

**RISTORAZIONE SCOLASTICA 2022-2023**  
**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>
<b>Latte fresco</b>	100	150	200	200
<b>Yogurt</b>	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
<b>Cereali</b>	15	20	25	30
<b>Biscotti secchi/integrali/5 cereali</b>	25	30	35	40
<b>Fette biscottate</b>	25	30	35	40
<b>Crackers</b>	25	30	35	40
<b>Grissini</b>	25	30	35	40
<b>Fornarina</b>	30	40	50	60
<b>Pane</b>	15	20	25	25
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	5	7	9	11
<b>Ciambella</b>	30/40	50/60	70	90
<b>Gelato</b>	50	50	50	50
<b>Frutta a guscio</b>	/	15	20	25

RICETTE ALTERNATIVE

**PRIMI**

					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
<b>PASTA DI SEMOLA AL FORNO AL RAGÙ DI MANZO E BESCIAAMELLA</b>					<b>CANNELLONI/GIRELLE RIPIENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ</b>				<b>CAPPELLETTI CON BESCIAAMELLA E POMODORO</b>				<b>CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE</b>				<b>GRAMIGNA AL PESTO DI VERDURE</b>							
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Cannelloni*</i>	60	90	120	150	<i>Capelletti*</i>	90	120	140	160	<i>Capelletti*</i>	70	90	110	130	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Pomodoro	15	25	30	35	Pomodoro	10	12	14	16	Verdure /Verdure* (spi)	20	30	40	50
Manzo	15	20	25	30	Manzo	15	20	25	30	Carote	3	3,5	4	5	Carote	8	10	11	12	Basilico	6	8	10	12
Carote	3	4	5	6	Carote	3	3,5	4	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Cipolla	5	6	7	8	Prezzemolo	1	3	5	7
Cipolla	2	2	2,5	3	Cipolla	2	2	2,5	3	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	<i>Pinoli/Mandorle</i>	6	8	10	12
<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	<i>Latte Intero</i>	50	60	70	80	Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Olio EVO	1	1	2	3	Olio EVO	1	1	2	3	<i>Farina di grano</i>	8	9	10	11	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Olio EVO	3	4	5	7
<i>Latte</i>	20	30	35	40	<i>Latte Intero</i>	50	60	70	80	Olio EVO	1	1	2	2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Farina di grano</i>	0,5	1	1,1	1,2
<i>Farina di grano</i>	2	3	5	6	<i>Farina di grano</i>	8	9	10	11	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
<i>Parm. / Grana</i>	5	6	7	9	Olio EVO	1	1	2	2	<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2															
Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8															
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
<b>CREMA DI VERD CON PASTINA</b>					<b>POLENTA CON RAGÙ DI MANZO</b>				<b>BRODO VEGETALE</b>				<b>RISO ALLO ZAFFERANO</b>				<b>RISO ALLA PARMIGIANA</b>							
<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40	Farina di mais	35	60	70	80	Pomodoro	10	12	14	16	Riso	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100
Patate	50	55	60	65	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Carote	8	10	11	12	Carote	2	2	4	6	<i>Latte</i>	8	9	10	11
Verdure/ <i>Verdure *(seda)</i>	12	15	18	22	Manzo/Vitellone	50	60	70	80	Cipolla	5	6	7	8	Cipolla	2	2	2,5	3	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB
Carote	5	6	7	8	Carote	3	3,5	4	5	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2
Cipolla	3	3	3	3,5	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parmig./ Grana</i>	8	10	12	15
Olio EVO	2	2	2,5	3	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Zafferano	QB	QB	QB	QB					
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Olio EVO	2	3	4	5	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	0,1	0,2	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB					
<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	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8					
					<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8															
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
<b>PASTA DI SEMOLA AL POMODORO E TONNO</b>					<b>PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI</b>				<b>GNOCCHI DI PATATE CON SALSINA ROSATA</b>				<b>RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE</b>				<b>PASTA CON SALSINA AL PREZZEMOLO</b>							
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola/Orzo</i>	50	60	80	100	<i>Gnocchi di patate</i>	80	150	200	250	<i>Ravioli*</i>	90	120	140	160	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Polpa di pomodoro	45	55	60	65	Zucchine	20	25	30	35	Polpa di pomod	40	45	50	55	Verdure miste di stagioni	20	25	28	30	Olio EVO	1	1	2	2
<i>Tonno</i>	/	12	14	16	Fornello mesco a 4-4-4-4	10	15	20	25	<i>Latte</i>	10	11	12	14	Carote	8	10	15	20	Carote	0,5	0,8	1	1,2
Cipolla	1,5	2	2	2,5	Piselli*	30	45	60	75	Carote	3	3	4	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Carote	3	4	5	6	Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Aglio	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	1,5	1,5	2	3	Olio EVO	1	1	2	2					
Aglio	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	<i>Farina di grano</i>	0,5	1	1,1	1,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
					Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	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	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8										

