

**RISTORAZIONE SCOLASTICA 2023-2024**  
**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 E FAGIOLI</b>					<b>CANNELLONI/GIRELLE RIPIENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ E BESCIAAMELLA</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>	40	50	70	90	<i>Cannelloni*</i>	60	90	120	150	<i>Cappelletti*</i>	90	120	140	160	<i>Cappelletti*</i>	70	90	110	130	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Pomodoro	15	25	30	35	Pomodoro	10	12	14	16	Verdure /Verdure* (spinaci)	20	30	40	50
Fagioli secchi	10	12	15	20	Manzo	15	20	25	30	Carote	3	3,5	4	5	Carote	8	10	11	12	Basilico	6	8	10	12
Carote	5	5	6	7	Carote	3	3,5	4	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Cipolla	5	6	7	8	Prezzemolo	1	3	5	7
Salvia	3	4	5	5	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
Rosmarino	3	4	5	5	<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
Cipolla	2	3	4	5	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>Sedano</i>	2	3	3	4	<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
Olio EVO	2	2	3	3	<i>Farina di grano</i>	8	9	10	11	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	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.	0,1	0,2															
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8															
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
<b>CREMA DI VERD CON PASTINA/CROSTINI</b>					<b>POLENTA CON RAGÙ DI MANZO</b>				<b>BRODO VEGETALE</b>				<b>RISO ALLO ZAFFERANO</b>				<b>PENNETTE RICOTTA E PESTO</b>							
<i>Pasta di sem/Crostini</i>	20	25	30	40	Farina di mais	35	60	70	80	Pomodoro	10	12	14	16	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	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>Ricotta vaccina</i>	20	25	30	35
Verdure/ <i>Verdure *(sedar</i>	12	15	18	22	Manzo/Vitellone	50	60	70	80	Cipolla	5	6	7	8	Cipolla	2	2	2,5	3	<i>Latte fresco</i>	3	4	5	6
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	Basilico fresco	4	5	6	7
Cipolla	3	3	3	3,5	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	<i>Pinoli/Mandorle</i>	2	3	4	5
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	Aglio	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Olio EVO	2	3	4	5	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB	Acqua	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	Olio EVO	6	7	8	9
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8											Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
																				<i>Parmig. / Grana</i>	6	7	8	9
					Nido 1-3 anni				Infanzia				Primaria				Second. Adulti							
<b>COUS COUS CON VERDURE</b>					<b>PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI</b>				<b>GNOCCHI DI PATATE CON SALSÀ ROSATA</b>				<b>RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE</b>				<b>PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA/RISO</b>							
<i>Cous cous</i>	35	45	55	65	<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/riso</i>	20	25	30	40
Carote	8	10	12	15	Zucchine	20	25	30	35	Polpa di pomod	40	45	50	55	Verdure miste di stagioni	20	25	28	30	Legumi misti secchi	25	30	35	40
<i>Sedano</i>	5	6	7	8	Pomod fresco a	10	15	20	25	<i>Latte</i>	10	11	12	14	Carote	8	10	15	20	Carote	5	5	6	7
Cipolla	1	2	2	2,5	Piselli*	30	45	60	75	Carote	3	3	4	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Salvia	3	4	5	5
Melanzane	10	15	20	25	Carote	3	4	5	6	Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Rosmarino	3	4	5	5
Zucchine	10	15	20	25	Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	1,5	1,5	2	3	Olio EVO	1	1	2	2	Cipolla	2	3	4	5
Peperoni	8	10	12	15	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	<i>Sedano</i>	2	3	3	4
Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	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	Olio EVO	2	2	3	3
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
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																				

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					
<b>PIZZA PIATTO UNICO</b>					<b>FETTINA ALLA PIZZAIOLA</b>					<b>SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</b>					<b>ROTOLO DI FRITTATA</b>					<b>PESCE POMODORO E CAPPERI</b>				
<i>Farina di grano</i>	60	80	100	120	Pollo	50	60	70	80	Pollo	50	60	70	80	<i>Uovo pastorizz.</i>	40	48	52	60	Pesce*	60	70	100	140
Pomodoro	60	60	80	100	Pomodoro salsa	20	25	30	35	<i>Farina di grano</i>	2	2	3	3	<i>Latte</i>	15	20	25	30	Polpa di pomodoro	20	25	30	35
<i>Mozzarella</i>	50	60	80	100	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Parmig. / Grana</i>	2	3	4	5	Capperi	1	2	3	4
Olio EVO	8	10	13	15	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8	<i>Mozzarella</i>	12	15	18	20	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Olio EVO	4	5	6	7
																				Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3
<b>PIZZA AL POMODORO E OLIVE</b>					<b>PLUMCAKE CON VERDURE</b>					<b>PESCE AZZURRO CON OLIVE/MANDORLE</b>					<b>SCALOPPINA DI POLLO ALLE ERBE</b>					<b>BURGER DI PESCE</b>				
<i>Farina di grano</i>	40	55	60	65	Carote	11	13	15	18	<i>Pesce azzurro fresco</i>	60	70	100	140	Pollo	50	60	70	80	<i>Pesce*</i>	45	55	80	120
Polpa di pomodoro	30	35	40	45	<i>Farina</i>	9	11	12	16	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Farina di grano</i>	2	2	3	3	Patate	16	18	20	22
Olio EVO	3	4	5	6	<i>Uovo</i>	9	11	12	16	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Uovo pastorizz.</i>	6	8	9	10
Lievito Secco	2	3	5	6	<i>Mozzarella</i>	9	11	12	16	Olive (verdi o nere) a scelta	2	3	4	5	Olio EVO	3	4	6	8	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
Olive	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Piselli*	4	5	6	8	<i>Mandorle tostate a scelta</i>	0,1	3	4	5	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Olio EVO	2	2,5	3	4
Capperi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Ricotta</i>	3	4	5	6	Olio EVO	2	2,5	3	4						Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Parmigiano</i>	3	3	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3										
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										
					Lievito	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.															
<b>BURGER DI CECI</b>					<b>SFORMATO DI VERDURE MISTE</b>					<b>FETTINA DI MAIALE GRATINATA AL FORNO</b>														
Ceci secchi	20	24	28	32	<i>Uovo pastorizz.</i>	20	25	30	35	Lonza di suino	50	60	70	80										
Patate	5	6	8		Verdure di stag/Verd*	15	20	25	30	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7										
<i>Uovo</i>	7	8	9	10	<i>Latte</i>	20	25	30	35	Farina di mais	2	2	4	4										
<i>Ricotta di mucca</i>	7	8	9	10	<i>Farina di grano</i>	1	1,5	2	3	Olio EVO	1	1	2	3										
Pangrattato	0,8	1	1,2	1,4	<i>Parm. / Grana</i>	6	8	10	12	Sale profumato	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															
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																				
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				
<b>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</b>				
Patate	70	100	120	140	Piselli *	30	45	60	75	Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	/	/	50/150	60/200	Ceci	/	/	20	25	Tris di verdure (NO PATATE)/*	80	100	150	200
Piselli*	20	35	50	65	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Legumi	/	/	20	25	Succo di limone	/	/	0,2	0,3	Olio EVO	4	5	6	7
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	/	/	7	9	Curcuma	/	/	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	/	/	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	/	/	0,2	0,3					
					Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	/	/	Q.B.	Q.B.	Acqua	/	/	Q.B.	Q.B.					
<b>VERDURE GRATINATE CON PARMIGIANO 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>Fruita 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																				