

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

1	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	2	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	3	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	4	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	5	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA (N.I.)					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					SEDANINI ALLE ERBE AROMATICHE E FR A GUSCIO					PASSATO DI LEGUMI E VERDURE MISTE CON ORZO					PENNE INTEGRALI ALLE VERDURE				
<i>Pasta di semola</i>	25	30	40	40	Verdure fresche	80	100	150	200	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	<i>Orzo</i>	25	30	40	40	<i>Pasta di semol integrale</i>	25-40	50	80	80
Pomodoro	10	12	14	16	Olio EVO	3	4	5	7	Basilico	5	6	7	8	Fagioli	15	25	40	40	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Carote	8	10	11	12	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Basilico	0,5	1	1	2	Piselli*	12	15	18	20	Verdure di stagione	15	15	20	25
Cipolla	5	6	7	8						Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Verdure miste*	15	20	25	40	Carote	5	5	6	8
<i>Sedano</i>	3	4	4	5						Prezzemolo	QB	QB	QB	QB	Carote	4	5	5	5	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Olio EVO	1	1	2	3						Maggiorana	QB	QB	QB	QB	Cipolla	3	4	4	4	Olio EVO	1	1	1,2	1,4
Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2						Timo	QB	QB	QB	QB	<i>Sedano</i>	2	3	3	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8						Rucola fresca	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	2	3	3	3	<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10
										<i>Pinoli/Mandorle</i>	5	5	10	15	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5					
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10					
FUSILLI ALL'OLIO EVO (P.S.)										<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10										
COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO					LASAGNE AL RAGÙ DI MANZO					PESCE CON POMODORO E OLIVE (N.I.)					PIZZA AL POMODORO					ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE				
<i>Platessa*</i>	35-50	70	90	150	<i>Sfoglie pasta uovo</i>	25	35	45	50	<i>Pesce*</i>	35-50	70	90	150	<i>Farina di grano</i>	35	50	65	65	Tacchino	40	50	80	100
<i>Pangrattato</i>	7	10	12	15	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	35	45	45	Carote	10	15	20	25
<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	9	Manzo/Vitellone	15	22	28	35	Sale Profumato	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	3	4	5	6	<i>Sedano</i>	8	10	12	14
Olio EVO	4	5	6	8	Carote	3	3,5	4	5	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Lievito Secco	2	3	5	6	Cipolla	4	5	6	7
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	2	2,5	3	Carote	6	6	6	6	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2	3	4
					<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Olive	2	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale profumato	1	1	1,5	2
					Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	1	2	2	2						Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					<i>Latte</i>	110	130	140	150	<i>Sedano</i>	1	1,5	2	2										
					<i>Farina di grano</i>	5	9	10	11	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3										
					<i>Parm. / Grana</i>	5	5	5	10															
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3															
					§§ CANNELLONI/GIRELLE CON RAGÙ E BESCIAAMELLA					FORMAGGIO (P.S.)														
INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO					PATATE AL FORNO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO				
Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	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	Verdura fresca/ Verdura* (<i>sedano</i>)	70-80	120	150	200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7
<i>Frutta a guscio</i>	5	5	10	15	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB																				
					§§PATATE PREZZEMOLATE/LESSE																			
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	/	/	/	/	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE. (I.P.)	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 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

