

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU INVERNALE E ESTIVO**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

**PRIMI PIATTI**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso con minestrone di verdure</b>				
Riso o pasta di semola	40	50	60	70
Minestrone di verdure	100	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gateau di patate</b>				
Patate disidratate	130	150	180	200
Prosciutto cotto	20	30	40	40
Mozzarella	15	15	20	20
Uovo	10	15	15	20
Parmigiano	5	5	5	5

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al sugo</b>				
Pasta di semola	60	70	80	100
Pomodori pelati	60	80	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con pomodoro e basilico</b>				
Pasta di semola	60	70	80	100
Pomodori pelati	60	70	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie</b>				
Pasta di semola	50	60	70	80
Lenticchie	30	30	40	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Focaccia al pomodoro</b>				
Pasta per pizza	110	140	180	200
Pomodori pelati	100	120	120	120
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso al sugo</b>				
Riso	60	70	80	100
Pomodori pelati	60	70	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.		

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e fagioli</b>				
Pasta di semola	50	60	70	80
Fagioli secchi	30	30	40	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta alla bolognese</b>				
Pasta di semola	40	50	60	70
Pomodori pelati	100	100	100	100
Macinato bovino magro	30	30	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>		
<b>Pasta e ceci</b>				
Pasta di semola	50	60	70	80
Ceci secchi	30	30	40	40
Olio extra vergine	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al gratin</b>				
Pasta di semola	40	50	60	70
Besciamella uht	30	40	50	50
Prosciutto cotto	10	15	15	20
Mozzarella	10	15	15	20
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extra vergine	5	5	10	10

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gnocchi al sugo</b>				
Gnocchi di patate	150	180	220	250
Pomodori pelati	60	80	100	100
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
<b>Pasta e patate</b>				
Pasta di semola	40	50	60	70
Patate	100	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Sartù/timballo di riso</b>				
Riso	40	50	60	70
Pomodori pelati	80	100	150	150
Mozzarella	15	20	30	30
Prosciutto cotto	15	20	30	30
Macinato di bovino magro	15	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al forno</b>				
Pasta di semola	40	50	60	70
Pomodori pelati	80	100	150	150
Macinato di bovino magro	20	20	30	30
Mozzarella	20	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>				
Pasta di semola	50	60	70	80
Piselli	80	80	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Prosciutto cotto	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e zucchini</b>				
Pasta di semola	60	70	80	100
Zucchini	80	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta/Risotto con spinaci mantecato al formaggio</b>				
Riso	50	60	70	80
Spinaci	80	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pesto</b>				
Riso	50	60	70	80
Pesto di basilico, con pinoli, olio e.v. di oliva e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta/ riso all'insalata</b>				
Pasta/Riso	50	60	70	80
Verdure varie (cipolla, sedano, carota, pomodori pelati)	100	100	100	100
Mais	20	20	20	20
Tonno	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta primavera</b>				
Pasta di semola	40	50	60	70
Pomodori pelati	80	80	100	100
Prosciutto cotto	20	20	30	30
Piselli	20	20	30	30
Mozzarella	20	20	20	20
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta/riso e zucca</b>				
Pasta di semola	50	60	70	80
Zucca	100	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pastina/riso in brodo vegetale</b>				
Pastina di piccolo formato/ riso	50	60	70	80
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE  
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

**SECONDI PIATTI**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Bocconcini di fiordilatte o mozzarella</b>				
Bocconcini di fiordilatte	60	80	90	120

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Bastoncini di pesce al forno</b>				
Bastoncini di pesce	75	100	125	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Formaggio fuso tipo Philadelphia</b>				
Philadelphia	50	70	80	80

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Formaggino</b>				
Formaggino	40	60	80	80

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Formaggio spalmabile tipo Quark</b>				
Formaggio spalmabile tipo Quark	50	70	80	100



**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Ricotta</b>				
Ricotta di vacca	60	70	80	100

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Formaggio a pasta filata tipo Galbanino</b>				
Formaggio tipo Galbanino	50	70	80	100

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Prosciutto cotto di I qualità</b>				
Prosciutto cotto imbustato di I qualità	50	60	80	90

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Salsicce di suino con patate brasate</b>				
Salsiccia di suino mista	80	90	100	140
Patate	100	100	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q..b	q.b.	q.b.

