

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2020-2021 (primavera/estate)

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

1	2				3	4				5														
	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>PASSATO DI VERDURA CON ORZO/PASTINA (N.I.)</b>					<b>RISO ALLO ZAFFERANO</b>					<b>SEDANINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>PINZIMONIO</b>					<b>PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE</b>				
<i>Orzo/Pastina</i>	20	25	30	40	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Verdure miste di stagione( <i>sedano</i> )	80	100	150	250	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
<i>Verdure miste*</i>	50	60	80	100	Carote	2	2	4	6	Olio EVO	4	5	6	7	Succo di limone	0,1	0,1	0,2	0,2	Olio EVO	5	6	7	8
Carote	2	5	5	6	Cipolla	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olivo EVO	3	4	5	7	Basilico	5	6	7	8
Cipolla	2	4	4	5	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Prezzemolo	2	3	4	5
<i>Sedano</i>	1	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2											<i>Pinoli/Mandorle</i>	/	3	4	5
Olio EVO	2	3	3	4	Zafferano	QB	QB	QB	QB											Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB											<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8															
																				<b>PASTA DI SEMOLA AL PESTO NO FR. A GUSCIO (N.)</b>				
<b>PIZZA MARGHERITA (N.I.)</b>					<b>POLPETTE DI MANZO AL POMODORO</b>					<b>BURGER DI PESCE CON SALSAL AL PREZZEMOLO</b>					<b>PASTA SECCA ALL'UOVO CON POMOD E CANNELLINI</b>					<b>UOVO SODO CON SALSAL VERDE</b>				
<i>Farina di grano</i>	30	40	90	110	Vitellone/manzo	40	50	60	70	<i>Pesce*</i>	45	55	80	120	<i>Pasta all'uovo</i>	40	50	60	70	<i>Uovo intero</i>	50	50	50	50
Polpa di pomodoro	20	24	50	60	<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8	Patate	16	18	20	22	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	<i>Tonno</i>	/	8	9	10
<i>Mozzarella</i>	25	30	50	60	Patate	4	6	8	10	<i>Uovo pastorizz.</i>	6	8	9	10	Legumi secchi (cannellini)	10	12	15	20	Capperi	0,2	0,2	0,2	0,3
Olio EVO	3	4	8	10	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Olio EVO	2	2,5	3	4	Carota	3	4	5	6	Prezzemolo	0,2	0,2	0,4	0,5
Lievito Secco	2	3	3,5	4	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Cipolla	6	6	6	6	Olio EVO	5	6	7	8
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	Olio EVO	2	2	2	2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	SALSAL					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					
					Pomodoro	50	55	60	65	SALSAL					<i>Parm. / Grana</i>	5	6	7	8					
					Carote	1	2	2	3	Olio EVO	1	1	2	2										
					Cipolla	1	2	2	3	Carote	0,5	0,8	1	1,2										
					Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2										
<b>PIZZA MARGHERITA PIATTO UNICO (P.S.)</b>					<b>§§SVIZZERA DI MANZO</b>					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.						<b>(N.) UOVO SODO CON SALSAL VERDE NO TONNO</b>				
<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA (N.I.)</b>					<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>MACEDONIA DI VERDURA ESTIVA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>				
Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione (sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	15	20	25	30	Verdura fresca di stagione (sedano)	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Verdure* miste (zucch/spin/car...)	70	90	100	110	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	3	4	5	7	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2						Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2					
<b>VERDURA CRUDA (P.S.)</b>																								
