

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

1	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Ad ulti	2	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Ad ulti	3	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Ad ulti	4	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Ad ulti	5	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Ad ulti
PASSATO DI VERDURA CON ORZO/FARRO					RISO ALLO ZAFFERANO					SEDANINI AL POMODORO E BASILICO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE				
Orzo/Farro	15-25	30	40	50/40	Riso	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Verdure fresche	80	100	150	200	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80
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	5	5	10	15	
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	5	5	10	
Parmig. / Grana	5	5	5	10	Parmig. / Grana	5	5	5	10	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
										Parmig. / Grana	5	5	5	10										
PIZZA MARGHERITA					POLPETTE DI TACCHINO					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO CON OLIVE					TAGLIATELLE AL RAGÙ DI MANZO					PESCE BIANCO AL LIMONE E PREZZEMOLO (N.I)				
Farina di grano	35	50	65	65	Tacchino	25-30	40	70	80	Pesce misto*	35-50	70	90	150	Tagliatelle secche all'uovo	25-40	50	80	80/100	Pesce*	35-50	70	90	150
Polpa di pomodoro	30	35	45	45	Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Pangrattato	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Mozzarella	20	25	38	50	Patate	4	6	8	10	Olio EVO	2	2,5	3	4	Manzo	18	25	40	50	Olio EVO	2	2,5	3	4
Olio EVO	3	4	5	6	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Carote	3	3,5	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3
Lievito Secco	2	3	4	4	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Olive	QB	QB	QB	QB	Cipolla	2	2	2,5	3	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,3
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Sedano	1	1	1,5	2	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Pomodoro	40	45	50	55	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	1	1	2	3					
					Carote	1	2	2	3	Olive	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					
					Cipolla	1	2	2	3						Parmig./ Grana	5	5	5	10					
																				FRITTATA AL FORNO CON VERDURE (P.S)				
VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO					PATATE AL FORNO					MACEDONIA DI VERDURE E PISELLI				
Verdura fresca di stagi	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	70/200	Patate	80	150	200	250	Verdure miste	70-80	120	150	200
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)- Verdure* (sedano)				
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	Piselli*	15	25	30	45
										Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Olio EVO	4	4	5	7
																				Sale IODATO	QB	QB	QB	QB

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

6	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	7	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	8	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	9	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti/ Second	10	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti
FUSILLI INTEGRALI AL POMODORO (I.P)					CASERECE/ GNOCCHETTI SARDI ALL'OLIO EVO					INSALATA DI RISO CON VERDURE, PISELLI, PROSCIUTTO COTTO					BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA					ANTIPASTO VERDURE CRUDE				
Pasta di semol int	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Riso	25-40	60	80	100/80	Pasta di semola	15-25	30	40	40	Verdure fresche	80	100	150	200
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	4	5	6	7	Prosciutto cotto	10	15	20	25	Pomodoro	10	12	14	16	Olio EVO	3	4	5	7
Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Piselli	35	40	45	50	Carote	8	10	11	12	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Cipolla	3	5	6	7	Parmig. / Grana	6	7	8	10	Verdure miste stagione	25	30	35	40	Cipolla	5	6	7	8					
Sedano	1	2	2	2,5						Carote	4	5	7	9	Sedano	3	4	4	5					
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4						Cipolla	1,5	2	2	2,5	Olio EVO	1	1	2	3					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sedano	1	2	2	2,5	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2					
Parmig. / Grana	5	5	5	10						Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmig./ Grana	5	5	5	10					
										Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4										
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										
§§CIOUS COUS CON VERDURE										§§ RISO/ORZO CON POMODORO E LEGUMI					MEZZE PENNE CON SALS ROSATA (PRIM/SEC)									
BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE					COTOLETTA DI PESCE AL FORNO					BURGER DI VERDURA					MOZZARELLA					SEDANINI/STRIGOLI ALLA PESCATORA				
Pollo	30-40	50	80	100	Pesce*	35-50	70	80-100	150	Verdure/Verdure*	40	45	50	55	Mozzarelline	30	40	70	100	Pasta di semola O Strigoli surgelati	25-40	50	80	100/80
Olio EVO	4	5	6	7	Pangrattato	7	10	12	15	Ricotta vaccina	10	15	20	25						35-50	70	90	100	
Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2	Uovo pastorizz.	5	6	7	9	Patate	15	25	30	40										
SALSA					Olio EVO	4	5	6	8	Uovo pastorizz.	8	10	12	14						Pomodoro	40	45	50	55