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Fesa di tacchino/petto/sovracoscia di pollo di pollo al forno</b>				
Fesa di tacchino/petto di pollo	80	90	100	120
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Scaloppina di pollo/vitello</b>				
Petto di pollo	80	90	100	120
Farina 00	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Arista di maiale al forno</b>				
Arista di maiale	80	90	100	140
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Straccetti di maiale al latte</b>				
Arista di maiale	80	90	100	140
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Latte vaccino PS	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Roastbeef al forno</b>				
Carne di bovino	80	90	100	140
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Cotoletta di vitello</b>				
Vitello	80	90	100	140
Farina 00	5	5	10	10
Uovo	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Platessa/sogliola impanata</b>				
Platessa impanata	100	100	150	150
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Platessa/merluzzo in umido/gratinati</b>				
Platessa impanata	100	100	150	150
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Polpettone al forno</b>				
Macinato di bovino magro	80	90	100	120
Pangrattato	10	10	15	15
Uova	10	10	15	15
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Omelette al forno con patate</b>				
Uovo	50	60	70	80
Parmigiano	5	5	5	5
Patate	50	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Omelette al forno con spinaci/carciofi</b>				
Uovo	50	60	70	80
Parmigiano	5	5	5	5
Spinaci/carciofi	50	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Crocchette di pollo al forno</b>				
Crocchette di pollo	80	90	100	120

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU INVERNALE E ESTIVO**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

**CONTORNI**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Insalata mista</b>				
Insalata verde	20	20	30	30
Carote o pomodori	40	50	60	70
Finocchi	20	30	40	50
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Insalata verde</b>				
Insalata verde	40	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Patate brasate</b>				
Patate	120	130	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Carote all'agro</b>				
Carote	60	70	80	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Limone o aceto (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Purè di patate</b>				
Patate	120	130	150	180
Latte parz. Scremato	20	20	30	30
Parmigiano	5	5	5	5
Burro	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pomodori mais e insalata</b>				
Pomodori	20	30	40	40
Insalata lattuga	20	20	30	30
Mais	10	20	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Spinaci all'agro</b>				
Spinaci	100	150	150	200
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>		
<b>Fagiolini all'agro</b>				
Fagiolini	80	100	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

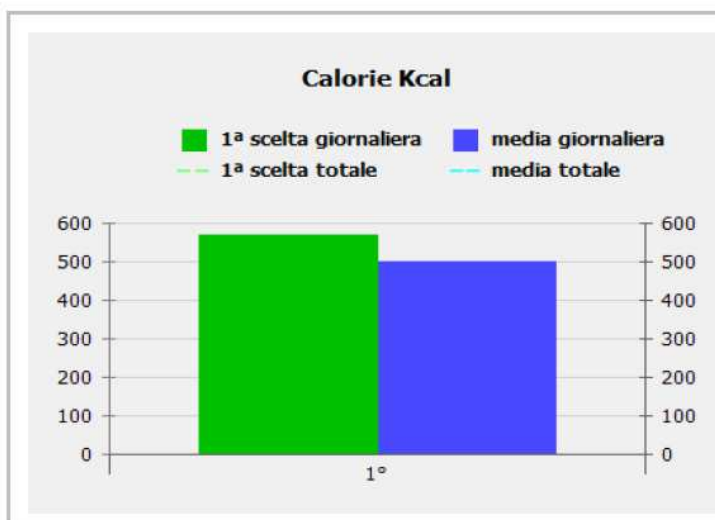
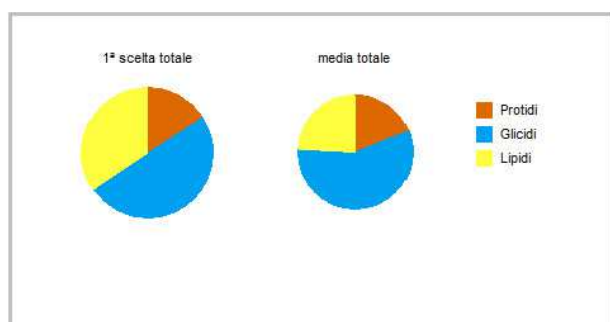
	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Tortino di carciofi</b>				
Carciofi	60	70	80	100
Prosciutto cotto	20	20	25	25
Mozzarella	15	15	20	20
Uova	10	15	25	20
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Carote e mais</b>				
Carote	40	50	60	70
Mais	10	20	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Piselli in umido</b>				
Piselli	70	80	90	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.



