

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (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
PASSATO DI VERDURE CON ORZO (I.)					RISO ALLO ZAFFERANO					SEDANINI AL POMODORO E BASILICO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE ESTIVE					PENNETTE AL PESTO ALLA GENOVESE				
Orzo	25	30	35	40	Patate	8	10	12	14	Pasta di semola	40	60	80	100	Verdure fresche	50	80	100	200	Pasta di semola	40	60	80	100
Verdure*(sedano)	50	60	80	100	Carote	1	2	4	6	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	5	6	7	8
Patate	15	25	30	35	Cipolla	1	2	2,5	3	Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Basilico	5	6	7	8
Carote	2	5	5	6	Burro	1	1,5	2	3	Cipolla	3	5	6	7					Prezzemolo	2	3	4	5	
Cipolla	2	4	4	5	Sedano	1	1	1,5	2	Sedano	1	2	2	2,5					Mandorle	2	3	4	5	
Sedano	1	3	3	4	Sale iodato	0,1	0,2	0,3	0,4	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	
Olio EVO	2	3	3	4	Zafferano	0,02	0,02	0,02	0,02	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					Parmigiano	3	5	5	10	
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmigiano	3	5	5	10	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
Parmigiano	3	5	5	10						Parmigiano	3	5	5	10										
PIZZA MARGHERITA					POLPETTE DI MANZO AL POMODORO					BOCCONCINI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					PASTA SECCA ALL'UOVO CON POMODORO E PISELLI					FRITTATA CON VERDURE E PATATE AL FORNO				
Farina di grano	40	55	60	65	Manzo	30	40	70	80	Pesce*	50	70	100	150	Pasta all'uovo	40	50	60	70	Uovo pastorizz.	40	48	52	60
Passata di pomodoro	30	35	40	45	Patate	4	6	8	10	Pangrattato	8	10	12	16	Passata di pomodoro	40	45	50	55	Latte	15	20	25	30
Mozzarella	20	25	32	38	Parmigiano	5	6	7	8	Farina di mais	3	4	5	7	Piselli*	35	40	45	50	Verdure*	4	5	6	7
Olio EVO	3	4	5	6	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Olio EVO	2	2,5	3	4	Carota	3	4	5	6	Patate	8	10	12	14
Lievito Secco	2	3	4	4	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Cipolla	6	6	6	6	Parmigiano	4	5	6	7
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SALSA DI POMODORO					Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	Olio EVO	2	2	2	2	Olio EVO	4	5	6	7
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.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Pomodoro	50	55	60	65						Parmigiano	4	4	4	6					
					Carote	1	2	2	3															
					Cipolla	1	2	2	3															
FORMAGGIO (P)					SSVIZZERA DI MANZO																			
VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO					PATATE AL FORNO					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura* (sedano)	80	120	150	200	Verdura fresca a foglia	30	40	50	60	Patate	60	120	140	160	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	3	4	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5	Frutta a guscio	3	5	7	10	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										
					Olio EVO	2	3	4	5															
PANE (P)	//	//	50	50	PANE INTEGRALE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120
										GELATO (P)				50										

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (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
FUSILLI INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO					STORTELLI ALL' OLIO EVO					RISO CON POMODORO E LENTICCHIE					CREMA DI VERDURE CON FARRO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE ESTIVE				
Pasta di semol int	40	60	80	100	Pasta di semola	40	60	80	100	Riso	40	60	80	100	Farro	25	30	35	40	Verdure fresche	50	80	100	200
Passata di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Passata di pomodoro	40	45	50	55	Patate	50	55	60	65	Olio EVO	3	4	5	7
Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Lenticchie	10	12	15	20	Verdure* (sedano)	12	15	18	22	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Cipolla	3	5	6	7	Parmigiano	3	5	5	10	Carote	3	4	5	6	Carote	5	6	7	8					
Sedano	1	2	2	2,5						Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	3	3	3	3,5					
Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Sedano	1	2	2	2,5	Olio EVO	2	2	2,5	3					
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4						Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmigiano	3	5	5	10					
Parmigiano	3	5	5	10						Parmigiano	3	5	5	10										
SVIZZERA DI TACCHINO AL FORNO					PESCE GRATINATO CON OLIVE					BURGER DI VERDURA					FORMAGGIO					STRIGOLI AL RAGù DI PESCE				
