

TABELLE DIETETICHE

**SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E
SECONDARIA DI PRIMO GRADO/ADULTI**

DESCRIZIONE PIATTI

Le caratteristiche specifiche degli alimenti sono indicate nelle tabelle merceologiche.

Primi piatti

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Riso asciutto	50	60	80
Pasta asciutta nei vari formati	50	60	80
Riso nei vari passati	25	30	40
Pasta nei vari passati	25	30	40
Pastina in brodo	30	35	40
Orzo perlato	20	25	30
Orecchiette/gnocchetti sardi	50	60	80
Farina di mais per polenta	50	60	80
Crostini	20	25	30
Paste ripiene	80	100	120

Sugo al pomodoro

Pomodori pelati	50	60	70
Olio	5	5	7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sugo al pomodoro e ricotta

Pomodori pelati	40	60	65
Olio	5	5	7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	7	10	10
Ricotta	20	30	40
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sugo con zucchini

Pomodori pelati	50	60	70
Zucchini	35	40	50
Olio	5	5	7
Parmigiano	5	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sugo con melanzane

Pomodori pelati	50	60	70
melanzane	25	30	40
Olio	5	5	7
Parmigiano	5	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sugo alla campagnola

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Pomodori pelati	30	40	40
Verdure miste: zucca o zucchini, piselli, sedano, carota	45	45	50
Olio	5	5	7
Parmigiano	5	5	7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sugo agli aromi

Aromi: rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	7
Parmigiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sugo al ragù di carne

Bovino adulto	20	25	30
Polpa di pomodoro	60	70	80
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla, carote, sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	7
Sale fine	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Pepe bianco	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchero	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	7

Sugo alle tome pregiate

Farina bianca 00	1	1	2
Latte fresco pastorizzato	35	35	55
Burro	1	1	2
Toma	5	5	10
Parmigiano reggiano	2	2	5
Sale fine	q.b.	q.b.	q.b.

Sugo alla ligure

Farina bianca 00	3	3	5
Latte intero pastorizzato	10	10	10
Burro	3	3	5
Basilico in foglia	3	3	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Prezzemolo	3	3	3
Fagiolini	10	10	10
Pinoli	3	3	3
Olio di oliva	5	5	5
Patate a cubetti	10	10	10

Pesto

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Basilico	13	15	20
Patate	5	5	5
Olio	5	5	7
Pinoli – Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pizza margherita

Pasta per pizza	100	120	150
Pomodori pelati	45	50	70
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	10	12	15
Formaggio (pasta filata o mozzarella)	35	40	50

Pasta/Riso in bianco

Olio	5	5	7
Parmigiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Passato di zucca

Zucca gialla	60	70	80
Patate	30	40	50
Olio	5	5	7
Parmigiano	5	5	7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Passato di erbe

Sedano, cipolle, costine e patate	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	5
Parmigiano	5	5	7
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pastina in brodo vegetale

patate, carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	7
Parmigiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Si richiede che le verdure impiegate per la preparazione del brodo di verdura vengano passate ed inserite nel brodo stesso. Quando la stagionalità lo consente, si aggiunge lo zucchini.

Passato di verdura

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Carote, zucca o zucchini, costine o coste, verza, porro, cipolla	60	60	75
Patata	35	40	50
Olio	5	5	7
Parmigiano	5	5	7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Passato di legumi

Fagioli cannellini, piselli, ceci	35	40	55
Patata	35	40	50
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	7
Olio	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Minestra di patate

Patate	40	50	60
Parmigiano	7	10	10
olio extra vergine d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tortellini di magro al burro e salvia

Tortellini	80	100	120
burro	5	5	7
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lasagne al forno

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Per la sfoglia:			
Farina	40	60	70
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.
Tuorlo d'uovo pastorizzato	5	5	6
Per la bolognese:			
Bovino adulto	40	40	50
Polpa di pomodoro	35	35	40
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla, carota, sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	1,5	1,5	2
Sale fine	q.b.	q.b.	q.b.
Per la besciamella:			
Latte intero UHT	30	30	40
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
Sale fine	q.b.	q.b.	q.b.
Pepe bianco	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	4	4	5
Per la farcitura:			
Parmigiano grattugiato	15	15	20
Mozzarella	20	20	25

Agnolotti del plin

Per la sfoglia:			
Semola di grano duro	40	40	50
Farina di grano tenero tipo 00	30	40	40
Uovo intero pastorizzato	5	5	6
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.
Per il ripieno:			
Polpa di bovino	50	70	70
Uovo intero pastorizzato	5	5	6
Grana padano	15	20	20
Olio extra vergine	1.5	1.5	2
Cavolo verza	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Carote	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
Chiodi di garofano	q.b.	q.b.	q.b.
Cannella	q.b.	q.b.	q.b.
Pepe	q.b.	q.b.	q.b.
Riso	q.b.	q.b.	q.b.
Vino rosso	q.b.	q.b.	q.b.