RICETTE ALTERNATIVE

**SECONDI**

Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Second. Adulti									
<b>PIZZA PIATTO UNICO</b>					<b>FETTINA ALLA PIZZAIOLA</b>					<b>POLLO ALLA CACCIATORA</b>					<b>ROTOLO DI FRITTATA</b>					<b>TONNO E FAGIOLI</b>				
<b>Farina di grano</b>	60	80	100	120	Pollo	50	60	70	80	Pollo	50	60	70	80	<b>Uovo pastorizz.</b>	40	48	52	60	<b>Tonno</b>	/	/	40	50
Pomodoro	60	60	80	100	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Olio EVO	4	5	6	7	<b>Latte</b>	15	20	25	30	Fagioli secchi	/	/	15	20
<b>Mozzarella</b>	50	60	80	100	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	<b>Parmig. / Grana</b>	2	3	4	5	Olive	/	/	15	20
Olio EVO	8	10	13	15	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	<b>Mozzarella</b>	12	15	18	20	Olio EVO	/	/	6	7
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Carote	6	6	6	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	/	/	Q.B.	Q.B.
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	1	2	2	2										
										<b>Sedano</b>	1	1,5	2	2										
										Aglio e Rosmarino	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Second. Adulti									
<b>PIZZA AL POMODORO E OLIVE</b>					<b>PLUMCAKE CON VERDURE</b>					<b>PESCE AZZURRO CON OLIVE/MANDORLE</b>					<b>PESCE GRATINATO FORNO</b>					<b>TOTANI CON PISELLI</b>				
<b>Farina di grano</b>	40	55	60	65	Carote	11	13	15	18	<b>Pesce azzurro fresco</b>	60	70	100	140	<b>Pesce*</b>	60	70	100	140	<b>Totani *</b>	55	70	90	100
Polpa di pomodoro	30	35	40	45	<b>Farina</b>	9	11	12	16	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	Pomodoro	15	20	25	30
Olio EVO	3	4	5	6	<b>Uovo</b>	9	11	12	16	<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5	Olio EVO	2	2,5	3	4	Piselli	15	20	25	30
Lievito Secco	2	3	5	6	<b>Mozzarella</b>	9	11	12	16	Olive (verdi o nere) a scelta	2	3	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Carote	5	7	9	11
Olive	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Piselli*	4	5	6	8	<b>Mandorle tostate a scelta</b>	0,1	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	<b>Sedano</b>	5	7	9	11
Capperi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Ricotta</b>	3	4	5	6	Olio EVO	2	2,5	3	4	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Cipolla	2	3	4	5
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Parmigiano</b>	3	3	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3						Olio EVO	4	5	6	7
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	olio EVO	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Lievito	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.										
					Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.															
Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Second. Adulti									
<b>BURGER DI CECI</b>					<b>SFORMATO DI VERDURE MISTE</b>					<b>SCALOPPINA DI POLLO ALLE ERBE</b>					<b>SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</b>					<b>PESCE POMODORO E CAPPERI</b>				
Ceci secchi	20	24	28	32	<b>Uovo pastorizz.</b>	20	25	30	35	Pollo	50	60	70	80	Pollo	50	60	70	80	Pesce*	60	70	100	140
Patate	5	6	8		Verdure di stag/Verd*	15	20	25	30	<b>Farina di grano</b>	2	2	3	3	<b>Farina di grano</b>	2	2	3	3	Polpa di pomodoro	20	25	30	35
<b>Uovo</b>	7	8	9	10	<b>Latte</b>	20	25	30	35	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Capperi	1	2	3	4
<b>Ricotta di mucca</b>	7	8	9	10	<b>Farina di grano</b>	1	1,5	2	3	Olio EVO	3	4	6	8	Olio EVO	3	4	6	8	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Pangrattato	0,8	1	1,2	1,4	<b>Parm. / Grana</b>	6	8	10	12	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Olio EVO	2	2,5	3	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3											Olio EVO	4	5	6	7
Rosmarino	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																				

RICETTE ALTERNATIVE  
**CONTORNI E VARIE**

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									
<b>MACEDONIA PATATE E PISELLI</b>					<b>PISELLI BRASATI AL POMODORO</b>					<b>INSALATA MISTA CON LEGUMI</b>					<b>HUMMUS DI CECI</b>					<b>MACEDONIA DI VERDURE ESTIVA</b>				
Verdura*	60	80	120	150	Piselli *	30	45	60	75	Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	/	/	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
<b>VERDURE GRATINATE CON PARMIGINO E FR A GUSCIO TRITATA</b>					<b>SALSA AL PREZZEMOLO</b>					<b>PURE' DI PATATE E ZUCCA/CAROTE</b>					<b>POLENTA SOSTITUZIONE PANE</b>									
Verdure/Verdure*	80	100	150	200	Olio EVO	1	1	2	2	Patate	70	100	120	140	Farina di mais	20	30	40	50					
<b>Pangrattato</b>	1	1,5	2	3	Carote	0,5	0,8	1	1,2	Zucca/Carote	20	25	30	40	acqua	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
<b>Parmigiano</b>	8	10	12	15	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2	<b>Latte</b>	7	9,5	11	12	sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
<b>Frutta a guscio</b>	3	5	7	10	Aglio	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.	<b>Parmigiano</b>	4	6	7	9										
Olio EVO	2	3	4	5						Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3										
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2																				