Farina di grano	2	2	3	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Parm. / Grana	8	10	12	14						Pesce misto*	15-25	30	40	75
Carote	2,5	3,2	3,4	4,5						Pangrattato	2	4	6	8						Olio EVO	3	4	5	6
Cipolla	1,5	1,6	1,8	3						Olio EVO	2	2	2,5	3,8						Sale IODATO	0,1	0,1	0,1	0,1
Succo di limone	0,5	1	1,2	2						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Prezzemolo	0,4	0,4	0,5	0,5
Sedano	0,3	0,4	0,4	0,5																Aglio	QB	QB	QB	QB
Sale Profum IODATO	Q.B.	0,1	0,1	0,2																				
					TONNO CON VERDURE (SOLO PRIM/SEC)																			
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					INSALATA MISTA					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO				
Verdure fresc/ Verdure* (sedano)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdura fresca di stagior	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagior	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdure/Verdure*	70-80	120	150	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	Pangrattato	1	1,5	2	3
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	8	10	12	15
					VERDURA CRUDA O COTTA (N.)										VERDURA CRUDA O COTTA (N.)					Frutta a guscio	5	5	10	15
																				Olio EVO	2	3	4	5
																				Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

11	Nido 3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Adu Iti	12	Nido 3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Adu Iti	13	Nido 3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Adu Iti	14	Nido 3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Adu Iti	15	Nido 3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Adu Iti
GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PASTA DI SEMOLA AL SUGO DI PESCE					RISO AL POMODORO E MELANZANE					PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA DI SEMOLA				
<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	100/80	Verdure fresche	80	100	150	200	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	100/80	Riso	25-40	50	80	100/80	<i>Pasta di semola</i>	15-25	30	40	50/40
Olio EVO	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	7	<i>Pesce misto*</i>	15	20	25	35	Polpa di Pomod	40	45	50	55	Legumi misti secchi	15	25	40	40
Basilico	0,5	1	1	2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Melanzane	15	15	20	25	Carote	5	5	6	7
Erba Cipollina	0,5	1	1	2						Carote	4	5	6	7	Carote	4	4	5	6	Salvia	3	4	5	5
Prezzemolo	QB	QB	QB	QB						Cipolla	2	3	3	4	Cipolla	2	2	2	2,5	Rosmarino	3	4	5	5
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Cipolla	2	3	4	5
<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Sedano</i>	2	3	3	4
										Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Basilico	0,2	0,2	0,3	0,3	Olio EVO	2	2	3	3
										Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
										Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						<i>Parmig./ Grana</i>	5	5	5	10
										PASTA DI SEMOLA ALL'OLIO EVO (PRIM/SEC)														
PESCE GRATINATO AL FORNO					PASTA ALL'UOVO RIPIENA AL RAGÙ DI MANZO					FRITTATA AL FORNO CON VERDURE					SVIZZERA DI POLLO AL FORNO					PIZZA AL POMODORO				
<i>Pesce*</i>	35-50	70	80-100	150	<i>Pasta ripiena all'uovo</i>	40-60	80	120	160	<i>Uovo pastorizz.</i>	50	50	60	60	Carne di pollo	30-40	50	80	100	<i>Farina di grano</i>	35	50	65	65
<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	<i>Latte</i>	10	10	20	20	Patate	4	6	8	10	Polpa di pomodoro	30	35	45	45
<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	Manzo	15-20	25	40	50	Verdure*	10	15	20	25	Olio EVO	1	2	3	5	Olio EVO	3	4	5	6
Olio EVO	2	2,5	3	4	Carote	3	3,5	4	5	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Lievito Secco	2	3	5	6
Prezzemolo	2	2	2,5	3	Cipolla	2	2	2,5	3	<i>Parmig. / Grana</i>	4	5	7	9	BRODO					Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	10	12	14	14	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	1	1	2	3	Olio EVO	4	5	6	7	<i>Sedano</i>	6	7	8	8					
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Cipolla	6	7	8	8					
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10															
§§POLPETTINE DI PESCE AL POMODORO																								
VERDURA CRUDA					PATATE AL FORNO					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO				
Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	70/200	Patate	80	150	200	250	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdura fresca/ Verdura* (<i>sedano</i>)	70-80	120	150	200	Verdura fresca a foglia	15/20	40	50	80/50
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	4	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	<i>Frutta a guscio</i>	5	5	10	15
															Olio EVO	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
															Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2					
PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	/	/	/	/
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

16	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	17	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	18	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	19	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	20	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti
GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO E PISELLI (I.P)					PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE					PENNE INTEGRALI ALL'ORTOLANA ESTIVA					BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA					RISO E ZUCCHINE/ ASPARAGI				
<i>Gnocchi di patate</i>	100	130	160	180	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	100/80	<i>Pasta di semola integr</i>	25-40	50	80	100/80	<i>Pasta di semola</i>	15-25	30	40	50/40	Riso	25-40	50	80	100/80
Polpa di pomod	30	35	40	45	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomod	35	40	45	50	Pomodoro	10	12	14	16	Zucchine/Asparagi	25	30	35	40
Piselli*	25	35	45	50	Basilico	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6	Carote	8	10	11	12	Cipolla	3	3	4	5
Carote	5	6	7	8	Prezzemolo	2	3	4	5	Cipolla	2	3	4	5	Cipolla	5	6	7	8	Olio EVO	4	5	6	7
<i>Sedano</i>	5	6	7	8	<i>Pinoli/Mandorle</i>	5	5	10	15	Melanzane	12	15	20	22	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB
Cipolla	1,5	1,5	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Peperoni	10	12	15	16	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	1	1,5	2	2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10
<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10						Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,4	<i>Parmig./ Grana</i>	5	5	5	10					
										<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10										
§§GNOCCHETTI SARDI (SEMPRE AL NIDO) CON POMODORO E PISELLI										PENNETTE ALL'ORTOLANA ESTIVA (N.)														
BURGER DI VERDURA					PESCE GRATINATO AL FORNO					POLPETTE DI CARNE E VERDURE					PIZZA MARGHERITA					BOCCONCINI DI PESCE CON POMODORO E OLIVE				
Verdure/Verdure*	40	45	50	55	<i>Pesce azzurro</i>	35-50	70	80-100	150	Carne (bovino/pollo/ tachino...)	30	35	45	55	<i>Farina di grano</i>	35	50	65	65	<i>Pesce*</i>	35-50	70	80-100	150
<i>Ricotta vaccina</i>	10	15	20	25	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7						Polpa di pomodoro	30	35	45	45	Olio EVO	4	5	6	7
Patate	15	25	30	40	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	<i>Ricotta</i>	10	15	20	25	Olio EVO	20	25	38	50	Sale Profumato	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
<i>Uovo pastorizz.</i>	8	10	12	14	Olio EVO	2	2,5	3	4	Bieta	15	20	30	40	Olio EVO	3	4	5	6	Polpa di pomodoro	35	40	45	50
<i>Parm. / Grana</i>	8	10	12	14	Prezzemolo	2	2	2,5	3	<i>Uovo</i>	3	4	5	6	Lievito Secco	2	3	4	4	Carote	6	6	6	6
<i>Pangrattato</i>	2	4	6	8	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	<i>Parmigiano/Grana</i>	2	3	4	5	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olive	2	4	5	6
Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Olio evo	1	2	3	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla	1	2	2	2
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Sale iodato	Q.B.	0,1	0,2	0,3						<i>Sedano</i>	1	1,5	2	2
																				Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
																				ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE (PRIM/SEC)				
VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagior	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdura fresca/ Verdura* (<i>sedano</i>)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagior	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdura fresca di stagior	20/80	40/120	50/150	70/200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	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	<i>Parmigiano</i>	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/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	/	/	/	/	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

21	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	22	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	23	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	24	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	25	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti
ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PASSATO DI VERDURA CON ORZO/FARRO					RISO ALLA PESCATORA					PENNETTE/SPAGHETTI AGLIO E OLIO EVO					SEDANINI AL POMODORO E BASILICO				
Verdure fresche	80	100	150	200	Orzo/Farro	15-25	30	40	50/40	Riso	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80
Olio EVO	3	4	5	7	Verdure /Verdure miste* (sedano)	50	60	80	100	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomodoro	30	35	40	45
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Pesce misto*	20	25	35	65	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	10	15	20	25
					Carote	2	5	5	6	Cipolla	2	3	3	4	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	2	3	4	5
					Cipolla	2	4	4	5	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano	5	6	7	8
					Sedano	1	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Parmig./ Grana	5	5	5	10	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
					Olio EVO	2	3	3	4	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
					Parmig. / Grana	5	5	5	10										Parmig. / Grana	5	5	5	10	
					FUSILLI CON SALSA ROSATA (PRIM/SEC)					INSALATA DI RISO CON TONNO E VERD (NO NIDO)					PENNETTE AGLIO E OLIO EVO (N.I.)									