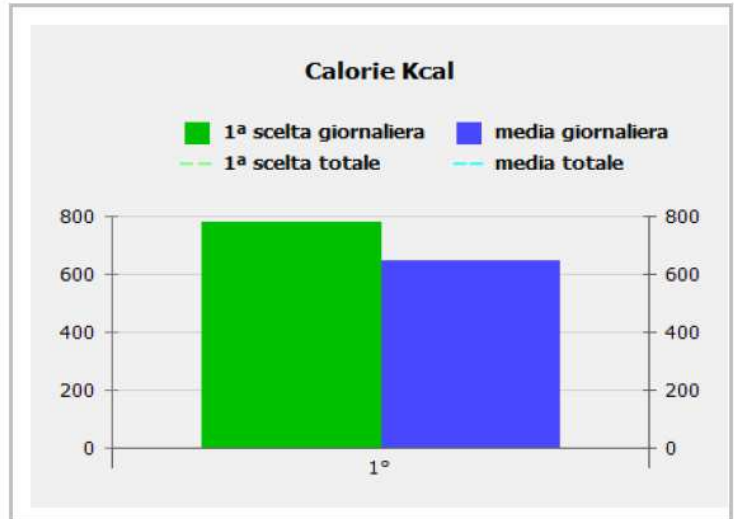
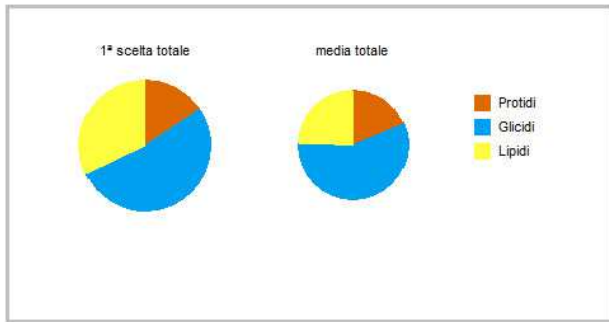
# Statistiche Dieta MENU SCUOLA MATERNA INVERNALE- ESTIVO



