

Tabelle dietetiche con grammature relative alle preparazioni presenti nel menù

Di seguito le grammature relative agli alimenti proposti nel menù.

Si ricorda che tutti i valori presentati si riferiscono all'alimento crudo al netto degli scarti.

La grammatura riportata si riferisce alla porzione preparata per la fascia di età della scuola dell'infanzia per la fascia di età della scuola primaria la grammatura della pasta / riso passa a 70/80 gr a seconda della preparazione.

PASTA AL POMODORO

Pasta gr. 60

Pomodori pelati gr. 40

Olio extravergine di oliva gr. 5

Parmigiano reggiano gr. 5

Carote, sedano, cipolla gr. 10

RISO AL POMODORO

Riso gr.50

Pomodori pelati gr. 30

Olio extravergine di oliva gr.5

Parmigiano reggiano gr.5

Carote, sedano, cipolla gr. 10

PASTA/RISO AL PESTO

Pasta /riso gr. 60/50

Pesto gr.30

PASTA/RISO AL RAGU'

Pasta/riso 60/50

Pomodori pelati g.40

Carne trita magra g.30

Olio extravergine di oliva gr.5

Parmigiano reggiano gr.5

Carote, sedano, cipolla gr.10

PASTA/RISO ALL'OLIO

Pasta/riso gr. 60/50

Olio extravergine di oliva gr. 5

Parmigiano reggiano gr.5

RISOTTO ZUCCHINE

Riso gr.50

Zucchine gr.40

Cipolla gr.4

Olio extravergine di oliva gr.5

Parmigiano reggiano gr.5

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

Riso gr.50

Burro gr. 5

Olio extravergine di oliva gr.5

Parmigiano reggiano gr.5

Cipolla gr.10

PASTA AL POMODORO E RICOTTA

Pasta 60 gr

Pomodori freschi gr.50

Ricotta gr.40

Olio extravergine di oliva gr.5

Parmigiano reggiano gr.5

Carote, sedano cipolla gr.10

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

Riso gr.50

zafferano q.b.

olio extravergine di oliva gr.5

carote ,sedano, cipolla gr.10

parmigiano reggiano gr.5

RAVIOLI BURRO E SALVIA

Ravioli gr.100

Burro gr.20

Odori q.b.

Salvia q.b.

Parmigiano reggiano gr.5

RAVIOLI AL POMODORO E BASILICO

Ravioli gr. 100

Pomodori pelati gr. 40

Olio extravergine di oliva gr.5

Parmigiano reggiano gr.5

Basilico q.b.

PASTA AL SALMONE

Pasta gr. 60

Salmone gr. 30

Olio extravergine di oliva gr.5

Carote, sedano, cipolla gr.10

Pomodorini freschi a pezzetti gr. 45

PASTA AL TONNO IN BIANCO

Pasta gr.60

Tonno al naturale sgocciolato gr. 30

Olio extravergine di oliva gr.5

Carote, sedano, cipolla gr.10

LASAGNE ALLE VERDURE

Pasta all'uovo gr.40

Verdure di stagione gr.100

Olio extravergine di oliva gr.5

Parmigiano reggiano gr.5

Latte gr.40

Burro gr.5

Farina gr 5

Carote, sedano, cipolla gr. 10

PASTA MELANZANE E OLIVE

Pasta gr. 60

Melanzane gr. 40

Olive al naturale verdi denocciolate sgocciolate gr. 15

Olio extravergine di oliva gr. 5

Carote, sedano, cipolla gr.10

TORTELLINI IN BRODO

Tortellini gr.40

Parmigiano reggiano gr.5

GNOCCHI AL POMODORO

Gnocchi di patate gr.120

Pomodori pelati gr.40

Olio extravergine di oliva gr.5

Parmigiano reggiano gr.5

Carote, sedano, cipolla gr.10

GNOCCHI AL PESTO

Gnocchi di patate gr.120

Pesto gr.30

POLENTA AL RAGU'

farina di mais gr.40

pomodori pelati gr.40

carne magra bovina macinata gr.30

olio extravergine di oliva gr.5

parmigiano reggiano gr.5

carote, sedano ,cipolla gr.10

COUS-COUS

Cous-cous gr. 50

verdure fresche di stagione gr.40

olio extravergine di oliva gr.5

PAPPA AL POMODORO

Pane gr.50
pomodori freschi gr.40
olio extravergine di oliva gr.5
brodo vegetale ml.100
basilico q.b.

