5	2	3
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Capperi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<b>Parmigiano</b>	8	10	12	15
										Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2						<b>Frutta a guscio</b>	5	10	15	20
																				Olio EVO	2	3	4	5
																				Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (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
<b>CREMA DI VERDURE CON ORZO</b>					<b>RISO ALLA PARMIGIANA</b>					<b>PASSATO DI VERDURA CON PASTINA</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>PIPE ALL'ORTOLANA</b>				
<b>Orzo</b>	20	25	30	40	Riso	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	20	25	30	40	Verdure fresche	80	100	150	250	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100
Verdure/Verdure*	20	30	40	45	<b>Latte</b>	8	9	10	11	Verdure miste* ( <b>sedano</b> )	50	60	80	100	Olio EVO	3	4	5	7	Pomodoro	35	40	45	50
Patate	20	30	40	45	<b>Brodo vegetale (sedano)</b>	QB	QB	QB	QB	Carote	2	5	5	6	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	13	15	18	20
Carote	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Cipolla	2	4	4	5						Porro fresco	8	8,5	9	10
Cipolla	3	3	3	3,5	<b>Parmig./ Grana</b>	6	7	8	9	<b>Sedano</b>	1	3	3	4						Cavolfiore	4	5	6	8
<b>Sedano</b>	2	2	2,5	3						Olio EVO	2	3	3	4						<b>Sedano</b>	3	4	5	6
Olio EVO	2	2	2,5	3						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5						<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8																<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8
<b>FUSILLI ALL'OLIO EVO (PRIM)</b>					<b>§RISO ZAFFERANO</b>																			
<b>BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO</b>					<b>BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIATORA</b>					<b>PIZZA MARGHERITA</b>					<b>RAVIOLI/CAPPELLETTI/ CANNELLONI AL POMODORO</b>					<b>POLPETTE DI CARNE E VERDURE</b>				
<b>Pesce*</b>	60	70	90	140	Pollo	50	60	70	80	<b>Farina di grano</b>	40	55	60	65	<b>Pasta ripiena all'uovo</b>	90	120	140	160	Carne (bovino/pollo/ tacchino)	30	35	40	50
<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Ricotta	10	15	20	25
Olio EVO	2	2,5	3	4	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	<b>Mozzarella</b>	20	25	32	38	Carota	3	4	5	6	<b>Bieta</b>	15	20	30	40
Prezzemolo	2	2	2,5	3	SALSA					Olio EVO	3	4	5	6	Cipolla	6	6	6	6	<b>Uovo</b>	3	4	5	6
Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Lievito Secco	2	3	4	4	Olio EVO	2	2	2	2	<b>Parmigiano/Grana</b>	2	3	4	5
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	6	6	6	6	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio evo	1	2	3	3
					Cipolla	1	2	2	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	<b>Parm. / Grana</b>	5	6	7	8	Sale iodato	Q.B.	0,1	0,2	0,3
					<b>Sedano</b>	1	1,5	2	2															
					Olio EVO	1	1,2	1,5	2															
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3															
					<b>§FETTINA ALLA PIZZAIOLA</b>																			
<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>MACEDONIA DI VERDURA CON PISELLI</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>				
Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure fresc/ Verdure* ( <b>sedano</b> )	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure miste/ Verdure* ( <b>sedano</b> )	60	100	130	150	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	<b>Frutta a guscio</b>	5	10	15	20	Piselli	20	30	40	50	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	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					
															<b>§SPATATE E PISELLI</b>									
<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	/	/	/	/	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	//	//	//	//	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (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
<b>BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA</b>					<b>CASERECCHE/GNOCCHETTI SARDI ALLE VERDURE</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>CREMA DI ZUCCA CON CROSTINI/PASTINA INTEGRALE</b>					<b>RISO E CECI</b>				
<b>Pasta di semola</b>	25	30	40	50	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	Verdure fresche	80	100	150	250	<b>Pasta di semola integr</b>	20	25	30	40	Riso	50	60	80	100
Pomodoro	10	12	14	16	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
Carote	8	10	11	12	Verdure di stagione	15	15	20	25	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Patate	20	30	40	45	Ceci	10	12	15	20
Cipolla	5	6	7	8	Carote	5	5	6	8					Carote	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6	
<b>Sedano</b>	3	4	4	5	Cipolla	1,5	2	2	2,5					Cipolla	3	3	3	3,5	Cipolla	1,5	2	2	2,5	
Olio EVO	1	1	2	3	Olio EVO	1	1	1,2	1,4					<b>Sedano</b>	2	2	2,5	3	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	
Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	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	
<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8					Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	
														<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8						
															<b>GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE (P.S.)</b>					<b>§RISO AL POMODORO</b>				
<b>COTOLETTA DI MAIALE</b>					<b>UOVO SODO CON SALSA VERDE</b>					<b>SEDANINI AL RAGÙ POLLO/TACCHINO/CONIGLIO E BESCIAPELLA GRATINATI</b>					<b>PESCE GRATINATO CON FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>BURGER DI VERDURA</b>				
Lombo di maiale	50	60	70	80	<b>Uovo intero</b>	50	50	50	50	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	<b>Platessa*</b>	60	70	100	140	Verdure/Verdure*	40	45	50	55
<b>Pangrattato</b>	5	7	8	9	<b>Tonno</b>	/	8	9	10	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	<b>Ricotta vaccina</b>	20	30	40	50
<b>Uovo pastorizz.</b>	7	8	9	10	Capperi	0,2	0,2	0,2	0,3	Pollo/tacchino/coniglio	15	20	25	30	<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5	Patate	10	15	20	25
Olio EVO	2	3	4	6	Prezzemolo	0,2	0,2	0,4	0,5	Carote	3	4	5	6	<b>Mandarle tostate</b>	5	8	10	12	<b>Uovo pastorizz.</b>	8	10	11	12
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	5	6	7	8	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	2	2,5	3	4	<b>Parm. / Grana</b>	4	4,5	5	6
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Sedano</b>	1	1	1,5	2	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olio EVO	2	2	2,5	3,8
										Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
										<b>Latte</b>	20	30	35	40	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.					
										<b>Farina di grano</b>	2	3	5	6										
										<b>Parm. / Grana</b>	5	6	7	9										
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3										
										Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>§§POLPETTE DI PESCE AL POMODORO</b>					<b>§BURGER DI CECI</b>				
<b>PURE' DI PATATE</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATIN CON FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>				
Patate	70	120	140	160	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura/Verdura* ( <b>sedano</b> )	80	100	150	200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure fresc/	80	100	150	200
<b>Latte</b>	7	9,5	11	12	Olio EVO	4	4	5	7	<b>Pangrattato</b>	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Verdure* ( <b>sedano</b> )				
<b>Parmigiano</b>	4	6	7	9	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	3	4	5	7
Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3						<b>Frutta a guscio</b>	5	10	15	20						Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
§ PURE' PATATE E CAROTE/ PATATE E ZUCCA										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2										
										Olio EVO	2	3	4	5										
<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

