

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

MERENDE

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
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		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti					
PASTA E FAGIOLI					CANNELLONI/GIRELLE RIPIENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ E BESCIAAMELLA					CAPPELLETTI CON BESCIAAMELLA E POMODORO					CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE					GRAMIGNA AL PESTO DI VERDURE				
<i>Pasta di semola</i>	40	50	70	90	<i>Cannelloni*</i>	60	90	120	150	<i>Cappelletti*</i>	90	120	140	160	<i>Cappelletti*</i>	70	90	110	130	<i>Pasta di semola</i>	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	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	<i>Pinoli/Mandorle</i>	6	8	10	12
Rosmarino	3	4	5	5	<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
Cipolla	2	3	4	5	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>Sedano</i>	2	3	4	4	<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
Olio EVO	2	2	3	3	<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
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	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.	0,1	0,2															
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8															
CREMA DI VERD CON PASTINA/CROSTINI					POLENTA CON RAGÙ DI MANZO					BRODO VEGETALE					RISO ALLA PESCATORA					PENNETTE RICOTTA E PESTO				
<i>Pasta di sem/Crostini</i>	20	25	30	40	Farina di mais	35	60	70	80	Pomodoro	10	12	14	16	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Patate	20	25	30	35	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Carote	8	10	11	12	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	<i>Ricotta vaccina</i>	20	25	30	35
Verdure/ <i>Verdure *(sedan</i>	12	15	18	22	Manzo/Vitellone	50	60	70	80	Cipolla	5	6	7	8	<i>Pesce misto*</i>	25	35	45	55	<i>Latte fresco</i>	3	4	5	6
Carote	5	6	7	8	Carote	3	3,5	4	5	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	Cipolla	2	3	3	4	Basilico fresco	4	5	6	7
Cipolla	3	3	3	3,5	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	1	1	2	3	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	<i>Pinoli/Mandorle</i>	2	3	4	5
Olio EVO	2	2	2,5	3	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Aglio	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Olio EVO	2	3	4	5	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Acqua	QB	QB	QB	QB
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	6	7	8	9
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8											Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
																				<i>Parmig. / Grana</i>	6	7	8	9
RISO CON POMODORO E LEGUMI					PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI					GNOCCHI DI PATATE CON SALSA ROSATA					RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE					PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA/RISO				
Riso	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/riso</i>	20	25	30	40
Polpa di pomod	40	45	50	55	Zucchine	20	25	30	35	Polpa di pomod	40	45	50	55	Verdure miste di stagion	20	25	28	30	Legumi misti secchi	25	30	35	40
Lenticchie	10	12	15	20	Funghi (rispetto a	10	15	20	25	<i>Latte</i>	10	11	12	14	Carote	8	10	15	20	Carote	5	5	6	7
Carote	3	4	5	6	Piselli*	30	45	60	75	Carote	3	3	4	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Salvia	3	4	5	5
Cipolla	1,5	2	2	2,5	Carote	3	4	5	6	Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Rosmarino	3	4	5	5
Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	1,5	1,5	2	3	Olio EVO	1	1	2	2	Cipolla	2	3	4	5
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	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	<i>Sedano</i>	2	3	3	4
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	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	Olio EVO	2	2	3	3
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<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

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		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti					
PIZZA PIATTO UNICO					FETTINA ALLA PIZZAIOLA					SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE					FRITTATA CON VERDURE E PATATE					PESCE POMODORO E CAPPERI				
<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>	4	5	6	7	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	Verdure	5	8	10	15	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	Patate	5	8	10	15	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7
															Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3
															Olio EVO	5	6	7	8					
PIZZA AL POMODORO E OLIVE					PLUMCAKE CON VERDURE					PESCE AZZURRO CON OLIVE/MANDORLE					SCALOPPINA DI POLLO ALLE ERBE					POLPETTE DI MANZO AL POMODORO				
<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	Vitellone/manzo	40	50	60	70
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	<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8
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>Patate</i>	4	6	8	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	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
Olive	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Piselli*	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	2,4	3,6	4
Capperi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Ricotta</i>	3	4	5	6	Olio EVO	2	2,5	3	4						Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Parmigiano</i>	3	3	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3						Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7
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	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Pomodoro	50	55	60	65
					Lievito	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Carote	1	2	2	3
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Cipolla	1	2	2	3
BURGER DI CECI					POLPETTE DI CARNE E VERDURE					FETTINA DI MAIALE GRATINATA AL FORNO					BURGER DI PESCE									
Ceci secchi	20	24	28	32	Carne (bovino/pollo/tacchino)	30	35	40	50	Lonza di suino	50	60	70	80	<i>Pesce*</i>	45	55	80	120					
Patate	5	6	8		Ricotta	10	15	20	25	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Patate	16	18	20	22					
<i>Uovo</i>	7	8	9	10	<i>Bieta</i>	15	20	30	40	Farina di mais	2	2	4	4	<i>Uovo pastorizz.</i>	6	8	9	10					
<i>Ricotta di mucca</i>	7	8	9	10	<i>Uovo</i>	3	4	5	6	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2					
Pangrattato	0,8	1	1,2	1,4	<i>Parmigiano/Grana</i>	2	3	4	5	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4					
Olio EVO	2	2,5	3	3												Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Olio evo	1	2	3	3						Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	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									
PATATE E PISELLI					PISELLI BRASATI AL POMODORO					INSALATA MISTA CON LEGUMI					HUMMUS DI CECI					MACEDONIA DI VERDURE				
Patate	70	100	120	140	Piselli *	30	45	60	75	Verdura fresca di stagione (sedano)	/	/	50/150	60/200	Ceci	/	/	20	25	Tris di verdure (NO PATATE)/*	80	100	150	200
Piselli*	20	35	50	65	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Legumi	/	/	20	25	Succo di limone	/	/	0,2	0,3	Olio EVO	4	5	6	7
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	/	/	7	9	Curcuma	/	/	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.	Sale IODATO	/	/	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	/	/	0,2	0,3					
					Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	/	/	Q.B.	Q.B.	Acqua	/	/	Q.B.	Q.B.					
VERDURE GRATINATE CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO TRITATA					SALSA AL PREZZEMOLO					PURE' DI PATATE E ZUCCA/CAROTE					POLENTA SOSTITUZIONE PANE									
Verdure/Verdure*	80	100	150	200	Olio EVO	1	1	2	2	Patate	70	100	120	140	Farina di mais	20	30	40	50					
Pangrattato	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.					
Parmigiano	8	10	12	15	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2	Latte	7	9,5	11	12	sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Fruita 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																				