

RICETTE ALTERNATIVE

PRIMI

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
PASTA E FAGIOLI					CANNELLONI/GIRELLE RIPIENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ E BESCIAMELLA					CAPPELLETTI/RAVIOLI/ CANNELLONI CON SALSA ROSATA					RAVIOLI /MEZZELUNE CON OLIO EVO E SALVIA					RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE				
Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Cannelloni*	60	90	120	150	Cappelletti*/	60	80	120	160						Ravioli*	60	80	120	160
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Ravioli*/	60	80	120	160	Ravioli*	60	80	120	160	Verdure miste di stagione	20	25	28	30
Fagioli secchi	12	15	18	20	Manzo	15	22	28	35	Cannelloni*	60	90	120	150	Olio EVO	5	5	8	10	Carote	8	10	15	20
Carote	5	5	6	7	Carote	3	3,5	4	5	Polpa di pomod	40	45	50	55	Salvia	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Cipolla	2	2	2,5	3
Salvia	3	4	5	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Latte	10	11	12	14	Sale IODATO	Q.B	Q.B	0,1	0,2	Sedano	1	1	1,5	2
Rosmarino	3	4	5	5	Sedano	1	1	1,5	2	Carote	3	3	4	5	Parmig./ Grana	5	6	8	10	Olio EVO	1	1	2	2
Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	2	2	2	2,5						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sedano	2	3	3	4	Latte Intero	50	60	70	80	Sedano	1,5	1,5	2	3						Parmig./ Grana	5	6	7	8
Olio EVO	2	2	3	3	Farina di grano	8	9	10	11	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2										
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	2	2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2										
Parmig./ Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig. / Grana	5	5	5	10										
					Parmig. / Grana	5	6	7	8															
	Nido 1-3	Infanz	Primar	Sec/A dulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
CREMA DI VERDURE CON ORZO/RISO					POLENTA CON RAGÙ DI MANZO					BRODO VEGETALE					SPAGHETTI AL SUGO BIANCO DI VONGOLE					PASTA DI SEMOLA RADICCHIO E RICOTTA				
Orzo	20	30	40	50/40	Farina di mais	15-30	40	70	90/70	Pomodoro	10	12	14	16	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola	25-40	50	80	80
Verdure/Verdure*	20	30	40	45	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Carote	8	10	11	12	Vongole*	25	30	40	75	Ricotta	10	15	15	15
Patate	20	30	40	45	Manzo/Vitellone	25	35	45	55	Cipolla	5	6	7	8	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Latte	3	4	5	6
Carote	5	6	7	8	Carote	3	3,5	4	5	Sedano	3	4	4	5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	5	6	7	8
Cipolla	3	3	3	3,5	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	1	1	2	3	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Radichchio	3	5	7	8
Sedano	2	2	2,5	3	Sedano	1	1	1,5	2	Sale IODATO	Q.B	Q.B	0,1	0,2	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Olio EVO	2	2	2,5	3	Olio EVO	2	3	4	5											Olio EVO	4	5	6	7
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2											Sale IODATO	Q.B	Q.B	0,1	0,2
Parmig./ Grana	5	5	5	10	Parmig. / Grana	5	6	7	8											Parmig./ Grana	5	5	5	10
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
COUS COUS CON VERDURE					PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI																			
Cous cous	25	30	45	55-45	Pasta di semola/Orzo	25-40	50	80	100/80															
Carote	8	10	12	15	Zucchine	20	25	30	35															
Sedano	5	6	7	8	Pomodò fresco a dadini	10	15	20	25															
Cipolla	1	2	2	2,5	Piselli*	30	45	60	75															
Melanzane	10	15	20	25	Carote	3	4	5	6															
Zucchine	10	15	20	25	Cipolla	2	2	2	2,5															
Peperoni	8	10	12	15	Olio EVO	1	1	1,2	1,4															
Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6															
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Parmig. / Grana	5	5	5	10															
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2																				
Parmig. / Grana	5	6	7	8																				

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2025-2026

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

RICETTE ALTERNATIVE

SECONDI

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
PIZZA PIATTO UNICO					FETTINA ALLA PIZZAIOLA					SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE					PESCE POMODORO E CAPPERI					SCALOPPINA DI POLLO ALLE ERBE				
Farina di grano	60	80	100	120	Pollo	40	50	80	100	Pollo	40	50	80	100	Pesce*	50	70	100	150	Pollo	40	50	80	100
Pomodoro	60	60	80	100	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Farina di grano	2	2	3	3	Polpa di pomodoro	20	25	30	35	Farina di grano	2	2	3	3
Mozzarella	30	40	70	100	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Capperi	1	2	3	4	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Olio EVO	8	10	13	15	Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8	Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Olio EVO	4	5	6	7					
															Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3					
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
PLUMCAKE CON VERDURE					FRITTATA CON PATATE					HUMMUS DI CECI					FALAFEL CECI E ZUCCA									
Carote	11	13	15	18	Uovo pastorizz.	50	50	60	60	Ceci	15	25	35	50	Ceci	12	20	30	45					
Farina	9	11	12	16	Latte	10	10	20	20	Succo di limone	0,1	0,2	0,4	0,5	Patate fresche	20	25	30	35					
Uovo	9	11	12	16	Parmig. / Grana	4	5	6	7	Curcuma	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Zucca/zucchine	20	25	30	35					
Mozzarella	9	11	12	16	Patate	45	50	55	60	Olio EVO	5	6	8	9	Parmigiano	5	6	8	10					
Piselli*	4	5	6	8	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,3	Uovo	5	6	8	10					
Ricotta	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Acqua	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	2	2	2	2					
Parmigiano	3	3	4	5											Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.					
olio EVO	3	4	5	6											Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.					
Lievito	QB	QB	Q.B.	Q.B.																				
Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.																				
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
FETTINA DI MAIALE GRATINATA AL FORNO					SFORMATO CON PATATE					SEPPIA CON PISELLI					SEPPIA CON PATATE									
Lonza di suino	40	50	80	100	Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Seppia*	35-50	70	80-100	150	Seppia*	35-50	70	80-100	150					
Pangrattato	4	5	6	7	Patate	15	20	25	30	Piselli*	15	20	30	35	Patate	40	50	55	60					
Farina di mais	2	2	4	4	Verdure	5	10	15	20	Carote	10	20	30	40	Carote	10	20	30	40					
Olio EVO	1	1	2	3	Latte	20	25	30	35	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1					
Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Farina di grano	1	1,5	2	3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					
					Parm. / Grana	6	8	10	12	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					

RICETTE ALTERNATIVE

CONTORNI E VARIE

[illegible]