MINISTRA DI PANE

Pane raffermo gr.30
Carota gr.50
Cipolla gr.20
cavolo nero gr. 10
sedano gr.20
fagioli secchi gr.15
brodo vegetale q.b.

PASTA AI GAMBERETTI

Pasta gr. 60
olio extravergine di oliva gr.5
gamberetti surgelati gr.40
carota, sedano, cipolla gr.10

PASTA POMODORO E OLIVE

Pasta gr.60
pomodori pelati gr.40
olio extravergine di oliva gr.5
olive verdi denocciolate sgocciolate gr. 15
carote, sedano, cipolla gr.10
parmigiano reggiano gr.5

PASTA ROSE'

Pasta gr.60
Pomodori pelati gr.40
Ricotta gr.20
Olio extravergine di oliva gr.5

ORZOTTO ALLE VERDURE

Orzo gr.50
verdure di stagione gr.100
olio extravergine di oliva gr.5
parmigiano reggiano gr.5
carota, sedano, cipolla gr.10
brodo vegetale q.b.

PASTA FREDDA

Pasta gr.60
Pomodorini freschi gr. 40
Capperi gr. 4
Mozzarella gr.20

PANZANELLA

Pane raffermo gr.40
Pomodori freschi gr.40
Cetrioli gr.40
Olio extravergine di oliva gr.5

INSALATA DI RISO O FARRO

Riso o farro gr.50
Pomodorini freschi gr.30
Mais sgocciolato gr.10
Prosciutto cotto gr.20
Fontina gr.20

PASTA AL RAGU' VEGETALE

Pasta gr.60
Pomodori pelati gr.40
Carota gr.60
Cipolla gr.20
Zucchina gr.60
Piselli gr.20
Sedano gr.50

Prezzemolo q.b.

Sale q.b.

olio extravergine di oliva gr.5

parmigiano reggiano gr.5

PASSATO DI VERDURA CON PASTINA O CROSTINI DI PANE

Pasta o crostini di pane 30gr

Verdure di stagione gr.80

Patate gr.30

Cipolla gr. 5

Olio extravergine di oliva gr.5

Parmigiano reggiano gr.5

CREMA DI CAROTE E PATATE CON CROSTINI PANE

Crostini di pane gr. 30

Carote gr. 120

Patate gr.60

Cipolla gr.5

Olio extravergine di oliva gr.5

Parmigiano reggiano gr.5

CREMA DI FAVE CON CROSTINI DI PANE

Crostini di pane gr. 30

Fave secche gr. 50

Cipolla gr.5

Olio extravergine di oliva gr. 5

Parmigiano reggiano gr. 5

Patata gr.25

ZUPPA DI VERDURE CON PASTA/RISO/ORZO

Pasta o riso o orzo gr.30

Verdure di stagione gr. 120

Pelati gr.20

Olio extravergine di oliva gr.5

PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA

Pasta gr.30

Legumi secchi misti o fagioli gr.30

Patate gr.40

Carote, sedano, cipolla gr.20

Olio extravergine di oliva gr. 5

VELLUTATA DI CAROTE E PISELLI CON CROSTINI

Crostini di pane gr.30

Carote gr.120

Piselli surgelati gr.60

Patata gr. 60

Cipolla gr. 5

Olio extravergine di oliva gr.5

Parmigiano reggiano gr.5

RISOTTO ALLE LENTICCHIE

Riso gr. 50

Lenticchie secche gr. 20

Pomodori pelati gr.20

olio extravergine di oliva gr.5

carota, sedano, cipolla gr.10

sale q.b.

