

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2021-2022 (primavera/estate)

### Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

1	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	2	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	3	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	4	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	5	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
<b>PASSATO DI VERDURA CON ORZO/PASTINA</b>					<b>RISO ALLO ZAFFERANO</b>					<b>PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>SEDANINI AL POMODORO E BASILICO</b>				
<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	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Carote	2	5	5	6	Cipolla	2	2	2,5	3	Basilico	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	20	25	30	35
Cipolla	2	4	4	5	<b>Sedano</b>	1	1	1,5	2	Prezzemolo	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Cipolla	3	5	6	7
<b>Sedano</b>	1	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<b>Pinoli/Mandorle</b>	2	3	4	5						<b>Sedano</b>	1	2	2	2,5
Olio EVO	2	3	3	4	Zafferano	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<b>Brodo vegetale</b>	QB	QB	QB	QB	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8											Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
																				<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8
<b>PIZZA MARGHERITA</b>					<b>POLPETTE DI MANZO AL POMODORO</b>					<b>BURGER DI PESCE</b>					<b>PASTA SECCA ALL'UOVO CON POMOD E CANNELLINI</b>					<b>UOVO SODO CON SALSINA VERDE</b>				
<i>Farina di grano</i>	30	40	50	60	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	30	40	<b>Uovo pastorizz.</b>	5	6	7	8	Patate	16	18	20	22	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	<b>Tonno</b>	/	8	9	10
<b>Mozzarella</b>	25	30	35	40	Patate	4	6	8	10	<b>Uovo pastorizz.</b>	6	8	9	10	Legumi secchi (cannellini)	10	12	15	20	Capperi	0,2	0,2	0,2	0,3
Olio EVO	3	4	5	6	<b>Parmig. / Grana</b>	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	4	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	SALSA					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					
					Pomodoro	50	55	60	65						<b>Parm. / Grana</b>	5	6	7	8					
					Carote	1	2	2	3															
					Cipolla	1	2	2	3															
					Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7															
					<b>§§SVIZZERA DI MANZO</b>																			
<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>MACEDONIA DI VERDURA ESTIVA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>				
Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	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	<b>Pangrattato</b>	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	<b>Parmigiano</b>	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					
<b>FRUTTA FRESCA</b>	/	/	/	/	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60
	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2021-2022 (primavera/estate)

### Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

6	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	7	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	8	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	9	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	10	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti
<b>PASTA DI SEMOLA AL POMODORO E VERDURE DI STAGIONE</b>					<b>FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>RISO/ORZO CON POMODORO E LEGUMI</b>					<b>CREMA DI VERD. CON CROSTINI/PAST SEMOLA INT.(I.)</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso/ <i>Orzo</i>	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	Olio EVO	3	4	5	7
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	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Carote	5	5	6	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6	Carote	2	5	5	6					
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	<i>Sedano</i>	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					
<i>Parm. / Grana</i>	5	6	7	8						<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					
															<b>CREMA DI VERD CON CROST/PASTINA (N.)</b>									
															<b>PASTA DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE (P.S.)</b>									
<b>BOCCONCINI/ SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</b>					<b>PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO</b>					<b>CROCCHETTE DI VERDURA</b>					<b>LOMBO DI SUINO AL FORNO</b>					<b>PASTA DI SEMOLA ALLA PESCATORA</b>				
Pollo	50	60	70	80	<i>Pesce azzurro</i>	35	50	80	130	Verdure	40	45	50	55	Lombo di suino	50	60	70	80	<i>Pasta di semola</i>	40	50	60	70
Olio EVO	4	5	6	7	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Ricotta vaccina</i>	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	<i>Pesce misto*</i>	30	40	50	65
SALSA					Prezzemolo	2	2	2,5	3	<i>Uovo pastorizz.</i>	8	10	11	12	Cipolla	1	1	2	2	Olio EVO	3	4	5	6
<i>Farina di grano</i>	2	2	3	3	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	<i>Parm. / Grana</i>	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	Aglie	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	Aglie	QB	QB	QB	QB
Succo di limone	0,5	1	1,2	2																				
<i>Sedano</i>	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.	<b>§§PESCE* GRATINATO AL FORNO</b>					<b>§§ PLUMCAKE CON VERDURE</b>														
<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO CON PARMIGIANO</b>				
Verdure*	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	Verdura*	80	100	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	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Frutta a guscio</i>	3	5	7	10	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Parmigiano</i>	8	10	12	15
										Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Olio EVO	2	3	4	5
										<b>VERD. CRUDA(N.)</b>										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
<b>§§PISELLI BRASATI AL POMODORO</b>																								
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2021-2022 (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
<b>RISO ALL'OLIO EVO E PARMIGIANO</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA DI SEMOLA (N.I.)</b>					<b>PASTA DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE</b>					<b>PENNETTE INTEGRALI AL POMODORO E MELANZANE</b>				
Riso	50	60	80	100	Verdure miste di stagione( <b>sedano</b> )	80	100	150	250	<b>Pasta di semola</b>	20	25	30	40	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	<b>Pasta di sem integrale</b>	50	60	80	100
Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	5	7	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	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	5	5	6	7	Basilico	0,5	1	1	2	Melanzane	15	15	20	25
<b>Parmig. / Grana</b>	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	QB	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
										<b>Sedano</b>	2	3	3	4	<b>Parmig. / Grana</b>	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						<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8
										<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8										
<b>§§RISO ALLA PARMIGIANA</b>										<b>PASTA DI SEMOLA AL POMODORO (P.S.)</b>					<b>§§ PASTA CON SALSA AL POMODORO</b>									
<b>PESCE* GRATINATO AL FORNO</b>					<b>PASTA RIPIENA ALL'UOVO AL RAGÙ DI MANZO</b>					<b>PIZZA AL POMODORO (N.I.)</b>					<b>FRITTATA AL FORNO CON VERDURE/PATATE</b>					<b>POLLO AL FORNO</b>				
<b>Pesce*</b>	60	70	100	140	<b>Pasta ripiena all'uovo</b>	90	120	140	160	<b>Farina di grano</b>	30	40	/	/	<b>Uovo pastorizz.</b>	40	48	52	60	Pollo	50	60	70	80
<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Polpa di pomodoro	30	35	/	/	<b>Latte</b>	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	/	/	Verdure/Patate	8	15	20	28	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	/	/	<b>Parmig. / Grana</b>	4	5	6	7	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	/	/	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	<b>Sedano</b>	1	1	1,5	2	Origano	Q.B.	Q.B.	/	/										
					Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	/	/										
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3															
					<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8															
										<b>TONNO E FAGIOLI (P.S.)</b>					<b>§§ ROTOLO DI FRITTATA AL FORNO</b>					<b>§§ ARROSTO DI TACCHINO</b>				
<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PATATE LESSE/AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>				
Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	80/100	120	140	160	Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure*	80	100	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
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	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
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	//	//	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2021-2022 (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
<b>SEDANINI AL POMODORO E LENTICCHIE</b>					<b>PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE</b>					<b>PENNETTE ALL'ORTOLANA ESTIVA</b>					<b>RISO ALLE ZUCCHINE/SPINACI</b>					<b>PASSATO DI VERDURE CON DITALINI</b>				
<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
Lenticchie	10	12	15	20	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	<b>Pinoli/Mandorle</b>	2	3	4	5	Melanzane	12	15	20	22	<b>Brodo vegetale</b>	QB	QB	QB	QB	<b>Sedano</b>	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	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,2	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8						Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,4						<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8
										<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8										
<b>§§SEDANINI AL POMODORO</b>																								
<b>BURGER DI VERDURA/CAROTE</b>					<b>BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO</b>					<b>SCALOPPINA DI POLLO/TACCHINO ALLE ERBE</b>					<b>PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO</b>					<b>PIZZA MARGHERITA</b>				
Verdure/Carote	40	45	50	55	<b>Pesce misto*</b>	60	70	90	140	Pollo /Tacchino	50	60	70	80	<b>Pesce azzurro</b>	35	50	80	130	<b>Farina di grano</b>	30	40	50	60
<b>Ricotta vaccina</b>	20	30	40	50	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	<b>Farina di grano</b>	2	2	3	3	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	35	45	55
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	<b>Mozzarella</b>	25	30	50	60
<b>Uovo pastorizz.</b>	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
<b>Parm. / Grana</b>	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	
<b>§§CROCCHETTE DI LEGUMI</b>															<b>§§PESCE GRATINATO AL FORNO</b>									
<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>				
Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	<b>Pangrattato</b>	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	<b>Parmigiano</b>	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										
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	/	/	/	/
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2021-2022 (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
<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>RISO CON VERDURE DI STAGIONE SENZA POMODORO (I.P.S.)</b>					<b>GRAMIGNA/ SPAGHETTI AL POMODORO E TONNO</b>					<b>FUSILLI INTEGRALI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>MINI FARFALLE AL POMODORO E BASILICO</b>				
Verdure miste di stagione( <b>sedano</b> )	80	100	150	250	Riso	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	<b>Pasta semola int.</b>	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100
Olio EVO	3	4	5	7	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
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	3	4	5	6	<b>Tonno</b>	/	12	14	16	<b>Sale IODATO</b>	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	<b>Parmig./ Grana</b>	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						<b>Sedano</b>	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
					<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Aglio	QB	QB	QB	QB						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					<b>Brodo vegetale</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
																				<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8
					PASSATO DI VERDURE CON ORZO/COUS COUS (N.)					PASTA DI SEMOLA AL POMODORO (N.)					FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (N.)									
<b>PASTA SECCA ALL'UOVO AL RAGÙ DI LEGUMI</b>					<b>FORMAGGIO</b>					<b>SFORMATO DI VERDURE E PATATE</b>					<b>SVIZZERA AL FORNO DI TACCHINO/POLLO</b>					<b>COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO</b>				
<b>Pasta all'uovo</b>	40	50	60	70	<b>Asiago</b>	20	40	50	60	Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Tacchino/Pollo	40	50	60	70	<b>Platessa*</b>	60	70	100	140
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	<b>Caciotta</b>	20	40	50	60	Verdure*	20	24	28	31	<b>Uovo pastorizz.</b>	6	8	9	10	<b>Pangrattato</b>	7	10	12	15
Legumi	10	12	15	20	<b>Grana Padano</b>	20	30	40	50	Patate	10	15	20	25	Patate	4	6	8	10	<b>Uovo pastorizz.</b>	5	6	7	9
Carota	3	4	5	6	<b>Mozzarella</b>	30	45	60	75	<b>Latte</b>	20	25	30	35	Olio EVO	1	2	3	5	Olio EVO	4	5	6	8
Cipolla	6	6	6	6	<b>Squacquerone</b>	40	60	70	90	<b>Farina di grano</b>	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	<b>Stracchino</b>	40	60	70	90	<b>Parm. / Grana</b>	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					
<b>Parm. / Grana</b>	5	6	7	8										<b>Sedano</b>	6	7	8	8						
														Cipolla	6	7	8	8						
										§§SFORMATO DI VERDURA					§§POLLO AL FORNO									
<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA COTTA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>				
Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200
<b>Pangrattato</b>	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
<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5	<b>Frutta a guscio</b>	3	5	7	10	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	§§VERD. CRUDA (N.)																			
§§VERDURA COTTA																								
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PIADINA/FORNARINA</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200	<b>FRUTTA FRESCA</b>	100	150	150	200