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

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (autunno/inverno)

### Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

31	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	32	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	33	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	34	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	35	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
<b>PASSATO DI LEGUMI E VERDURE MISTE CON ORZO/FARRO</b>					<b>PIPE AL POMODORO</b>					<b>PENNETTE ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>RISO ALLA PARMIGIANA</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>				
<i>Orzo/Farro</i>	20	25	30	40	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100	Verdure fresche	80	100	150	250
Fagioli*	35	50	55	40	Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	4	5	6	7	<i>Latte</i>	8	9	10	11	Olio EVO	3	4	5	7
Piselli*	15	20	25	60	Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Brodo vegetale (sedano)</i>	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Verdure miste*	15	20	25	40	Cipolla	3	5	6	7	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2					
Carote	4	5	5	5	<i>Sedano</i>	1	2	2	2,5						<i>Parmig./ Grana</i>	6	7	8	9					
Cipolla	3	4	4	4	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4															
<i>Sedano</i>	2	3	3	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2															
Olio EVO	2	3	3	3	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8															
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5																				
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8						<b>BRODO VEGETALE CON PASTINA (N.)</b>														
<b>PIZZA AL POMODORO</b>					<b>FORMAGGIO</b>					<b>COTOLETTA DI PATESSA AL FORNO</b>					<b>POLPETTE DI MANZO AL POMODORO</b>					<b>PASSATELLI IN BRODO DI VERDURA</b>				
<i>Farina di grano</i>	40	55	60	65	<i>Asiago</i>	20	40	50	60	<i>Platessa*</i>	60	70	90	140	Vitellone/manzo	40	50	60	70	<i>Uovo pastorizz.</i>	30	34	39	43
Polpa di pomodoro	30	35	40	45	<i>Caciotta</i>	20	40	50	60	<i>Pangrattato</i>	7	10	12	15	<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8	<i>Pangrattato</i>	22	28	33	36
Olio EVO	3	4	5	6	<i>Grana Padano</i>	20	30	40	50	<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	9	<i>Patate</i>	4	6	8	10	<i>Parmigiano</i>	22	28	33	36
Lievito Secco	2	3	5	6	<i>Mozzarella</i>	30	45	60	75	Olio EVO	4	5	6	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Squacquerone</i>	40	60	70	90	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	<i>Stracchino</i>	40	60	70	90						Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Noce Moscata	Q.B.	Q.B	QB	Q.B.
															Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7	Verdure miste*	20	25	28	30
															Pomodoro	40	45	50	55	Carote	4	5	6	7
															Carote	1	2	2	3	<i>Sedano</i>	2	3	3	4
															Cipolla	1	2	2	3	Cipolla	2	3	3	4
																				Olio EVO	1	2	2	3
										<b>§§PESCE GRATINATO CON OLIVE E CAPPERI</b>					<b>§§POLPETTE CARNE E VERDURE</b>					<b>§§CAPPELLETTI IN BRODO DI VERDURE</b>				
<b>VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>FAGIOLINI ALL'OLIO EVO</b>					<b>PATATE AL FORNO</b>				
Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Fagiolini*	80	100	150	200	Patate	80/100	120	140	160
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7
<i>Frutta a guscio</i>	5	10	15	20	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Frutta a guscio</i>	3	5	7	10	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Sale IODATO	QB	QB	QB	QB										
<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