PASTA ROSE'

Pasta gr.60

Pomodoro pelato gr.40

Ricotta gr.20

Olio extravergine di oliva gr. 5

Parmigiano reggiano gr.5

FARROTTO

Farro gr.50

Prosciutto cotto gr.10

Piselli secchi gr.20

SECONDI PIATTI

VITELLO ARROSTO

carne di vitello magra gr.60
olio extravergine di oliva gr.5
carote, sedano, cipolla gr.10

ROAST BEEF

Carne vitello magra gr. 60
Olio extravergine di oliva gr. 5
Carote, sedano, cipolla gr.10

TACCHINO IMPANATO

Tacchino gr.60
latte gr.10
farina q.b.
Olio extravergine di oliva gr.5

TACCHINO ARROSTO

Tacchino gr.60
olio extravergine di oliva gr.5
salvia o rosmarino q.b.

PETTO POLLO AL ROSMARINO O ALLA SAVIA

Petto di pollo gr. 60
Olio extravergine di oliva gr.5
Rosmarino o salvia q.b.

PETTO DI POLLO AL LATTE

Petto di pollo gr.60
Olio extravergine di oliva gr.5
Latte gr.10
Farina q.b.

POLPETTINE DI CARNE IN BIANCO

Carne bovina macinata gr.60
Uovo n°1/2
Olio extravergine di oliva gr.5
Parmigiano reggiano gr.5
Mollica di pane gr.20
Latte gr.10

ARISTA AL FORNO

Carne di maiale gr.60
Olio extravergine di oliva gr.5
carote, sedano, cipolla gr.10

HAMBURGER DI VITELLO

Carne bovina macinata gr.60
Olio extravergine di oliva gr.5

SCALOPPINE AL LIMONE

Carne bovina gr.60
Olio extravergine di oliva gr.5
Limone q.b.
Farina q.b.

FETTINA AI FERRI

Carne bovina gr.60
Olio extravergine di oliva gr.5

BOCCONCINI PETTO DI POLLO CON VERDURE E PATATE

Petto pollo gr.60
Carote, patate, piselli surgelati, zucchine gr.120
Farina q.b.
Odori q.b.

Olio extravergine di oliva gr.5

FRITTATA AL FORNO

Uovo n°1
Olio extravergine di oliva gr.5
Parmigiano reggiano gr.5
Latte gr.10

FRITTATA AL FORNO CON ZUCCHINE O SPINACI

Uovo n° 1
Olio extravergine di oliva gr.5

Zucchine o spinaci gr. 80
Parmigiano reggiano gr.5
Latte gr.10

ROLLE' FRITTATA E PROSCIUTTO COTTO

Uova n°1
Latte gr.10
Parmigiano reggiano gr.5
Prosciutto cotto gr.10

UOVA SODE CON SALSA VERDE

Uova n°1
Mollica di pane q.b.
Olio extravergine di oliva gr.5
Prezzemolo gr. 20
Capperi gr. 10

SOGLIOLA O FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO

Sogliola o filetto di merluzzo gr.70
Olio extravergine di oliva gr.5
Farina e pangrattato q.b.
Carote, sedano, cipolla gr.10

PLATESSA O MERLUZZO AL POMODORO

Platessa gr. 70
Pomodoro gr. 40
carote, sedano, cipolla, gr 10
olio extravergine di oliva gr.5

NASELLO ALVAPORE

Nasello gr.70
Olio extravergine di oliva da aggiungere a fine cottura gr.5

POLPETTE DI PESCE

Pesce surgelato gr.100
Patata gr.30
Olio extravergine di oliva gr.5
Prezzemolo q.b.
Sale q.b.
Pangrattato q.b.

SOGLIOLA GRATINATA IN FORNO

Sogliola gr.70
Farina q.b.
Pangrattato q.b.
Olio extravergine di oliva gr.5

SPEZZATINO

Carne di bovino gr.60
Pomodori pelati gr.50
Olio extravergine di oliva gr.5
Carote, sedano, cipolla gr.10

POLPETTE DI VERDURE

Verdure miste (zucchina, carota, patata, bieta, cavolfiore) gr.120
Mollica di pane gr.20

Uovo n°1

Olio extravergine di oliva gr.5
Sale q.b.

Parmigiano reggiano gr.5
Pangrattato q.b.

TORTINO DI VERDURE

Verdure miste di stagione gr.120
Mozzarella gr. 50
Olio extravergine di oliva gr.5
Sale q.b.

