

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		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
PASTA E FAGIOLI					CANNELLONI/GIRELLE RIPENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ E BESCIAMELLA					CAPPELLETTI/RAVIOLI/ CANNELLONI CON SALSA ROSATA					RAVIOLI /MEZZELUNE CON OLIO EVO E SALVIA					RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE				
Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Cannelloni*	60	90	120	150	Cappelletti*/ Ravioli*/ Cannelloni*	60	80	120	160	Ravioli*	60	80	120	160	Ravioli*	60	80	120	160
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55		60	80	120	160	Olio EVO	5	5	8	10	Verdure miste di stagione	20	25	28	30
Fagioli secchi	12	15	18	20	Manzo	15	22	28	35		60	90	120	150	Salvia	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Carote	8	10	15	20
Carote	5	5	6	7	Carote	3	3,5	4	5	Polpa di pomod	40	45	50	55	Sale IODATO	Q.B	Q.B	0,1	0,2	Cipolla	2	2	2,5	3
Salvia	3	4	5	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Latte	10	11	12	14	Parmig./ Grana	5	6	8	10	Sedano	1	1	1,5	2
Rosmarino	3	4	5	5	Sedano	1	1	1,5	2	Carote	3	3	4	5					Olio EVO	1	1	2	2	
Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	2	2	2	2,5					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	
Sedano	2	3	3	4	Latte Intero	50	60	70	80	Sedano	1,5	1,5	2	3					Parmig./ Grana	5	6	7	8	
Olio EVO	2	2	3	3	Farina di grano	8	9	10	11	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2										
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	2	2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										
Parmig./ Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig. / Grana	5	5	5	10										
					Parmig./ Grana	5	6	7	8															
	Nido 1-3	Infanz	Primar	Sec/A dulti		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
CREMA DI VERDURE CON ORZO/RISO					POLENTA CON RAGÙ DI MANZO					SPAGHETTI AL RAGÙ DI PESCE					SPAGHETTI AL SUGO BIANCO DI VONGOLE					PASTA DI SEMOLA RADICCHIO E RICOTTA				
Orzo	20	30	40	50/40	Farina di mais	15-30	40	70	90/70	Pasta di semola	25-40	50	80	80/100	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	80
Verdure/Verdure*	20	30	40	45	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Polpa di pomodoro	50	55	60	65	Vongole*	25	30	40	75	Ricotta	10	15	15	15
Patate	20	30	40	45	Manzo/Vitellone	25	35	45	55	Pesce misto*	25	35	40	75	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Latte	3	4	5	6
Carote	5	6	7	8	Carote	3	3,5	4	5	Cipolla	2	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	5	6	7	8
Cipolla	3	3	3	3,5	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Radichchio	3	5	7	8
Sedano	2	2	2,5	3	Sedano	1	1	1,5	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Olio EVO	2	2	2,5	3	Olio EVO	2	3	4	5	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Olio EVO	4	5	6	7	
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	
Parmig./ Grana	5	5	5	10	Parmig. / Grana	5	6	7	8										Parmig./ Grana	5	5	5	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
COUS COUS CON VERDURE					PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI					PASTA DI SEMOLA AL SUGO DI TONNO					PASTA DI SEMOLA CON SALSA ROSATA					PASTA DI SEMOLA POMODORO E RICOTTA				
Cous cous	25	30	45	55-45	Pasta di semola/Orzo	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	/	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80
Carote	8	10	12	15	Zucchine	20	25	30	35	Polpa di pomodoro	/	35	40	45	Polpa di pomod	40	45	50	55	Polpa di pomodoro	30	35	40	45
Sedano	5	6	7	8	Pomododo fresco a dadini	10	15	20	25	Tonno	/	25	30	35	Latte	8	10	14	16	Ricotta	5	10	15	15
Cipolla	1	2	2	2,5	Piselli*	30	45	60	75	Carote	/	15	20	25	Carote	3	3	4	5	Latte	3	4	5	6
Melanzane	10	15	20	25	Carote	3	4	5	6	Cipolla	/	3	4	5	Cipolla	2	2	2	2,5	Carote	5	6	7	8
Zucchine	10	15	20	25	Cipolla	2	2	2	2,5	Sedano	/	6	7	8	Sedano	1,5	1,5	2	3	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Peperoni	8	10	12	15	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Olio EVO	/	1	1,2	1,4	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2	Sedano	1	2	2	2,5
Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	Sale IODATO	/	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	4	5	6	7
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Parmig. / Grana	5	5	5	10						Parmig. / Grana	5	5	5	10	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2																Parmig./ Grana	5	5	5	10
Parmig. / Grana	5	6	7	8																				