Gratinato di tacchino	30	40	70	80	Pesce*	50	70	100	150	Patate	40	45	50	55	Fontina	20	30	50	80	Strigoli	70	90	110	140
Patate	10	15	20	25	Pangrattato	8	10	12	16	Ricotta vaccina	20	30	40	50	Caciotta	20	30	50	50	Passata di pomodoro	40	45	50	55
Olio EVO	2	3	4	6	Farina di mais	3	4	5	7	Spinaci/Biete	5	6	8	10	Grana Padano	10	20	30	40	Pesce misto*	25	35	45	55
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olive (verdi o nere)	2	3	4	5	Parmigiano	4	4,5	5	6	Mozzarelline	30	45	60	75	Pesce fresco	2	3	3	4
					Olio EVO	2	2,5	3	4	Pangrattato	3	4	5	6	Squacquerone	30	40	70	100	Cipolla	2	3	3	4
					Prezzemolo	2	2	2,5	3	Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Stracchino	30	40	70	100	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
																				Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
																				Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					SPOLPETTE DI PESCE										PIZZA MARGHERITA (P)									
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA E FR. A GUSCIO					PATATE AL FORNO				
Verdure* (sedano)	80	120	150	200	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca a foglia	30	40	50	60	Patate	60	120	140	160
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Frutta a guscio	3	4	5	7	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	2	3	4	5
															Sale IODATO	QB	QB	QB	QB					
PANE INTEGRALE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE (I)	20	40	//	//	PANE	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120
					GELATO (I)																			

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (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
GRAMIGNA ALL' OLIO EVO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE ESTIVE					TROMBETTINE ALLE ERBE AROMATICHE					RISO AL POMODORO E MELANZANE					PASSATO DI LEGUMI CON STELLINE				
Pasta di semola	40	60	80	100	Verdure fresche	50	80	100	200	Pasta di semola	40	60	80	100	Riso	40	60	80	100	Pasta di semola	25	30	35	40
Olio EVO	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	5	6	7	8	Passata di pomodoro	40	45	50	55	Legumi misti secchi	25	30	35	40
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Basilico	0,5	1	1	2	Melanzane	15	15	20	25	Patate	15	20	25	30
Parmigiano	3	5	5	10						Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Carote	4	4	5	6	Carote	5	5	6	7
										Prezzemolo	QB	0,5	0,5	1	Cipolla	2	2	2	2,5	Salvia	3	4	5	5
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Rosmarino	3	4	5	5
										Parmigiano	3	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Cipolla	2	3	4	5
															Basilico	0,2	0,2	0,3	0,3	Sedano	2	3	3	4
															Parmigiano	3	5	5	10	Olio EVO	2	2	3	3
																				Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
																				Parmigiano	3	5	5	10
COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO					PASTA RIPIENA ALL'UOVO AL RAGù DI MANZO					FRITTATA AL FORNO					BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE					PIZZA AL POMODORO				
Platessa*	50	70	100	150	Pasta ripiena all'uovo	80	100	120	140	Uovo pastorizz.	40	48	52	60	Pollo	40	50	80	100	Farina di grano	40	55	60	65
Pangrattato	7	10	12	15	Passata di pomodoro	40	45	50	55	Latte	15	20	25	30	Olio EVO	4	5	6	7	Passata di pomodoro	30	35	40	45
Uovo pastorizz.	5	6	7	9	Manzo	15	20	25	30	Parmigiano	4	5	6	7	Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2	Olio EVO	3	4	5	6
Olio EVO	4	5	6	8	Carote	3	3,5	4	5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	SALSA					Lievito Secco	2	3	5	6
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	4	5	6	7	Farina di grano	2	2	3	3	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					Sedano	1	1	1,5	2						Carote	2,5	3,2	3,4	4,5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
					Olio EVO	1	1	2	3						Cipolla	1,5	1,6	1,8	3					
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Succo di limone	0,5	1	1,2	2					
					Parmigiano	3	5	5	10						Sedano	0,3	0,4	0,4	0,5					
															Sale Profum IODATO	Q.B.	0,1	0,1	0,2					
																				FORMAGGIO (P)				
