

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (primavera/estate)

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
PASSATO DI VERDURA CON ORZO/PASTINA					RISO ALLO ZAFFERANO					SEDANINI AL POMODORO E BASILICO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE				
Orzo/Pastina	20	25	30	40	Riso	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100	Verdure fresche	80	100	150	250	Pasta di semola	50	60	80	100
Verdure / Verdure miste* (sedano)	50	60	80	100	Carote	2	2	4	6	Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	5	6	7	8
Carote	2	5	5	6	Cipolla	2	2	2,5	3	Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Basilico	5	6	7	8
Cipolla	2	4	4	5	Sedano	1	1	1,5	2	Cipolla	3	5	6	7					Prezzemolo	2	3	4	5	
Sedano	1	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano	1	2	2	2,5					Pinoli/Mandorle	2	3	4	5	
Olio EVO	2	3	3	4	Zafferano	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					Parmig. / Grana	5	6	7	8	
Parmig. / Grana	5	6	7	8	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
										Parmig. / Grana	5	6	7	8										
PIZZA MARGHERITA					POLPETTE DI TACCHINO					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					TAGLIATELLE AL RAGÙ DI MANZO					FRITTATA AL FORNO CON VERDURE				
Farina di grano	40	55	60	65	Tacchino	40	50	60	70	Pesce*	60	70	90	140	Tagliatelle secche all'uovo	40	50	70	90	Uovo pastorizz.	40	48	52	60
Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Pangrattato	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Latte	10	15	22	30
Mozzarella	20	25	32	38	Patate	4	6	8	10	Olio EVO	2	2,5	3	4	Cannellini (secchi)	20	25	30	35	Verdure*	10	15	20	25
Olio EVO	3	4	5	6	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Carota	5	6	7	8	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Lievito Secco	2	3	4	4	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	3	4	5	Parmig. / Grana	5	6	7	9
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2	2	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	4	5	6	7	
					Pomodoro	50	55	60	65					Parm. / Grana	6	7	8	9						
					Carote	1	2	2	3															
					Cipolla	1	2	2	3															
VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO					PATATE AL FORNO					MACEDONIA DI VERDURE E PISELLI				
Verdura fresca di stag	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagion	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagion	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	80/100	120	140	160	Verdure miste	60	100	130	150
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	(zucch/spin/peper)-				
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Frutta a guscio	5	10	15	20	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Verdure* (sedano)				
										Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Piselli*	20	30	40	50
																				Olio EVO	4	4	5	7
																				Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
FRUTTA FRESCA	/	/	/	/	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

6					7					8					9					10				
	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
FUSILLI INTEGRALI AL POMODORO (I.P.)					CASERECCE/ GNOCCHETTI SARDI ALL'OLIO EVO					RISO/ORZO CON POMODORO E LEGUMI					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					MEZZE PENNE CON SALSA ROSATA (I.P.)				
<i>Pasta di semol int</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso/ <i>Orzo</i>	50	60	80	100	Verdure fresche	80	100	150	250	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	3	4	5	7	Polpa di pomod	40	45	50	55
Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Legumi secchi	10	12	15	20	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Latte	10	11	12	14
Cipolla	3	5	6	7	Parmig. / Grana	6	7	8	10	Carote	3	4	5	6						Carote	3	3	4	5
Sedano	1	2	2	2,5						Cipolla	1,5	2	2	2,5						Cipolla	2	2	2	2,5
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4						Sedano	1	2	2	2,5						Sedano	1,5	1,5	2	3
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4						Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2
Parmig. / Grana	5	6	7	8						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
										Parmig. / Grana	5	6	7	8						Parmig. / Grana	5	6	7	8
FUSILLI AL POMODORO (N.)																				CREMA DI VERDURE CON CROSTINI (N.)				
