

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2018-2019

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

MERENDE

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
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				
BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA					SEDANINI PASTICCIATI CON BESCIAPELLA E RAGÙ DI CARNE					CANNELLONI RIPIENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ					CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE					RISO ALLE ZUCCHINE				
<i>Pastina di semola</i>	20	25	40	50	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Cannelloni*</i>	90	120	140	160	<i>Cappelletti Romagnoli*</i>	40	50	60	65	Riso	40	50	70	90
Patate	15	20	25	30	<i>Ragù di carne</i>	60	68	70	72	<i>Ragù di carne</i>	40	45	50	55	Pomodoro	10	12	14	16	Zucchine	30	35	40	8
Pomodoro	10	12	14	16	<i>Latte Intero</i>	20	25	30	35	<i>Latte Intero</i>	50	60	70	80	Carote	8	10	11	12	Cipolla	3	4	5	8
Carote	8	10	11	12	<i>Farina di grano</i>	1,5	2	3	4	<i>Farina di grano</i>	8	9	10	11	Cipolla	5	6	7	8	Olio EVO	5	6	7	5
Cipolla	5	6	7	8	Olio EVO	1	1	2	2	Olio EVO	1	1	2	2	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	<i>Brodo vegetale</i>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	5
<i>Sedano</i>	3	4	4	5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Olio EVO	1	1	2	3	<i>Parmigiano/ Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmigiano/ Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parmigiano/ Grana</i>	6	7	8	8
Sale IODATO	1	1,5	2	2											<i>Parmigiano/ Grana</i>	5	6	7	8					
<i>Parmigiano/ Grana</i>	5	6	7	8																				
RISO AGLI SPINACI					RISO ALLE VERDURE					FUSILLI INTEGRALI AL RAGÙ DI VERDURE FRESCHE					FUSILLI INTEGRALI AL RAGÙ DI TONNO E PREZZ. (NO NIDO)					SEDANINI CON RICOTTA POMODORO E MANDORLE				
Riso	40	50	70	90	Riso	40	50	70	90	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola int.</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Spinaci	30	35	40	8	Zucchine	15	20	21	22	Pomodorini	15	20	25	27	Tonno	10	12	14	16	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Cipolla	3	4	5	8	Cipolla	3	4	4,5	5	Peperoni	4	5	8	10	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Ricotta vaccina	10	15	20	25
Olio EVO	5	6	7	5	Carote	5	6	6	7	Melanzane	4	5	8	10	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Carote	2	3	3	3,5
<i>Brodo vegetale</i>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	5	<i>Sedano</i>	1,8	2	2,5	3	Zucchine	6	8	10	12	Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3	Cipolla	1	2	2	2,5
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Basilico	1	1	1,2	1,5	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Mandorle	/	5	10	1,4
<i>Parmigiano/ Grana</i>	6	7	8	8	<i>Brodo vegetale</i>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,5	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	1	1	1,2	1,5
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					<i>Parmigiano/ Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmigiano/Grana</i>	5	6	7	8						<i>Parmigiano/Grana</i>	5	6	7	8
PIPE AL POMODORO FRESCO (PIATTO FREDDO)					PENNE INTEGRALI AL RAGÙ DI VERDURE FRESCHE (PIATTO FREDDO)					SEDANINI RICOTTA E BASILICO					RISO ALLA PARMIGIANA									
<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					
Pomodorini	40	60	70	80	Pomodorini	40	50	60	70	<i>Ricotta vaccina</i>	10	15	20	22	<i>Latte</i>	8	9	10	11					
Basilico	1	1	1,2	1,2	Zucchine	50	60	70	80	<i>Latte</i>	8	9	10	12	Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Olio EVO	0,8	1	1,2	1,5	Olio EVO	5	6	7	8	Olio EVO	3,5	4,5	5	5,5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Basilico	1	1	1,2	1,2	Basilico	1	1,5	1,5	2	<i>Parmigiano/ Grana</i>	6	7	8	8					
<i>Parmigiano/Grana</i>	5	6	7	8	Erba cipollina	0,5	0,5	0,8	0,8	Prezzemolo	1	1,2	1,4	1,6										
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										
					<i>Parmigiano/Grana</i>	5	6	7	8															

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2018-2019

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

☺ 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					
SFORMATO DI SPINACI*					SFORMATO DI FAGIOLINI*					FRITTATA AL FORNO CON VERDURE					PIZZA MARGHERITA					POLPETTINE DI PESCE*				
Uovo Pastorizzato	35	40	45	50	Uovo Pastorizzato	35	40	45	50	Uovo Pastorizzato	40	48	52	60	Farina di grano	50	60	68	80	Pesce*	40	48	60	80
sPINACI*	20	25	30	35	Fagiolini*	20	25	30	35	Latte	16	17	20	22	Polpa di pomodoro	20	24	30	40	Patate	5	8	10	12
Parmigiano	5	6,5	7	8	Parmigiano	5	6,5	7	8	Verdure di stagione	18	20	22	24	Mozzarella	25	30	35	40	Pane grattugiato	5	6	8	9
Latte	5	6,5	9	10	Latte	5	6,5	9	10	Parmigiano	5	6	8	9	Olio EVO	3	4	5	6	Uovo Pastorizzato	6	8	9	10
Olio EVO	2	2	3	4	Olio EVO	2	2	3	4	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Lievito di birra	3	3	4	4	Olio EVO	5	6	7	8
Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3						Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Prezzemolo	1	1	2	2
															Capperi	0,3	0,3	0,4	0,4	Limone	0,5	0,5	0,8	0,5
															Origano	0,2	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3
Grissini																								
	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					
LOMBO DI SUINO AL FORNO					POLPETTE DI TACCHINO AL POMODORO					POLPETTONE DI MANZO/TACCHINO AL FORNO					SCALOPPINA DI SUINO AL FORNO					BOCCONCINI DI PESCE AL FORNO				
Lombo di suino	50	60	70	80	Fesa di tacchino	50	60	70	80	Manzo/ Tacchino	40	50	60	70	Lombo suino	50	60	70	80	Pesce*	60	70	90	140
Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	Patate	6	8	12	14	Uovo pastorizzato	10	15	20	25	Farina di grano	2	3	4	5	Pangrattato	8	10	12	16
Carota	1,5	2	2,5	3	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Parmigiano	4	6	8	10	Succo di limone	2	2,5	3	4	Olio EVO	2	2,5	3	4
Cipolla	1	1	2	2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Pangrattato	4	6	8	10	Olio Evo	1	2	2	3	Prezzemolo	2	2	2,5	3
Sedano	0,3	0,4	0,5	1	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3
Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB	SALSA					Prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3					0,3	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Pomodoro	50	55	60	65															
					Carote	1	2	2	3															
					Cipolla	1	2	2	3															
					Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7															

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2018-2019

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

☺ RICETTE ALTERNATIVE

CONTORNI

	<i>Nido 1-3 anni</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Second. Adulti</i>		<i>Nido 1-3 anni</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Second. Adulti</i>		<i>Nido 1-3 anni</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Second. Adulti</i>		<i>Nido 1-3 anni</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Second. Adulti</i>
PURE' DI PATATE E ZUCCA					PURE' DI PATATE E CAROTE					PISELLI* AL FORNO									
Patate	60/80	100	120	140	Patate	60/80	100	120	140	Piselli*	45	45	60	75					
Zucca	20	25	30	40	Carote	20	25	30	40	Olio EVO	5	6	7	8					
Latte	7	9,5	11	12	Latte	7	9,5	11	12	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,2					
Parmigiano	4	6	7	9	Parmigiano	4	6	7	9										
Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3										