11	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	12	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	13	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	14	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	15	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
RISO AL SUGO DI PESCE E PISELLINI					PASSATO DI VERDURE CON PASTINA					FUSILLI INTEGRALI CON POMODORO E OLIVE					PASTA DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE					ANTIPASTO VERDURE CRUDE				
Riso	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	20	30	40	40	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200
Polpa di pomod	40	45	50	55	Patate	12	15	18	22	Pomodoro salsa	30	40	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	7
Pesce	13	18	20	23	Verdure/ <i>Verdure *(sed</i>	50	55	60	65	Olive verdi e/o nere	4	6	8	10	Basilico	0,5	1	1	2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Piselli	35	40	45	50	Carote	5	6	7	8	Aglia/orig/basil	QB	QB	QB	QB	Erba Cipollina	0,5	1	1	2					
Carote	3	4	5	6	Cipolla	3	3	3	3,5	Olio EVO	4	5	6	7	Prezzemolo	QB	QB	QB	QB					
Cipolla	1,5	2	2	2,5	Olio EVO	2	2	2,5	3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Maggiorana	QB	QB	QB	QB					
Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Parmig./ Grana	5	5	5	10	Timo	QB	QB	QB	QB					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig./ Grana	5	5	5	10						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
															Parmig. / Grana	5	6	8	10					
RISO CON POMODORO E LEGUMI										FUSILLI (N)														
CROCCHETTE DI PATATE E VERDURE					PIZZA MARGHERITA					SVIZZERA AL FORNO DI TACCHINO/POLLO					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					PASSATELLI IN BRODO DI VERDURA				
Patate	30	40	50	60	<i>Farina di grano</i>	35	50	65	65	Tacchino/Pollo	40	50	80	100	<i>Pesce misto*</i>	35-50	70	90	150	<i>Uovo pastorizz.</i>	25-50	50	60	60
Verdura/ <i>Verdura*</i>	30	40	50	60	Polpa di pomodoro	30	35	45	45	Patate	4	6	8	10	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	10 20	20	40	40
Ricotta vaccina	10	20	30	40	Mozzarella	20	25	38	50	Olio EVO	1	2	3	5	Olio EVO	2	2,5	3	4	Parmigiano	15-30	30	40	40
Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8
Parm. / Grana	4	4,5	5	6	Lievito Secco	2	3	4	4	BRODO					Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4
Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	10	12	14	14	Aglia	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	QB	Q.B.
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sedano	6	7	8	8						Carote	4	5	6	7
										Cipolla	6	7	8	8						Sedano	2	3	3	4
																				Cipolla	2	3	3	4
																				Pomodoro	2	3	3	4
																				Olio EVO	1	2	2	3
CROCCHETTE DI VERDURE (P.S)																				§§ CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE				
INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					PATATE AL FORNO				
Verdura fresca di stagio	20	40	50	80	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca/ Verdura* (<i>sedano</i>)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Patate	80	150	200	250
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	5	6	7
Frutta a guscio	5	5	10	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3
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.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	//	//	//	//	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	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 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

