

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2022-2023 (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>SEDANINI AL POMODORO E BASILICO</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE</b>				
<i>Orzo/Pastina</i>	20	25	30	40	<b>Riso</b>	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	Verdure fresche	80	100	150	250	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100
<i>Verdure /Verdure miste* (sedano)</i>	50	60	80	100	Carote	2	2	4	6	Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	5	6	7	8
Carote	2	5	5	6	Cipolla	2	2	2,5	3	Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Basilico	5	6	7	8
Cipolla	2	4	4	5	Sedano	1	1	1,5	2	Cipolla	3	5	6	7					Prezzemolo	2	3	4	5	
<b>Sedano</b>	1	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<b>Sedano</b>	1	2	2	2,5	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	<b>Pinoli/Mandorle</b>	2	3	4	5
Olio EVO	2	3	3	4	Zafferano	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	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
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB	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>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>BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO</b>					<b>PASTA SECCA ALL'UOVO CON POMOD E CANNELLINI</b>					<b>FRITTATA AL FORNO CON VERDURE</b>				
<i>Farina di grano</i>	40	55	60	65	Vitellone/manzo	40	50	60	70	<b>Pesce*</b>	60	70	90	140	<b>Pasta all'uovo</b>	40	50	60	70	<b>Uovo pastorizz.</b>	40	48	52	60
Polpa di pomodoro	30	35	40	45	<b>Uovo pastorizz.</b>	5	6	7	8	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	<b>Latte</b>	10	15	22	30
<b>Mozzarella</b>	20	25	32	38	Patate	4	6	8	10	Olio EVO	2	2,5	3	4	Cannellini (secchi)	10	12	15	20	Verdure*	15	20	25	30
Olio EVO	3	4	5	6	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Carota	3	4	5	6	Patate	5	8	10	12
Lievito Secco	2	3	4	4	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Cipolla	6	6	6	6	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2	2	2	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	9
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	
					Pomodoro	50	55	60	65					<b>Parm. / Grana</b>	5	6	7	8	Olio EVO	4	5	6	7	
					Carote	1	2	2	3															
					Cipolla	1	2	2	3															
<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATIN AL FORNO</b>					<b>INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>MACEDONIA DI VERDURA ESTIVA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>				
Verdura fresca di stagi	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca/ Verdura* ( <b>sedano</b> )	80	100	150	200	Verdura fresca di stagion	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure miste (zucch/spin/peper)- Verdure* ( <b>sedano</b> )	70	90	100	110	Verdura fresca di stagio	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						Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5	<b>Frutta a guscio</b>	3	5	7	10	Patate	10	15	20	25	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Olio EVO	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	3	4	5	7					
					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/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (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 2022-2023 (primavera/estate)

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

6	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	7	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	8	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	9	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	10	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
<b>FUSILLI INTEGRALI AL POMODORO</b>					<b>CASERECC/ GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURE (NO POMODORO)</b>					<b>RISO CON POMODORO E LEGUMI</b>					<b>MEZZE PENNE CON SALSIA ROSATA</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>				
<b>Pasta di semol int</b>	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	Verdure fresche	80	100	150	250
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Zucchine/verd di stagione	20	30	40	50	Polpa di pomod	40	45	50	55	Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	3	4	5	7
Carote	20	25	30	35	Basilico	6	8	10	12	Lenticchie	10	12	15	20	<b>Latte</b>	10	11	12	14	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Cipolla	3	5	6	7	Prezzemolo	1	3	5	7	Carote	3	4	5	6	Carote	3	3	4	5					
<b>Sedano</b>	1	2	2	2,5	<b>Pinoli/Mandorle</b>	6	8	10	12	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	2	2	2	2,5					
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Cipolla	1,5	2	2	2,5	<b>Sedano</b>	1	2	2	2,5	<b>Sedano</b>	1,5	1,5	2	3					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	<b>Farina di grano</b>	0,5	1	1,1	1,2					
<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	<b>Farina di grano</b>	0,5	1	1,1	1,2	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	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8					