VERDURA CRUDA					PATATE AL FORNO					VERDURA CRUDA E FR. A GUSCIO					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200	Patate	80	100	100	150	Verdura fresca a fogli	30	40	50	60	verdura fresca/ Verdura*	80	120	150	200	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	4	4	5	7	(sedano)					Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Frutta a guscio	3	5	7	10	Pangrattato	1	1,5	2	3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
										Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5					
															Olio EVO	2	3	4	5					
															Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2					
PANE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE INTEGRALE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE (P)	//	//	50	50
FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (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
CHIFFERI AL POMODORO E PISELLI					BRODO VEGETALE CON PASTINA					PENNE INTEGRALI ALL'ORTOLANA ESTIVA					GRAMIGNA AL PESTO ALLA GENOVESE					RISO ALLA PARMIGIANA				
Pasta di semola	40	60	80	100	Pasta di semola	25	30	35	40	Pasta di semola integrale	40	60	80	100	Pasta di semola	40	60	80	100	Riso	40	60	80	100
Passata di pomodoro	40	45	50	55	Passata di pomodoro					Passata di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Latte	7	9	10	11
Piselli*	20	20	30	40	Carote	2	5	5	6	Passata di pomodoro	40	45	50	55	Basilico	5	6	7	8	Burro	7	9	10	11
Carote	3	4	5	6	Cipolla	2	4	4	5	Melanzane	10	15	20	25	Prezzemolo	2	3	4	5	Parmigiano	3	5	5	10
Cipolla	1,5	2	2	2,5	Sedano	1	3	3	4	Peperoni	8	12	15	18	Mandorle	2	3	4	5					
Sedano	1	2	2	2,5	Olio EVO	2	3	3	4	Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Cipolla	3	5	6	7	Parmigiano	3	5	5	10					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmigiano	3	5	5	10	Sedano	1	2	2	2,5										
Parmigiano	3	5	5	10						Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
										Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4										
										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										
										Parmigiano	3	5	5	10										
GNOCCHI DI PATATA (P)																								
CROCCHETTE DI VERDURA					FORMAGGIO					ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO					PESCE AZZURRO/ PESCE GRATINATO AL FORNO					FRITTATA AL FORNO				
Patate	30	45	60	55	Fontina	20	30	50	80	Tacchino	40	50	80	100	Pesce*	50	60	80	140	Uovo pastorizz.	40	48	52	60
Ricotta vaccina	25	30	40	50	Caciotta	20	30	50	50	Carote	11	16	21	25	Pangrattato	8	10	12	16	Latte	15	20	25	30
Parmigiano	4	5	6,4	55	Parmigiano	10	20	30	40	Sedano	8	10	12	14	Olio EVO	2	2,5	3	4	Verdure				
Olio evo	2	2,7	3,6	8	Mozzarelline	30	45	60	75	Cipolla	4	5	6	7	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Parmigiano	4	5	6	7
Spinaci / Biete*	6	8	10	12	Squacquerone	30	40	70	100	Olio EVO	3	3	4	4	Sale IODATO	0,2	0,2	0,3	0,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Pangrattato	10	15	20	3,8	Stracchino	30	40	70	100	Sale profumato	1	1	1,5	2	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7
Sale iodato	0,2	0,25	0,3	0,3																				
					PIZZA MARGHERITA (P)																			
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA				
Verdure*(sedano)	80	120	150	200	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca/ Verdura* (sedano)	80	120	150	200	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	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	Parmigiano	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										
PANE	20	40	50	50	PANE	20	40	//	//	PANE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE INTEGRALE	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120
															TORTA (I)			50						

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (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
PASSATO DI VERDURE DI STAGIONE CON ORZO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					RISO ALLA PESCATORA					PENNETTE/SPAGHETTI AGLIO E OLIO EVO					SEDANINI AL POMODORO E BASILICO				
Orzo	25	30	35	40	Verdure fresche	50	80	100	200	Riso	40	60	80	100	Pasta di semola	40	60	80	100	Pasta di semola	40	60	80	100
Verdure* (sedano)	50	60	80	100	Olio EVO	3	4	5	7	Passata di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Passata di pomodoro	40	45	50	55
Patate	15	25	30	35	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Pesce misto*	25	35	45	55	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	20	25	30	35
