

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2022-2023
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

MERENDE

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

RICETTE ALTERNATIVE

PRIMI

					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
PASTA DI SEMOLA AL FORNO AL RAGÙ DI MANZO E BESCIAAMELLA					CANNELLONI/GIRELLE RIPIENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ				CAPPELLETTI CON BESCIAAMELLA E POMODORO				CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE				GRAMIGNA AL PESTO DI VERDURE							
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Cannelloni*</i>	60	90	120	150	<i>Capelletti*</i>	90	120	140	160	<i>Capelletti*</i>	70	90	110	130	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Pomodoro	15	25	30	35	Pomodoro	10	12	14	16	Verdure /Verdure* (spi)	20	30	40	50
Manzo	15	20	25	30	Manzo	15	20	25	30	Carote	3	3,5	4	5	Carote	8	10	11	12	Basilico	6	8	10	12
Carote	3	4	5	6	Carote	3	3,5	4	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Cipolla	5	6	7	8	Prezzemolo	1	3	5	7
Cipolla	2	2	2,5	3	Cipolla	2	2	2,5	3	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	<i>Pinoli/Mandorle</i>	6	8	10	12
<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	<i>Latte Intero</i>	50	60	70	80	Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Olio EVO	1	1	2	3	Olio EVO	1	1	2	3	<i>Farina di grano</i>	8	9	10	11	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Olio EVO	3	4	5	7
<i>Latte</i>	20	30	35	40	<i>Latte Intero</i>	50	60	70	80	Olio EVO	1	1	2	2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Farina di grano</i>	0,5	1	1,1	1,2
<i>Farina di grano</i>	2	3	5	6	<i>Farina di grano</i>	8	9	10	11	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
<i>Parm. / Grana</i>	5	6	7	9	Olio EVO	1	1	2	2	<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2															
Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8															
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
CREMA DI VERD CON PASTINA					POLENTA CON RAGÙ DI MANZO				BRODO VEGETALE				RISO ALLO ZAFFERANO				RISO ALLA PARMIGIANA							
<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40	Farina di mais	35	60	70	80	Pomodoro	10	12	14	16	Riso	50	60	80	100	Riso	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	<i>Latte</i>	8	9	10	11
Verdure/ <i>Verdure *(seda)</i>	12	15	18	22	Manzo/Vitellone	50	60	70	80	Cipolla	5	6	7	8	Cipolla	2	2	2,5	3	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB
Carote	5	6	7	8	Carote	3	3,5	4	5	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2
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	<i>Parmig./ Grana</i>	8	10	12	15
Olio EVO	2	2	2,5	3	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Zafferano	QB	QB	QB	QB					
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Olio EVO	2	3	4	5	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB					
<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	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8					
					<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8															
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
PASTA DI SEMOLA AL POMODORO E TONNO					PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI				GNOCCHI DI PATATE CON SALSINA ROSATA				RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE				PASTA CON SALSINA AL PREZZEMOLO							
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola/Orzo</i>	50	60	80	100	<i>Gnocchi di patate</i>	80	150	200	250	<i>Ravioli*</i>	90	120	140	160	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Polpa di pomodoro	45	55	60	65	Zucchine	20	25	30	35	Polpa di pomod	40	45	50	55	Verdure miste di stagioni	20	25	28	30	Olio EVO	1	1	2	2
<i>Tonno</i>	/	12	14	16	Fornello mesco a 4-4-4-4	10	15	20	25	<i>Latte</i>	10	11	12	14	Carote	8	10	15	20	Carote	0,5	0,8	1	1,2
Cipolla	1,5	2	2	2,5	Piselli*	30	45	60	75	Carote	3	3	4	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Carote	3	4	5	6	Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Aglio	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	1,5	1,5	2	3	Olio EVO	1	1	2	2					
Aglio	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	<i>Farina di grano</i>	0,5	1	1,1	1,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
					Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	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	<i>Parmig. / Grana</i>	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
PIZZA PIATTO UNICO					FETTINA ALLA PIZZAIOLA					POLLO ALLA CACCIATORA					ROTOLO DI FRITTATA					TONNO E FAGIOLI						
Farina di grano	60	80	100	120	Pollo	50	60	70	80	Pollo	50	60	70	80	Uovo pastorizz.	40	48	52	60	Tonno	/	/	40	50		
Pomodoro	60	60	80	100	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Olio EVO	4	5	6	7	Latte	15	20	25	30	Fagioli secchi	/	/	15	20		
Mozzarella	50	60	80	100	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Parmig. / Grana	2	3	4	5	Olive	/	/	15	20		
Olio EVO	8	10	13	15	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Mozzarella	12	15	18	20	Olio EVO	/	/	6	7		
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Carote	6	6	6	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	/	/	Q.B.	Q.B.		
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	1	2	2	2												
										Sedano	1	1,5	2	2												
										Aglio e Rosmarino	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
PIZZA AL POMODORO E OLIVE					PLUMCAKE CON VERDURE					PESCE AZZURRO CON OLIVE/MANDORLE					PESCE GRATINATO FORNO					PESCE BIANCO AL LIMONE E PREZZEMOLO						
Farina di grano	40	55	60	65	Carote	11	13	15	18	Pesce azzurro fresco	60	70	100	140	Pesce*	60	70	100	140	Pesce*	60	70	100	140		
Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Farina	9	11	12	16	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.		
Olio EVO	3	4	5	6	Uovo	9	11	12	16	Parmigiano	2	3	4	5	Olio EVO	2	2,5	3	4	Olio EVO	2	2,5	3	4		
Lievito Secco	2	3	5	6	Mozzarella	9	11	12	16	Olive (verdi o nere) a scelta	2	3	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Prezzemolo	2	2	2,5	3		
Olive	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Piselli*	4	5	6	8	Mandorle tostate a scelta	0,1	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,3		
Capperi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Ricotta	3	4	5	6	Olio EVO	2	2,5	3	4	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.		
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano	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
BURGER DI CECI					SFORMATO DI VERDURE MISTE					SCALOPPINA DI POLLO ALLE ERBE					SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE					PESCE POMODORO E CAPPERI						
Ceci secchi	20	24	28	32	Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Pollo	50	60	70	80	Pollo	50	60	70	80	Pesce*	60	70	100	140		
Patate	5	6	8		Verdure di stag/Verd*	15	20	25	30	Farina di grano	2	2	3	3	Farina di grano	2	2	3	3	Polpa di pomodoro	20	25	30	35		
Uovo	7	8	9	10	Latte	20	25	30	35	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Capperi	1	2	3	4		
Ricotta di mucca	7	8	9	10	Farina di grano	1	1,5	2	3	Olio EVO	3	4	6	8	Olio EVO	3	4	6	8	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.		
Pangrattato	0,8	1	1,2	1,4	Parm. / Grana	6	8	10	12	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Basilico	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											Olio EVO	4	5	6	7		
Rosmarino	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																						

