

TABELLE DIETETICHE

N.B.: Il peso è in grammi ed è riferito all'alimento crudo.

PRIMI PIATTI	Materne	Elementari	Medie/adulti
--------------	---------	------------	--------------

PASTA O RISO ALL'OLIO			
Pasta di semola o Riso All'olio	60	70	80
Olio extra vergine d'oliva	3	5	7
Parmigiano reggiano	3	3	5

PASTA O RISO AL POMODORO			
Pasta di semola o Riso	60	70	80
Pomodori pelati	80	90	110
Olio extra vergine d'oliva	2	3	4
Parmigiano reggiano	3	5	7
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AL PESTO			
Pasta di semola	60	70	80
Olio extra vergine d'oliva	3	5	7
Parmigiano reggiano	3	3	5
Patate	5	7	9
Pinoli, aglio, basilico	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AL RAGU' VEGETALE			
Pasta di semola	60	70	80
Pelati	60	70	85
Verdura mista a cubetti (carote + sedano + cipolla + zucchini, ecc)	50	60	70
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.

LASAGNE AL POMODORO			
Lasagne	80	110	130
Passata di pomodoro	45	60	65
Besciamella *	10	15	20
Parmigiano reggiano	3	5	7

LASAGNE ALLE MELANZANE E POMODORO			
Lasagne	80	110	130
Melanzane	45	60	65
Passata di pomodoro	25	35	45
Mozzarella	10	15	20
Parmigiano reggiano	3	5	7

PASTA ALLA BOLOGNESE			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro pelati	30	30	30
Carne di vitello e maiale	15	15	20
Vino rosso	10	10	10
Cipolla	5	8	8
Aglio	2	2	2
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Rosmarino, timo	1	1	1
Aromi: carote sedano	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA GRATINATA			
Pasta	60	70	80
Pomodori pelati	30	40	50
Besciamella *	10	15	20
Mozzarella	10	15	15
Parmigiano grattugiato	3	5	7
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5

PASTA ALLA MATRICIANA			
Pasta	60	70	80
Pomodori pelati	30	40	50
Guanciale	10	15	20
Vino Bianco	10	10	10
Pecorino	3	5	7
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5

PASTA SPEK E RADICCHIO			
Pasta	60	70	80
Speck	30	40	50
Radicchio rosso	15	20	25
Scalogno	3	3	3
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla e sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Vino bianco secco	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5

INSALATA DI PASTA			
Pasta	50	60	70
Pomodorini	20	30	30
Piselli	10	15	15
Fontina	10	15	15

Prosciutto cotto (o tonno)	10	15	15
Olive nere	3	3	3
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	5	5

RAVIOLI e TORTELLI DI CARNE o PASTA RIPIENA di MAGRO AL POMODORO			
Ravioli di carne	80	110	150
Pomodori pelati	80	80	80
Carote, sedano, cipolla	10	10	10
Aglio	q.b.	q. b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	3	5	5

PASTA RIPIENA alle VERDURE o di MAGRO al BURRO e SALVIA			
Pasta ripiena alle verdure di magro	80	110	150
Burro	2	3	4
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	4	5	5

(*) Le preparazioni che prevedono l'utilizzo della besciamella non richiedono l'aggiunta di olio.

PIZZA MARGHERITA			
Pasta per pizza	110	120	140
Mozzarella	35	40	50
Pelati	50	60	75
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Origano	q.b.	q.b.	q.b.

FOCACCIA ALLO STRACCHINO			
Pasta per pizza	110	120	140
Stracchino	50	60	75
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.

RISOTTO ALLA MILANESE			
Riso parboiled	60	70	80
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla e sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	2	3	4
Parmigiano reggiano	4	5	5
Burro	2	3	4
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.

RISOTTO ALLA PARMIGIANA			
Riso parboiled	60	70	80
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla e sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	3	4
Parmigiano reggiano	4	5	6
Burro	2	3	4

RISOTTO AGLI ASPARAGI			
Riso parboiled	60	70	80
Punte di asparagi	45	50	60
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla e sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Parmigiano reggiano	8	10	12
Burro	2	3	4

RISO ALLE ERBETTE (O ALTRE VERDURE)			
Riso o Pasta di semola	60	70	80
Erbette (broccoletti, ecc).	40	50	60
Olio extra vergine d'oliva	2	3	6
Parmigiano reggiano	3	5	7

INSALATA DI RISO			
Riso	50	60	60
Mais	10	15	15
Piselli	10	15	15
Fontina	10	15	15
Prosciutto cotto (o tonno)	10	15	15
Peperoni rossi e gialli freschi a dadini	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano fresco a dadini	q.b.	q.b.	q.b.
Olive verdi denocciolate	3	3	3
Olio extra vergine e limone	5	5	5

