

RISTORAZIONE SCOLASTICA RIMINI 2019-2020
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	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

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2018-2019
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

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 DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE					CREMA DI CECI CON PASTINA DI SEMOLA					CANNELLONI RIPIANI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ					CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE					RISO ALLE ZUCCHINE				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	20	25	35	40	<i>Cannelloni*</i>	60	90	120	150	<i>Cappelletti*</i>	70	90	110	130	Riso	50	60	80	100
Olio EVO	5	6	7	8	Ceci secchi	25	30	35	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Pomodoro	10	12	14	16	Zucchine	25	30	35	40
Basilico	0,5	1	1	2	Carote	5	5	6	7	Manzo	15	20	25	30	Carote	8	10	11	12	Cipolla	3	4	5	8
Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Salvia	5	5	5	5	Carote	3	3,5	4	5	Cipolla	5	6	7	8	Olio EVO	5	6	7	5
Prezzemolo	QB	0,5	0,5	1	Rosmarino	5	5	5	3	Cipolla	2	2	2,5	3	Sedano	3	4	4	5	Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	5
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Cipolla	3	3	4	5	Sedano	1	1	1,5	2	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Parmig./ Grana	5	6	7	8	Sedano	3	3	3	4	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Parmig./ Grana	6	7	8	8
					Olio EVO	2	2	3	3	Latte Intero	50	60	70	80	Parmig./ Grana	5	6	7	8					
					Sale IODATO	1	1	1,2	1,5	Farina di grano	8	9	10	11										
					Parmig./ Grana	5	6	7	8	Olio EVO	1	1	2	2										
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										
										Parmig./ Grana	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								
PESCE* GRATINATO AL FORNO					ROTOLO DI FRITTATA					FRITTATA AL FORNO CON VERDURE					SVIZZERA DI TACCHINO AL FORNO								
Merluzzo* (pesce*)	60	70	100	140	Uovo pastorizz.	40	48	52	60	Uovo Pastorizzato	40	48	52	60	Tacchino	40	50	60	70				
Pangrattato	4	5	6	7	Latte	15	20	25	30	Verdure di stagione	18	20	22	24	Uovo Pastorizzato	6	8	9	10				
Olio EVO	2	2,5	3	4	Parmig. / Grana	2	3	4	5	Latte	16	17	20	22	Patate	4	6	8	10				
Prezzemolo	2	2	2,5	3	Mozzarella	12	15	18	20	Parmigiano	5	6	8	9	Olio EVO	2	2,4	3,6	4				
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.	Q.B.	Q.B.	Q.B.				
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3				
															Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.				
BOCCONCINI DI PESCE AL FORNO					POLPETTONE DI MANZO/TACCHINO AL FORNO					SCALOPPINA DI SUINO AL FORNO													
Pesce*	60	70	90	140	Manzo/ Tacchino	40	50	60	70	Lombo suino	50	60	70	80									
Pangrattato	4	5	6	7	Uovo pastorizzato	10	15	20	25	Farina di grano	2	2	3	3									
Olio EVO	2	2,5	3	4	Parmigiano	4	6	8	10	Succo di limone	2	2,5	3	4									
Prezzemolo	2	2	2,5	3	Pangrattato	4	6	8	10	Olio Evo	1	2	2	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.	Prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3														