Pangrattato q.b.
parmigiano reggiano gr.5

TONNO

Tonno sgocciolato in salamoia gr.60

PIZZA MARGHERITA

Pizza (grammatura a cotto della pizza) gr.100

Pomodori pelati gr. 40

Mozzarella gr.30

Olio extravergine di oliva gr.5

Origano q.b.

PROSCIUTTO CRUDO O COTTO O BRESAOLA

Prosciutto crudo o cotto o bresaola gr.50

MOZZARELLA/RICOTTA

Mozzarella vaccina/ ricotta vaccina gr.50

STRACCHINO

Stracchino gr. 50

CACIOTTA MISTA

Caciotta bovina/ovina gr.50

PRIMO SALE gr 50

CAPRESE

Pomodoro gr.100

Mozzarella gr.50

Olio extravergine di oliva gr.5

SCAGLIE DI PARMIGIANO REGGIANO

parmigiano reggiano gr40

SFORMATI DI VERDURE

Verdure (zucchine, verdure miste, piselli, carote, cavolfiore ecc.) gr.120

Latte gr.40

Ricotta gr. 20

Farina gr.5

Olio extravergine di oliva gr.5

Uovo n°1/2

Sale q.b.

Parmigiano reggiano gr.10

PLATESSA GRATINATA

Platessa gr.70

Pangrattato q.b.

olio extravergine di oliva gr.5

CONTORNI

CAROTE JULIENNE

Carote gr. 50

Olio extravergine di oliva gr.5

CAROTE BRASATE

Carote gr.80

olio extravergine di oliva gr.5

Prezzemolo e cipolla q.b

INSALATA

Insalata verde gr.40...*

Olio extravergine di oliva gr.5

INSALATA MISTA

Lattuga gr.20

Carote gr.20

Mais gr. 10

Olio extravergine di oliva gr.5

SPINACI E BIETOLE LESSE

Spinaci o bietole surgelati o freschi gr.150

Olio extravergine di oliva gr.5

FAGIOLINI AL VAPORE

Fagiolini gr.120

Olio extravergine di oliva gr.5

PATATE LESSE O IN FORNO

Patate gr.100

Olio extravergine di oliva gr.5

PISELLI STUFATI

Piselli surgelati gr.40

Olio extravergine di oliva gr.5

Prezzemolo q.b.

Aglio e cipolla
Olio extravergine di oliva gr.5

CECI ALL'OLIO

Ceci secchi gr. 20
Olio extravergine di oliva gr.5

FAGIOLI ALL'OLIO

Fagioli secchi gr.20
Olio extravergine di oliva gr.5

LENTICCHIE ALL'OLIO

Lenticchie secche gr.20
Olio extravergine di oliva gr.5

POMODORI

Pomodori gr.80
Olio extravergine di oliva gr.5

ZUCCHINE LESSE O TRIFOLATE

Zucchine gr.80
Olio extravergine di oliva gr.5

Prezzemolo e cipolla q.b.

FINOCCHI GRATINATI

Finocchi gr.80
Latte gr.10
Pangrattato q.b.
Parmigiano reggiano gr.10

CAVOLFIORE GRATINATO

Cavolfiore gr.80
Latte gr.10
Pangrattato q.b.
Parmigiano reggiano gr.10

FINOCCHI E CAROTE CRUDI/PINZIMONIO/CRUDITE' VERDURE

Finocchi gr.40
Carote gr.40

BROCCOLI E CAROTE

Carote gr.40
Broccoli gr.40
Olio extravergine di oliva gr.5

FAGIOLINI IN PADELLA

Fagiolini gr.80
olio extravergine di oliva gr.5

CRUDITE DI VERDURE

Carote gr.40
Finocchi gr.40

CAPONATINA DI VERDURE:

Melanzana gr 40
Zucchina gr 40
Carota gr 40
Pomodoro ½
Capperi gr 4
Sedano gr 20
Olio gr 5
sale q.b.
cipolla q.b.
basilico q.b.
pizzico di zucchero e 1 cucchiaino di aceto da sfumare

PANE

Pane comune gr 40
Pane integrale gr.50

PASTA

Pasta di semola gr.60
Pasta integrale gr.70