

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2020-2021 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

1	2				3	4				5														
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti										
PASSATO DI VERDURA CON ORZO/PASTINA (N.I.)					RISO ALLO ZAFFERANO					SEDANINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					PINZIMONIO					PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE				
<i>Orzo/Pastina</i>	20	25	30	40	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Verdure miste di stagione(<i>sedano</i>)	80	100	150	250	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
<i>Verdure miste*</i>	50	60	80	100	Carote	2	2	4	6	Olio EVO	4	5	6	7	Succo di limone	0,1	0,1	0,2	0,2	Olio EVO	5	6	7	8
Carote	2	5	5	6	Cipolla	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olivo EVO	3	4	5	7	Basilico	5	6	7	8
Cipolla	2	4	4	5	Sedano	1	1	1,5	2	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Prezzemolo	2	3	4	5
Sedano	1	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2											Pinoli/Mandorle	/	3	4	5
Olio EVO	2	3	3	4	Zafferano	QB	QB	QB	QB											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											Parmig. / Grana	5	6	7	8
Parmig. / Grana	5	6	7	8	Parmig. / Grana	5	6	7	8															
																				PASTA DI SEMOLA AL PESTO NO FR. A GUSCIO (N.)				
PIZZA MARGHERITA (N.I.)					POLPETTE DI MANZO AL POMODORO					BURGER DI PESCE CON SALSAL AL PREZZEMOLO					PASTA SECCA ALL'UOVO CON POMOD E CANNELLINI					UOVO SODO CON SALSAL VERDE				
<i>Farina di grano</i>	30	40	90	110	Vitellone/manzo	40	50	60	70	<i>Pesce*</i>	45	55	80	120	<i>Pasta all'uovo</i>	40	50	60	70	<i>Uovo intero</i>	50	50	50	50
Polpa di pomodoro	20	24	50	60	Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Patate	16	18	20	22	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Tonno	/	8	9	10
Mozzarella	25	30	50	60	Patate	4	6	8	10	Uovo pastorizz.	6	8	9	10	Legumi secchi (cannellini)	10	12	15	20	Capperi	0,2	0,2	0,2	0,3
Olio EVO	3	4	8	10	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Olio EVO	2	2,5	3	4	Carota	3	4	5	6	Prezzemolo	0,2	0,2	0,4	0,5
Lievito Secco	2	3	3,5	4	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Cipolla	6	6	6	6	Olio EVO	5	6	7	8
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	Olio EVO	2	2	2	2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	SALSAL					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					
					Pomodoro	50	55	60	65	SALSAL					Parm. / Grana	5	6	7	8					
					Carote	1	2	2	3	Olio EVO	1	1	2	2										
					Cipolla	1	2	2	3	Carote	0,5	0,8	1	1,2										
					Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2										
PIZZA MARGHERITA PIATTO UNICO (P.S.)					§§SVIZZERA DI MANZO					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.						(N.) UOVO SODO CON SALSAL VERDE NO TONNO				
PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA (N.I.)					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					MACEDONIA DI VERDURA ESTIVA					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagione (sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione (sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	15	20	25	30	Verdura fresca di stagione (sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Verdure* miste (zucch/spin/car...)	70	90	100	110	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	3	4	5	7	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2						Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2					
VERDURA CRUDA CON MAIS (P.S.)																								
	/	/	/	/	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2020-2021 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