					<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8						<b>CREMA DI VERDURE CON CROSTINI (N.)</b>									
<b>FUSILLI AL POMODORO (N.)</b>																								
<b>BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE</b>					<b>PESCE GRATINATO CON OLIVE</b>					<b>BURGER DI VERDURA</b>					<b>FORMAGGIO</b>					<b>PASTA DI SEMOLA ALLA PESCATORA</b>				
Pollo	50	60	70	80	<b>Pesce*</b>	60	70	100	140	Verdure/Verdure*	40	45	50	55	<b>Asiago</b>	20	40	50	60	Pasta di semola	50	60	80	100
Olio EVO	4	5	6	7	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	<b>Ricotta vaccina</b>	20	30	40	50	<b>Caciotta</b>	20	40	50	60	Pomodoro	40	45	50	55
Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2	<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5	Patate	5	6	8	10	<b>Grana Padano</b>	20	30	40	50	<b>Pesce misto*</b>	30	40	50	65
SALSA					Olive (verdi o nere)	2	3	4	5	<b>Uovo pastorizz.</b>	8	10	11	12	<b>Mozzarella</b>	30	45	60	75	Olio EVO	3	4	5	6
<b>Farina di grano</b>	2	2	3	3	Olio EVO	2	2,5	3	4	<b>Parm. / Grana</b>	4	4,5	5	6	<b>Squacquerone</b>	40	60	70	90	Sale IODATO	0,1	0,1	0,1	0,1
Carote	2,5	3,2	3,4	4,5	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olio EVO	2	2	2,5	3,8	<b>Stracchino</b>	40	60	70	90	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	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Aglio	QB	QB	QB	QB
Succo di limone	0,5	1	1,2	2	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.															
<b>Sedano</b>	0,3	0,4	0,4	0,5																				
Sale Profum IODATO	Q.B.	0,1	0,1	0,2	<b>§§PESCE AZZURRO GRATINATO CON OLIVE</b>					<b>§§ PLUMCAKE CON VERDURE</b>														
<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATINATA CON FR A GUSCIO</b>				
Verdure fresc/ Verdure* ( <b>sedano</b> )	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura/Verdura* ( <b>sedano</b> )	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	<b>Pangrattato</b>	1	1,5	2	3
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5
					VERDURA CRUDA O COTTA (N.)					VERDURA CRUDA O COTTA (N.)					VERDURA CRUDA O COTTA (N.)					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
																				Olio EVO	2	3	4	5
<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (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 2022-2023 (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>PIPE AL POMODORO E PISELLI</b>					<b>RISO ALLE ZUCCHINE</b>					<b>PASTA INTEGRALE ALL'OLIO EVO</b>					<b>GNOCCHETTI SARDI AL PESTO ALLA GENOVESE</b>					<b>GRAMIGNA ALL'ORTOLANA ESTIVA</b>				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola int</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Polpa di pomod	40	45	50	55	Zucchine	25	30	35	40	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomod	35	40	45	50
Piselli	10	12	15	20	Cipolla	3	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Basilico	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6
Carote	3	4	5	6	Olio EVO	4	5	6	7	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Prezzemolo	2	3	4	5	Cipolla	2	3	4	5
Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB						<i>Pinoli/Mandorle</i>	2	3	4	5	Melanzane	12	15	20	22
Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Sale IODATO	1	1,5	2	2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Peperoni	10	12	15	16
Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8						<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,2
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8																Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,4
					<b>§RISO ALLA PARMIGIANA</b>					<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTINA (N.)</b>														
<b>FORMAGGIO</b>					<b>PESCE AZZURRO GRATINATO CON MANDORLE</b>					<b>ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE</b>					<b>BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO</b>					<b>FRITTATA AL FORNO</b>				
<i>Asiago</i>	20	40	50	60	<i>Pesce azzurro</i>	60	70	100	140	Tacchino	50	60	70	80	<i>Pesce misto*</i>	60	70	90	140	<i>Uovo pastorizz.</i>	40	48	52	60
<i>Caciotta</i>	20	40	50	60	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Carote	10	15	20	25	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Latte</i>	15	20	25	30
<i>Grana Padano</i>	20	30	40	50	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	<i>Sedano</i>	8	10	12	14	<i>Olio EVO</i>	2	2,5	3	4	<i>Parmig. / Grana</i>	4	5	6	7
<i>Mozzarella</i>	30	45	60	75	<i>Mandorle tostate</i>	0,1	3	4	5	Cipolla	4	5	6	7	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<i>Squacquerone</i>	40	60	70	90	Olio EVO	2	2,5	3	4	Olio EVO	2	2	3	4	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	4	5	6	7
<i>Stracchino</i>	40	60	70	90	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Sale profumato	1	1	1,5	2	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.															