Carote	2	5	5	6						Cipolla	2	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Cipolla	3	5	6	7
Cipolla	2	4	4	5						Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Parmigiano	3	5	5	10	Sedano	1	2	2	2,5
Sedano	1	3	3	4						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
Olio EVO	2	3	3	4						Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Parmigiano	3	5	5	10																Parmigiano	3	5	5	10
FORMAGGIO					PASTA RIPIENA ALL'UOVO AL RAGÙ DI LENTICCHIE E PISELLI					SFORMATO DI SPINACI					BOCCONCINI DI POLLO ALLE ERBE					COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO				
										Uovo pastorizz.	25	29	36	35	Pollo	40	50	80	100	Platessa*	50	70	100	150
Fontina	20	30	50	80	Pasta ripiena	80	100	120	140	Spinaci*	23	26,8	33,5	31	Olio EVO	4	5	6	7	Pangrattato	7	10	12	15
Caciotta	20	30	50	50	all'uovo					Ricotta vaccina	11	12,3	15,4	35	Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2	Uovo pastorizz.	5	6	7	9
Parmigiano	10	20	30	40	Passata di pomodoro	40	45	50	55	Parmigiano	4	5	6	8	SALSA					Olio EVO	4	5	6	8
Mozzarelline	30	45	60	75	Piselli*	10	12	15	20	Latte	3	4	5	12	Farina di grano	2	2,6	2,8	3,2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Squacquerone	30	40	70	100	Lenticchie	5	10	15	20	Olio EVO	2	2,5	3	4	Carote	2,5	3,2	3,4	4,5					
Stracchino	30	40	70	100	Carota	3	4	5	6	Sale IODATO	0,2	0,3	0,3	0,4	Cipolla	1,5	1,6	1,8	3					
					Cipolla	6	6	6	6						Succo di limone	0,5	1	1,2	2					
					Olio EVO	2	2	4	5						Sedano	0,3	0,4	0,4	0,5					
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2					
					Parmigiano	3	5	5	10	SFORMATO DI VERDURA					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
VERDURA CRUDA E FR. A GUSCIO					VERDURA GRATINATA AL FORNO					INSALATA MISTA					VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca a foglia	30	40	50	60	Verdura	80	100	150	200	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure* (sedano)	80	120	150	200	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200
Frutta a guscio	3	5	7	10	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Olio EVO	4	4	5	7	Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	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															
PIADINA	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE INTEGRALE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120
					GELATO (P)			50																

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (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
RISO ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					SEDANI AL POMODORO E TONNO					GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE					PASSATO DI LEGUMI E VERDURE CON PASTINA (L.)					FUSILLI INTEGRALI AL POMODORO E VERDURE ESTIVE				
Riso	40	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	40	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	40	60	80	100	<i>Pasta di semola</i>	25	30	35	40	<i>Pasta di semol int</i>	40	60	80	100
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Passata di pomodoro	45	55	60	65	Olio EVO	5	6	7	8	Fagioli secchi	8	10	15	15	Passata di pomodoro verdure di stagione	40	45	50	55
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Tonno	/	12	14	16	Basilico	0,5	1	1	2	Piselli*	15	20	25	25	Cipolla	15	15	20	25
Parmigiano	3	5	5	10	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Erba Cipollina	0,5	1	1	2	Patate	15	20	25	25	Carote	5	5	6	8
					Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Prezzemolo	QB	0,5	0,5	1	Verdure miste*	15	20	25	40	Cipolla	1,5	2	2	2,5
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote	4	5	5	5	Olio EVO	1	1	1,2	1,4
					Aglione	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	3	5	5	10	Cipolla	3	4	4	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
															Sedano	2	3	3	3	Parmigiano	3	5	5	10
															Olio EVO	2	3	3	3					
															Sale IODATO	1	1	1,5	1,5					
															Parmigiano	3	5	5	10					
															SPAGHETTI AL POMODORO E PISELLI (P)									
COTOLETTA DI MAIALE					FRITTATA AL FORNO CON PATATE					SPEZZATINO DI TACCHINO/POLLO ALLA CACCIATORA					PIZZA AL POMODORO					PESCE CON POMODORO E CAPPERI				
Lombo di maiale	40	55	80	80	Uovo pastorizz.	40	48	52	60	Tacchino/Pollo	40	50	80	100	Farina di grano	40	55	60	65	Pesce*	50	70	100	150
Pangrattato	5	7	8	9	Latte	15	20	25	30	Passata di pomodoro	20	25	30	35	Passata di pomodoro	30	35	40	45	Olio EVO	4	5	6	7