	/	/	/	/	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (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 2020-2021 (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>MINIORTIGLIANI AL POMODORO E VERDURE DI STAGIONE</b>					<b>FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>RISO AL POMODORO E LENTICCHIE</b>					<b>CREMA DI VERD. CON CROSTINI/PAST SEMOLA INT.(I.)</b>					<b>PINZIMONIO</b>				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100	<i>Crost. di pane int./Pastina integrale</i>	20	25	30	40	Verdure miste di stagione( <i>sedano</i> )	80	100	150	250
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Verdure miste	35	40	45	55	Succo di limone	0,1	0,1	0,2	0,2
Verdure di stagione	15	15	20	25	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Lenticchie	10	12	15	20	Patate	15	20	25	30	Olio EVO	3	4	5	7
Carote	5	5	6	8	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6	Carote	2	5	5	6	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Cipolla	1,5	2	2	2,5						Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	2	4	4	5					
Olio EVO	1	1	1,2	1,4						Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	<b>Sedano</b>	1	3	3	4					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	2	3	4					
<b>Parm. / Grana</b>	5	6	7	8						<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
															<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8					
															<b>CREMA DI VERD CON CROSTI/PASTINA (N.)</b>									
															<b>PASTA DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE (P.S.)</b>									
<b>BOCCONCINI/ SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</b>					<b>PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO</b>					<b>CROCCHETTE DI CAROTE / VERDURA</b>					<b>LOMBO DI SUINO AL FORNO</b>					<b>PASTA SECCA ALL'UOVO ALLA PESCATORA</b>				
Pollo	50	60	70	80	<i>Pesce azzurro</i>	35	50	80	130	Carote/Verdure	40	45	50	55	Lombo di suino	50	60	70	80	<i>Pasta secca all'uovo</i>	40	50	60	70
Olio EVO	4	5	6	7	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	<b>Ricotta vaccina</b>	20	30	40	50	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	Pomodoro	30	35	40	45
Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2	Olio EVO	2	2,5	3	4	Patate	5	6	8	10	Carota	1,5	2	2,5	3	<b>Pesce misto*</b>	10	35	45	55
<b>SALSA</b>					Prezzemolo	2	2	2,5	3	<b>Uovo pastorizz.</b>	8	10	11	12	Cipolla	1	1	2	2	Olio EVO	3	4	5	6
<b>Farina di grano</b>	2	2	3	3	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	<b>Parm. / Grana</b>	4	4,5	5	6	Sedano	0,3	0,4	0,5	1	Sale IODATO	0,1	0,1	0,1	0,1
Carote	2,5	3,2	3,4	4,5	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB	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	Olio EVO	1	2	2	3	Aglio	QB	QB	QB	QB
Succo di limone	0,5	1	1,2	2																				
<b>Sedano</b>	0,3	0,4	0,4	0,5																				
Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2																				
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>§§PESCE* GRATINATO AL FORNO</b>					<b>§§ BURGER/SFORMATO DI VERDURA</b>														
<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PATATE LESSE/AL FORNO</b>				
Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione( <i>sedano</i> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione( <i>sedano</i> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione( <i>sedano</i> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	80/100	100/120	140	160
<b>Pangrattato</b>	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7
<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<b>Frutta a guscio</b>	/	5	5	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
Olio EVO	2	3	4	5						Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Rosmarino	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2						<b>VERD. CRUDA(N.)</b>														
<b>§§PISELLI BRASATI AL POMODORO</b>																								
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (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 2020-2021 (primavera/estate)