RISO IN BRODO			
Riso	50	60	70
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla e sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato	3	5	7
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5

PASSATO DI LEGUMI CON PASTA			
Pasta o riso	30	30	40
Legumi	30	30	40
Verdure di stagione	15	20	30
Olio extra vergine d'oliva	2	3	5

PASSATO DI VERDURA CON PASTA/RISO - Variante ALL'ORTOLANA VERDURE NON PASSATE			
Riso o pasta	30	30	40
Verdura di stagione	30	50	60

Patate	25	40	50
Olio extra vergine d'oliva	2	3	4
Parmigiano reggiano	3	5	5

MINESTRA D'ORZO			
Orzo perlato	30	30	40
Patate	15	20	30
Fagioli	5	10	15
(Porri, carote, cipolle)	20	30	50
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5

VELLUTATA DI PATATE E COSTINE CON PASTA			
Patate	70	80	95
Costine	90	100	120
Pasta	25	30	40
Parmigiano grattugiato	3	5	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5

CREMA DI PATATE ZUCCA E CAROTA			
Patate	70	80	95
Zucca	35	45	60
Carote	35	45	60
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla e sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato	3	5	7
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5

CREMA DI CAROTE CON RISO			
Carote	170	180	210
Riso parboiled	25	30	40
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla e sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano grattugiato	4	5	5
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.

GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO			
Patate	200	230	250
Pomodori pelati	40	45	50
Parmigiano grattugiato	3	4	5
Olio extravergine d'oliva	3	4	5

SECONDI PIATTI DI CARNE	Materne	Elementari	Medie/adulti
COSCIA DI POLLO AL FORNO			
Coscia di pollo con osso	110	120	140
Olio	2	4	4
Aromi, ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.

POLLO ALLA CACCIATORA			
Coscia di pollo con osso	110	120	140
Misto di verdure (carote, cipolle, peperoni, pomodori e aglio)	30	40	50
Olio	2	4	4
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

RUSTICA DI POLLO			
Sovra coscia di pollo	110	1200	140
Olio d'oliva	5	5	5
Aromi	q. b.	q. b.	q. b.

SCALOPPE DI POLLO/LONZA/TACCHINO AL LIMONE per la variante al TIMO si sostituisce il LIMONE con IL TIMO			
Petto di Pollo / di Tacchino/ Lonza	70	90	120
Farina, limone, aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	3	5	7

MINI SPIEDINI DI POLLO con PEPERONI e ZUCCHINE			
Petto di pollo	70	90	120
Zucchina	10	20	30
Peperone	10	20	30
Olio	2	3	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

ARROSTO DI TACCHINO			
Fesa di Tacchino	70	90	120
Olio	2	3	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

PETTO di TACCHINO o POLLO ALLA PIZZAIOLA			
Tacchino o Pollo	70	80	110
Pomodori pelati	25	40	50
Capperi e aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	3	5	7

MILANESE DI TACCHINO o SUINO			
Fesa di tacchino/ Lonza di suino	70	80	120
Uova	15	20	20
Farina	8	10	10
Latte	15	15	15
Pangrattato	40	40	40

SALSICCIA DI MAIALE			
Salsiccia si maiale	80	90	120
Olio d'oliva	5	5	5
Rosmarino, Timo	q. b.	q. b.	q. b.

PROSCIUTTO COTTO	70	80	100
------------------	----	----	-----

VITELLO/LONZA ALLA PIZZAIOLA			
Carne	60-70	80-90	100-120
Pomodori o pelati	25	40	50
Olio	3	5	5

POLPETTE (CARNE DI PRIMA COTTURA)			
Carne	60	80	100
Mollica di pane	15	20	25
Latte	10	10	15
Uova	1x4	1x4	1x4
Farina e pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Grana	3	5	5
Pomodori pelati	30	30	50
Olio	3	5	7
Aromi. Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

SPEZZATTINO DI VITELLO			
Carne	80	100	130
Concentrato di pomodoro	4	5	6
Olio	2	3	3
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

HAMBURGHIER DI VITELLO			
Carne	60	70	90
Concentrato di pomodoro	4	5	6
Olio	2	3	3
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

ARROSTO DI VITELLO			
Manzo	60	70	90
Olio extra vergine d'oliva	2	3	3
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla e sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

STRACOTTO DI VITELLO AL FORNO			
Reale di manzo	70	80	120
Aglio, rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Olio d'oliva	4	5	5

LONZA DI SUINO AL FORNO			
Lonza	70	80	100
Aglio, rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Olio d'oliva	4	5	5
Brodo vegetale	50	50	50

MANZO AFFUMICATO			
Affettato di manzo	70	80	100
Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Olio d'oliva	4	5	5
Parmigiano a scaglie	3	4	5
Rucola	q.b.	q.b.	q.b.