PASTA ALL'UOVO RIPIENA AL RAGÙ DI LEGUMI					FORMAGGIO					SFORMATO DI VERDURE					BOCCONCINI DI POLLO ALLE ERBE					COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO				
Pasta ripiena all'uovo	40-60	80	120	160	Asiago	20	30	50	70	Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Pollo	30-40	50	80	100	Platessa*	35-50	70	80-100	150
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Caciotta	20	30	50	70	Verdure*	40	45	50	55	Farina di grano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato	7	10	12	15
Legumi	12	15	18	20	Grana Padano	20	20	30	50	Latte	20	25	30	35	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Uovo pastorizz.	5	6	7	9
Carota	3	4	5	6	Mozzarelline	30	40	70	100	Farina di grano	1	1,5	2	3	Olio EVO	3	4	6	8	Olio EVO	4	5	6	8
Cipolla	6	6	6	6	Squacquerone	30	40	70	100	Parm. / Grana	5	6	7	8	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Olio EVO	2	2	4	5	Stracchino	30	40	70	100	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3										
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3																				
Parm. / Grana	5	5	5	10																				
															§§CALOPPINA ALLE ERBE					§§BURGER DI PESCE				
VERDURA GRATINATA AL FORNO					INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA					FAGIOLINI/SPINCI ALL'OLIO EVO					INSALATA MISTA				
Verdura fresca/ Verdura* (sedano)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	70/200	Fagiolini/spinaci*	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200
Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Parmigiano	2	3	4	5	Frutta a guscio	5	5	10	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Olio EVO	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB															
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2																				
PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PIADINA/FORNARINA	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

26	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	27	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	28	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	29	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti	30	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/A dulti
RISO ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E PARMIGIANO					PASTA DI SEMOLA AL SUGO DI TONNO (NO NIDO)					GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE					FUSILLI AL POMODORO E VERDURE ESTIVE					PASSATO DI LEGUMI E VERDURE CON PASTINA (N.I.P)				
Riso	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	Pasta di semola	15-25	30	40	50/40
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Polpa di pomodoro	/	35	40	45	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomod	35	40	45	50	Fagioli	15	25	40	40
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Tonno	/	25	30	35	Basilico	0,5	1	1	2	Carote	3	4	5	6	Piselli*	12	15	18	20
Parmig./ Grana	6	7	8	10	Carote	/	15	20	25	Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Cipolla	2	3	4	5	Verdure/Verdure miste*	15	20	25	30
					Cipolla	/	3	4	5	Prezzemolo	QB	0,5	0,5	1	Verdura estiva mista	25	30	35	40	Carote	4	5	5	5
					Sedano	/	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,2	Cipolla	3	4	4	4
					Olio EVO	/	1	1,2	1,4	Parmig. / Grana	6	7	8	10	Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,4	Sedano	2	3	3	3
					Sale IODATO	/	Q.B.	0,1	0,2						Parmig. / Grana	5	5	5	10	Olio EVO	2	3	3	3
																				Sale IODATO	1	1	1,5	1,5
																				Parmig. / Grana	5	5	5	10
§§RISO ALLA PARMIGIANA					§§PASTA AL SUGO DI POMODORO (N.)															§PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI (I.P.)				
