

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2020-2021 (autunno/inverno)

### 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>PINZIMONIO / VERDURA CRUDA</b>					<b>PASTA DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE</b>					<b>RISO AL POMODORO E LENTICCHIE</b>					<b>BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA</b>					<b>PENNETTE ALLE VERDURE</b>				
Verdure miste di stagione( <i>sedano</i> )	80	100	150	200	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	25	30	40	50	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100
Olio EVO					Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Pomodoro	10	12	14	16	Polpa di pomodoro	40	45	50	55
Succo di limone	0,1	0,1	0,2	0,2	Basilico	0,5	1	1	2	Lenticchie	10	12	15	20	Carote	8	10	11	12	Verdure di stagione	15	15	20	25
Olio EVO	3	4	5	7	Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Carote	3	4	5	6	Cipolla	5	6	7	8	Carote	5	5	6	8
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Prezzemolo	QB	0,5	0,5	1	Cipolla	1,5	2	2	2,5	<i>Sedano</i>	3	4	4	5	Cipolla	1,5	2	2	2,5
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Olio EVO	1	1	2	3	Olio EVO	1	1	1,2	1,4
					<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	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 VERDURA CON PASTINA (N.)</b>										<b>PASTA DI SEMOLA ALL'OLIO EVO (P.S.)</b>									
<b>LASAGNE AL RAGÙ DI MANZO</b>					<b>PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO</b>					<b>BURGER DI VERDURA</b>					<b>BOCCONCINI DI POLLO GRATINATI AL FORNO</b>					<b>FRITTATA AL FORNO</b>				
<i>Sfoglie pasta uovo</i>	20	25	30	35	<i>Pesce azzurro</i>	40	50	80	130	Verdura cotta	40	45	50	55	Pollo	50	60	70	80	<b>Uovo pastorizz.</b>	40	48	52	60
Polpa di pomodoro	30	40	50	55	<i>Pangrattato</i>	3	3	5	7	<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<b>Latte</b>	15	20	25	30
Manzo/Vitellone	15	20	25	30	Olio EVO	2	2,5	3	4	Patate	5	6	8	10	<i>Farina di mais</i>	2	2	4	4	<b>Parmig. / Grana</b>	4	5	6	7
Carote	3	3,5	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3	<b>Uovo pastorizz.</b>	5	6	7	8	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Cipolla	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<b>Parm. / Grana</b>	4	4,5	5	6	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2	2,5	3,8										
Olio EVO	1	1	2	3						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3										
<b>Latte</b>	110	130	140	150																				
<i>Farina di grano</i>	5	9	10	11																				
<b>Parm. / Grana</b>	3	6	7	9																				
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3	<b>§PESCE GRATINATO AL FORNO</b>										<b>§SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</b>					<b>§ROTOLO DI FRITTATA AL FORNO</b>				
Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																				
<b>MACEDONIA DI VERDURA E PISELLI*</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>PURE' DI PATATE E ZUCCA</b>					<b>INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO</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	Patate	60/80	100	120	140	Verdura fresca di stagione( <i>sedano</i> )	30	40	50	60
Piselli*	20	30	40	50	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Zucca	20	25	30	40	Olio EVO	4	4	5	7
Olio EVO	4	4	5	7	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Latte	7	9,5	11	12	Parmigiano	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB											Parmigiano	4	6	7	9	<b>Frutta a guscio</b>	/	5	5	5
															Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
															<b>§ PURE' DI PATATE/PURE' DI PATATE E CAROTE</b>					<b>INSALATA VERDE (N.)</b>				
<b>§§VERDURA COTTA</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 (autunno/inverno)