\$\$\$COUS COUS CON VERDURE																								
BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE					PESCE GRATINATO AL FORNO					BURGER DI VERDURA					SEDANINI ALLA PESCATORA					FORMAGGIO				
Pollo	50	60	70	80	Pesce*	60	70	100	140	Verdure/Verdure*	40	45	50	55	Pasta di semola	50	60	80	100	Asiago	20	40	50	60
Olio EVO	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Ricotta vaccina	20	30	40	50	Pomodoro	40	45	50	55	Caciotta	20	40	50	60
Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2	Parmigiano	2	3	4	5	Patate	10	15	20	25	Pesce misto*	30	40	50	65	Grana Padano	20	30	40	50
SALSA					Olio EVO	2	2,5	3	4	Uovo pastorizz.	8	10	11	12	Olio EVO	3	4	5	6	Mozzarella	30	45	60	75
Farina di grano	2	2	3	3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Parm. / Grana	4	4,5	5	6	Sale IODATO	0,1	0,1	0,1	0,1	Squacquerone	40	60	70	90
Carote	2,5	3,2	3,4	4,5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Prezzemolo	0,4	0,4	0,5	0,5	Stracchino	40	60	70	90
Cipolla	1,5	1,6	1,8	3	Aglione	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Aglione	QB	QB	QB	QB					
Succo di limone	0,5	1	1,2	2																				
Sedano	0,3	0,4	0,4	0,5																				
Sale Profum IODATO	Q.B.	0,1	0,1	0,2																				
					\$\$\$PESCE AZZURRO GRATINATO CON OLIVE																			
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO					VERDURA CRUDA				
Verdure fresc/ Verdure* (<i>sedano</i>)	80	100	150	200	Verdura fresca di stagion	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure/Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagio	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	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	8	10	12	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					VERDURA CRUDA O COTTA (N.)					VERDURA CRUDA O COTTA (N.)					Frutta a guscio	5	10	15	20					
															Olio EVO	2	3	4	5	VERDURA CRUDA O COTTA (N.)				
															Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2					
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

11					12					13					14					15																								
Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Second. Adulti					Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Second. Adulti									
GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					RISO AL POMODORO E MELANZANE					PASTA DI SEMOLA ALL'OLIO EVO E PARMIGIANO					PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA DI SEMOLA																								
Pasta di semola					50	60	80	100	Verdure fresche					80	100	150	250	Riso					50	60	80	100	Pasta di semola					20	25	30	40									
Olio EVO					5	6	7	8	Olio EVO					3	4	5	7	Polpa di Pomod					40	45	50	55	Olio EVO					4	5	6	7	Legumi misti secchi					25	30	35	40
Basilico					0,5	1	1	2	Sale IODATO					QB	QB	QB	QB	Melanzane					15	15	20	25	Sale IODATO					Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote					5	5	6	7
Erba Cipollina					0,5	1	1	2										Carote					4	4	5	6	Parmig. / Grana					6	7	8	10	Salvia					3	4	5	5
Prezzemolo					QB	QB	QB	QB										Cipolla					2	2	2	2,5	Rosmarino					3	4	5	5									
Sale IODATO					Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										Olio EVO					1	1	1,2	1,4	Cipolla					2	3	4	5									
Parmig. / Grana					5	6	7	8										Sale IODATO					Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano					2	3	3	4									
																		Basilico					0,2	0,2	0,3	0,3	Olio EVO					2	2	3	3									
																		Parmig. / Grana					5	6	7	8	Sale IODATO					Q.B.	Q.B.	0,1	0,2									
																											Parmig./ Grana					5	6	7	8									
COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO					PASTA ALL'UOVO RIPIENA AL RAGÙ DI MANZO					FRITTATA AL FORNO CON VERDURE					POLPETTE DI CARNE BIANCA					PIZZA AL POMODORO																								
Platessa*					60	70	100	140	Pasta ripiena all'uovo					90	120	140	160	Uovo pastorizz.					40	48	52	60	Pollo/Tacchino					40	48	56	65	Farina di grano					40	55	60	65
Pangrattato					7	10	12	15	Polpa di pomodoro					40	45	50	55	Latte					10	15	22	30	Uovo pastorizz.					5	6	7	8	Polpa di pomodoro					30	35	40	45
Uovo pastorizz.					5	6	7	9	Manzo					15	20	25	30	Verdure*					10	15	20	25	Pangrattato					2	4	5	6	Olio EVO					3	4	5	6
Olio EVO					4	5	6	8	Carote					3	3,5	4	5	Prezzemolo					Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmig. / Grana					5	6	7	8	Lievito Secco					2	3	5	6
Sale IODATO					Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla					2	2	2,5	3	Parmig. / Grana					5	6	7	9	Olio EVO					2	2,4	3,6	4	Origano					Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
									Sedano					1	1	1,5	2	Sale IODATO					Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale profumato					0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO					Q.B.	0,1	0,2	0,3
									Olio EVO					1	1	2	3	Olio EVO					4	5	6	7	SALSA																	
									Sale IODATO					Q.B.	0,1	0,2	0,3										Olio EVO					1	1	2	2									
									Parmig./ Grana					5	6	7	8										Carote					0,5	0,8	1	1,2									
																											Prezzemolo					0,5	0,8	1	1,2									
																											Aglio					QB	QB	Q.B.	Q.B.									
