

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO-MENU INVERNALE

1°CICLIO-1°GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
pasta con zucca			
pasta di semola	50	60	60
Zucca	50	50	50
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
frittata con spinaci			
spinaci	100	100	150
uova	60	60	60
parmigiano	5	5	5
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-2°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Riso al pomodoro			
riso	50	60	60
pomodoro	q.b	q.b	q.b
parmigiano	5	5	5
aromi	qb	qb	qb
Pesce alla mugnaia			
Pesce	60	80	80
farina	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
limone	qb	qb	qb
Tris di verdure (cavolo-carote-broccoli)	100	100	100
limone	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
Pane integrale	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-3°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
pasta con lenticchie			
Pasta di semola	50	60	60
lenticchie	30	30	40
aromi	q.b.	q.b	q.b
Pomodori e mais			
pomodori	100	100	100
mais	20	20	20
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-4°GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Pasta con crema di carciofi			
pasta di semola	50	60	60
carciofi	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Mozzarella	50	60	60
Carote lesse			
Carote	100	100	100
Aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-5°GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
pasta con pesto			
pasta di semola	50	60	60
pesto	30	30	40
Polpette di bovino al forno			
Macinato di bovino	50	60	60
uova	q.b	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Pangrattato o pane	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno			
patate	50	50	50
Aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-6°GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
pasta con piselli			
pasta di semola	50	60	60
piselli	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce impanato	60	80	80
Insalata di pomodori	100	100	100
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-7°GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
pasta con cavolo			
pasta di semola	50	60	60
cavolo	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sovracoscia di pollo	70	80	80
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno			
Patate	50	50	50
Aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLIO-8° GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
pasta al pomodoro			
pasta di semola	50	60	60
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
frittata con zucchine			
Zucchine	100	100	150
Uova	60	60	60
Parmigiano	5	5	5
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-9°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
pasta con fagioli			
Pasta di semola	50	60	60
fagioli	30	30	40
aromi	q.b.	q.b	q.b
Spinaci al parmigiano			
spinaci	100	100	150
parmigiano	15	15	15
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-10°GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Riso con patate			
riso	50	60	60
patate	50	70	70
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Prosciutto cotto	30	40	40
Insalata verde al limone			
Insalata verde	30	30	30
Limone	qb	qb	qb
Pane integrale	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Risotto con spinaci			
Riso	50	60	60
Spinaci	50	50	50
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppina di maiale al limone			
maiale	60	80	80
farina	20	20	20
burro	5	5	5
limone	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
Insalata verde al limone			
Insalata verde	30	30	30
limone	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-12°GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Zuppa di farro con legumi			
farro	50	60	60
Misto di legumi	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	50	60	60
Insalata di pomodori	100	100	100
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-13°GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Riso con verza			
riso	50	60	60
verza	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di bovino			
Macinato di bovino	50	60	60
Uova	qb	qb	qb
Parmigiano	15	15	15
Pangrattato o pane	qb	qb	qb
Piselli al prosciutto			
piselli	30	30	40
Aromi	qb	qb	qb
prosciutto	10	10	10
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-14°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	50	60	60
pomodoro	q.b	q.b	q.b
parmigiano	5	5	5
Filetto di pesce con patate			
Filetto di pesce	60	80	80
patate	30	30	30
aromi	qb	qb	qb
Zucchine a tocchetti al forno			1
Zucchine	100	100	100
aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-15°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta con ceci			
Pasta di semola	50	60	60
ceci	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di spinaci e ricotta al forno			
Spinaci	50	50	50
Uova	q.b.	q.b.	q.b.
Ricotta	40	40	40
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-16°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
pasta con besciamella			
Pasta di semola	50	60	60
Besciamella	50	60	60
Prosciutto cotto	30	30	30
Parmigiano	15	15	15
Carciofi trifolati			
Carciofi	60	60	60
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-17°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
pasta con passato di verdure			
Pasta di semola	50	60	60
Verdure (carote, pomodoro, zucchine, sedano, bietoline e/o spinaci)	100	100	100
aromi	q.b.	q.b	q.b
Uova strapazzate con formaggio			
uova	60	60	60
formaggio	5	5	5
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-18°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
pasta con piselli			
Pasta di semola	50	60	60
piselli	30	30	40
aromi	q.b.	q.b	q.b
Salsiccia di tacchino	50	60	60
Broccoli baresi al limone			
Broccoli baresi	100	100	100
Limone	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-19°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta con cavolo			
Pasta di semola	50	60	60
Cavolo	50	50	50
aromi	q.b.	q.b	q.b
Prosciutto cotto	30	40	40
Spinaci al limone			
Spinaci	100	100	100
limone	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-20°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Riso al pomodoro			
riso	50	60	60
pomodoro	q.b.	q.b	q.b
aromi	q.b.	q.b	q.b
Parmigiano	5	5	5
Bastoncini di pesce	75	75	75
Carote lesse			
Carote	100	100	100
Aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-21°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	50	60	60
pomodoro	q.b.	q.b	q.b
aromi	q.b.	q.b	q.b
Parmigiano	5	5	5
Sovracoscia di pollo	70	80	80
Aromi	qb	qb	qb
Spinaci al limone			
Spinaci	100	100	100
limone	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-22°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta con fagioli			
Pasta di semola	50	60	60
fagioli	30	30	40
aromi	q.b.	q.b	q.b
Polpettine di melanzane al forno			
melanzane	50	50	50
uova	qb	qb	qb
pangrattato	qb	qb	qb
parmigiano	20	20	20
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-23°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta con cacio e uovo			
Pasta di semola	50	60	60
cacio	15	15	15
uova	25	25	25
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di pesce	75	75	75
Insalata verde al limone			
Insalata mista	30	30	30
limone	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-24°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Orecchiette con broccoli baresi			
orecchiette	50	60	60
broccoli baresi	50	50	50
parmigiano	5	5	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Arista di maiale			
Arista	50	60	60
Aromi	qb	qb	qb
Purea di patate			
Patate disidratate	20	20	20
latte parzialmente scremato	15	15	15
burro	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1°CICLIO-25°GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Riso con minestrone			
Riso	50	60	60
minestrone	40	40	50
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	50	60	60
Pomodori e mais			
Pomodori	100	100	100
Mais	20	20	20
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830
