

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURA PER FASCE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI	Quantità per			PRIMI PIATTI	Quantità per		
	Bambini Materne	Bambini Elementari	Ragazzi Medie		Bambini Materne	Bambini Elementari	Ragazzi Medie
	grammi	grammi	grammi		grammi	grammi	grammi
Pasta al pomodoro				Riso al pomodoro			
Pasta	60	70	80	Riso	60	70	80
Pelati sgocciolati	50	55	60	Pelati sgocciolati	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	Olio extravergine d'oliva	4	5	5
Parmigiano reggiano	4	5	5	Parmigiano reggiano	4	5	5
Sale q.b.				Sale q.b.			
Riso e patate al pomodoro				Pasta al ragù di verdure			
Riso	50	60	70	Pasta	40	50	50
Patate mondate	60	70	80	Zucchine	25	30	30
Pelati sgocciolati	15	20	30	Carote	25	30	30
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	Pomodori pelati	25	30	30
Parmigiano reggiano	4	5	5	Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Sale q.b.				Sale e odori q.b.			
Pasta e lenticchie				Riso e piselli			
Pasta Lenticchie	30	35	40	Riso	70	80	90
Lenticchie	40	50	60	Piselli	40	45	50
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	Parmigiano reggiano	5	6	6
Sale q.b.				Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Spuma di patate				Pasta e ceci			
Latte UHT	30	35	40	Pasta	40	50	60
Burro	4	5	6	Ceci secchi	25	30	40
Parmigiano reggiano	4	5	6	Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Fiocchi di patate, odori, e sale q.b.				Sale q.b.			
Pasta con fagioli				Pasta con piselli			
Pasta	40	50	60	Pasta	40	50	60
Fagioli	25	50	40	Piselli	30	35	40
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	Parmigiano reggiano	5	5	6
Pelati sgocciolati e sale q.b.				Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Minestrone con pasta				Pasta fresca al pomodoro			
Pasta	40	50	60	Pasta fresca	70	80	90
Minestrone surgelato	60	70	80	Pelati sgocciolati	40	45	50
Parmigiano reggiano	4	5	5	Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	Parmigiano reggiano	5	5	6
Sale q.b.				Sale q.b.			

PRIMI PIATTI	Quantità per			PRIMI PIATTI	Quantità per		
	Bambini Materne	Bambini Elementari	Ragazzi Medie		Bambini Materne	Bambini Elementari	Ragazzi Medie
	grammi	grammi	grammi		grammi	grammi	grammi
Risotto in bianco al forno con latte e robiola				Risotto alla crema di zucchine			
Riso	50	60	70	Riso			
Latte UHT	30	30	30	Zucchine			
Robiola	30	30	30	Olio extravevergine d'oliva			
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	Parmigiano reggiano			
Sale q.b.				Sale q.basta			
Trancio di pizza margherita				Risotto con crema di zucca			
Farina q.b.	100	100	100	Riso	50	60	70
Lievito di birra				Zucca	50	80	100
Sale q.b.				Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Origano				Parmigiano reggiano	5	5	6
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	Sale q.b.			
caciocavallo	30	40	50				
Pelati sgocciolati	40	50	60				
Pasta e patate al pomodoro							
Pasta	50	60	70				
Patate mondare	60	70	80				
Pelati sgocciolati	15	20	30				
Olio extravergine d'oliva	4	5	5				
Parmigiano reggiano	4	5	5				
Sale q.b.							

SECONDI PIATTI	Quantità per			NOTE
	Bambini Materne	Bambini Elementari	Ragazzi Medie	
	grammi	grammi	grammi	
Bocconcini di mozzarella				
Gr. 30 cadauno	N° 3	N°4	N°5	
Cotoletta di vitello al forno				
Cotoletta di vitello 1^ scelta	70	80	90	
Uova, pane macinato, odori, sale, olio extravergine d'oliva q.b.				
Frittata al forno con caciocavallo e prosciutto cotto				
Uova	1	1	1,5	
Caciocavallo	20	30	30	
Prosciutto cotto s.p.	20	30	30	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Sale q.b.				
Cotoletta di petto di pollo al forno				
Petto di pollo	70	80	90	
Uova, pane macinato, odori, sale, olio extravergine d'oliva q.b.				
Merluzzo al forno				
Filetto di merluzzo spinato	90	100	110	
Olio extravergine d'oliva				
Sale q.b.	5	5	6	
Filetto di merluzzo in umido				
Filetto di merluzzo spinato	90	100	110	
Pelati sgocciolati	25	30	35	
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	
Sale q.b.				
Sopracoscia di pollo al forno				
Sopracoscia di pollo	140	150	160	
Olio extravergine d'oliva	3	3	3	
Odori e sale q.b.				
Hamburger di vitello fresco al forno				
Carne di vitello 1^ scelta	70	75	80	
Parmigiano grattugiato	5	5	5	
Odori e sale q.b.				
Filetto di platessa al limone al forno				
Filetto di platessa	90	100	110	
Olio extravergine d'oliva, limone e sale q.b.				
Prosciutto cotto s.p. e parmigiano				
Prosciutto cotto s.p.	35	40	45	
Parmigiano	35	40	45	
Prosciutto cotto s.p.				
Prosciutto crudo s.p	50	60	70	
Prosciutto cotto s.p. e caciocavallo				
Prosciutto cotto s.p.	35	40	45	
Caciocavallo	35	40	45	