6	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	7	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	8	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	9	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	10	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
MINIORTIGLIANI AL POMODORO E VERDURE DI STAGIONE					FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					RISO AL POMODORO E LENTICCHIE					CREMA DI VERD. CON CROSTINI/PAST SEMOLA INT.(I.)					PINZIMONIO				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100	<i>Crost. di pane int./Pastina integrale</i>	20	25	30	40	Verdure miste di stagione(<i>sedano</i>)	80	100	150	250
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Verdure miste	35	40	45	55	Succo di limone	0,1	0,1	0,2	0,2
Verdure di stagione	15	15	20	25	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Lenticchie	10	12	15	20	Patate	15	20	25	30	Olio EVO	3	4	5	7
Carote	5	5	6	8	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6	Carote	2	5	5	6	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Cipolla	1,5	2	2	2,5						Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	2	4	4	5					
Olio EVO	1	1	1,2	1,4						Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Sedano	1	3	3	4					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	2	3	4					
Parm. / Grana	5	6	7	8						Parmig. / Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
															Parmig. / Grana	5	6	7	8					
															CREMA DI VERD CON CROSTI/PASTINA (N.)									
															PASTA DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE (P.S.)									
BOCCONCINI/ SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE					PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO					CROCCHETTE DI CAROTE / VERDURA					LOMBO DI SUINO AL FORNO					PASTA SECCA ALL'UOVO ALLA PESCATORA				
Pollo	50	60	70	80	<i>Pesce azzurro</i>	35	50	80	130	Carote/Verdure	40	45	50	55	Lombo di suino	50	60	70	80	<i>Pasta secca all'uovo</i>	40	50	60	70
Olio EVO	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Ricotta vaccina	20	30	40	50	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	Pomodoro	30	35	40	45
Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2	Olio EVO	2	2,5	3	4	Patate	5	6	8	10	Carota	1,5	2	2,5	3	Pesce misto*	10	35	45	55
SALSA					Prezzemolo	2	2	2,5	3	Uovo pastorizz.	8	10	11	12	Cipolla	1	1	2	2	Olio EVO	3	4	5	6
Farina di grano	2	2	3	3	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	Parm. / Grana	4	4,5	5	6	Sedano	0,3	0,4	0,5	1	Sale IODATO	0,1	0,1	0,1	0,1
Carote	2,5	3,2	3,4	4,5	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB	Prezzemolo	0,4	0,4	0,5	0,5
Cipolla	1,5	1,6	1,8	3						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	1	2	2	3	Aglio	QB	QB	QB	QB
Succo di limone	0,5	1	1,2	2																				
Sedano	0,3	0,4	0,4	0,5																				
Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2																				
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	§§PESCE* GRATINATO AL FORNO					§§ BURGER/SFORMATO DI VERDURA														
VERDURA GRATINATA AL FORNO					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA					PATATE LESSE/AL FORNO				
Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione(<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione(<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione(<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	80/100	100/120	140	160
Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7
Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Frutta a guscio	/	5	5	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
Olio EVO	2	3	4	5						Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Rosmarino	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2						VERD. CRUDA(N.)														
§§PISELLI BRASATI AL POMODORO																								
PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2020-2021 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

11	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	12	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	13	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	14	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	15	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
PENNETTE INTEGRALI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					PINZIMONIO					PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA DI SEMOLA					GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE					PIPE AL POMODORO E MELANZANE				
<i>Pasta di sem integrale</i>	50	60	80	100	Verdure miste di stagione (<i>sedano</i>)	80	100	150	200	<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Olio EVO	4	5	6	7	Succo di limone	0,1	0,1	0,2	0,2	Legumi misti secchi	25	30	35	40	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di Pomodoro	40	45	50	55
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	3	4	5	7	Carote	5	5	6	7	Basilico	0,5	1	1	2	Melanzane	15	15	20	25
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8						Salvia	3	4	5	5	Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Carote	4	4	5	6
										Rosmarino	3	4	5	5	Prezzemolo	Q.B.	0,5	0,5	1	Cipolla	2	2	2	2,5
										Cipolla	2	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	1,2	1,4
										<i>Sedano</i>	2	3	3	4	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
										Olio EVO	2	2	3	3						Basilico	0,2	0,2	0,3	0,3
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
										<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8										
										PASTA DI SEMOLA AL POMODORO (P.S.)														
PESCE* GRATINATO AL FORNO					PASTA RIPIENA ALL'UOVO AL RAGÙ DI MANZO					PIZZA AL POMODORO					FRITTATA AL FORNO					POLLO AL FORNO				
<i>Pesce*</i>	60	70	100	140	<i>Pasta ripiena all'uovo</i>	90	120	140	160	<i>Farina di grano</i>	30	40	90	110	<i>Uovo pastorizz.</i>	40	48	52	60	Pollo	40	50	60	70
<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Polpa di pomodoro	30	35	50	60	<i>Latte</i>	15	20	25	30	Rosmarino	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Olio EVO	2	2,5	3	4	Manzo	15	20	25	30	Olio EVO	3	4	8	10	<i>Parmig. / Grana</i>	4	5	6	7	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Prezzemolo	2	2	2,5	3	Carote	3	3,5	4	5	Lievito Secco	2	3	3,5	4	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	/	0,1	0,2	0,3
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	2	2,5	3	Capperi	0,3	0,6	2	3										
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
					Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3										
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3															
					<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8															
										TONNO E FAGIOLI (P.S.)					§§ ROTOLO DI FRITTATA AL FORNO					§§ ARROSTO DI TACCHINO				
VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO				
Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure*	80	100	150	200
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	Olio EVO	3	4	5	7
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	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
					Olio EVO	2	3	4	5															
					Sale IODATO	QB	QB	QB	QB															
PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	//	//	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2020-2021 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