					<b>§PESCE GRATINATO CON MANDORLE</b>															<b>§ROTOLO DI FRITTATA AL FORNO</b>				
<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATIN AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>				
Verdure fresc/ Verdure* ( <i>sedano</i> )	80	100	150	200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca/ Verdura* ( <i>sedano</i> )	80	100	150	200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagior	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	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	<i>Parmigiano</i>	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/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (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 2022-2023 (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>PASTA DI SEMOLA AL POMODORO E BASILICO</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>FUSILLI CON POMODORO E PESTO ALLA GENOVESE</b>					<b>PENNETTE/SPAGHETTI AGLIO E OLIO EVO</b>					<b>RISO ALLA PESCATORA</b>				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Verdure fresche	80	100	150	250	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	3	4	5	7	Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	3	3	4	5	Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Pesce misto*</b>	25	35	45	55
Cipolla	3	5	6	7						Cipolla	2	2	2	2,5	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	2	3	3	4
<b>Sedano</b>	1	2	2	2,5						<b>Sedano</b>	1,5	1,5	2	3	<b>Sale IODATO</b>	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4						Olio EVO	5	6	7	8	Parmig./ Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Basilico	5	6	7	8						Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Prezzemolo	2	3	4	5						Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8						<b>Pinoli/Mandorle</b>	2	3	4	5										
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										
										<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8										
										<b>PASSATO DI VERD CON ORZO/COUS/ORZO (N.)</b>					<b>PENNETTE AGLIO E OLIO EVO (N.)</b>									
<b>FETTINA DI MAIALE GRATINATA AL FORNO</b>					<b>PASTA SECCA ALL'UOVO AL RAGù DI LEGUMI</b>					<b>FORMAGGIO</b>					<b>BOCCONCINI DI POLLO ALLE ERBE</b>					<b>SFORMATO DI SPINACI</b>				
Lonza di suino	50	60	70	80	<b>Pasta all'uovo</b>	40	50	60	70	<b>Asiago</b>	20	40	50	60	Pollo	50	60	70	80	<b>Uovo pastorizz.</b>	20	25	30	35
<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	<b>Caciotta</b>	20	40	50	60	<b>Farina di grano</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Spinaci	20	24	28	31
Farina di mais	2	2	4	4	Legumi	10	12	15	20	<b>Grana Padano</b>	20	30	40	50	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Latte</b>	20	25	30	35
Olio EVO	1	1	2	3	Carota	3	4	5	6	<b>Mozzarella</b>	30	45	60	75	Olio EVO	3	4	6	8	<b>Farina di grano</b>	1	1,5	2	3
Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	6	6	6	6	<b>Squacquerone</b>	40	60	70	90	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	<b>Parm. / Grana</b>	6	8	10	12
					Olio EVO	2	2	4	5	<b>Stracchino</b>	40	60	70	90						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3															
					<b>Parm. / Grana</b>	5	6	7	8															
										<b>§§§FORMATO DI VERDURA</b>					<b>§§SCALOPPINA ALLE ERBE</b>					<b>§§FORMATO DI VERDURE</b>				
<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATIN AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO</b>				
Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca/ Verdura* ( <b>sedano</b> )	80	100	150	200	Verdura fresca di stagi	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure fresc/ Verdure* ( <b>sedano</b> )	80	100	150	200	Verdura fresca di stagio	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	Olio EVO	3	4	5	7	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	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	<b>Frutta a guscio</b>	3	5	7	10
					Olio EVO	2	3	4	5											Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2															
