

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2020-2021
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 (Cornflakes, Riso soffiato)	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									
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					PASTA DI SEMOLA AL RAGÙ TACCH/CONIGLIO				
<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	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Manzo	15	20	25	30	Manzo	15	20	25	30	Carote	3	3,5	4	5	Carote	8	10	11	12	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Carote	3	4	5	6	Carote	3	3,5	4	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Cipolla	5	6	7	8	Tacchino/Coniglio	15	20	25	30
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	Carote	3	4	5	6
<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	2	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	1	1	1,2	1,4
<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	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
<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									
PASTA DI SEMOLA CON FAGIOLI/CECI					CREMA DI CECI CON PASTINA DI SEMOLA					BRODO VEGETALE					RISO ALLO ZAFFERANO					PASTA DI SEMOLA CON VERDURE				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40	Pomodoro	10	12	14	16	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Ceci secchi	25	30	35	40	Carote	8	10	11	12	Carote	2	2	4	6	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Fagioli/Ceci	10	12	15	20	Carote	5	5	6	7	Cipolla	5	6	7	8	Cipolla	2	2	2,5	3	Verdure di stagione	15	15	20	25
Carote	3	4	5	6	Salvia	5	5	5	5	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Carote	5	5	6	8
Cipolla	2	2	2	2,5	Rosmarino	5	5	5	5	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Cipolla	3	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Zafferano	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	1	1	1,2	1,4
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Sedano</i>	3	3	3	4	<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	Olio EVO	2	2	3	3	<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	1	1	1,2	1,5															
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8															
Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Second. Adulti									
PASSATELLI CON POMODORINI E BASILICO																								
<i>Uovo pastorizz.</i>	30	34	39	43																				
<i>Pangrattato</i>	22	28	33	36																				
<i>Parmigiano</i>	22	28	33	36																				
Pomodorini	30	35	40	45																				
Basilico	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2																				
Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2																				
Olio EVO	4	5	6	7																				

§RICETTE ALTERNATIVE

SECONDI

SPEZZATINO DI MANZO					SVIZZERA DI MANZO					SVIZZERA DI TACCHINO AL FORNO					ROTOLO DI FRITTATA					TONNO E FAGIOLI																																																																																																																																																																																								
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																																																																																																																																																																																					
Manzo	50	60	70	80	Manzo	40	50	60	70	Tacchino	40	50	60	70	Uovo pastorizz.	40	48	52	60	Tonno	/	/	40	50	Polpa di pomodoro	20	25	30	35	Patate	10	15	20	25	Uovo Pastorizzato	6	8	9	10	Latte	15	20	25	30	Fagioli secchi			15	20	Sedano	3	4	5	6	Olivo EVO	2	2,4	3,6	4	Patate	4	6	8	10	Parmig. / Grana	2	3	4	5	Olive			15	20	Carota	3	4	5	6	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Olivo EVO	2	2,4	3,6	4	Mozzarella	12	15	18	20	Olivo EVO			6	7	Cipolla	2	3	4	5	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																																																																							
Manzo	50	60	70	80	Manzo	40	50	60	70	Tacchino	40	50	60	70	Uovo pastorizz.	40	48	52	60	Tonno	/	/	40	50	Polpa di pomodoro	20	25	30	35	Patate	10	15	20	25	Uovo Pastorizzato	6	8	9	10	Latte	15	20	25	30	Fagioli secchi			15	20	Sedano	3	4	5	6	Olivo EVO	2	2,4	3,6	4	Patate	4	6	8	10	Parmig. / Grana	2	3	4	5	Olive			15	20	Carota	3	4	5	6	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Olivo EVO	2	2,4	3,6	4	Mozzarella	12	15	18	20	Olivo EVO			6	7	Cipolla	2	3	4	5	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																																																																							
Nido 1-3	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																																																																																																																																																																																					
PIZZA PIATTO UNICO					PESCE GRATINATO FORNO					PESCE GRATINATO CON OLIVE					PESCE GRATINATO CON MANDORLE					PESCE BIANCO AL LIMONE E PREZZEMOLO																																																																																																																																																																																								
Farina di grano	60	80	100	120	Pesce*	60	70	100	140	Pesce*	60	70	100	140	Pesce*	60	70	100	140	Pesce*	60	70	100	140	Pesce*	60	70	100	140	Pomodoro	60	60	80	100	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Mozzarella	50	60	80	100	Olivo EVO	2	2,5	3	4	Parmigiano	2	3	4	5	Parmigiano	2	3	4	5	Parmigiano	2	3	4	5	Parmigiano	2	3	4	5	Olivo EVO	8	10	13	15	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olive (verdi o nere)	2	3	4	5	Mandorle tostate	0,1	3	4	5	Mandorle tostate	0,1	3	4	5	Mandorle tostate	0,1	3	4	5	Mandorle tostate	0,1	3	4	5	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olivo EVO	2	2,5	3	4	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Farina di grano	60	80	100	120	Pesce*	60	70	100	140	Pesce*	60	70	100	140	Pesce*	60	70	100	140	Pesce*	60	70	100	140	Pesce*	60	70	100	140	Pomodoro	60	60	80	100	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Mozzarella	50	60	80	100	Olivo EVO	2	2,5	3	4	Parmigiano	2	3	4	5	Parmigiano	2	3	4	5	Parmigiano	2	3	4	5	Parmigiano	2	3	4	5	Olivo EVO	8	10	13	15	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olive (verdi o nere)	2	3	4	5	Mandorle tostate	0,1	3	4	5	Mandorle tostate	0,1	3	4	5	Mandorle tostate	0,1	3	4	5	Mandorle tostate	0,1	3	4	5	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olivo EVO	2	2,5	3	4	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.															
Nido 1-3	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																																																																																																																																																																																					
PENNE INTEGRALI AL RAGÙ DI VERDURE (VEDI P. 2 CAMPO)					PENNE INTEGRALI AL RAGÙ DI VERDURE (VEDI P. 2 CAMPO)					PENNE INTEGRALI AL RAGÙ DI VERDURE (VEDI P. 2 CAMPO)					PENNE INTEGRALI AL RAGÙ DI VERDURE (VEDI P. 2 CAMPO)					PENNE INTEGRALI AL RAGÙ DI VERDURE (VEDI P. 2 CAMPO)																																																																																																																																																																																								

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	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	/	/	QB	QB	Olio EVO	/	/	8	9	Olio EVO	4	5	6	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	/	/	QB	QB	Sale IODATO	/	/	0,2	0,3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Nido 1-3	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 GRATINATE CON BESCIAPELLA					PENNE INTEGRALI AL RAGÙ DI VERDURE (VERDE O CALDO)					PENNE INTEGRALI AL RAGÙ DI VERDURE (VERDE O CALDO)					PENNE INTEGRALI AL RAGÙ DI VERDURE (VERDE O CALDO)									
Verdure*	80	100	150	200																				
Pangrattato	3	4	5	6																				
Parmig. / Grana	5	6	7	8																				
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.																				
Prezzemolo	QB	QB	Q.B.	Q.B.																				
Rosmarino	QB	QB	Q.B.	Q.B.																				
Olio EVO	4	5	6	7																				
Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.																				
Besciamella:																								
Latte	20	25	30	35																				
Farina	2	3	4	5																				