

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Riso con verza			
Riso	50	60	60
verza	50	50	50
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata			
Uova	60	60	60
Parmigiano	5	5	5
Formaggio dolce	30	30	30
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	609	643	724
Proteine	15	15	15
Lipidi	32	31	28
Glucidi	53	54	57

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di mozzarella			
Bocconcini di mozzarella	50	60	60
Spinaci all'agro			
Spinaci	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	637	733	814
Proteine	16	16	16
Lipidi	34	32	29
Glucidi	50	52	55

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta con zucca			
Pasta di semola	50	60	60
Zucca	50	50	50
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette al forno			
Macinato di bovino	50	60	60
uova	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde			
Insalata	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	623	688	769
Proteine	15	15	15
Lipidi	31	31	28
Glucidi	54	54	57

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta con lenticchie			
Pasta di semola	50	60	60
Lenticchie	30	30.	40
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce al pomodoro			
Pesce	60	80	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Carciofi stufati			
Carciofi	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b	q.b
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	612	658	761
Proteine	20	21	20
Lipidi	18	17	16
Glucidi	62	62	64

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Gateau di patate			
Patate disidratate	30	50	50
Prosciutto cotto	20	20	20
Mozzarella	20	20	20
Uovo	q.b.	q.b.	q.b.
Latte parzialmente scremato	10	15	15
Parmigiano	5	5	5
Burro	5	5	5
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo al limone			
Bocconcini di pollo	50	60	70
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Carote all'agro			
Carote	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Pane integrale	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	552	628	705
Proteine	22	27	22
Lipidi	31	28	26
Glucidi	47	50	52

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta alla besciamella			
Patate di semola	50	70	70
Besciamella U.H.T.	20	20	20
Prosciutto cotto	20	20	20
Mozzarella	20	20	20
Parmigiano	5	5	5
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Brasato di bovino			
bovino	50	60	60
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine			
Zucchine	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	627	709	790
Proteine	21	21	20
Lipidi	27	25	23
Glucidi	52	54	57

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARI A
	g	g	g
Pasta con patate			
Pasta di semola	50	60	60
Patate	50	70	70
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di pesce			
Bastoncini di pesce	75	75	75
Insalata mista			
Insalata mista	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	673	726	806
Proteine	13	13	13
Lipidi	29	27	25
Glucidi	58	60	62

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Riso pomodoro			
Riso	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino di tacchino con patate			
Tacchino	50	60	60
Patate	80	80	80
Aromi			
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane integrale	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	584	665	732
Proteine	16	16	16
Lipidi	24	22	20
Glucidi	60	62	64

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta con zucchine			
Pasta di semola	50	60	60
zucchine	50	50	50
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio fresco a fette			
Formaggio fresco a fette	50	60	60
Pomodorini ciliegina			
Pomodorini ciliegina	100	150	150
Aromi			
Olio extravergine d'oliva			
	10	10	10
Pane			
	50	50	80
Frutta fresca di stagione			
	150	150	150
Kcal	632	693	774
Proteine	11	11	12
Lipidi	37	37	34
Glucidi	52	52	54

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta con ceci			
Pasta di semola	50	60	60
ceci	30	30.	40
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Tacchino arrosto			
Tacchino arrosto	30	40	40
Spinaci al parmigiano			
Spinaci	100	100	100
parmigiano	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva			
	5	5	5
Pane			
	50	50	80
Frutta fresca di stagione			
	150	150	150
Kcal	644	701	874
Proteine	19	19	19
Lipidi	23	23	22
Glucidi	58	58	59

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta con piselli			
Pasta di semola	50	60	60
piselli	40	40.	40
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sovracoscie di pollo			
Sovracoscia di pollo	70	80	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Carciofi e patate			
Carciofi	50	50	50
Patate	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	627	676	756
Proteine	18	19	18
Lipidi	25	24	22
Glucidi	57	57	60

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Gnocchetti al pomodoro			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Salsiccia di suino al pomodoro			
Salsiccia di suino	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane integrale	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	576	646	714
Proteine	14	14	14
Lipidi	34	31	28
Glucidi	52	55	58