16	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	17	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	18	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	19	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	20	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
PASSATO DI FAGIOLI CON DITALI					GNOCCHETTI SARDI CON SALSA ROSATA					CREMA DI SEDANO E CAROTE CON COUS COUS					RISO CON ZUCCHINE/SPINACI/ CARCIOFI/ASPARAGI/FUNGHI (NO NIDO)					ANTIPASTO VERDURE CRUDE				
<i>Pasta di semola</i>	20	30	40	40	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	<i>Cous-cous</i>	20	30	40	40	Riso	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200
Fagioli secchi	15	25	40	40	Polpa di pomod	40	45	50	55	Patate	50	55	60	65	Zucchine/Spinaci/Carciofi/Asparagi/Funghi	25	30	35	40	Olio EVO	3	4	5	7
Carote	2	5	5	6	Latte	10	11	12	14	Sedano	12	15	18	22	Cipolla	3	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Cipolla	2	4	4	5	Carote	3	3	4	5	Carote	5	6	7	8	Olio EVO	4	5	6	7					
Sedano	1	3	3	4	Cipolla	2	2	2	2,5	Cipolla	3	3	3	3,5	Brodo vegetale (sedano)	QB	QB	QB	QB					
Olio EVO	2	3	3	4	Sedano	1,5	1,5	2	3	Olio EVO	2	2	2,5	3	Sale IODATO	1	1,5	2	2					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Parmig. / Grana	5	5	5	10					
Parmig. / Grana	5	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig. / Grana	5	5	5	10										
					Parmig. / Grana	5	5	5	10															
					§§GNOCCHI DI PATATE CON SALSA ROSATA					§§PASTA DI SEMOLA AL PESTO DI VERDURE (P.)														
FORMAGGIO					PESCE GRATINATO CON FR A GUSCIO E OLIVE					FRITTATA CON VERDURE E PATATE					COTOLETTA DI MAIALE					SPAGHETTI AL RAGÙ DI PESCE				
<i>Asiago</i>	20	30	50	70	<i>Pesce*</i>	35-50	70	90	150	<i>Uovo pastorizz.</i>	50	50	60	60	Lombo di maiale	40	50	80	100	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80
<i>Caciotta</i>	20	30	50	70	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Latte</i>	10	10	20	20	<i>Pangrattato</i>	5	7	8	9	Polpa di pomodoro	50	55	60	65
<i>Grana Padano</i>	20	20	30	50	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	<i>Parmig. / Grana</i>	4	5	7	9	<i>Uovo pastorizz.</i>	7	8	9	10	<i>Pesce misto*</i>	25	35	40	75
<i>Mozzarelline</i>	30	40	70	100	<i>Mandorle tostate</i>	5	5	10	15	Verdure	5	8	10	15	Olio EVO	2	3	4	6	Cipolla	2	3	3	4
<i>Squacquerone</i>	30	40	70	100	Olive (verdi o nere)	2	3	4	5	Patate	5	8	10	15	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1
<i>Stracchino</i>	30	40	70	100	Olio EVO	2	2,5	3	4	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	
					Prezzemolo	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	5	6	7	8					Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.															
										§§ROTOLO DI FRITTATA/UOVO STRAPAZZATO										§§SPAGHETTI AL RAGÙ BIANCO DI VONGOLE				
VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE CON SALSA AI CAPPERI					VERDURA GRATINATA CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO				
Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagior	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdure fresc/	70-80	120	150	200	Verdure/Verdure*	70-80	120	150	200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Verdure* (<i>sedano</i>)					<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	3	4	5	7	<i>Parmigiano</i>	8	10	12	15
															Capperi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Frutta a guscio</i>	5	5	10	15
															Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	3	4	5
															Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
PIADINA/FORNARINA	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	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 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

21	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	22	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	23	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	24	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	25	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
CREMA DI VERDURE CON ORZO/RISO					FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					PASSATO DI VERDURA CON PASTINA					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PIPE ALL'ORTOLANA INVERNALE				
Orzo	20	30	40	40	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Pasta di semola	20	30	40	40	Verdure fresche	80	100	150	200	Pasta di semola	25-40	50	80	80
Verdure/Verdure*	20	30	40	45	Olio EVO	4	5	6	7	Verdure miste* (sedano)	50	60	80	100	Olio EVO	3	4	5	7	Pomodoro	35	40	45	50
Patate	20	30	40	45	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote	2	5	5	6	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	13	15	18	20
Carote	5	6	7	8	Parmig. / Grana	5	6	8	10	Cipolla	2	4	4	5						Porro fresco	8	8,5	9	10
Cipolla	3	3	3	3,5						Sedano	1	3	3	4						Cavolfiore	4	5	6	8
Sedano	2	2	2,5	3						Olio EVO	2	3	3	4						Sedano	3	4	5	6
Olio EVO	2	2	2,5	3						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5						Parmig. / Grana	5	5	5	10						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Parmig./ Grana	5	5	5	10																Parmig./ Grana	5	5	5	10
<small>§§ RISO ALLO ZAFFERANO (PRIM)</small>																								
BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIATORA					PIZZA MARGHERITA					RAVIOLI/CAPPELLETTI/ CANNELLONI AL POMODORO					PESCE CON POMODORO E ORIGANO (I.)				
Pesce misto*	35-50	70	90	150	Pollo	40	50	80	100	Farina di grano	35	50	65	65	Capelletti*/	60	80	120	160	Pesce*	35-50	70	90	150
Pangrattato	4	5	6	7	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	35	45	45	Ravioli*/	60	80	120	160	Olio EVO	4	5	6	7
Olio EVO	2	2,5	3	4	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Mozzarella	20	25	38	50	Cannelloni*	60	90	120	150	Polpa di pomodoro	35	40	45	50
Prezzemolo	2	2	2,5	3	SALSA					Olio EVO	3	4	5	6	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Carote	6	6	6	6
Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Lievito Secco	2	3	4	4	Carota	3	4	5	6	Cipolla	1	2	2	2
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	6	6	6	6	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	6	6	6	6	Sedano	1	1,5	2	2
					Cipolla	1	2	2	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	2	2	2	2	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Sedano	1	1,5	2	2						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
					Olio EVO	1	1,2	1,5	2						Parm. / Grana	5	6	8	10					
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3															
					<small>§FETTINA ALLA PIZZAIOLA</small>										<small>§RAVIOLI/CAPPELLETTI/ CANNELLONI AL RAGU' DI LENTICCHI E PISELLI</small>					<small>§SPOLPETTE DI CARNE E VERDURE (PRIM)</small>				
VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO					MACEDONIA DI VERDURA CON PISELLI					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdure fresc/ Verdure* (sedano)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdure miste/ Verdure* (sedano)	60	70	90	110	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Piselli	15	45	60	90	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	0,1	0,1	0,2	0,2	Frutta a guscio	5	5	10	15	Olio EVO	4	4	5	7	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB					
															<small>§PATATE E PISELLI</small>									
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	/	/	/	/	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	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 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