SPEZZATINO DI TACCHINO/POLLO					ROTOLO DI FRITTATA					ARISTA DI MAIALE AL FORNO					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO CON MANDORLE					FORMAGGIO				
Tacchino	30-40	50	80	100	Uovo pastorizz.	40	40	50	50	Lonza di suino	30-40	50	80	100	Pesce misto*	35-50	70	90	150	Asiago	20	30	50	70
Polpa di pomodoro	20	25	30	35	Latte	5	10	18	18	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	Pangrattato	4	5	6	7	Caciotta	20	30	50	70
Sedano	3	4	5	6	Parmig. / Grana	2	3	4	5	SALSA					Olio EVO	2	2,5	3	4	Grana Padano	20	20	30	50
Carota	3	4	5	6	Mozzarella/Asiago/Mont asio	5	10	15	15	Carota	1,5	2	2,5	3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Mozzarelline	30	40	70	100
Cipolla	2	3	4	5						Cipolla	1	1	2	2	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Squacquerone	30	40	70	100
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sedano	0,3	0,4	0,5	1	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Stracchino	30	40	70	100
Olio EVO	4	5	6	7						Farina di grano	1	2	3	4	Mandorle tostate	5	5	10	15					
Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.						Olio EVO	3	4	5	7										
										Aglio	QB	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
					§§FRITTATA CON PATATE AL FORNO					§§FETTINA DI MAIALE GRATINATA					§§ PESCE GRATINATO CON MANDORLE									
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA				
Verdure fresc/ Verdure* (sedano)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdura fresca a foglia	15/20	40	50	80/50	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdura fresca di stagior	20/80	40/120	50/150	70/200
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	QB	QB	QB	QB	Frutta a guscio	5	5	10	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
										Sale IODATO	QB	QB	QB	QB										
PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	/	/	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

26	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Ad ulti	27	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Ad ulti	28	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Ad ulti	29	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Ad ulti	30	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secon/Ad ulti
GNOCCHETTI SARDI AL PESTO ALLA GENOVESE					RISO CON ZUCCHINE E PEPERONI					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PIPE CON POMODORO E LEGUMI					PASSATO DI VERDURE CON COUS COUS INTEG/PASTINA				
Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Riso	25-40	50	80	100/80	Verdure fresche	80	100	150	200	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Pastina di semola/cous cous	15-25	30	40	50/40
Olio EVO	5	6	7	8	Zucchine e peperoni	25	30	35	40	Olio EVO	3	4	5	7	Polpa di pomod	40	45	50	55					
Basilico	5	6	7	8	Cipolla	3	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Legumi secchi	12	15	18	20	Verdure /Verdure miste* (sedano)	50	60	80	100
Prezzemolo	2	3	4	5	Olio EVO	4	5	6	7						Carote	3	4	5	6					
Pinoli/Mandorle	5	5	10	15	Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB						Cipolla	1,5	2	2	2,5	Carote	2	5	5	6
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	1	1,5	2	2						Sedano	1	2	2	2,5	Cipolla	2	4	4	5
Parmig. / Grana	6	7	8	10	Parmig. / Grana	5	5	5	10						Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Sedano	1	3	3	4
															Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	2	3	3	4
															Parmig. / Grana	5	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
																				Parmig. / Grana	5	5	5	10
PESCE GRATINATO AL FORNO					POLLO GRATINATO AL FORNO					PASSATELLI ASCIUTTI CON DADOLATA DI VERDURE					BURGER DI VERDURA					PESCE GRATINATO CON ERBE AROMATICHE (N.I)				
Pesce*	35-50	70	80-100	150	Pollo	30-40	50	80	100	Uovo pastorizz.	25-50	50	60	60	Verdure/Verdure*	40	45	50	55	Pesce*	35-50	70	80-100	150
Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	10-20	20	40	40	Ricotta vaccina	10	15	20	25	Pangrattato	4	5	6	7
Parmigiano	2	3	4	5	Farina di mais	2	2	4	4	Parmigiano	15-30	30	40	40	Patate	15	25	30	40	Parmigiano	2	3	4	5
Olio EVO	2	2,5	3	4	Olio EVO	1	1	2	3	Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,7	Uovo pastorizz.	8	10	12	14	Misto erbe aromatiche	QB	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Prezzemolo	2	2	2,5	3	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4	Parm. / Grana	8	10	12	14	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Noce Moscata	Q.B.	Q.B	QB	Q.B.	Pangrattato	2	4	6	8	Olio EVO	2	2,5	3	4
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.						Verdure miste*	20	25	28	30	Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
										Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					
										Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.										