VERDURA CRUDA					PATATE AL FORNO					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA GRATIN AL FORNO					VERDURA CRUDA																								
Verdura fresca di stagio					30/80	40/100	50/150	60/200	Patate					80/100	120	140	160	Verdura fresca di stagio					30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca/					80	100	150	200	Verdura fresca di stagio					30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO					4	4	5	7	Olio EVO					4	5	6	7	Olio EVO					4	4	5	7	Verdura* (sedano)									Olio EVO					4	4	5	7
Sale IODATO					QB	QB	QB	QB	Sale profumato					0,1	0,2	0,3	0,3	Frutta a guscio					5	10	15	20	Pangrattato					1	1,5	2	3	Sale IODATO					QB	QB	QB	QB
																		Sale IODATO					QB	QB	QB	QB	Parmigiano					2	3	4	5									
																											Olio EVO					2	3	4	5									
																											Sale IODATO					Q.B.	0,1	0,2	0,2									
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)					30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)					30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)					30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)					30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)					30	40	50	60
FRUTTA FRESCA					100	150	150	200	FRUTTA FRESCA					100	150	150	200	FRUTTA FRESCA					100	150	150	200	FRUTTA FRESCA					100	150	150	200	FRUTTA FRESCA					100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (primavera/estate)

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	
GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO E PISELLI (I.P.)					RISO E ZUCCHINE/VERDURE ESTIVE					PENNETTE INTEGRALI ALL'OLIO EVO					BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA					PASTA DI SEMOLA ALL'ORTOLANA ESTIVA				
Gnocchi di patate	80	150	200	250	Riso	50	60	80	100	Pasta di semola int	50	60	80	100	Pasta di semola	25	30	40	50	Pasta di semola	50	60	80	100
Polpa di pomod	30	35	40	45	Zucchine/Verdure estive	25	30	35	40	Olio EVO	4	5	6	7	Pomodoro	10	12	14	16	Polpa di pomod	35	40	45	50
Piselli	25	30	35	40	Cipolla	3	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote	8	10	11	12	Carote	3	4	5	6
Carote	5	6	7	8	Olio EVO	4	5	6	7	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Cipolla	5	6	7	8	Cipolla	2	3	4	5
Sedano	5	6	7	8	Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB						Sedano	3	4	4	5	Melanzane	12	15	20	22
Cipolla	1,5	1,5	2	3	Sale IODATO	1	1,5	2	2						Olio EVO	1	1	2	3	Peperoni	10	12	15	16
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig. / Grana	5	6	7	8						Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,2
Parmig. / Grana	6	7	8	9											Parmig. / Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,4
																				Parmig. / Grana	5	6	7	8
§§GNOCCHETTI SARDI CON POMODORO E PISELLI (N.I.P.)																								