SECONDI PIATTI	Quantità per			NOTE
	Bambini Materne	Bambini Elementari	Ragazzi Medie	
	grammi	grammi	grammi	
Filetto di maiale al forno				
Filetto di maiale 1^ scelta	70	80	100	
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	
Odori e sale q.b.				
Polpette di vitello al sugo				
Carne tritata di vitella 1^ scelta	65	70	80	
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	
Parmigiano reggiano	5	5	5	
Uova 30 per 100 porzioni				
Pomodori, odori e sale q.b.				
Bocconcini di mozzarella e prosciutto cotto				
Bocconcini di mozzarella (gr. 30 cadauno)	N.2	N.3	N.4	
Prosciutto cotto al naturale	35	40	45	
Pizzaiola di vitello				
Fettina di vitello 1^ scelta	70	80	80	
Pelati sgocciolati	25	30	30	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Odori e sale q.b.				
Caciocavallo.				
Caciocavallo	35	40	40	
Cotoletta di petto di tacchino al forno				
Petto di tacchino	70	80	90	
Uova, pane macinato, odori, sale,				
olio extravergine d'oliva q.b.				
Polpette di ricotta al forno				
Ricotta	50	50	50	
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	
Parmigiano reggiano	5	5	5	
Uova 30 per 100 porzioni				
odori e sale q.b.				
Prosciutto cotto s.p.				
Prosciutto cotto s.p	50	60	70	
Prosciutto crudo e caciocavallo				
Prosciutto crudo tipo dolce	50	60	70	
Caciocavallo	35	40	45	

Frittata con prosciutto cotto				
Uova	1	1	1,5	
Prosciutto cotto s.p.	20	30	30	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Sale q.b.				
Petto di tacchino al forno				
Petto di tacchino	70	80	80	
Olio extravergine d'oliva , farina, odori e sale q.b.				
Polpette di verdure al forno/in umido senza lattosio				
Verdure lesse (zucchine spinaci ecc	50	50	50	
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	
Uova 1 ogni 10 porzioni Odori , sale e pomodori pelati q.b.				

CONTORNI	Quantità per			NOTE
	Bambini Materne	Bambini Elementari	Ragazzi Medie	
	grammi	grammi	grammi	
Fagiolini lessi				
Fagiolini surgelati	70	80	90	
Olio extravergine d'oliva	4	5	6	
Odori, aceto e sale q.b.				
Insalata verde				
Lattuga iceberg	40	50	50	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Sale q.b.				
Piselli in umido				
Piselli surgelati	60	70	80	
Olio extravergine d'oliva (o burro e pancetta)	4	5	5	
Odori e sale q.b.				
Patate lesse al prezzemolo				
Patate mondate	100	110	120	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Odori, aceto e sale q.b.				
Zucchine gratinate al forno				
Zucchine	80	90	100	
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	
Mollica di pane e sale q.b.				
Insalata di pomodori				
Pomodori	80	90	100	
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	
Sale q.b.				
Carote lesse con olio e aceto				

Carote surgelate	70	80	90	
Olio extravergine d'oliva	4	5	6	
Odori, aceto e sale q.b.				
Purea di patate a fiocchi				
Latte UHT	30	35	40	
Burro	4	5	6	
Parmigiano reggiano	4	5	6	
Fiocchi di patate, odori e sale q.b.				
Spinaci al burro o saltati in padella				
Spinaci surgelati	70	80	90	
Burro	4	5	6	
Odori e sale q.b.				
Patate al forno				
Patate mondate	100	110	120	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Odori e sale q.b.				
Bietole saltate in padella				
Bietole surgelate	70	80	90	
Olio extravergine d'oliva	4	5	6	

Insalata mista				
Lattuga iceberg	30	40	40	
Radicchio o carote julienne	30	40	40	
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	
Sale q.b.				
Bietole gratinate al forno				
Bietole	80	90	100	
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	
Mollica di pane e sale q.b.				

PANE E FRUTTA	Quantità per			NOTE
	Bambini Materne	Bambini Elementari	Ragazzi Medie	
	grammi	grammi	grammi	
Panino	60	80	100	
Frutta				
La frutta deve essere: pesca, albicocca, arance, mandarini, mela, pera,banana,kiwi a seconda delle stagioni	12	150	180	