Uovo pastorizz.	7	8	9	10	Patate	12	18	20	22	Sedano	3	4	5	6	Olio EVO	3	4	5	6	Sale Profumato	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Olio EVO	2	3	4	6	Parmigiano	2	3	4	5	Carota	3	4	5	6	Lievito Secco	2	3	5	6	SALSA				
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	3	4	5	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Passata di pomodoro	35	40	45	50
										Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	6	6	6	6
										Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.						Capperi	2	4	5	6
																				Cipolla	1	2	2	2
																				Sedano	1	1,5	2	2
																				Olio EVO	1	1,2	1,5	2
																				Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
															FORMAGGIO (P)					SPOLPETTE DI PESCE				
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO				
Verdure* (sedano)	80	100	150	200	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure* (sedano)	80	120	150	200	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca a foglia	30	40	50	60
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	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	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Frutta a guscio	3	5	7	10
																				Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
PANE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE INTEGRALE	20	40	50	50	PANE (P)	//	//	50	50	PANE	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2022-2023 (primavera/estate)
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

31	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	32	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	33	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	34	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	35	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
RISO ALLE ZUCCHINE					PASSATO DI VERDURE E CON COUS COUS					PIPE CON POMODORO E LENTICCHIE					GNOCCHETTI SARDI AL PESTO ALLA GENOVESE					ANTIPASTO VERDURA CRUDA ESTIVE				
Riso	40	60	80	100	Cous Cous verdure (sedano)	18	20	25	30	Pasta di semola di semola di durum	40	60	80	100	Pasta di semola di semola di durum	40	60	80	100	Verdura fresca	50	80	100	200
Zucchine	30	35	40	45	Patate	50	60	80	100	Lenticchie	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	7
Cipolla	3	4	5	8	Carote	15	25	30	35	Carote	10	12	15	20	Basilico	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Olio EVO	5	6	7	5	Cipolla	2	5	5	6	Cipolla	3	4	5	6	Prezzemolo	2	3	4	5					
Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	5	Cipolla	2	4	4	5	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Mandorle	2	3	4	5					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano	1	3	3	4	Sedano	1	2	2	2,5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
Parmigiano	3	5	5	10	Olio EVO	2	3	3	4	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Parmigiano	3	5	5	10					
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										
					Parmigiano	3	5	5	10	Parmigiano	3	5	5	10										
RISO PEPERONE ZUCCHINE																								
POLPETTE DI TACCHINO CON VERDURE AL FORNO					FORMAGGIO					CROCCETTE DI VERDURA					COTOLETTA DI PESCE AL FORNO					RAVIOLI BURRO E SALVIA				
Tacchino	50	60	70	80						Patate	30	45	60	55	Pesce*	60	70	100	140	Ravioli	80	100	120	140
Pangrattato	5	7	8	9	Fontina	20	30	50	80	Patate	30	45	60	55	Pesce*	60	70	100	140	Ravioli	80	100	120	140
Ricotta	7	8	9	10	Caciotta	20	30	50	50	Ricotta vaccina	25	30	40	50	Pangrattato	7	10	12	15	Latte	10	15	20	25
Uovo pastorizz.	1	2	3	4	Parmigiano	10	20	30	40	Parmigiano	4	5	6,4	55	Uovo pastorizz.	5	6	7	9	Burro	3	4	5	6
Biete*/Zucchine	2	3	4	6	Mozzarelline	30	45	60	75	Olio evo	2	2,7	3,6	8	Olio EVO	4	5	6	8	Salvia	QB	QB	0,2	0,2
Olio EVO	2	3	4	6	Squacquerone	30	40	70	100	Spinaci* / Biete*	6	8	10	12	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio evo	0,5	0,5	0,5	0,5
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Stracchino	30	40	70	100	Pangrattato	10	15	20	3,8						Sale iodato	QB	QB	0,1	0,1
										Sale iodato	0,2	0,25	0,3	0,3										
					PIZZA MARGHERITA (P)															MEZZE LUNE VERDI (P)				
VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					PATATE AL FORNO				
