

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2020-2021 (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
<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>PASTA DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE</b>					<b>RISO AL POMODORO E LENTICCHIE</b>					<b>BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA</b>					<b>PENNETTE ALLE VERDURE</b>				
Verdure miste di stagione( <i>sedano</i> )	80	100	150	250	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	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	Olio EVO	5	6	7	8	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	Basilico	0,5	1	1	2	Lenticchie	10	12	15	20	Carote	8	10	11	12	Verdure di stagione	15	15	20	25
					Prezzemolo	0,5	1	1	2	Carote	3	4	5	6	Cipolla	5	6	7	8	Carote	5	5	6	8
					Sale IODATO	QB	0,5	0,5	1	Cipolla	1,5	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	Cipolla	1,5	2	2	2,5
					<b>Parmig. / Grana</b>	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Olio EVO	1	1	2	3	Olio EVO	1	1	1,2	1,4
					<b>CREMA DI VERDURA CON PASTINA (N.)</b>	5	6	7	8	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
										<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>PASTA DI SEMOLA ALL'OLIO EVO (P.S.)</b>									
<b>LASAGNE AL RAGÙ DI MANZO</b>					<b>PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO</b>					<b>BURGER DI VERDURA</b>					<b>BOCCONCINI DI POLLO GRATINATI AL FORNO</b>					<b>FRITTATA AL FORNO</b>				
<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	<b>Uovo pastorizz.</b>	40	48	52	60
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	<b>Latte</b>	15	20	25	30
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	<b>Parmig. / Grana</b>	4	5	6	7
Carote	3	3,5	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3	<b>Uovo pastorizz.</b>	5	6	7	8	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Cipolla	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<b>Parm. / Grana</b>	4	4,5	5	6	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
<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	2	3						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3										
<b>Latte</b>	110	130	140	150																				
<i>Farina di grano</i>	5	9	10	11																				
<b>Parm. / Grana</b>	3	6	7	9																				
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3																				
Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>§PESCE GRATINATO AL FORNO</b>										<b>§SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</b>					<b>§ROTOLO DI FRITTATA AL FORNO</b>				
<b>MACEDONIA DI VERDURA E PISELLI*</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>PURE' DI PATATE E ZUCCA</b>					<b>INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO</b>				
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	60/80	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	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	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB											Parmigiano	4	6	7	9	<b>Frutta a guscio</b>	/	5	5	5
															Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
															<b>§ PURE' DI PATATE/PURE' DI PATATE E CAROTE</b>					<b>INSALATA VERDE (N.)</b>				
																<b>§§VERDURE COTTE</b>								
<b>§§VERDURA COTTA</b>																								
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (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 2020-2021 (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
<b>FUSILLI INTEGRALI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>GRAMIGNA ALL'ORTOLANA</b>					<b>SEDANINI AL POMODORO</b>					<b>PASSATO DI LEGUMI E VERDURE MISTE CON ORZO/FARRO (N.I.)</b>				
<i>Pasta di semola int.</i>	50	60	80	100	Verdure miste di stagione( <b>sedano</b> )	80	100	150	250	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Orzo/farro</i>	20	25	30	40
Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	5	7	Pomodoro	35	40	45	50	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Fagioli*	35	50	55	60
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	13	15	18	20	Carote	20	25	30	35	Piselli*	15	20	25	40
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8						Porro fresco	8	8,5	9	10	Cipolla	3	5	6	7	Verdure miste*	15	20	25	30
										Cavolfiore	4	5	6	8	<b>Sedano</b>	1	2	2	2,5	Carote	4	5	5	5
										<b>Sedano</b>	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	<b>Sedano</b>	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
																				<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
<b>ARISTA DI MAIALE AL LATTE</b>					<b>PASSATELLI IN BRODO DI VERDURA</b>					<b>BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO</b>					<b>FORMAGGIO</b>					<b>PIZZA AL POMODORO</b>				
					<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	90	110
Lombo di suino	50	60	70	80	<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	50	60
Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	<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
<b>SALSA</b>					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>Latte</i>	6	8	10	12	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	<i>Squacquerone</i>	40	60	70	90	Capperi	0,3	0,6	3	5
<i>Farina di grano</i>	2	3	4	5	Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	QB	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.
Cipolla	1	1	1	3	<b>Verdure miste*</b>	20	25	28	30											Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Carota	1,3	1,4	1,6	2	<b>Sedano</b>	2	3	3	4															
<b>Sedano</b>	0,2	0,4	0,5	0,6	Cipolla	2	3	3	4															
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	1	2	2	3															
					§ CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE					§§CAPPELLETTI CON BESCIAIELLA E POMODORO (P.S.)														
<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					<b>PATATE AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>				
Verdura	80	100	150	200	Patate	80/100	120	140	160	Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200
<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	4	4	5	7	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	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	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																				
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	/	/	/	/
<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 2020-2021 (autunno/inverno)