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

11	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	12	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	13	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	14	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	15	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
<b>PENNETTE INTEGRALI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>PINZIMONIO</b>					<b>PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA DI SEMOLA</b>					<b>GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE</b>					<b>PIPE AL POMODORO E MELANZANE</b>				
<i>Pasta di sem integrale</i>	50	60	80	100	Verdure miste di stagione ( <i>sedano</i> )	80	100	150	200	<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Olio EVO	4	5	6	7	Succo di limone	0,1	0,1	0,2	0,2	Legumi misti secchi	25	30	35	40	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di Pomodoro	40	45	50	55
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	3	4	5	7	Carote	5	5	6	7	Basilico	0,5	1	1	2	Melanzane	15	15	20	25
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8						Salvia	3	4	5	5	Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Carote	4	4	5	6
										Rosmarino	3	4	5	5	Prezzemolo	Q.B.	0,5	0,5	1	Cipolla	2	2	2	2,5
										Cipolla	2	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	1,2	1,4
										<i>Sedano</i>	2	3	3	4	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
										Olio EVO	2	2	3	3						Basilico	0,2	0,2	0,3	0,3
										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										
										PASTA DI SEMOLA AL POMODORO (P.S.)														
<b>PESCE* GRATINATO AL FORNO</b>					<b>PASTA RIPIENA ALL'UOVO AL RAGÙ DI MANZO</b>					<b>PIZZA AL POMODORO</b>					<b>FRITTATA AL FORNO</b>					<b>POLLO AL FORNO</b>				
<i>Pesce*</i>	60	70	100	140	<i>Pasta ripiena all'uovo</i>	90	120	140	160	<i>Farina di grano</i>	30	40	90	110	<i>Uovo pastorizz.</i>	40	48	52	60	Pollo	40	50	60	70
<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Polpa di pomodoro	30	35	50	60	<i>Latte</i>	15	20	25	30	Rosmarino	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Olio EVO	2	2,5	3	4	Manzo	15	20	25	30	Olio EVO	3	4	8	10	<i>Parmig. / Grana</i>	4	5	6	7	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Prezzemolo	2	2	2,5	3	Carote	3	3,5	4	5	Lievito Secco	2	3	3,5	4	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	/	0,1	0,2	0,3
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	2	2,5	3	Capperi	0,3	0,6	2	3										
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
					Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3										
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3															
					<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8															
										TONNO E FAGIOLI (P.S.)					§§ ROTOLO DI FRITTATA AL FORNO					§§ ARROSTO DI TACCHINO				
<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>				
Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure*	80	100	150	200
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	Olio EVO	3	4	5	7
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	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
					Olio EVO	2	3	4	5															
					Sale IODATO	QB	QB	QB	QB															
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	//	//	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (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 2020-2021 (primavera/estate)