Verdura fresca/ Verdura*	80	100	150	200	Verdura fresca	30/80	40/100 n	50/150 n	60/200 n	Verdura fresca	30/80	40/100 n	50/150 n	60/200 n	Verdura fresca	30/80	40/100 n	50/150 n	60/200 n	Patate	80	120	140	160
Olio EVO					Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7
Pangrattato	1	1,5	2	3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3
Parmigiano	2	3	4	5																				
Olio EVO	2	3	4	5																				
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2																				
PANE	20	40	50	50	PANE (I.)	20	40	//	50	PANE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE INTEGRALE	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026 (primavera/estate)
Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

36	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	37	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	38	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	39	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti	40	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
PASSATO DI LEGUMI CON CROSTINI / PASTINA					PENNE INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO					PENNETTE RICOTTA E BASILICO					GRAMIGNA ALL'OLIO EXTRAV. D'OLIVA					RISO AL POMODORO E VERDURE ESTIVE				
Pasta di semola / crostini	25	30	35	40	Pasta di semola Passata di pomodoro	40	60	80	100	Pasta di semola Ricotta	50	60	80	100	Pasta di semola Olio EVO	50	60	80	100	Riso	50	60	80	100
Legumi misti secchi	25	30	35	40	Carote	40	45	50	55	Basilico	0,5	1	1,2	1,4	Olio EVO	5	6	7	8	Passata di pomodoro	40	45	50	55
Carote	5	5	6	7	Cipolla	20	25	30	35	Basilico	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Verdure di stagione	15	15	20	25
Salvia	3	4	5	5	Sedano	3	5	6	7	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Parmigiano	3	5	5	10	Carote	5	5	6	8
Rosmarino	3	4	5	5	Olio EVO	1	2	2	2,5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmigiano	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Cipolla	2	3	4	5	Sale IODATO	0,5	1	1,2	1,4	Parmigiano	3	5	5	10					Olio EVO	1	1	1,2	1,4	
Sedano	2	3	3	4	Basilico	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	
Olio EVO	2	2	3	3	Parmigiano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										Parmigiano	3	5	5	10	
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2		3	5	5	10															
Parmigiano	3	5	5	10																				
PASTA AL POMODORO E PISELLI (P)																								
SFORMATO DI SPINACI AL FORNO					ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE					POLPETTINE DI PESCE					BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIA TORA					FORMAGGIO				
Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Tacchino	40	50	80	100	Patate	13	26	39	52	Pollo	40	50	80	100	Fontina	20	30	50	80
Spinaci*	20	24	28	31	Farina di grano	10	15	20	25	Pesce misto*	20	35	40	60	Olio EVO	4	5	6	7	Caciotta	20	30	50	50
Latte	20	25	30	35	Succo di limone	8	10	12	14	Pangrattato	2	3	4	5	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Grana Padano	10	20	30	40
Farina di grano	1	1,5	2	3	Carote	4	5	6	7	Porro	0,2	0,6	1	1,2	SALSA					Mozzarelline	30	45	60	75
Parmigiano	6	8	10	12	Cipolla	2	2	3	4	Olio evo	1	2,6	4	5,2	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Squacquerone	30	40	70	100
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sedano	1	1	1,5	2	Prezzemolo	0,2	0,4	0,6	0,8	Carote	6	6	6	6	Stracchino	30	40	70	100
					Olio EVO	4	5	6	7	Succo di limone	0,2	0,4	0,6	0,8	Cipolla	1	2	2	2					
					Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,4	Sedano	1	1,5	2	2					
															Olio EVO	1	1,2	1,5	2					
															Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					
										§ PESCE GRATINATO AL FORNO														
VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO				
Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdura fresca/ Verdura* (sedano)	80	100	150	200	Verdura fresca	30/80	40/100	50/150	60/200	Verdure* (sedano)	80	100	150	200	Verdura fresca a fog	30	40	50	60
Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	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	Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Frutta a guscio	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															
PANE	20	40	50	50	PANE INTEGRALE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50	PANE	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA	70	80	100	120