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

6					7					8					9					10				
Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Secund. Adulti	
<b>FUSILLI INTEGRALI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>PINZIMONIO</b>					<b>GRAMIGNA ALL'ORTOLANA</b>					<b>SEDANINI AL POMODORO</b>					<b>PASSATO DI LEGUMI E VERDURE MISTE CON ORZO/FARRO (N.I.)</b>				
<i>Pasta di semola int.</i>					Verdure miste di stagione ( <i>sedano</i> )					<i>Pasta di semola</i>					<i>Pasta di semola</i>					<i>Orzo/farro</i>				
Olio EVO					Succo di limone					Pomodoro					Polpa di pomodoro					Fagioli*				
Sale IODATO					Olio EVO					Carote					Carote					Piselli*				
<i>Parmig. / Grana</i>					Sale IODATO					Porro fresco					Cipolla					Verdure miste*				
					Sale IODATO					Cavolfiore					<i>Sedano</i>					Carote				
										<i>Sedano</i>					Olio EVO					Cipolla				
										Olio EVO					Sale IODATO					<i>Sedano</i>				
										Sale IODATO					<i>Parmig. / Grana</i>					Olio EVO				
										<i>Parmig. / Grana</i>										Sale IODATO				
																				<i>Parmig. / Grana</i>				
																				§§INSALATA MISTA DI MAIS E LEGUMI (P.S.)				
<b>ARISTA DI MAIALE AL LATTE</b>					<b>PASSATELLI IN BRODO DI VERDURA</b>					<b>BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO</b>					<b>PIZZA AL POMODORO</b>					<b>FORMAGGIO</b>				
					<i>Uovo pastorizz.</i>					<i>Pesce*</i>					<i>Farina di grano</i>					<i>Asiago</i>				
Lombo di suino					<i>Pangrattato</i>					<i>Pangrattato</i>					Polpa di pomodoro					<i>Caciotta</i>				
Sale profumato					<i>Parmigiano</i>					Olio EVO					Olio EVO					<i>Grana Padano</i>				
SALSA					Succo di limone					Prezzemolo					Lievito Secco					<i>Mozzarella</i>				
<i>Latte</i>					Sale IODATO					Sale IODATO					Capperi					<i>Squacquerone</i>				
<i>Farina di grano</i>					Noce Moscata					Aglio					Origano					<i>Stracchino</i>				
Cipolla					<i>Verdure miste*</i>										Sale IODATO									
Carota					Carote																			
<i>Sedano</i>					<i>Sedano</i>																			
Sale IODATO					Cipolla																			
					Olio EVO																			
					§ CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE					§§ SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE					PIZZA POMODORO PIATTO UNICO (P.S.)									
<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					<b>PATATE AL FORNO</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>				
Verdura					Patate					Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )					Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )					Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )				
<i>Pangrattato</i>					Olio EVO					Olio EVO					Olio EVO					Olio EVO				
<i>Parmigiano</i>					Sale profumato					Sale IODATO					Sale IODATO					Sale IODATO				
Olio EVO																								
Sale IODATO																								
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>					<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>					<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>					<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>					<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)</b>				
FRUTTA FRESCA					FRUTTA FRESCA					FRUTTA FRESCA					FRUTTA FRESCA					FRUTTA FRESCA				

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2020-2021 (autunno/inverno)