SFORMATO DI VERDURA					PESCE AZZURRO GRATINATO CON MANDORLE					ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE					PIZZA MARGHERITA					SVIZZERA DI POLLO AL FORNO				
Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Pesce azzurro	60	70	100	140	Tacchino	50	60	70	80	Farina di grano	40	55	60	65	Carne di pollo	40	50	60	70
Vedure*	20	24	28	31	Pangrattato	4	5	6	7	Carote	10	15	20	25	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Patate	4	6	8	10
Patate	10	12	20	25	Parmigiano	2	3	4	5	Sedano	8	10	12	14	Mozzarella	20	25	32	38	Olio EVO	1	2	3	5
Latte	20	25	30	35	Mandorle tostate	0,1	3	4	5	Cipolla	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Farina di grano	1	1,5	2	3	Olio EVO	2	2,5	3	4	Olio EVO	2	2	3	4	Lievito Secco	2	3	4	4	BRODO				
Parm. / Grana	5	6	7	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Sale profumato	1	1	1,5	2	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	10	12	14	14
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sedano	6	7	8	8
					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.											Cipolla	6	7	8	8
§PLUMCAKE DI VERDURE					§PESCE GRATINATO CON MANDORLE																			
VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagion	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca/ Verdura* (sedano)	80	100	150	200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
										Olio EVO	2	3	4	5										
										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2										
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	/	/	/	/
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

21	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	22	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	23	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	24	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	25	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
RISO ALLA PESCATORA					FUSILLI AL PESTO ALLA GENOVESE					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PENNETTE/SPAGHETTI AGLIO E OLIO EVO					SEDANINI AL POMODORO E BASILICO				
Riso	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100	Verdure fresche	80	100	150	250	Pasta di semola	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomodoro	30	35	40	45
Pesce misto*	25	35	45	55	Basilico	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	10	15	20	25
Cipolla	2	3	3	4	Prezzemolo	2	3	4	5						Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	2	3	4	5
Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Pinoli/Mandorle	2	3	4	5						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano	5	6	7	8
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Parmig./ Grana	5	6	7	8	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmig. / Grana	5	6	7	8											Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
																				Parmig. / Grana	5	6	7	8
															PENNETTE AGLIO E OLIO EVO (N.)									
CROCCHETTE DI VERDURA					FORMAGGIO					PASTA ALL'UOVO RIPIENA AL RAGÙ DI LEGUMI					BOCCONCINI DI POLLO ALLE ERBE					COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO				
Verdura cotta	40	45	50	55	Asiago	20	40	50	60	Pasta ripiena all'uovo	90	120	140	160	Pollo	50	60	70	80	Platessa*	60	70	100	140
Ricotta vaccina	20	30	40	50	Caciotta	20	40	50	60	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Farina di grano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato	7	10	12	15
Patate	5	6	8	10	Grana Padano	20	30	40	50	Legumi	10	12	15	20	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Uovo pastorizz.	5	6	7	9
Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Mozzarelline	30	45	60	75	Carota	3	4	5	6	Olio EVO	3	4	6	8	Olio EVO	4	5	6	8
Parm. / Grana	8	10	12	14	Squacquerone	40	60	70	90	Cipolla	6	6	6	6	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Stracchino	40	60	70	90	Olio EVO	2	2	4	5										
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3										
										Parm. / Grana	5	6	7	8										
															SCALOPPINA ALLE ERBE					SBURGER DI PESCE				
INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca/ Verdura* (sedano)	80	100	150	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
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Frutta a guscio	5	10	15	20	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5	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										
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PIADINA/FORNARINA	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (primavera/estate)

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
RISO ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E PARMIGIANO					PASTA DI SEMOLA ALL'ORTOLANA ESTIVA					PASSATO DI LEGUMI E VERDURE CON PASTINA (N.I.)					FUSILLI INTEGRALI CON SALSIA ROSATA (LP)					GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE				
Riso	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100	Pasta di semola	20	25	35	40	Pasta di semola integ	50	60	80	100	Pasta di semol int	50	60	80	100