RICETTE ALTERNATIVE

PRIMI

[illegible]

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

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		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
PIZZA PIATTO UNICO					FETTINA ALLA PIZZAIOLA					SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE					PESCE POMODORO E CAPPERI					SCALOPPINA DI POLLO ALLE ERBE				
Farina di grano	60	80	100	120	Pollo	40	50	80	100	Pollo	40	50	80	100	Pesce*	50	70	100	150	Pollo	40	50	80	100
Pomodoro	60	60	80	100	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Farina di grano	2	2	3	3	Polpa di pomodoro	20	25	30	35	Farina di grano	2	2	3	3
Mozzarella	30	40	70	100	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Capperi	1	2	3	4	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Olio EVO	8	10	13	15	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8
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	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3
Sale IODATO	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					
	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
PLUMCAKE CON VERDURE					FETTINA DI MAIALE GRATINATA AL FORNO					BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIATORA					FALAFEL CECI E ZUCCA					BURGER DI FORMAGGIO				
Carote	11	13	15	18	Lonza di suino	40	50	80	100	Pollo	40	50	80	100	Ceci	12	20	30	45	Biete	4	5	10	10
Farina	9	11	12	16	Pangrattato	4	5	6	7	Olio EVO	4	5	6	7	Patate fresche	20	25	30	35	Ricotta vaccina	10	15	30	50
Uovo	9	11	12	16	Farina di mais	2	2	4	4	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Zucca/zucchine	20	25	30	35	Mozzarella/stracchino	12	18	30	50
Mozzarella	9	11	12	16	Olio EVO	1	1	2	3	SALSA					Parmigiano	5	6	8	10	Parmigiano	5	6	8	10
Piselli*	4	5	6	8	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Uovo	5	6	8	10	Patate	30	45	50	50
Ricotta	3	4	5	6						Carote	6	6	6	6	Cipolla	2	2	2	2	Uovo pastorizz.	5	6	7	8
Parmigiano	3	3	4	5						Cipolla	1	2	2	2	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Olio evo	1	2	3	3
olio EVO	3	4	5	6						Sedano	1	1,5	2	2	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Sale iodato	0,1	0,1	0,1	0,2
Lievito	QB	QB	Q.B.	Q.B.						Olio EVO	1	1,2	1,5	2						Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3										
	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
FRITTATA CON PATATE					HUMMUS DI CECI					TONNO CON VERDURE (SOLO PRIM)					SEPPIA CON PATATE									
Uovo pastorizz.	50	50	60	60	Ceci	15	25	35	50	Tonno*	/	/	50	60	Seppia*	35-50	70	80-100	150					
Latte	10	10	20	20	Succo di limone	0,1	0,2	0,4	0,5	Verdure fresche di stagione	/	/	75	90	Patate	40	50	55	60					
Parmig. / Grana	4	5	6	7	Curcuma	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Sale IODATO	/	/	0,2	0,2	Carote	10	20	30	40					
Patate	45	50	55	60	Olio EVO	5	6	8	9	Olio EVO	/	/	3	4	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1					
Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,3						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Acqua	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B						Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
															Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					

RICETTE ALTERNATIVE

CONTORNI E VARIE

[illegible]