

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

**MERENDE**

|  | <i>Nido<br/>1-3 anni</i> | <i>Infanzia</i> | <i>Primaria</i> | <i>Second.<br/>Adulti</i> |
|--|--------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|
| <b>Latte fresco</b>                        | 100                      | 150             | 200             | 200                       |
| <b>Yogurt</b>                              | 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                        |
| <b>Cereali</b>                             | 15                       | 20              | 25              | 30                        |
| <b>Biscotti secchi/integrali/5 cereali</b> | 25                       | 30              | 35              | 40                        |
| <b>Fette biscottate</b>                    | 25                       | 30              | 35              | 40                        |
| <b>Crackers</b>                            | 25                       | 30              | 35              | 40                        |
| <b>Grissini</b>                            | 25                       | 30              | 35              | 40                        |
| <b>Fornarina</b>                           | 30                       | 40              | 50              | 60                        |
| <b>Pane</b>                                | 15                       | 20              | 25              | 25                        |
| OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA                  | 5                        | 7               | 9               | 11                        |
| <b>Ciambella</b>                           | 30/40                    | 50/60           | 70              | 90                        |
| <b>Gelato</b>                              | 50                       | 50              | 50              | 50                        |
| <b>Frutta a guscio</b>                     | /                        | 15              | 20              | 25                        |
|  |                          |                 |                 |                           |
|  |                          |                 |                 |                           |

RICETTE ALTERNATIVE

**PRIMI**

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

RICETTE ALTERNATIVE

**SECONDI**

|                                  |      |      |      |      | 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>PIZZA PIATTO UNICO</b>        |      |      |      |      | <b>FETTINA ALLA PIZZAIOLA</b>    |          |          |                |      | <b>SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</b>        |      |      |      |               | <b>ROTOLO DI FRITTATA</b>            |          |                |      |      | <b>PESCE POMODORO E CAPPERI</b> |      |      |               |          |          |                |
| <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      |          |                |
|                                  |      |      |      |      |                                  |          |          |                |      |   |      |      |      |               |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |
|                                  |      |      |      |      | 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>PIZZA AL POMODORO E OLIVE</b> |      |      |      |      | <b>PLUMCAKE CON VERDURE</b>      |          |          |                |      | <b>PESCE AZZURRO CON OLIVE/MANDORLE</b>     |      |      |      |               | <b>SCALOPPINA DI POLLO ALLE ERBE</b> |          |                |      |      | <b>BURGER DI PESCE</b>          |      |      |               |          |          |                |
| <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   | <i>Pesce*</i>                   | 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. | <i>Piselli*</i>                  | 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                           | Q.B. | Q.B. | 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                          | Q.B.     | Q.B.     | Q.B.           | Q.B. | Aglio                                       | Q.B. | Q.B. | Q.B. | Q.B.          |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |
|                                  |      |      |      |      | Sale IODATO                      | Q.B.     | Q.B.     | Q.B.           | Q.B. |   |      |      |      |               |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |
|                                  |      |      |      |      |                                  |          |          |                |      |   |      |      |      |               |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |
|                                  |      |      |      |      | 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>BURGER DI CECI</b>            |      |      |      |      | <b>SFORMATO DI VERDURE MISTE</b> |          |          |                |      | <b>FETTINA DI MAIALE GRATINATA AL FORNO</b> |      |      |      |               |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |
| Ceci secchi                      | 20   | 24   | 28   | 32   | <i>Uovo pastorizz.</i>           | 20       | 25       | 30             | 35   | Lonza di suino                              | 50   | 60   | 70   | 80            |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |
| Patate                           | 5    | 6    | 8    |      | Verdure di stag/Verd*            | 15       | 20       | 25             | 30   | <i>Pangrattato</i>                          | 4    | 5    | 6    | 7             |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |
| <i>Uovo</i>                      | 7    | 8    | 9    | 10   | <i>Latte</i>                     | 20       | 25       | 30             | 35   | Farina di mais                              | 2    | 2    | 4    | 4             |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |
| <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             |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |
| 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                         | 2    | 2,5  | 3    | 3    | Sale IODATO                      | Q.B.     | 0,1      | 0,2            | 0,3  |   |      |      |      |               |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |
| Rosmarino                        | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |                                  |          |          |                |      |   |      |      |      |               |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |
| Sale IODATO                      | Q.B. | 0,1  | 0,2  | 0,3  |                                  |          |          |                |      |   |      |      |      |               |                                      |          |                |      |      |                                 |      |      |               |          |          |                |