RICETTE ALTERNATIVE

CONTORNI

Macedonia Patate e Piselli					Piselli brasati al pomodoro					Insalata mista con legumi					Hummus di ceci					Macedonia di verdure estiva				
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	
Verdura*	60	80	120	150	Piselli *	30	45	60	75	Verdura fresca di stagione (sedano)	/	/	50/150	60/200	Ceci	/	/	20	25	Zucchine	40	45	50	55
Patate	15	20	25	30	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Legumi	/	/	20	25	Succo di limone	/	/	0,2	0,3	Carote	40	45	50	55
Piselli*	10	15	20	25	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	/	/	7	9	Curcuma	/	/	Q.B	Q.B	Patate	15	20	25	30
Olio EVO	4	4	5	7	Sale IODATO	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Sale IODATO	/	/	Q.B	Q.B	Olio EVO	/	/	8	9	Olio EVO	4	5	6	7
Sale IODATO	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Aglio	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	/	/	Q.B	Q.B	Sale IODATO	/	/	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
Verdure gratinate con parmigino e fr a guscio tritata					Salsa al prezzemolo					Pure' di patate e zucca/carote														
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	
Verdure/Verdure*	80	100	150	200	Olio EVO	1	1	2	2	Patate	70	100	120	140										
Pangrattato	1	1,5	2	3	Carote	0,5	0,8	1	1,2	Zucca/Carote	20	25	30	40										
Parmigiano	8	10	12	15	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2	Latte	7	9,5	11	12										
Frutta a guscio	3	5	7	10	Aglio	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.	Parmigiano	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																				