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Risotto con carciofi			
Pasta di semola	50	60	60
Carciofi	50	60	60
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce in umido			
Pesce	60	80	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde			
Insalata verde	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	588	648	729
Proteine	17	19	18
Lipidi	29	26	24
Glucidi	57	55	58

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine con uova strapazzate al formaggio o frittata di zucchine			
uova	60	60	60
Zucchine	100	100	100
Formaggio dolce	30	30	30
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	644	715	796
Proteine	15	14	14
Lipidi	36	33	30
Glucidi	49	53	56

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Orecchiette con broccoli			
Pasta di semola	50	60	60
Broccoli	50	50	50
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio spalmabile			
Formaggio spalmabile	25	25	25
Prosciutto cotto	30	40	40
Carote all'agro			
Carote	100	100	100
Aromi			
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	676	736	817
Proteine	15	15	15
Lipidi	35	34	31
Glucidi	50	51	54

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta con cavolfiore			
Pasta di semola	50	60	60
Cavolfiore	100	100	100
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di pesce			
Bastoncini di pesce	75	75	75
Insalata verde			
Insalata verde	50	50	50
Olio extrvergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	658	693	774
Proteine	15	15	15
Lipidi	29	28	26
Glucidi	56	57	59

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta con lenticchie			
Pasta di semola	50	60	60
lenticchie	30	30	40
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Tacchino arrosto			
Tacchino arrosto	30	40	40
Bieta			
Bieta	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	584	641	751
Proteine	17	18	18
Lipidi	18	19	17
Glucidi	65	63	65

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta alla bolognese			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Macinato di bovino	30	30	30
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio dolce a fette			
Formaggio dolce a fette	50	60	60
Insalata di pomodori			
Pomodori da insalata	100	150	150
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	653	749	830
Proteine	15	14	14
Lipidi	37	35	32
Glucidi	48	51	54

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Risotto con spinaci			
Riso	50	60	60
Spinaci	50	50	50
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Cotoletta di pollo			
Petto di pollo	50	60	60
uova	q.b.	q.b.	q.b.
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Carote all'agro			
Carote	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	598	647	727
Proteine	16	16	16
Lipidi	24	23	22
Glucidi	60	61	62

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta con zucca			
Pasta di semola	50	60	60
Zucca	50	50	50
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Arista con purea di patate			
Arista di maiale	50	60	60
Patate disidratate	20	20	20
Latte parzialmente scremato	15	15	15
burro	5	5	5
parmigiano	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane integrale	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	650	695	762
Proteine	15	16	16
Lipidi	29	28	26
Glucidi	56	56	58

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta olive e capperi			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olive e capperi	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella			
Mozzarella	50	60	60
Pomodori all'insalata			
Pomodori da insalata	100	150	150
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	604	708	789
Proteine	14	15	15
Lipidi	33	31	28
Glucidi	53	54	57

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Riso con minestrone			
Riso	50	60	60
minestrone	50	50	50
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
bocconcini di tacchino a limone			
Tacchino	50	60	60
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	654	701	781
Proteine	16	16	16
Lipidi	21	20	19
Glucidi	63	64	65

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta con fagioli			
Pasta di semola	50	60	60
fagioli	30	30.	40
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto			
Prosciutto cotto	30	40	40
Spinaci all'agro			
Spinaci	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b	q.b
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	598	655	765
Proteine	18	19	19
Lipidi	19	20	18
Glucidi	63	61	63

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta al forno			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	20	20	20
Polpette al pomodoro			
Macinato di bovino	50	60	60
uova	q.b.	q.b	q.b
parmigiano	5	5	5
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista			
Insalata mista	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	663	762	843
Proteine	15	16	15
Lipidi	34	32	30
Glucidi	51	52	55

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU INVERNALE

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
Pasta con patate			
Pasta di semola	50	60	60
patate	50	70	70
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce in umido			
Pesce	60	80	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine brasate			
Zucchine	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Pane	50	50	80
Frutta fresca di stagione	150	150	150
Kcal	613	678	758
Proteine	15	15	16
Lipidi	27	25	23
Glucidi	58	58	61