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

11	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	12	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	13	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	14	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	15	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti
<b>RISO ALLA ZUCCA</b>					<b>PASSATO DI FAGIOLI CON PASTINA DI SEMOLA</b>					<b>PENNETTE ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>TORTIGLIONI ALLE VERDURE</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>				
Riso	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>	50	60	80	100	Verdure miste di stagione( <i>sedano</i> )	80	100	150	250
Zucca gialla	25	30	35	40	Fagioli secchi	25	30	35	40	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	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	Verdure di stagione	15	15	20	25	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Olio EVO	4	5	6	7	Salvia	3	4	5	5	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Carote	5	5	6	8					
<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB	Rosmarino	3	4	5	5						Cipolla	1,5	2	2	2,5					
Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Cipolla	2	3	4	5						Olio EVO	1	1	1,2	1,4					
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Sedano</i>	2	3	3	4						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
					Olio EVO	2	2	3	3						<i>Parm./ Grana</i>	5	6	7	8					
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2															
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8															
§ RISO ALLE ZUCCHINE/SPINACI					§§ CREMA DI CECI CON PASTINA (N.I.)										CREMA DI VERDURE CON CROSTINI/PASTINA (N.)									
						PASTA DI SEMOLA CON FAGIOLI/CECI (P.S.)																		
<b>PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO</b>					<b>CROCCHETTE DI VERDURA E RICOTTA</b>					<b>COTOLETTA DI MAIALE</b>					<b>BURGER DI PESCE</b>					<b>PASTA RIPIENA ALL'UOVO AL RAGÙ DI TACCH./CONIGLIO</b>				
<i>Pesce azzurro</i>	40	50	80	130	Verdure	20	30	40	50	Lombo di maiale	50	60	70	80	<i>Pesce*</i>	45	55	80	120	<i>Pasta ripiena all'uovo</i>	90	120	140	160
<i>Pangrattato</i>	3	3	5	7	<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50	<i>Pangrattato</i>	5	7	8	9	Patate	16	18	20	22	Polpa di pomodoro	30	40	50	55
Olio EVO	2	2,5	3	4	Patate	5	6	8	10	<i>Uovo pastorizz.</i>	7	8	9	10	<i>Uovo pastorizz.</i>	6	8	9	10	Tacchino/Coniglio	15	20	25	30
Prezzemolo	2	2	2,5	3	<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8	Olio EVO	2	3	4	6	Olio EVO	2	2,5	3	4	Carote	3	3,5	4	5
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parm. / Grana</i>	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
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2	2,5	3,8						Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3						Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	1	1	2	3
																				Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
																				<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8
§PESCE GRATINATO AL FORNO																				§§PASTA DI SEMOLA AL RAGÙ DI TACCHINO/CONIGLIO				
<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE* COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>INSALATA MISTA</b>					<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>				
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	<i>Pangrattato</i>	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	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5
																				Olio EVO	2	3	4	5
																				Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
																				§§VERDURA GRATINATA CON				
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (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 2020-2021 (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>MEZZE MANICHE CON LEGUMI AL POMODORO</b>					<b>PASTA DI SEM/SPAGHETTI ALLE ERBE AROMATICHE</b>					<b>CREMA DI SEDANO E CAROTE CON COUS COUS/PASTINA (N.) INTEGRALE (I.)</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA (N.I.)</b>				
<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	<b>Cous-cous/Pastina di sem</b>	20	25	30	40	Verdure miste di stagione( <b>sedano</b> )	80	100	150	250	<b>Pasta di semola</b>	25	30	40	50
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Patate	50	55	60	65	Sale IODATO	3	4	5	7	Pomodoro	10	12	14	16
Legumi secchi(fag. ceci,lenticchie, ecc.)	10	12	15	20	Basilico	0,5	1	1	2	<b>Sedano</b>	12	15	18	22	Cipolla	3	3	3	3,5	Carote	8	10	11	12
Carote	3	4	5	6	Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Carote	5	6	7	8	Cipolla	5	6	7	8	Cipolla	5	6	7	8
Cipolla	2	2	2	2,5	Prezzemolo	QB	0,5	0,5	1	Cipolla	3	3	3	3,5	Olio EVO	2	2	2,5	3	<b>Sedano</b>	3	4	4	5
Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	2	2	2,5	3	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Olio EVO	1	1	2	3
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	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>PASTA DI SEMOLA CON VERDURE (P.S.)</b>										<b>PASTA DI SEMOLA ALL'OLIO EVO (P.S.)</b>				
<b>SFORMATO DI VERDURA</b>					<b>BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIATORA</b>					<b>FORMAGGIO</b>					<b>PASTA SECCA ALL'UOVO AL RAGÙ DI PESCE</b>					<b>POLPETTE DI MANZO AL POMODORO</b>				
Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Pollo	50	60	70	80	<b>Squacquerone</b>	40	60	70	90	<b>Pasta secca uovo</b>	40	50	60	70	Manzo	40	50	60	70
Vedure*	20	24	28	31	Olio EVO	4	5	6	7	<b>Stracchino</b>	40	60	70	90	Polpa di pomodoro	50	55	60	65	<b>Uovo pastorizz.</b>	6	8	9	10
<b>Latte</b>	20	25	30	35	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3					<b>Halibut*</b>	15	28	32	22	Patate	4	6	8	10	
<b>Farina di grano</b>	1	1,5	2	3	SALSA									<b>Merluzzo*</b>	6	7	8	9	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	
<b>Parm. / Grana</b>	6	8	10	12	Polpa di pomodoro	35	40	45	50					Cipolla	2	3	3	4	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	6	6	6	6					Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	
					Cipolla	1	2	2	2					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	SALSA					
					<b>Sedano</b>	1	1,5	2	2					Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodoro	50	55	60	65	
					Olio EVO	1	1,2	1,5	2					Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	1	2	2	3	
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3										Cipolla	1	2	2	3	
					<b>§§POLLO AL FORNO</b>														Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7	
																			<b>§§SPEZZATINO/SVIZZERA</b>					
<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE* COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>PATATE AL FORNO</b>					<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>				
Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	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	<b>Pangrattato</b>	1	1,5	2	3
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	<b>Frutta a guscio</b>	/	5	5	5	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5
										Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Olio EVO	2	3	4	5
										<b>INSALATA VERDE (N)</b>					<b>§§MACED PATATE E PISELLI</b>					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PIADINA/FORNARINA</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (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 2020-2021 (autunno/inverno)