<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PIADINA/FORNARINA</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (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 2022-2023 (primavera/estate)

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

26	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	27	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	28	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	29	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	30	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
<b>PASTA DI SEMOLA AL POMODORO E VERDURE DI STAGIONE</b>					<b>ANTIPASTO VERDURE CRUDE</b>					<b>RISO ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>PASSATO DI LEGUMI E VERDURE CON PASTINA (N.I.)</b>					<b>FUSILLI INTEGRALI ALLE ERBE AROMATICHE</b>				
<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	Verdure fresche	80	100	150	250	Riso	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	20	25	35	40	<b>Pasta di semol int</b>	50	60	80	100
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Fagioli*	35	50	55	60	Olio EVO	5	6	7	8
Verdure di stagione	15	15	20	25	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Piselli*	15	20	25	40	Basilico	0,5	1	1	2
Carote	5	5	6	8						<b>Parmig./ Grana</b>	6	7	8	10	Verdure/Verdure miste*	15	20	25	30	Erba Cipollina	0,5	1	1	2
Cipolla	1,5	2	2	2,5										Carote	4	5	5	5	Prezzemolo	QB	0,5	0,5	1	
Olio EVO	1	1	1,2	1,4										Cipolla	3	4	4	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										<b>Sedano</b>	2	3	3	3	<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8	
<b>Parm./ Grana</b>	5	6	7	8										Olio EVO	2	3	3	3						
														Sale IODATO	1	1	1,5	1,5						
<b>§§PASTA AL POMODORO E TONNO (I.P.S)</b>														<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8	<b>§PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI (P.)</b>					<b>FUSILLI ALLE ERBE AROMATICHE (N.)</b>
<b>PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO</b>					<b>PASSATELLI ASCIUTTI CON DADOLATA DI VERDURE</b>					<b>SPEZZATINO DI TACCHINO/POLLO</b>					<b>PIZZA AL POMODORO (N.I.)</b>					<b>ARISTA DI MAIALE AL FORNO</b>				
<b>Pesce azzurro</b>	40	50	80	130	<b>Uovo pastorizz.</b>	30	34	39	43	Tacchino	50	60	70	80	<b>Farina di grano</b>	40	55	60	65	Lonza di suino	50	60	70	80
<b>Pangrattato</b>	3	3	5	7	<b>Pangrattato</b>	22	28	33	36	Polpa di pomodoro	20	25	30	35	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3
Olio EVO	2	2,5	3	4	<b>Parmigiano</b>	22	28	33	36	<b>Sedano</b>	3	4	5	6	Olio EVO	3	4	5	6	SALSA				
Prezzemolo	2	2	2,5	3	Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8	Carota	3	4	5	6	Lievito Secco	2	3	5	6	Carota	1,5	2	2,5	3
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4	Cipolla	2	3	4	5	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	1	1	2	2
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Noce Moscata	Q.B.	Q.B	QB	Q.B.	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	<b>Sedano</b>	0,3	0,4	0,5	1
					Verdure miste*	20	25	28	30	Olio EVO	4	5	6	7						<b>Farina di grano</b>	1	2	3	4
					Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.						Olio EVO	3	4	5	7
					Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.											Aglio	QB	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<b>§PESCE AL POMODORO E CAPPERI</b>					<b>§RAVIOLI CON CAROTE E ZUCCHINE</b>					<b>§POLLO ALLA CACCIATORA</b>					<b>FORMAGGIO (P.)</b>									
<b>VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>PATATE AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>				
Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	80/100	120	140	160	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagio	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure fresc/	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	Verdure* ( <b>sedano</b> )				
<b>Frutta a guscio</b>	3	5	7	10	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	3	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB																Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE/P SEMI INT (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