### 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>RISO ALLA ZUCCA</b>					<b>PASSATO DI FAGIOLI CON PASTINA DI SEMOLA</b>					<b>PENNETTE ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>TORTIGLIONI ALLE VERDURE</b>					<b>PINZIMONIO</b>				
Riso	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	20	25	35	40	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	Verdure miste di stagione( <i>sedano</i> )	80	100	150	200
Zucca gialla	25	30	35	40	Fagioli secchi	25	30	35	40	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Succo di limone	0,1	0,1	0,2	0,2
Cipolla	3	3	4	5	Carote	5	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Verdure di stagione	15	15	20	25	Olio EVO	3	4	5	7
Olio EVO	4	5	6	7	Salvia	3	4	5	5	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Carote	5	5	6	8	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
<i>Brodo vegetale</i>	QB	QB	QB	QB	Rosmarino	3	4	5	5						Cipolla	1,5	2	2	2,5					
Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Cipolla	2	3	4	5						Olio EVO	1	1	1,2	1,4					
<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	<i>Sedano</i>	2	3	3	4						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
					Olio EVO	2	2	3	3						<i>Parm./ Grana</i>	5	6	7	8					
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2															
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8															
§ RISO ALLE ZUCCHINE/SPINACI					§ CREMA DI CECI CON PASTINA (N.I.)	PASTA DI SEMOLA CON SUGO DI FAGIOLI/CECI (P.S.)									CREMA DI VERDURE CON CROSTINI/PASTINA (N.)									
<b>PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO</b>					<b>CROCCHETTE DI VERDURA E RICOTTA</b>					<b>COTOLETTA DI MAIALE</b>					<b>BURGER DI PESCE</b>					<b>PASTA RIPIENA ALL'UOVO AL RAGÙ DI TACCH./CONIGLIO</b>				
<i>Pesce azzurro</i>	40	50	80	130	Verdure	20	30	40	50	Lombo di maiale	50	60	70	80	<i>Pesce*</i>	45	55	80	120	<i>Pasta ripiena all'uovo</i>	90	120	140	160
<i>Pangrattato</i>	3	3	5	7	<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50	<i>Pangrattato</i>	5	7	8	9	Patate	16	18	20	22	Polpa di pomodoro	30	40	50	55
Olio EVO	2	2,5	3	4	Patate	5	6	8	10	<i>Uovo pastorizz.</i>	7	8	9	10	<i>Uovo pastorizz.</i>	6	8	9	10	Tacchino/Coniglio	15	20	25	30
Prezzemolo	2	2	2,5	3	<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8	Olio EVO	2	3	4	6	Olio EVO	2	2,5	3	4	Carote	3	3,5	4	5
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parm. / Grana</i>	4	4,5	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Cipolla	2	2	2,5	3
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2	2,5	3,8						Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3						Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	1	1	2	3
																				Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
																				<i>Parmig./ Grana</i>	5	6	7	8
<b>§PESCE GRATINATO AL FORNO</b>																								
<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE* COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>INSALATA MISTA</b>					<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>				
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	Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura	80	100	150	200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5
																				Olio EVO	2	3	4	5
																				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>	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 (autunno/inverno)**  
**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>MEZZE MANICHE CON LEGUMI AL POMODORO</b>					<b>PASTA DI SEM/SPAGHETTI ALLE ERBE AROMATICHE</b>					<b>CREMA DI SEDANO E CAROTE CON COUS COUS/PASTINA (N.) INTEGRALE (I.)</b>					<b>PINZIMONIO</b>					<b>BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA (N.I.)</b>				
<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	50	60	80	100	<i>Cous-cous/Pastina di sem</i>	20	25	30	40	Verdure miste di stagione ( <i>sedano</i> )	80	100	150	250	<i>Pasta di semola</i>	25	30	40	50
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Patate	50	55	60	65						Pomodoro	10	12	14	16
Legumi secchi(fag. ceci,lenticchie, ecc.)	10	12	15	20	Basilico	0,5	1	1	2	<i>Sedano</i>	12	15	18	22	Succo di limone	0,1	0,1	0,2	0,2	Carote	8	10	11	12
Carote	3	4	5	6	Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Carote	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	7	Cipolla	5	6	7	8
Cipolla	2	2	2	2,5	Prezzemolo	QB	0,5	0,5	1	Cipolla	3	3	3	3,5	<b>Sale IODATO</b>	QB	QB	QB	QB	<b>Sedano</b>	3	4	4	5
Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	2	2	2,5	3						Olio EVO	1	1	2	3
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5						Sale IODATO	QB	QB	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>SFORMATO DI VERDURA</b>					<b>BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIATORA</b>					<b>FORMAGGIO</b>					<b>PASTA SECCA ALL'UOVO AL RAGÙ DI PESCE</b>					<b>POLPETTE DI MANZO AL POMODORO</b>				
Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Pollo	50	60	70	80	<i>Squacquerone</i>	40	60	70	90	<i>Pasta secca uovo</i>	40	50	60	70	Manzo	40	50	60	70
Vedure*	20	24	28	31	Olio EVO	4	5	6	7	<i>Stracchino</i>	40	60	70	90	Polpa di pomodoro	50	55	60	65	<i>Uovo pastorizz.</i>	6	8	9	10
<b>Latte</b>	20	25	30	35	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3						<i>Halibut*</i>	15	28	32	22	Patate	4	6	8	10
<b>Farina di grano</b>	1	1,5	2	3	SALSA										<i>Merluzzo*</i>	6	7	8	9	Olio EVO	2	2,4	3,6	4
<b>Parm. / Grana</b>	6	8	10	12	Polpa di pomodoro	35	40	45	50						Cipolla	2	3	3	4	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	6	6	6	6						Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3
					Cipolla	1	2	2	2						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	SALSA				
					<b>Sedano</b>	1	1,5	2	2						Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodoro	50	55	60	65
					Olio EVO	1	1,2	1,5	2						Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	1	2	2	3
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3											Cipolla	1	2	2	3
					§§POLLO AL FORNO															Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7
																				§§SPEZZATINO/SVIZZERA				
<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURE* COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO</b>					<b>PATATE AL FORNO</b>					<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>				
Verdura fresca di stagione ( <i>sedano</i> )	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagione(sedano)	30	40	50	60	Patate	80/100	120	140	160	Verdura	80	100	150	200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	<b>Pangrattato</b>	1	1,5	2	3
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	<b>Frutta a guscio</b>	/	5	5	5	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	<b>Parmigiano</b>	2	3	4	5
					Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<b>INSALATA VERDE (N)</b>	QB	QB	QB	QB						Olio EVO	2	3	4	5
															§§MACED PATATE E PISELLI					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA</b>	30 100	40 150	50 150	60 200	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA</b>	30 100	40 150	50 150	60 200	<b>PIADINA/FORNARINA FRUTTA FRESCA</b>	30 100	40 150	50 150	60 200	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA</b>	30 100	40 150	50 150	60 200	<b>PANE (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.) FRUTTA FRESCA</b>	30 100	40 150	50 150	60 200