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

21	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Abiti	22	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Abiti	23	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Abiti	24	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Abiti	25	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Abiti
<b>CREMA DI VERDURA CON RISO</b>					<b>PIPE AL POMODORO E PISELLI</b>					<b>PASSATO DI VERDURA CON DITALINI (N.I.)</b>					<b>GNOCCHI DI PATATE CON SALSIA ROSATA</b>					<b>MEZZE PENNE ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>				
Riso	20	25	30	40	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	20	25	30	40	<b>Gnocchi di patata</b>	100	150	180	200	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100
Verdure miste	35	40	45	55	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Verdure miste*	50	60	80	100	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	4	5	6	7
Patate	30	35	40	45	Piselli*	30	45	60	75	Carote	2	5	5	6	<b>Latte</b>	10	11	12	14	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Carote	2	5	5	6	Carote	3	4	5	6	Cipolla	2	4	4	5	Carote	3	3	4	5	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8
Cipolla	2	4	4	5	Cipolla	2	2	2	2,5	<b>Sedano</b>	1	3	3	4	Cipolla	2	2	2	2,5					
<b>Sedano</b>	1	3	3	4	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Olio EVO	2	3	3	4	<b>Sedano</b>	1,5	1,5	2	3					
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	<b>Farina di grano</b>	0,5	1	1,1	1,2					
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	<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>RISO ZAFFERANO (P.S.)</b>															<b>FUSILLI CON SALSIA ROSATA (N.)</b>									
<b>ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO</b>					<b>UOVO SODO CON SALSIA VERDE</b>					<b>PIZZA MARGHERITA (N.I.)</b>					<b>LOMBO DI SUINO AL FORNO</b>					<b>COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO</b>				
Tacchino	50	60	70	80	<b>Uovo intero</b>	50	50	50	50	<b>Farina di grano</b>	30	40	90	110	Lombo di suino	50	60	70	80	<b>Platessa*</b>	60	70	90	140
Carote	10	15	20	25	<b>Tonno</b>	/	8	9	10	Polpa di pomodoro	20	24	50	60	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	<b>Pangrattato</b>	7	10	12	15
<b>Sedano</b>	8	10	12	14	Capperi	0,2	0,2	0,2	0,3	<b>Mozzarella</b>	25	30	50	60	Carota	1,5	2	2,5	3	<b>Uovo pastorizz.</b>	5	6	7	9
Cipolla	4	5	6	7	Prezzemolo	0,2	0,2	0,4	0,5	Olio EVO	3	4	8	10	Cipolla	1	1	2	2	Olio EVO	4	5	6	8
Olio EVO	1	1	1	2	Olio EVO	5	6	7	8	Lievito Secco	2	3	3,5	4	<b>Sedano</b>	0,3	0,4	0,5	1	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Sale profumato	1	1	1,5	2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Brodo vegetale</b>	QB	QB	QB	QB					
<b>SALSIA</b>										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	1	2	2	3					
Carote	10	12	12	14																				
<b>Sedano</b>	4	6	6	6																				
Cipolla	4	6	6	6																				
<b>Brodo vegetale</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	(N.) UOVO SODO CON SALSIA VERDE NO TONNO					<b>PIZZA MARGHERITA PIATTO UNICO (P.S.)</b>														
<b>§§SVIZZERA DI TACCHINO/POLLO</b>																								
<b>VERDURE* COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>FAGIOLINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>				
Verdure	80	100	150	200	Fagiolini*	30	40	50	60	Verdura fresca di stagione( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	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.
<b>§§VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>										<b>§§INSALATA MISTA (P.S.)</b>														
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (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