31	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	32	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	33	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	34	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	35	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
PASSATO DI LEGUMI E VERDURE MISTE CON ORZO/FARRO					PENNETTE ALL' OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					RISO ALLA PARMIGIANA					PIPE/SEDANINI AL POMODORO				
Orzo/Farro	20	30	40	40	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200	Riso	25-40	50	80	80	Pasta di semola	25-40	50	80	80
Fagioli	15	25	40	40	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	5	7	Latte	8	9	10	11	Polpa di pomod	40	45	50	55
Piselli*	12	15	18	20	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Brodo vegetale (sedan)	QB	QB	QB	QB	Carote	20	25	30	35
Verdure/Verdure miste*	15	20	25	30	Parmig. / Grana	5	6	8	10						Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Cipolla	3	5	6	7
Carote	4	5	5	5											Parmig./ Grana	5	6	8	10	Sedano	1	2	2	2,5
Cipolla	3	4	4	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
Olio EVO	2	3	3	3																Parmig. / Grana	5	5	5	10
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5																				
Parmig. / Grana	5	5	5	10																				
					BRODO VEGETALE CON PASTINA (N.)																			
PIZZA AL POMODORO					COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO					PASSATELLI IN BRODO DI VERDURA					POLPETTE DI MANZO AL POMODORO					BURGER DI PESCE CON SALSIA				
Farina di grano	35	50	65	65	Platessa*	35-50	70	90	150	Uovo pastorizz.	25-50	50	60	60	Vitellone/manzo	30	40	70	80	Pesce*	40	60	90	120
Polpa di pomodoro	30	35	45	45	Pangrattato	7	10	12	15	Pangrattato	10-20	20	40	40	Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Patate	16	18	20	22
Olio EVO	3	4	5	6	Uovo pastorizz.	5	6	7	9	Parmigiano	15-30	30	40	40	Patate	4	6	8	10	Uovo pastorizz.	8	10	15	20
Lievito Secco	2	3	5	6	Olio EVO	4	5	6	8	Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	SALSIA AL PREZZEMOLO				
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	QB	Q.B.	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Prezzemolo	2	2	2,5	3
										Carote	4	5	6	7	Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7	Olio EVO	2	2,5	3	4
										Sedano	2	3	3	4	Pomodoro	40	45	50	55	Prezzemolo	2	2	2,5	3
										Cipolla	2	3	3	4	Carote	1	2	2	3	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4
										Pomodoro	2	3	3	4	Cipolla	1	2	2	3	Aglione	QB	QB	Q.B.	Q.B.
										Olio EVO	1	2	2	3										
					§§PESCE GRATINATO CON OLIVE E CAPPERI										§§POLPETTE CARNE E VERDURE					FORMAGGIO (PRIM)				
										§§CAPPELLETTI IN BRODO DI VERDURE														
VERDURA CRUDA					INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO					PATATE AL FORNO					FAGIOLINI ALL' OLIO EVO					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200	Patate	80	150	200	250	Fagiolini*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagio	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	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Frutta a guscio	5	5	10	15	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Sale IODATO	QB	QB	QB	QB															
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	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