RICETTE ALTERNATIVE

**CONTORNI E VARIE**

|   |      |     |     |     | Nido 1-3 anni                      |     |     |      |      | Infanzia                                     |     |     |        |        | Primaria                         |      |      |      |      | Second. Adulti                |    |    |     |     |
|---|------|-----|-----|-----|------------------------------------|-----|-----|------|------|--|-----|-----|--------|--------|----------------------------------|------|------|------|------|-------------------------------|----|----|-----|-----|
|   |      |     |     |     | Nido 1-3 anni                      |     |     |      |      | Infanzia                                     |     |     |        |        | Primaria                         |      |      |      |      | Second. Adulti                |    |    |     |     |
| <b>MACEDONIA PATATE E PISELLI</b>                             |      |     |     |     | <b>PISELLI BRASATI AL POMODORO</b> |     |     |      |      | <b>INSALATA MISTA CON LEGUMI</b>             |     |     |        |        | <b>HUMMUS DI CECI</b>            |      |      |      |      | <b>MACEDONIA DI VERDURE</b>   |    |    |     |     |
| Verdura*  | 60   | 80  | 120 | 150 | Piselli *                          | 30  | 45  | 60   | 75   | Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> ) | /   | /   | 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  |
|   |      |     |     |     |                                    |     |     |      |      |  |     |     |        |        |                                  |      |      |      |      |                               |    |    |     |     |
|   |      |     |     |     | Nido 1-3 anni                      |     |     |      |      | Infanzia                                     |     |     |        |        | Primaria                         |      |      |      |      | Second. Adulti                |    |    |     |     |
|   |      |     |     |     | Nido 1-3 anni                      |     |     |      |      | Infanzia                                     |     |     |        |        | Primaria                         |      |      |      |      | Second. Adulti                |    |    |     |     |
| <b>VERDURE GRATINATE CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO TRITATA</b> |      |     |     |     | <b>SALSA AL PREZZEMOLO</b>         |     |     |      |      | <b>PURE' DI PATATE E ZUCCA/CAROTE</b>        |     |     |        |        | <b>POLENTA SOSTITUZIONE PANE</b> |      |      |      |      |                               |    |    |     |     |
| Verdure/Verdure*  | 80   | 100 | 150 | 200 | Olio EVO                           | 1   | 1   | 2    | 2    | Patate                                       | 70  | 100 | 120    | 140    | Farina di mais                   | 20   | 30   | 40   | 50   |                               |    |    |     |     |
| <b>Pangrattato</b>  | 1    | 1,5 | 2   | 3   | Carote                             | 0,5 | 0,8 | 1    | 1,2  | Zucca/Carote                                 | 20  | 25  | 30     | 40     | acqua                            | Q.B. | Q.B. | Q.B. | Q.B. |                               |    |    |     |     |
| <b>Parmigiano</b>   | 8    | 10  | 12  | 15  | Prezzemolo                         | 0,5 | 0,8 | 1    | 1,2  | <b>Latte</b>                                 | 7   | 9,5 | 11     | 12     | sale                             | Q.B. | Q.B. | Q.B. | Q.B. |                               |    |    |     |     |
| <b>Frutta a guscio</b>  | 3    | 5   | 7   | 10  | Aglio                              | QB  | QB  | Q.B. | Q.B. | <b>Parmigiano</b>                            | 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 |                                    |     |     |      |      |  |     |     |        |        |                                  |      |      |      |      |                               |    |    |     |     |
|   |      |     |     |     |                                    |     |     |      |      |  |     |     |        |        |                                  |      |      |      |      |                               |    |    |     |     |
|   |      |     |     |     | Nido 1-3 anni                      |     |     |      |      | Infanzia                                     |     |     |        |        | Primaria                         |      |      |      |      | Second. Adulti                |    |    |     |     |
|   |      |     |     |     | Nido 1-3 anni                      |     |     |      |      | Infanzia                                     |     |     |        |        | Primaria                         |      |      |      |      | Second. Adulti                |    |    |     |     |
|   |      |     |     |     |                                    |     |     |      |      |  |     |     |        |        |                                  |      |      |      |      |                               |    |    |     |     |
|   |      |     |     |     |                                    |     |     |      |      |  |     |     |        |        |                                  |      |      |      |      |                               |    |    |     |     |
|   |      |     |     |     |                                    |     |     |      |      |  |     |     |        |        |                                  |      |      |      |      |                               |    |    |     |     |