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Fagioli*	35	50	55	60	Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Verdure di stagione	20	25	30	35	Piselli*	15	20	25	40	Latte	10	11	12	14	Basilico	0,5	1	1	2
Parmig./ Grana	6	7	9	10	Carote	5	5	6	8	Verdure/Verdure miste*	15	20	25	30	Carote	3	3	4	5	Erba Cipollina	0,5	1	1	2
					Cipolla	1,5	2	2	2,5	Carote	4	5	5	5	Cipolla	2	2	2	2,5	Prezzemolo	Q.B.	0,5	0,5	1
					Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Cipolla	3	4	4	4	Sedano	1,5	1,5	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano	2	3	3	3	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2	Parmig. / Grana	5	6	7	8
					Parm. / Grana	5	6	7	8	Olio EVO	2	3	3	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
										Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Parmig. / Grana	5	6	7	8					
										Parmig. / Grana	5	6	7	8										
§RISO ALLA PARMIGIANA										§PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI (P.)					FUSILLI CON SALSIA ROSATA (N)									
SPEZZATINO DI TACCHINO/POLLO					ROTOLO DI FRITTATA					PIZZA AL POMODORO (N.I.)					PESCE AZZURRO GRATINATO CON OLIVE/CAPPERI					ARISTA DI MAIALE AL FORNO				
Tacchino	50	60	70	80	Uovo pastorizz.	40	48	52	60	Farina di grano	40	55	60	65	Pesce azzurro	60	70	100	140	Lonza di suino	50	60	70	80
Polpa di pomodoro	20	25	30	35	Latte	15	20	25	30	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Pangrattato	4	5	6	7	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3
Sedano	3	4	5	6	Parmig. / Grana	2	3	4	5	Olio EVO	3	4	5	6	Parmigiano	2	3	4	5	SALSIA				
Carota	3	4	5	6	Mozzarella	12	15	18	20	Lievito Secco	2	3	5	6	Olive/capperi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carota	1,5	2	2,5	3
Cipolla	2	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4	Cipolla	1	1	2	2
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Sedano	0,3	0,4	0,5	1
Olio EVO	4	5	6	7										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Farina di grano	1	2	3	4	
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	5	7	
					§FRITTATA AL FORNO					FORMAGGIO (P.)					§PESCE GRATINATO CON OLIVE/CAPPERI					§FETTINA DI MAIALE GRATINATA				
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA				
Verdure fresc/ Verdure* (sedano)	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30	40	50	60	Verdura fresca di stagio	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.	Frutta a guscio	5	10	15	20	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
															Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	//	//	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (primavera/estate)

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
ANTIPASTO VERDURE CRUDE					RISO E ZUCCHINE/ VERDURE ESTIVE					SEDANINI ALL'OLIO EVO E PARMIGIANO					PIPE CON POMODORO E LEGUMI					CREMA DI VERDURE CON COUS				
Verdure fresche	80	100	150	250	Riso	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100	Pasta di semola	20	25	30	40
Olio EVO	3	4	5	7	Zucchine/Verdure estive	25	30	35	40	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomod	40	45	50	55	Patate	12	15	18	22
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Cipolla	3	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Legumi secchi	10	12	15	20	Verdure/ Verdure *(sed	50	55	60	65
					Olio EVO	4	5	6	7	Parmig. / Grana	6	7	8	10	Carote	3	4	5	6	Carote	5	6	7	8
					Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB						Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	3	3	3	3,5
					Sale IODATO	1	1,5	2	2						Sedano	1	2	2	2,5	Olio EVO	2	2	2,5	3
					Parmig. / Grana	5	6	7	8						Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5
															Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig./ Grana	5	6	7	8
															Parmig. / Grana	5	6	7	8					
PASSATELLI ASCIUTTI CON DADOLATA DI VERDURE					POLLO GRATINATO AL FORNO					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					BURGER DI VERDURA					PIZZA MARGHERITA				
Uovo pastorizz.	30	34	39	43	Pollo	50	60	70	80	Pesce*	60	70	90	140	Verdure/Verdure*	40	45	50	55	Farina di grano	40	55	60	65
Pangrattato	22	28	33	36	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Ricotta vaccina	20	30	40	50	Polpa di pomodoro	30	35	40	45
Parmigiano	22	28	33	36	Farina di mais	2	2	4	4	Olio EVO	2	2,5	3	4	Patate	10	15	20	25	Mozzarella	20	25	32	38
Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8	Olio EVO	1	1	2	3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Uovo pastorizz.	8	10	11	12	Olio EVO	3	4	5	6
Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Parm. / Grana	4	4,5	5	6	Lievito Secco	2	3	4	4
Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Verdure miste*	20	25	28	30										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	
Olio EVO	4	5	6	7																				
Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.																				