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

16					17					18					19					20				
	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
<b>SEDANINI AL POMODORO E PISELLI</b>					<b>PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE</b>					<b>PENNETTE ALL'ORTOLANA ESTIVA</b>					<b>RISO ALLE ZUCCHINE/SPINACI</b>					<b>PASSATO DI VERDURE CON DITALINI (N.I.)</b>				
<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	<i>Pasta di semola</i>	20	25	30	40
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Zucchine/Spinaci	25	30	35	40	Verdure miste*	50	60	80	100
Piselli*	20	25	30	35	Basilico	5	6	7	8	Carote	3	4	5	6	Cipolla	3	3	4	5	Carote	2	5	5	6
Carote	3	4	5	6	Prezzemolo	2	3	4	5	Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	4	5	6	7	Cipolla	2	4	4	5
Cipolla	2	2	2	2,5	<i>Pinoli/Mandorle</i>	/	3	4	5	Melanzane	12	15	20	22	<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB	<i>Sedano</i>	1	3	3	4
Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Peperoni	10	12	15	16	Sale IODATO	1	1,5	2	2	Olio EVO	2	3	3	4
Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	<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	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8						Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,4					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	
					<b>PASTA DI SEMOLA AL PESTO NO FR. A GUSCIO (N.)</b>																			
<b>BURGER DI VERDURA/CAROTE</b>					<b>BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO</b>					<b>SCALOPPINA DI POLLO/TACCHINO ALLE ERBE</b>					<b>PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO</b>					<b>PIZZA MARGHERITA</b>				
Verdure/Carote	40	45	50	55	<i>Pesce misto*</i>	60	70	90	140	Pollo /Tacchino	50	60	70	80	<i>Pesce azzurro</i>	35	50	80	130	<i>Farina di grano</i>	30	40	90	110
<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Farina di grano</i>	2	2	3	3	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	20	24	50	60
Patate	5	6	8	10	Olio EVO	2	2,5	3	4	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4	<i>Mozzarella</i>	25	30	50	60
<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olio EVO	3	4	6	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olio EVO	3	4	8	10
<i>Parm. / Grana</i>	4	4,5	5	6	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	Lievito Secco	2	3	3,5	4
Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Origano	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	
<b>VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA (N.I.)</b>				
Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )	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
										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2										
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>	30	40	50	60	<b>PANE (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 2020-2021 (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>PINZIMONIO</b>					<b>RISO CON VERDURE DI STAGIONE SENZA POMODORO (I.P.S.)</b>					<b>GRAMIGNA/SPAGH AL POMODORO E TONNO (I.P.S.)</b>					<b>FUSILLI INTEGRALI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>MINI FARFALLE AL POMODORO E BASILICO</b>				
Verdure miste di stagione ( <b>sedano</b> )	80	100	150	200	Riso	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	<b>Pasta semola int.</b>	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100
Succo di limone	0,1	0,1	0,2	0,2	Verdure crude di stagione	35	35	45	50	Polpa di pomodoro	45	55	60	65	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Olio EVO	3	4	5	7	Carote	3	4	5	6	<b>Tonno</b>	/	12	14	16	<b>Sale IODATO</b>	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote	20	25	30	35
					Cipolla	2	2	2	2,5	Cipolla	1,5	2	2	2,5	<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8	Cipolla	3	5	6	7
					Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4						<b>Sedano</b>	1	2	2	2,5
					Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
					<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Aglio	QB	QB	QB	QB						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					<b>Brodo vegetale</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					<b>PASSATO DI VERDURE CON ORZO/COUS COUS (N.)</b>					<b>PASTA DI SEMOLA AL POMODORO (N.)</b>					<b>FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (N.)</b>					<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8
<b>PASTA SECCA ALL'UOVO AL RAGÙ DI LENTICCHIE</b>					<b>FORMAGGIO</b>					<b>SFORMATO DI PATATE</b>					<b>SVIZZERA AL FORNO DI TACCHINO/POLLO</b>					<b>COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO</b>				
<b>Pasta all'uovo</b>	40	50	60	70	<b>Asiago</b>	20	40	50	60	Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Tacchino/Pollo	40	50	60	70	<b>Platessa*</b>	60	70	100	140
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	<b>Caciotta</b>	20	40	50	60	Vedure*	20	24	28	31	<b>Uovo pastorizz.</b>	6	8	9	10	<b>Pangrattato</b>	7	10	12	15
Lenticchie	10	12	15	20	<b>Grana Padano</b>	20	30	40	50	Patate	10	15	20	25	Patate	4	6	8	10	<b>Uovo pastorizz.</b>	5	6	7	9
Carota	3	4	5	6	<b>Mozzarella</b>	30	45	60	75	<b>Latte</b>	20	25	30	35	Olio EVO	1	2	3	5	Olio EVO	4	5	6	8
Cipolla	6	6	6	6	<b>Squacquerone</b>	40	60	70	90	<b>Farina di grano</b>	1	1,5	2	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Olio EVO	2	2	4	5	<b>Stracchino</b>	40	60	70	90	<b>Parm. / Grana</b>	6	8	10	12	BRODO									
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	10	12	14	14					
<b>Parm. / Grana</b>	5	6	7	8										<b>Sedano</b>	6	7	8	8						
														Cipolla	6	7	8	8						
										<b>§§FORMATO DI VERDURA</b>					<b>§§POLLO AL FORNO</b>									
<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA COTTA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>				
Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca di stagione( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200
<b>Pangrattato</b>	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5	<b>Frutta a guscio</b>	/	5	5	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Olio EVO	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB															
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2	<b>§§VERDURA COTTA</b>					<b>§§PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA</b>					<b>§§PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA</b>					<b>§§PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA</b>				