ARISTA AL LATTE			
Lonza di suino	80	10	120
Olio d'oliva	5	5	5
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	5	5	1
Sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI DI PESCE	Materne	Elementari	Medie/adulti
--------------------------------	----------------	-------------------	---------------------

NASELLO DORATO			
Nasello	90	100	130
Uova	1/5	1/5	1/5
Olio d'oliva	4	5	6
Limone, pane pesto	q.b.	q.b.	q.b.

TONNO			
Tonno sgocciolato	60	80	90
Olio d'oliva	3	5	5

PALOMBO/ NOCCIOLINO/HALIBUT AL FORNO			
Filetto di palombo / nocciolino/ halibut	90	100	130
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

CUORI DI MERLUZZO o NOCCIOLINO ALLA LIVORNESE			
Filetto di merluzzo	90	100	130
Pomodori pelati	20	30	40
Cipolle	2	2	5
Capperi	2	2	2
Olio di oliva	5	5	5
Farina, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

PEPITE/ CROCCHETTE DI MERLUZZO DORATE AL FORNO			
Crocchette di pesce	90	100	130
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Limone	q.b.	q.b.	q.b.

HALIBUT ALLA MUGNAIA			
Filetto di Halibut	90	100	130
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Limone, prezzemolo, aglio, farina	q.b.	q.b.	q.b.

PANGASIO AL FORNO ALLE ERBETTE			
Filetto di Pangasio	90	100	130
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Erbette aromatiche (erba cipollina, salvia, timo, prezzemolo)	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI DI UOVA E/O FORMAGGIO	Materne	Elementari	Medie/adulti
FORMAGGIO FRESCO	50	60	80
FORMAGGIO STAGIONATO	40	50	60
MOZZARELLA	70	80	100

DADOLATA di FORMAGGI/ SEDANO e PERE			
Formaggio (Fontina, Emmenthal dolce, Asiago)	40	50	60
Sedano	10	15	25
Pere	10	15	25
Olio extra vergine di oliva	4	5	5

CROCCHETTE DI MAGRO			
Spinaci	100	130	150
Ricotta	20	30	50
Uova	1x3	1x2	1x2
Parmigiano	5	5	5
Pangrattato	5	5	5
Olio d'oliva	5	5	5
Patate	12	15	20

CAPRESE			
Mozzarella	70	80	100
Pomodori	140	150	160
Olio extra vergine di oliva	4	5	5
Origano	q.b.	q.b.	q.b.

TORTA SALATA AI CARCIOFI			
Pasta Sfoglia	110	120	140
Uova	10	15	20
Carciofi	40	50	60
Scamorza	30	30	50
Parmigiano	5	7	10
Olio, Sale, Pepe	q.b.	q.b.	q.b.
Vino Bianco	q.b.	q.b.	q.b.
Acciughe	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio, Cipolla (per il soffritto con i carciofi), Prezzemolo	2	3	4
Latte	2	3	4

TORTINO CON ERBETTE			
Uova	10	15	20
Erbette	40	50	60
Besciamella	30	30	50
Parmigiano	5	7	10
Olio	2	3	4
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

SFORMATO DI ERBETTE con CREMA DI FORMAGGIO			
Uova	10	15	20
Erbette	40	50	60
Besciamella	30	30	50
Parmigiano	5	7	10
Fonduta di formaggio dolce	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	2	3	4
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

SFORMATO PRIMAVERA			
Uova	10	15	20
Zucchine/ Carote/ Piselli/ Fagiolini a dadini	90	100	120
Ricotta	20	30	50
Cipolla	45	50	60
Parmigiano	5	7	10
Olio	2	3	4
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

SFORMATO DI CAROTE E PISELLI			
Purea di Carote	90	100	120
Purea di Piselli	90	100	120
Uova	10	15	20
Ricotta	20	30	50
Parmigiano	5	7	10
Olio	q. b	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATA ALLE ERBE AROMATICHE			
Uova	45	50	60
Parmigiano	10	10	15
Latte	10	10	15
Prezzemolo, basilico, timo e maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.