Riso alla campagnola

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Riso	50	60	80
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	30	40	40
Verdure miste: zucca o zucchini, piselli, sedano, cipolla, carota	45	45	50
Olio	5	5	7
Parmigiano	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Riso allo zafferano

Riso	50	60	80
Parmigiano	7	10	10
olio extra vergine d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi (zafferano) e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata di riso o pasta

Riso o pasta	50	60	80
Mozzarella a cubetti	10	15	15
Uovo sodo	1/4	1/4	1/4
Prosciutto	15	20	20
Tonno	10	10	15
Piselli	8	10	13
Olive snocciolate	3	5	5
Pomodoro fresco	15	20	20
Olio	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

- Il parmigiano reggiano dovrà essere inviato giornalmente dalla ditta ai punti di refezione per i primi piatti sia asciutti che in brodo secondo le grammature totali previste dalle tabelle dietetiche in vigore.

Secondi piatti caldi

Cotoletta di lonza

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Lonza	70	80	100
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	7
Uova pastorizzate	1 x 5	1 x 5	1 x 5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	1 x 4	1 x 4	1 x 4

Cotoletta di tacchino/pollo al forno

Fesa di tacchino/pollo	70	80	100
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	7
Uova pastorizzate	1 x 5	1 x 5	1 x 5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	1 x 4	1 x 4	1 x 4

Polpette di bovino al sugo al forno

Carne di bovino adulto 1° cottura	50	60	80
Verdure miste e pomodori pelati	45	55	65
Olio	5	5	7
Uova pastorizzate	1 x 10 (5 g)	1 x 10 (5 g)	1 x 10 (5 g)
Parmigiano	7	10	10
Mollica di pane bagnata nel latte	10	10	10
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Coscia/sovracoscia di pollo al forno

Coscia/fuso/sovracoscia	150	180	200
Olio	4	4	6
Piante aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Arrosto di bovino/lonza/tacchino

Carne di bovino adulto /lonza/tacchino	70	80	100
Olio	5	5	7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.

Scaloppina di bovino/lonza/tacchino alla pizzaiola

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Carne	70	80	100
Pomodori pelati	20	30	40
Olio	5	5	7
Farina	q.b	q.b.	q.b.
Origano	q.b	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b	q.b.	q.b.
Sale	q.b	q.b.	q.b.

Fesa di tacchino/fettina di lonza/ infarinata

Tacchino/lonza	70	80	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7
Farina	q.b	q.b.	q.b.
Limone	q.b	q.b.	q.b.
Sale	q.b	q.b.	q.b.

Scaloppina di tacchino

Tacchino	70	80	100
Olio	5	5	7
Farina	q.b	q.b.	q.b.
Origano	q.b	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b	q.b.	q.b.
Sale	q.b	q.b.	q.b.

Petto di pollo al limone

Pollo	70	80	100
Olio	5	5	7
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Petto di pollo alla mugnaia

Pollo	70	80	100
limone	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	1	1	1
Olio	5	5	7
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Ortaggi: carote, cipolla, sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Crocchette di pollo cotte al forno

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Carne di pollo	50	60	70
Verdure miste	30	40	50
Patate	20	30	40
Uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
Parmigiano	7	10	10
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Petto di pollo ai ferri

Pollo	70	80	100
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pollo lesso

Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	70	80	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Spezzatino in umido

Carne di bovino adulto	70	80	100
Pomodori pelati	50	60	70
Olio	5	5	7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Svizzerina di bovino alla Portofino

Carne di bovino adulto	70	70	90
Pomodori pelati	20	20	25
Pesto alla genovese	10	10	15
Olio	4	4	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Filetto di platessa impanato

Filetto di platessa	100	120	150
Uova pastorizzate	1 x 10 (5 g)	1 x 10 (5 g)	1 x 10 (5 g)
Olio	5	5	7
Limone	1 x 4	1 x 4	1 x 4
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Merluzzo in umido

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Filetto di merluzzo	100	120	150
Pomodori pelati	20	30	40
Olio	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Bastoncini di merluzzo

Bastoncini di merluzzo	100	120	150
Olio	3	3	5
Limone	1 / 4	1 / 4	1 / 4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Merluzzo/filetto di platessa infarinato

Merluzzo / platessa	90	90	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7
Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

N.B. La grammatura del pesce è da intendersi al netto dello scongelamento.

Tortino con prosciutto e formaggio

Uova pastorizzate	50	50	50
Prosciutto cotto	20	20	30
Parmigiano	8	8	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	7

Tortino con zucchine

Uova pastorizzate	50	50	50
zucchine	20	20	30
Parmigiano	8	8	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.