## RISTORAZIONE SCOLASTICA 2020-2021 (autunno/inverno)

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

21	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Abiti	22	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Abiti	23	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Abiti	24	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Abiti	25	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Abiti
<b>CREMA DI VERDURA CON RISO</b>					<b>PIPE AL POMODORO E PISELLI</b>					<b>PASSATO DI VERDURA CON DITALINI (N.I.)</b>					<b>GNOCCHI DI PATATE CON SALSA ROSATA</b>					<b>MEZZE PENNE ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>				
Riso	20	25	30	40	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100	<b>Pasta di semola</b>	20	25	30	40	<b>Gnocchi di patata</b>	100	150	180	200	<b>Pasta di semola</b>	50	60	80	100
Verdure miste	35	40	45	55	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Verdure miste*	50	60	80	100	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	4	5	6	7
Patate	30	35	40	45	Piselli*	30	45	60	75	Carote	2	5	5	6	<b>Latte</b>	10	11	12	14	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Carote	2	5	5	6	Carote	3	4	5	6	Cipolla	2	4	4	5	Carote	3	3	4	5	<b>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8
Cipolla	2	4	4	5	Cipolla	2	2	2	2,5	<b>Sedano</b>	1	3	3	4	Cipolla	2	2	2	2,5					
<b>Sedano</b>	1	3	3	4	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Olio EVO	2	3	3	4	<b>Sedano</b>	1,5	1,5	2	3					
Olio EVO	2	2	2,5	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<b>Farina di grano</b>	0,5	1	1,1	1,2					
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	<b>Parmig. / 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>Parmig. / Grana</b>	5	6	7	8					
§RISO ZAFFERANO (P.S.)															<b>FUSILLI CON SALSA ROSATA (N.)</b>									
<b>ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO</b>					<b>UOVO SODO CON SALSA VERDE</b>					<b>PIZZA MARGHERITA (N.I.)</b>					<b>LOMBO DI SUINO AL FORNO</b>					<b>COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO</b>				
Tacchino	50	60	70	80	<b>Uovo intero</b>	50	50	50	50	<b>Farina di grano</b>	30	40	90	110	Lombo di suino	50	60	70	80	<b>Platessa*</b>	60	70	90	140
Carote	10	15	20	25	<b>Tonno</b>	/	8	9	10	Polpa di pomodoro	20	24	50	60	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	<b>Pangrattato</b>	7	10	12	15
<b>Sedano</b>	8	10	12	14	Capperi	0,2	0,2	0,2	0,3	<b>Mozzarella</b>	25	30	50	60	Carota	1,5	2	2,5	3	<b>Uovo pastorizz.</b>	5	6	7	9
Cipolla	4	5	6	7	Prezzemolo	0,2	0,2	0,4	0,5	Olio EVO	3	4	8	10	Cipolla	1	1	2	2	Olio EVO	4	5	6	8
Olio EVO	1	1	1	2	Olio EVO	5	6	7	8	Lievito Secco	2	3	3,5	4	<b>Sedano</b>	0,3	0,4	0,5	1	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Sale profumato	1	1	1,5	2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Brodo vegetale</b>	QB	QB	QB	QB					
SALSA										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	1	2	2	3					
Carote	10	12	12	14																				
<b>Sedano</b>	4	6	6	6																				
Cipolla	4	6	6	6																				
<b>Brodo vegetale</b>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	(N.) UOVO SODO CON SALSA VERDE NO TONNO					<b>PIZZA MARGHERITA PIATTO UNICO (P.S.)</b>														
§§SVIZZERA DI TACCHINO/POLLO																								
<b>VERDURE* COTTE ALL'OLIO EVO</b>					<b>FAGIOLINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>					<b>VERDURA CRUDA</b>					<b>PINZIMONIO/ VERDURA CRUDA</b>				
Verdure	80	100	150	200	Fagiolini*	30	40	50	60	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	Verdura fresca di stagione( <b>sedano</b> )	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	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.	Q.B.	Q.B.
§§VERDURA GRATINATA AL FORNO										§§INSALATA MISTA (P.S.)														
<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