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Proteidi	%	16,10	18,92	C4:0-C10:0	g	0,00	0,02
Lipidi	%	34,56	24,25	C12:0 laurico	g	0,00	0,01
Glicidi	%	49,07	56,62	C14:0 miristico	g	0,00	0,04
Oligosacc./Glucidi tot.	%	24,58	35,16	C16:0 palmitico	g	0,06	0,37
Acidi saturi/totale	%	58,95	37,00	C18:0 stearico	g	0,00	0,17
Proteine animali/totale	%	58,14	56,56	C20:0 arachidico	g	0,00	0,01
Proteine vegetali/totale	%	41,86	43,44	C22:0 beenico	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	11,32	14,62	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
<b>Calorie</b>	Kcal	<b>571,00</b>	<b>500,25</b>	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,00	0,04
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C18:1 oleico	g	4,66	1,61
<b>Proteine</b>	g	<b>22,98</b>	<b>23,67</b>	C20:1 eicosaenoico	g	0,00	0,02
Lipidi	g	21,93	13,48	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Glicidi disponibili	g	74,71	75,53	C18:2 linoleico	g	1,36	0,52
Amido	g	52,92	37,69	C18:3 linolenico	g	0,28	0,08
Oligosaccaridi	g	18,36	26,56	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,03
<b>Fibra totale</b>	g	<b>6,47</b>	<b>7,32</b>	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
<b>Colesterolo</b>	mg	<b>44,80</b>	<b>41,39</b>	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Acidi grassi saturi	g	9,75	3,89	Acido fitico	g	0,36	0,14
Acidi grassi polinsaturi	g	1,58	1,67	Lisina	mg	253,81	909,66
Acidi grassi monoinsaturi	g	5,21	4,95	Istidina	mg	225,11	374,16
<b>Calcio</b>	mg	<b>255,21</b>	<b>129,33</b>	Arginina	mg	417,85	813,58
<b>Sodio</b>	mg	<b>357,68</b>	<b>499,88</b>	Acido aspartico	mg	609,10	1.186,30
Potassio	mg	597,98	977,57	Treonina	mg	300,31	541,18
Fosforo	mg	325,60	316,60	Serina	mg	498,25	561,88
Ferro	mg	2,71	3,75	Acido glutamico	mg	3.018,86	2.207,41
Zinco	mg	4,81	2,93	Prolina	mg	986,66	635,39
Acido Folico	mcg	87,49	92,16	Glicina	mg	369,15	547,80
Niacina	mg	3,14	5,31	Alanina	mg	363,10	684,86
Riboflavina	mg	0,59	0,37	Cistina	mg	231,08	1.613,35
Tiamina	mg	0,37	0,35	Valina	mg	493,00	663,00
Vitamina 'A'	mcg	307,63	258,12	Metionina	mg	169,00	290,18
Vitamina 'B6'	mg	0,38	0,61	Isoleucina	mg	391,30	563,60
Vitamina 'C'	mg	39,47	41,17	Leucina	mg	711,35	961,33
Vitamina 'D'	mcg	0,19	0,25	Tirosina	mg	296,30	414,69
Vitamina 'E'	mg	1,60	1,58	Fenilalanina	mg	478,20	528,96
Acido ossalico	mg	40,60	107,62	Triptofano	mg	89,20	133,36
<b>Cellulosa</b>	g	<b>1,35</b>	<b>0,62</b>	Polialcoli	mg	0,00	0,00
Purine	mg	1,80	19,30	Acidi grassi insaturi	mg	0,00	1,35
Acqua	g	210,76	286,77	Proteine Animali	mg	13,36	11,22
Parte edibile	g	304,10	325,39	Proteine Vegetali	mg	0,36	6,65
Fibra insolubile	g	4,04	3,61	Asparagina	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	1,73	1,12	Glutammina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	39,17	43,68	Pirimidine	mg	0,00	0,00
Rame	mg	0,38	0,26	Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	3,94	8,51	Cloro	mg	0,00	0,00

<b>Descrizione</b>	<b>U.M.</b>	<b>1ª Scelta</b>	<b>Media</b>	<b>Descrizione</b>	<b>U.M.</b>	<b>1ª Scelta</b>	<b>Media</b>
Cromo	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Fluoro	mg	<b>0,00</b>	<b>15,43</b>				
Iodio	mg	<b>5,60</b>	<b>20,73</b>				
Manganese	mg	<b>0,03</b>	<b>0,35</b>				
Molibdeno	mg	<b>0,54</b>	<b>4,12</b>				
Nickel	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Beta-carotene	mg	<b>142,47</b>	<b>279,81</b>				
Alfa-tocoferolo	mg	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>				
Vitamina K	mg	<b>22,28</b>	<b>43,57</b>				
Vitamina B5	mg	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>				
Vitamina B8 - Biotina	mg	<b>0,09</b>	<b>2,06</b>				
Vitamina B12	mg	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>				
Caffeina	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Inulina	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Taurina	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Colina	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
L-Carnitina	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Bicarbonato	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				