UOVA SODE e PISELLI al Pomodoro			
Uova	50	60	70
Piselli	90	100	120
Concentrato di Pomodoro	4	5	6
Gusti	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	3	3	3

CONTORNI COTTI	Materne	Elementari	Medie/adulti
POLENTA (abbinata ad un primo leggero in brodo)			
Farina di mais	40	40-50	50-60
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	3	5	7
CAVOLFIORE / FINOCCHIO GRATINATI AL FORNO			
Cavolfiore /finocchio	100	150	200
Burro	5	5	5
Grana grattugiato	5	8	8
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
Sale pepe	q.b.	q.b.	q.b.
PURE' DI PATATE			
Patate	100	150	200
Burro	2,5	3	4
Latte	30	35	45
Grana	2	2	3
PURE' DI CECI AL PEPE E ROSMARINO			
Ceci	100	150	200
Cipolla, Aglio	2,5	3	4
Pomodori	2,5	3	4
Sale, Pepe	q. b	q. b	q. b
Rosmarino	2	2	3
Olio	q. b	q. b	q. b
PATATE AL FORNO			
Patate	110	120	140
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
PATATE AL VAPORE			
Patate	110	120	145
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
MACEDONIA DI VERDURE COTTE *			
Verdure miste (peperoni, carote, zucchine e fagiolini)	90	100	120
Patate	20	30	40
Piselli	10	20	30
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
VERDURE LESSE O SALTATE SERVITE SINGOLARMENTE (CAROTE, ZUCCHINI, SPINACI, FAGIOLINI, ERBETTE)*			
	140	150	180
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Aromi in genere (prezzemolo e erba cipollina con carote e zucchini)	q.b.	q.b.	q.b.

PISELLI SALTATI			
Piselli	90	100	120
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

CONTORNI CRUDI	Materne	Elementari	Medie/adulti
-----------------------	----------------	-------------------	---------------------

INSALATA MISTA (MISTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE)			
Indivia, lattuga, cicoria, radicchio, trevisana, carote, finocchi, pomodori, peperoni, cetrioli	140	150	180
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Limone o aceto	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI CAROTE			
Carote julienne	140	150	180
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Limone	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA TRICOLORE			
Insalate dolci di colori diversi tagliate a julienne	140	150	180
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Limone o aceto	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA A FOGLIA E MAIS			
Insalata a foglia	30	40	50
Mais	15	20	25
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Aceto e limone	q.b.	q.b.	q.b.

CAVOLO CAPPUCCIO IN INSALATA			
Verza affettata molto fine	40	50	60
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6

INSALATA DI POMODORI			
Pomodori	140	150	180
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Origano o basilico	q.b.	q.b.	q.b.

***Le VERDURE devono VARIARE Secondo le STAGIONI**

FRUTTA E DESSERT	Materne	Elementari	Medie/adulti
BUDINO AL CIOCCOLATO (10 PORZIONI)			
Farina	70	80	95
Zucchero	70	80	95
Uova	145	160	190
Latte parzialmente scremato	litri 1,1	litri 1,2	litri 1,4
Cacao amaro	q.b.	q.b.	q.b.

TORTA MARGHERITA			
Farina	70	80	95
Zucchero	70	80	95
Uova	145	160	190
Latte parzialmente scremato	litri 1,1	litri 1,2	litri 1,4
Fecola di Patate	q.b.	q.b.	q.b.
Burro			
Vaniglia in semi			

GELATO			
Coppetta bigusto fragola e limone - cioccolato e vaniglia.	80	80	80

FRUTTA DI STAGIONE			
Uva, banane, cachi	110	120	140
Pere, mele, arance, mapi, mandarini, mandaranci, clementine, kiwi, pesche, albicocche, prugne rosse e gialle.	135	150	180

YOGURTH ALLA FRUTTA	125	125	125
----------------------------	-----	-----	-----

MACEDONIA con FRUTTA MISTA	70	80	95
-----------------------------------	----	----	----

CESTINI FREDDI

In occasione di gite scolastiche (previa prenotazione nei giorni precedenti), o allorquando eventi eccezionali e/o imprevedibili non consentano di provvedere, in tutto o in parte, alla fornitura del pasto, esso può essere sostituito, su richiesta della scuola, da un "cestino picnic" così costituito:

Panini con: Prosciutto cotto (o arrosto di tacchino in caso di dieta speciale per motivi etnico-religiosi). Marmellata	gr. 60 gr. 70 q.b.	n. 2
Focaccia bianca	gr. 70	
Formaggio sottovuoto stagionato (Berna, Fontal)	gr. 60	
Succo di frutta monoporzione in tetrabrik	ml. 200	
Frutta	gr. 150 circa	
Biscotti (pacchetto monoporzione)	gr. 40	
Acqua minerale naturale	ml. 500	
Tovaglioli carta	-	n. 2
Bicchieri monouso	-	n. 2