§Menù alternativi (N)=Nido (N.I.)=Nido Infanzia (P.S.)=Primarie Secondarie (I.P.S.)=Infanzia Primarie Secondarie

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

36					37					38					39					40				
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
PASTA DI SEMOLA AL SUGO DI PESCE					BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA					RISO ALLO ZAFFERANO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PASSATO DI LEGUMI CON CROSTINI/PASTINA (I)				
Pasta di semola	25-40	50	80	80	Pasta di semola	20	30	40	40	Riso	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200	Pasta di semola/Crostini	20	30	40	40
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Pomodoro	10	12	14	16	Carote	2	2	4	6	Olio EVO	3	4	5	7	Legumi secchi	15	25	40	40
Pesce misto*	15	20	25	35	Carote	8	10	11	12	Cipolla	2	2	2,5	3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	5	5	6	7
Cipolla	2	3	3	4	Cipolla	5	6	7	8	Sedano	1	1	1,5	2						Salvia	3	4	5	5
Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Sedano	3	4	4	5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Rosmarino	3	4	5	5
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	1	1	2	3	Zafferano	QB	QB	QB	QB						Cipolla	2	3	4	5
Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB						Sedano	2	3	3	4
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmig./ Grana	5	5	5	10	Parmig. / Grana	5	5	5	10						Olio EVO	2	2	3	3
PASTA DI SEMOLA POMODORO E RICOTTA/RADICCHIO E RICOTTA (PRIM)																								
SFORMATO DI PATATE					ARISTA DI MAIALE AL LATTE					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					STRIGOLI AL RAGÙ DI CARNI BIANCHE					CROCCHETTE DI VERDURA				
Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Lombo di suino	40	50	80	100	Pesce misto*	35-50	70	90	150	Strigoli surgelati	35-50	70	90	100	Verdura cotta	40	45	50	55
Vedure*	5	10	15	20	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	Pangrattato	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Ricotta vaccina	20	30	40	50
Patate	40	50	55	60	SALSA					Olio EVO	2	2,5	3	4	Pollo/tacchino/coniglio	18	25	38	50	Patate	5	6	8	10
Latte	20	25	30	35	Latte	6	8	10	12	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Carote	3	4	5	6	Uovo pastorizz.	5	6	7	8
Farina di grano	1	1,5	2	3	Farina di grano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	2	2,5	3	Parm. / Grana	8	10	12	14
Parm. / Grana	5	6	7	8	Cipolla	1	1	1	3	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sedano	1	1	1,5	2	Olio EVO	2	2	2,5	3,8
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carota	1,3	1,4	1,6	2					Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3	
					Sedano	0,2	0,4	0,5	0,6					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3						
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Parm. / Grana	5	6	7	9						
FRITTATA CON PATATE (PRIM)					§COTELETTA DI MAIALE																			
VERDURA CRUDA					PURE' DI PATATE E ZUCCA					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO					INSALATA MISTA				
Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Patate	40	80	100	110	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdure/Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200
Olio EVO	4	4	5	7	Zucca/Carote	20	30	40	50	Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Latte	7	10	11	12	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	8	10	12	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Parmigiano	4	6	7	9						Frutta a guscio	5	10	15	20					
					Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3					Olio EVO	2	3	4	5						
					§§PURE' PATATE									Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2						
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	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

§Menù alternativi (N)=Nido (N.I.)=Nido Infanzia (P.S.)=Primarie Secondarie (I.P.S.)=Infanzia Primarie Secondarie