# Statistiche Dieta MENU SCUOLA ELEMENTARE INVERNALE- ESTIVO



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Protidi	%	15,81	18,88	C4:0-C10:0	g	0,00	0,02
Lipidi	%	32,27	24,37	C12:0 laurico	g	0,00	0,01
Glicidi	%	51,59	56,45	C14:0 miristico	g	0,00	0,04
Oligosacc./Glucidi tot.	%	19,05	29,05	C16:0 palmitico	g	0,09	0,49
Acidi saturi/totale	%	57,15	35,54	C18:0 stearico	g	0,01	0,22
Proteine animali/totale	%	54,10	55,41	C20:0 arachidico	g	0,01	0,02
Proteine vegetali/totale	%	45,90	44,59	C22:0 beenico	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	10,67	14,25	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
<b>Calorie</b>	Kcal	<b>781,00</b>	<b>647,62</b>	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,00	0,05
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C18:1 oleico	g	6,30	2,45
<b>Proteine</b>	g	<b>30,87</b>	<b>30,57</b>	C20:1 eicosanoico	g	0,00	0,03
Lipidi	g	28,00	17,54	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Glicidi disponibili	g	107,45	97,49	C18:2 linoleico	g	1,98	0,76
Amido	g	81,66	52,55	C18:3 linolenico	g	0,37	0,11
Oligosaccaridi	g	20,47	28,32	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,04
<b>Fibra totale</b>	g	<b>8,33</b>	<b>9,23</b>	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
<b>Colesterolo</b>	mg	<b>56,00</b>	<b>50,08</b>	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Acidi grassi saturi	g	12,35	4,87	Acido fitico	g	0,49	0,18
Acidi grassi polinsaturi	g	2,26	2,25	Lisina	mg	354,56	1.120,96
Acidi grassi monoinsaturi	g	6,99	6,59	Istidina	mg	320,56	456,39
<b>Calcio</b>	mg	<b>324,33</b>	<b>162,63</b>	Arginina	mg	592,75	986,99
<b>Sodio</b>	mg	<b>528,69</b>	<b>692,73</b>	Acido aspartico	mg	828,70	1.458,89
Potassio	mg	712,72	1.176,72	Treonina	mg	432,41	672,01
Fosforo	mg	437,78	405,97	Serina	mg	736,40	710,36
Ferro	mg	3,70	4,86	Acido glutamico	mg	4.560,16	2.829,52
Zinco	mg	6,26	3,73	Prolina	mg	1.495,51	823,65
Acido Folico	mcg	110,81	125,73	Glicina	mg	531,20	685,57
Niacina	mg	4,31	6,47	Alanina	mg	517,45	849,85
Riboflavina	mg	0,74	0,47	Cistina	mg	343,58	2.381,81
Tiamina	mg	0,51	0,46	Valina	mg	720,80	834,22
Vitamina 'A'	mcg	349,63	301,59	Metionina	mg	245,10	362,43
Vitamina 'B6'	mg	0,48	0,74	Isoleucina	mg	579,95	711,10
Vitamina 'C'	mg	39,47	46,48	Leucina	mg	1.061,70	1.214,77
Vitamina 'D'	mcg	0,24	0,34	Tirosina	mg	415,50	519,17
Vitamina 'E'	mg	1,93	2,15	Fenilalanina	mg	708,40	670,40
Acido ossalico	mg	40,60	151,03	Triptofano	mg	131,15	167,25
<b>Cellulosa</b>	g	<b>1,63</b>	<b>0,64</b>	Polialcoli	mg	0,00	0,00
Purine	mg	1,80	25,97	Acidi grassi insaturi	mg	0,00	1,63
Acqua	g	232,60	320,41	Proteine Animali	mg	16,70	13,79
Parte edibile	g	374,10	377,19	Proteine Vegetali	mg	0,36	9,48
Fibra insolubile	g	5,09	4,36	Asparagina	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	2,26	1,38	Glutammina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	51,80	56,47	Pirimidine	mg	0,00	0,00
Rame	mg	0,50	0,32	Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	6,01	11,54	Cloro	mg	0,00	0,00

<b>Descrizione</b>	<b>U.M.</b>	<b>1<sup>a</sup> Scelta</b>	<b>Media</b>	<b>Descrizione</b>	<b>U.M.</b>	<b>1<sup>a</sup> Scelta</b>	<b>Media</b>
Cromo	mg	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>				
Fluoro	mg	<b>0,00</b>	<b>22,90</b>				
Iodio	mg	<b>5,60</b>	<b>29,27</b>				
Manganese	mg	<b>0,03</b>	<b>0,44</b>				
Molibdeno	mg	<b>0,54</b>	<b>6,03</b>				
Nickel	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Beta-carotene	mg	<b>176,47</b>	<b>356,45</b>				
Alfa-tocoferolo	mg	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>				
Vitamina K	mg	<b>22,28</b>	<b>64,23</b>				
Vitamina B5	mg	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>				
Vitamina B8 - Biotina	mg	<b>0,09</b>	<b>2,81</b>				
Vitamina B12	mg	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>				
Caffeina	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Inulina	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Taurina	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Colina	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
L-Carnitina	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Bicarbonato	mg	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				

**I Menu e le relative tabelle nutrizionali sono stati elaborati secondo le “Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica” del Ministero della Salute 2010.**