Crocchette di magro

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Ricotta	50	50	60
Pane grattugiato sfuso	3	3	4
Uova pastorizzate	1 x 10 (5 g)	1 x 10 (5 g)	1 x 10 (5 g)
Parmigiano	3	3	5
Spinaci cubetti surg.	20	20	25
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Involtini alla fiorentina

Carne di bovino adulto	30	30	35
Lonza di suino	35	35	38
Pane grattugiato sfuso	1	1	
Uova pastorizzate	1 x 10 (5 g)	1 x 10 (5 g)	1 x 10 (5 g)
Latte intero UHT	1	1	1
Prezzemolo	1	1	1
Spinaci	1	1	1
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Involtini alla piemontese

Carne di bovino adulto	30	30	35
Lonza di suino	35	35	38
Pane grattugiato sfuso	1	1	
Uova pastorizzate	1 x 10 (5 g)	1 x 10 (5 g)	1 x 10 (5 g)
Latte intero UHT	1	1	1
Prezzemolo	1	1	1
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Secondi piatti freddi

Formaggi: stracchino, mozzarella, primo sale, linea, tomini freschi, cestella, crescenza, robiola	60	90	125
Grana Padano DOP piemontese	40	40	60
Prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o manzo affumicato	60	80	80
Tonno sott'olio	60	70	80
Limone	1 x 4	1 x 4	1 x 4

Insalata di pollo alla mediterranea

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Filetti pollo a fette	60	80	100
Pomodori da insalata	20	20	40
Sedano	5	5	5
Olive verdi denocciolate	10	10	20
Olio	4	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata di pollo alla greca

Filetti pollo a fette	60	80	100
Pomodori da insalata	10	15	20
Olive nere denocciolate	5	7	10
Olio	4	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Contorni

Insalata verde e carote

Insalata verde	30	30	40
Carote	50	50	70
Olio	5	5	7
Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata di finocchi crudi

Finocchi	70	80	110
Olio	5	5	7
Limone	1 x 4	1 x 4	1 x 4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata di carote

Carote	70	80	100
Olio	5	5	7
Limone	1 x 6	1 x 6	1 x 6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata di pomodori con origano

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Pomodori	60	80	100
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	6	6	8
Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata verde

Insalata verde	40	50	60
Olio	5	5	7
Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata verde con pomodori

Insalata verde	20	30	40
Pomodori	20	30	40
Olio	5	5	7
Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Piselli brasati

Piselli	80	90	120
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pisellini in umido

Pisellini	80	90	120
Pomodori pelati	20	30	40
Olio	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.

Carote al forno

Carote	100	150	180
Olio	5	5	7
Aromi: aglio, alloro	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Carote lesse

Carote	100	150	180
Olio	5	7	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Purea di patate

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Patate	110	140	160
Latte	20	30	30
Burro	5	7	10
Parmigiano	5	7	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Patate lesse calde

Patate	120	150	200
Olio	5	5	7
Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Patate al forno

Patate	120	150	200
Olio	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi: rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.

Spinaci saltati

Spinaci	100	120	150
Olio	5	5	7
Parmigiano	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Spinaci al parmigiano/burro

Spinaci freschi o surgelati	60	80	100
olio extra vergine d'oliva o burro	5	7	10
Parmigiano	7	10	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Spinaci al vapore

Spinaci	100	120	150
Olio	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	1 x 6	1 x 6	1 x 6

Costine brasate

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Costine	100	120	150
Olio	5	5	7
Sale e aglio	q.b.	q.b.	q.b.

Fagiolini saltati all'olio aromatizzato

Fagiolini	90	110	130
Olio aromatizzato con aglio e rosmarino	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Fagiolini saltati all'olio

Fagiolini	90	110	130
Olio	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.

Finocchi al forno

Finocchi	60	80	110
Olio	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	7	10	10
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.

Zucchine lesse

Zucchine	60	80	100
Olio	5	7	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Zucchine trifolate

Zucchine	110	140	150
Olio	5	5	7
Prezzemolo aglio e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pane	50	50	100
-------------	----	----	-----

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado (gramm. A)
Frutta fresca	Grammatura minima 120	Grammatura minima 150	Grammatura minima 150
Yogurt alla frutta	125	125	125
Mousse di frutta	100	100	100
Budino	120	120	120
Succo di frutta	ml 200	ml 200	ml 200
Dolce	50	60	60

GITE SCOLASTICHE

	Infanzia (gramm. B1)	Primarie (gramm. B)	Secondaria di primo grado/Adulti (gramm. A)
Pane	n. 2 panini da gr. 40	n. 2 panini da gr. 40	n. 2 panini da gr. 40
Focaccia	n.2 pezzi da gr. 40	n.2 pezzi da gr. 40	n.3 pezzi da gr. 40
Formaggio Berna	gr. 40	gr. 40	gr. 70
Formaggio Fontal	gr. 40	gr. 40	gr. 70
Barretta cioccolato al latte	1 da gr. 16	1 da gr. 16	2 da gr. 16
Wafer farciti al cioccolato	gr. 40	gr. 40	gr. 40
Succo di frutta	cc.200	cc.200	cc.200
Banane	gr. 150	gr. 150	gr. 150
Acqua minerale	cl. 500	cl. 500	cl. 500
Stoviglie: bicchieri a perdere - tovagliati a perdere			