§RAVIOLI CON CAROTE E ZUCCHINE																								
PATATE AL FORNO					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA				
Patate	80/100	120	140	160	Verdura fresca di stagion	30	40	50	60	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	5	6	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 profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Frutta a guscio	5	10	15	20	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Sale IODATO	QB	QB	QB	QB															
															VERDURA CRUDA O COTTA (N.)									
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	//	//	//	//
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024 (primavera/estate)

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
PASSATO DI LEGUMI E VERDURE CON PASTINA/CROSTINI					PENNETTE RICOTTA E BASILICO					GRAMIGNA ALL'OLIO EVO E PARMIGIANO					RISO AL POMODORO E BASILICO					FUSILLI/SPEGHETTI INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO				
<i>Pasta semola/Crostini</i>	20	25	35	40	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola integrale</i>	50	60	80	100
Fagioli*	35	50	55	60	<i>Ricotta vaccina</i>	20	25	30	35	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomod	30	35	40	45	Polpa di pomodoro	30	35	40	45
Piselli*	15	20	25	40	<i>Latte fresco</i>	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote	10	15	20	25	Carote	10	15	20	25
Verdure/Verdure miste*	15	20	25	30	Basilico fresco	0,5	1	1	2	Parmig. / Grana	6	7	8	10	Cipolla	2	3	4	5	Cipolla	2	3	4	5
Carote	4	5	5	5	Aglio	QB	0,5	0,5	1						Sedano	5	6	7	8	Sedano	5	6	7	8
Cipolla	3	4	4	4	Olio EVO	2	3	4	5						Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
Sedano	2	3	3	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Olio EVO	2	3	3	3	Parmig. / Grana	5	6	7	8						Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5											Parmig. / Grana	5	6	7	8	Parmig. / Grana	5	6	7	8
Parmig./ Grana	5	6	7	8																				
					§PENNETTE RICOTTA E PESTO																			
SFORMATO DI VERDURA					POLPETTINE DI PESCE CON POMODORO					POLLO ALLA CACCIATORA					FORMAGGIO					ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE				
<i>Uovo pastorizz.</i>	20	25	30	35	<i>Halibut e Merluzzo*</i>	40	50	70	90	Pollo	50	60	70	80	<i>Asiago</i>	20	40	50	60	Tacchino	50	60	70	80
Vedure*	20	24	28	31	<i>Ricotta</i>	8	10	15	20	Olio EVO	4	5	6	7	<i>Caciotta</i>	20	40	50	60	Carote	10	15	20	25
Patate	10	12	20	25	Patate	10	15	20	25	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	<i>Grana Padano</i>	20	30	40	50	Sedano	8	10	12	14
Latte	20	25	30	35	Uovo	4	5	8	9	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Mozzarella	30	45	60	75	Cipolla	4	5	6	7
<i>Farina di grano</i>	1	1,5	2	3	Porro	0,5	0,5	1	2	Carote	6	6	6	6	Squacquerone	40	60	70	90	Olio EVO	2	2	3	4
Parm. / Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Cipolla	1	2	2	2	Stracchino	40	60	70	90	Sale profumato	1	1	1,5	2
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Polpa di pomodoro	15	20	25	35	Sedano	1	1,5	2	2						Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio e Rosmarino	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
					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															
					§PESCE GRATINATO AL FORNO																			
INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATIN AL FORNO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagio	30	40	50	60	Verdura fresca di stagion	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca/ Verdura* (<i>sedano</i>)	80	100	150	200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Frutta a guscio	5	10	15	20	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5	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										
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PIADINA/FORNARINA	30	40	50	60	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200