16	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	17	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	18	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	19	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	20	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
SEDANINI AL POMODORO E PISELLI					PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE					PENNETTE ALL'ORTOLANA ESTIVA					RISO ALLE ZUCCHINE/SPINACI					PASSATO DI VERDURE CON DITALINI (N.I.)				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Zucchine/Spinaci	25	30	35	40	Verdure miste*	50	60	80	100
Piselli*	20	25	30	35	Basilico	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6	Cipolla	3	3	4	5	Carote	2	5	5	6
Carote	3	4	5	6	Prezzemolo	2	3	4	5	Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	4	5	6	7	Cipolla	2	4	4	5
Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Pinoli/Mandorle</i>	/	3	4	5	Melanzane	12	15	20	22	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB	<i>Sedano</i>	1	3	3	4
Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Peperoni	10	12	15	16	Sale IODATO	1	1,5	2	2	Olio EVO	2	3	3	4
Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,2	<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						Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,4						<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
					PASTA DI SEMOLA AL PESTO NO FR. A GUSCIO (N.)					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8										
BURGER DI VERDURA/CAROTE					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					SCALOPPINA DI POLLO/TACCHINO ALLE ERBE					PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO					PIZZA MARGHERITA				
Verdure/Carote	40	45	50	55	<i>Pesce misto*</i>	60	70	90	140	Pollo /Tacchino	50	60	70	80	<i>Pesce azzurro</i>	35	50	80	130	<i>Farina di grano</i>	30	40	90	110
<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Farina di grano</i>	2	2	3	3	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	20	24	50	60
Patate	5	6	8	10	Olio EVO	2	2,5	3	4	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4	<i>Mozzarella</i>	25	30	50	60
<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olio EVO	3	4	6	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olio EVO	3	4	8	10
<i>Parm. / Grana</i>	4	4,5	5	6	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	Lievito Secco	2	3	3,5	4
Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3															Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	
															§§PESCE GRATINATO AL FORNO									
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA (N.I.)				
Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione (<i>sedano</i>)	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	3	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	0,1	0,1	0,2	0,2	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
										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2										
PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	30	40	50	60	PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	/	/	/	/
FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200	FRUTTA FRESCA	100	150	150	200

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2020-2021 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

21	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	22	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	23	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	24	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	25	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	
PINZIMONIO					RISO CON VERDURE DI STAGIONE SENZA POMODORO (I.P.S.)					GRAMIGNA/SPAGH AL POMODORO E TONNO (I.P.S.)					FUSILLI INTEGRALI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					MINI FARFALLE AL POMODORO E BASILICO					
Verdure miste di stagione (sedano)	80	100	150	200	Riso	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100	Pasta semola int.	50	60	80	100	Pasta di semola	50	60	80	100	
Succo di limone	0,1	0,1	0,2	0,2	Verdure crude di stagione	35	35	45	50	Polpa di pomodoro	45	55	60	65	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	
Olio EVO	3	4	5	7	Carote	3	4	5	6	Tonno	/	12	14	16	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote	20	25	30	35	
					Cipolla	2	2	2	2,5	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Parmig./ Grana	5	6	7	8	Cipolla	3	5	6	7	
					Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4						Sedano	1	2	2	2,5	
					Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	
					Parmig. / Grana	5	6	7	8	Aglio	QB	QB	QB	QB						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	
					Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
					PASSATO DI VERDURE CON ORZO/COUS COUS (N.)					PASTA DI SEMOLA AL POMODORO (N.)					FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (N.)					Parmig. / Grana	5	6	7	8	
PASTA SECCA ALL'UOVO AL RAGÙ DI LENTICCHIE					FORMAGGIO					SFORMATO DI PATATE					SVIZZERA AL FORNO DI TACCHINO/POLLO					COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO					
Pasta all'uovo	40	50	60	70	Asiago	20	40	50	60	Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Tacchino/Pollo	40	50	60	70	Platessa*	60	70	100	140	
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Caciotta	20	40	50	60	Vedure*	20	24	28	31	Uovo pastorizz.	6	8	9	10	Pangrattato	7	10	12	15	
Lenticchie	10	12	15	20	Grana Padano	20	30	40	50	Patate	10	15	20	25	Patate	4	6	8	10	Uovo pastorizz.	5	6	7	9	
Carota	3	4	5	6	Mozzarella	30	45	60	75	Latte	20	25	30	35	Olio EVO	1	2	3	5	Olio EVO	4	5	6	8	
Cipolla	6	6	6	6	Squacquerone	40	60	70	90	Farina di grano	1	1,5	2	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	
Olio EVO	2	2	4	5	Stracchino	40	60	70	90	Parm. / Grana	6	8	10	12	BRODO										
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	10	12	14	14						
Parm. / Grana	5	6	7	8										Sedano	6	7	8	8							
										§§FORMATO DI VERDURA					§§POLLO AL FORNO										
VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO					PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA					VERDURA COTTA					VERDURA CRUDA					
Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione(sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione(sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione(sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	
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	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	QB	QB	QB	QB																
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2	§§VERDURA COTTA					§§PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA					§§PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA					§§PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA					
PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA	30	40	50	60																					
	100	150	150	200																					