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

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (autunno/inverno)

### Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

36	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	37	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	38	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	39	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	40	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
<b>RISO ALLA ZUCCA</b>					<b>BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA</b>					<b>PIPE POMODORO E RICOTTA</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>PASSATO DI LEGUMI CON CROSTINI/PASTINA (I)</b>				
Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	25	30	40	50	<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40	Verdure fresche	80	100	150	250	<i>Pasta di semola/Crostini</i>	20	25	35	40
Zucca gialla	25	30	35	40	Pomodoro	10	12	14	16	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Olio EVO	3	4	5	7	Legumi secchi	25	30	35	40
Cipolla	3	3	4	5	Carote	8	10	11	12	Ricotta	20	25	30	35	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	5	5	6	7
Olio EVO	4	5	6	7	Cipolla	5	6	7	8	Latte	3	4	5	6						Salvia	3	4	5	5
<i>Brodo vegetale (sedano)</i>	QB	QB	QB	QB	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	Carote	5	6	7	8						Rosmarino	3	4	5	5
Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	1,5	2	2	2,5						Cipolla	2	3	4	5
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	<i>Sedano</i>	1	2	2	2,5						<i>Sedano</i>	2	3	3	4
					<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8	Olio EVO	4	5	6	7						Olio EVO	2	2	3	3
										Sale IODATO	QB	QB	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
<b>§§RISO ALLO ZAFFERANO</b>																				<b>§§PASTA E FAGIOLI (P.S.)</b>				
<b>BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO</b>					<b>ARISTA DI MAIALE AL LATTE</b>					<b>SFORMATO DI VERDURA</b>					<b>STROZZAPRETI AL RAGÙ DI CARNI BIANCHE</b>					<b>CROCCHETTE DI VERDURA</b>				
<i>Pesce*</i>	60	70	90	140	Lombo di suino	50	60	70	80	<i>Uovo pastorizz.</i>	20	25	30	35	<i>Strozzapreti surgelati</i>	60/70	90	110	130	Verdura cotta	40	45	50	55
<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	Vedure*	20	24	28	31	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50
Olio EVO	2	2,5	3	4	SALSA					Patate	10	12	20	25	Pollo/tacchino/coniglio	15	20	25	30	Patate	5	6	8	10
Prezzemolo	2	2	2,5	3	<i>Latte</i>	6	8	10	12	<i>Latte</i>	20	25	30	35	Carote	3	4	5	6	<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8
Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	<i>Farina di grano</i>	2	3	4	5	<i>Farina di grano</i>	1	1,5	2	3	Cipolla	2	2	2,5	3	<i>Parm. / Grana</i>	8	10	12	14
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	1	1	1	3	<i>Parm. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Olio EVO	2	2	2,5	3,8
					Carota	1,3	1,4	1,6	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3
					<i>Sedano</i>	0,2	0,4	0,5	0,6						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3					
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						<i>Parm. / Grana</i>	5	6	7	9					
<b>§§PESCE AZZURRO GRATINATO</b>					<b>§§COTOLETTA DI MAIALE</b>					<b>§§FRITTATA CON VERDURE</b>														
<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PURE' DI PATATE</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATINATA CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO</b>					<b>INSALATA MISTA</b>				
Verdura fresca di stagior	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	70	120	140	160	Verdura fresca di stagior	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure/Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagior	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	4	5	7	<i>Latte</i>	7	9,5	11	12	Olio EVO	4	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Parmigiano</i>	4	6	7	9	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Parmigiano</i>	8	10	12	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3						<i>Frutta a guscio</i>	5	10	15	20					
															Olio EVO	2	3	4	5					
															Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2					
<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

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