

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2021-2022
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/integrali/5 cereali	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

RICETTE ALTERNATIVE

CONTORNI

Macedonia Patate e Piselli					Piselli brasati al pomodoro					Insalata mista con legumi					Hummus di ceci					Macedonia di verdure estiva				
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		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	
Verdura*	60	80	120	150	Piselli *	30	45	60	75	Verdura fresca di stagione (sedano)	/	/	50/150	60/200	Ceci	/	/	20	25	Zucchine	40	45	50	55
Patate	15	20	25	30	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Legumi	/	/	20	25	Succo di limone	/	/	0,2	0,3	Carote	40	45	50	55
Piselli*	10	15	20	25	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	/	/	7	9	Curcuma	/	/	Q.B	Q.B	Patate	15	20	25	30
Olio EVO	4	4	5	7	Sale IODATO	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Sale IODATO	/	/	Q.B	Q.B	Olio EVO	/	/	8	9	Olio EVO	4	5	6	7
Sale IODATO	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Aglio	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	/	/	Q.B	Q.B	Sale IODATO	/	/	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
Verdure gratinate con besciamella					Pure di patate					Salsa al prezzemolo														
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		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	
Verdure*	80	100	150	200	Patate	70	120	140	160	Olio EVO	1	1	2	2										
Pangrattato	3	4	5	6	Latte	7	9,5	11	12	Carote	0,5	0,8	1	1,2										
Parmig. / Grana	5	6	7	8	Parmigiano	4	6	7	9	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2										
Aglio	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3	Aglio	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.										
Prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.																				
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.																				
Besciamella:																								
Latte	20	25	30	35																				
Farina	2	3	4	5																				
Penne integrali al ragù di verdure (freddo o caldo)					Penne integrali al ragù di verdure (freddo o caldo)					Penne integrali al ragù di verdure (freddo o caldo)					Penne integrali al ragù di verdure (freddo o caldo)									
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		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	