§§COTOLETTA DI PESCE										§RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE §§RAVIOLI/MEZZELUNE OLIO EVO E SALVIA									§§PIZZA MARGHERITA (P.5)					
VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					PATATE AL FORNO					INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO					INSALATA MISTA				
Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	70/200	Patate	80	150	200	250	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Frutta a guscio	5	5	10	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	//	//	//	//
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (primavera/estate) **Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti**

36	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Seconda/dulti	37	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Seconda/dulti	38	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Seconda/dulti	39	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Seconda/dulti	40	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Seconda/dulti
RISO AL SUGO DI PESCE					PASSATO DI LEGUMI E VERDURE CON PASTINA					PENNE INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO					SEDANINI RICOTTA E BASILICO					GRAMIGNA ALL'OLIO EVO E PARMIGIANO				
Riso	25-40	50	80	100/80	Pasta semola/Crostini	15-25	30	40	50/40	Pasta di semola integri	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Fagioli	15	25	40	40	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Ricotta vaccina	5	10	15	20	Olio EVO	4	5	6	7
Pesce misto*	15	20	25	35	Piselli*	12	15	18	20	Carote	10	15	20	25	Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Cipolla	2	3	3	4	Verdure/Verdure miste*	15	20	25	30	Cipolla	2	3	4	5	Basilico fresco	4	5	6	7	Parmig. / Grana	6	7	8	10
Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Carote	4	5	5	5	Sedano	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla	3	4	4	4	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Parmig. / Grana	5	5	5	10					
Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sedano	2	3	3	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	3	3	3	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
					Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Parmig. / Grana	5	5	5	10										
RISO AL POMOD/ RISO CON VERDURE (P.S)					Parmig./ Grana	5	5	5	10															
FORMAGGIO					SFORMATO DI PATATE E VERDURE					ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE					POLPETTINE DI PESCE CON POMODORO					POLLO ALLA CACCIATORA				
Asiago	20	30	50	70	Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Tacchino	30-40	50	80	100	Pesce misto*	30-40	60	70	120	Pollo	30-40	50	80	100
Caciotta	20	30	50	70	Vedure*	5	10	15	20	Carote	10	15	20	25	Patate	15	20	30	40	Olio EVO	4	5	6	7
Grana Padano	20	20	30	50	Patate	40	45	50	55	Sedano	8	10	12	14	Uovo	4	6	10	12	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3
Mozzarelline	30	40	70	100	Latte	20	25	30	35	Cipolla	4	5	6	7	Porro	0,5	0,5	1	2	Polpa di pomodoro	35	40	45	50
Squacquerone	30	40	70	100	Farina di grano	1	1,5	2	3	Olio EVO	2	2	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	6	6	6	6
Stracchino	30	40	70	100	Parm. / Grana	5	6	7	8	Sale profumato	1	1	1,5	2	Polpa di pomodoro	15	20	25	35	Cipolla	1	2	2	2
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sedano	1	1,5	2	2
															Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio e Rosmarino	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					
															§§PESCE GRATINATO AL FORNO									
INSALATA MISTA					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					FAGIOLINI ALL'OLIO EVO				
Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	70/200	Verdura fresca a foglia	15/20	40	50	80/50	Verdura fresca/ Verdura* (sedano)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	70/200	Fagiolini*	70-80	120	150	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	3	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Frutta a guscio	5	5	10	15	Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
					Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	2	3	4	5										
										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2										
PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50	PANE/PANE INTEGR	15-20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150