



CITTA' DI GIAVENO
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA
TABELLE DIETETICHE E DELLE GRAMMATURE
ASILO NIDO "PIO ROLLA"

PRIMI PIATTI	LATTANTI Grammi	DIVEZZI Grammi	ADULTI Grammi
Riso asciutto	20	40	80
Pasta asciutta nei vari formati	20	40	90
Lasagne (pasta secca)		40	90
Pasta asciutta nei vari formati	20	40	90
Riso o pastina in brodo	20	25	50
Farina di mais per polenta	40	40	100
Crostini		20	40
Semola di riso o cous cous o mais in brodo	20	25	30
Semola	40	50	
PASTA O RISO AL POMODORO			
Pelati	20	30	65
Parmigiano Reggiano	5	5	10
Olio extravergine di oliva	5	5	5
Aromi: cipolla, sedano, carota	q.b	q.b	q.b
RISO, ORZO, COUS COUS ALLE VERDURE			
Verdure miste di stagione: carote, zucchine, broccoli, fagiolini, cipolle, sedano etc.		40	60
Olio extravergine di oliva		5	5
Parmigiano Reggiano		5	10
Aromi e sale		q.b	q.b
RISOTTO ALLE MELANZANE			
Pomodori pelati		30	60
Melanzane		25	50
Olio extravergine d'oliva		5	5
Parmigiano		5	10
Aromi e sale		q.b	q.b.
RISOTTO ALLA ZUCCA - ZUCCHINE			
Zucca o zucchine	30	30	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	10
Aromi e sale	q.b	q.b	q.b.
RISOTTO AI PORRI			
Porri		30	60
Olio extravergine d'oliva		5	5
Parmigiano		5	10
Brodo vegetale		q.b.	q.b.
Aromi e sale		q.b	q.b.
RISO CON PISELLI			
Pomodori pelati		30	60
Piselli freschi o surgelati		15	50
Olio extravergine d'oliva		5	5
Parmigiano		5	10
Aromi e sale		q.b	q.b.
PIZZA AL POMODORO – FOCACCIA AL ROSMARINO			
Farina		40	100
Lievito di birra		q.b	q.b.
Se pizza: pomodoro passato o a pezzi		30	50
Olio extravergine d'oliva		5	5
Sale e aromi (rosmarino)		q.b.	q.b
<i>In alternativa si prevede la possibilità di utilizzare direttamente la pasta lievitata fornita dalla Ditta</i>			
PASTA ALLA CARBONARA			
Uovo		n. 1	n. 1
Prosciutto cotto		10	40

Parmigiano reggiano		5	10
Aromi e sale		q.b.	q.b.
PASTA GRATINATA AL FORNO			
Pomodori pelati		30	80
Besciamella:			
- Latte parzialmente scremato		10	25
- Farina		5	10
Parmigiano reggiano		5	10
Olio extravergine d'oliva		5	5
Aromi e sale		q.b.	q.b.
LASAGNE AL POMODORO			
Pomodori pelati		30	110
Besciamella:			
- Latte parzialmente scremato		15	25
- Farina		10	10
Parmigiano reggiano		5	10
Olio extravergine d'oliva		5	5
Aromi e sale		q.b.	q.b.
PASTA O RISO OLIO E PARMIGIANO			
Olio extravergine di oliva	3	5	5
Parmigiano Reggiano	7	5	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
RISO MANTECATO AL PARMIGIANO			
Olio extravergine di oliva	3	5	5
Parmigiano Reggiano	7	5	10
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
RISOTTO ALLO ZAFFERANO			
Olio extravergine di oliva		5	5
Parmigiano Reggiano		5	10
Brodo vegetale		q.b.	q.b.
Aromi, zafferano e sale		q.b.	q.b.
PASTA BURRO/OLIO E SALVIA/AGLI AROMI			
Burro		5	5
Parmigiano Reggiano		5	10
Salvia, aromi e sale		q.b.	q.b.
PASTA AL PESTO			
Pesto		10	20
Olio extravergine di oliva		5	5
Parmigiano reggiano		5	10
Aromi e sale		q.b.	q.b.
POLENTA anche GRATINATA – CON PARMIGIANO REGGIANO			
Farina di mais	40	40	100
Se gratinata: parmigiano reggiano		5	10
Se gratinata: burro		5	10
Parmigiano Reggiano	7	5	10
Aromi e sale		q.b.	q.b.
PASTINA/SEMOLINO/RISO IN BRODO VEGETALE			
Brodo vegetale: patate, carote, sedano, cipolla, zucchine	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	5	5
Parmigiano Reggiano	7	5	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
RISO E PISELLI			
Brodo vegetale: patate, carote, sedano, cipolla, zucchine		q.b.	q.b.
Piselli freschi o surgelati		15	50
Olio extravergine di oliva		5	5
Parmigiano Reggiano		5	10
Aromi e sale		q.b.	q.b.
PASSATO O MINISTRA DI VERDURA			
Verdure miste di stagione: carote, zucchine, sedano, zucca	40	50	90
Patate	20	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	10

Aromi e sale	q.b	q.b	q.b
CREMA DI ZUCCA			
Zucca	30	50	90
Patate	20	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	10
Aromi e sale	q.b	q.b	q.b
VELLUTATA DI CAROTE			
Carote	30	50	90
Patate	20	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	10
Aromi e sale	q.b	q.b	q.b
PASSATO DI LEGUMI			
Patate		40	50
Legumi secchi (ceci, lenticchie, piselli tc)		20	40
Parmigiano Reggiano		5	10
Olio extravergine d'oliva		5	5
Aromi e sale		q.b	q.b
	LATTANTI	DIVEZZI	ADULTI
SECONDI PIATTI	Grammi	Grammi	Grammi
Carne (pollo, tacchino, bovino, suino)	40	50	110
Carne per polpette		40	
Pesce	40	60	130
Prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, manzo affumicato		50	80
Uova pastorizzate per tortini		n. 1 = 50gr	50
Uova pastorizzate per impasti o impanature		n.1x10 = 5gr.	10
PETTO DI POLLO O TACCHINO O LONZA IMPANATO			
Petto di tacchino o di pollo o lonza		50	110
Pangrattato, aromi e sale		q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		5	5
Uova pastorizzate		5	12
FESA DI TACCHINO AL VAPORE O ARROSTO DI TACCHINO			
Carne	40	50	110
Olio extravergine di oliva	35	5	5
Aromi e sale	q.b	q.b	q.b
PETTO DI POLLO O TACCHINO AL VAPORE			
Carne	40	50	110
Olio extravergine di oliva	3	5	5
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b	q.b	q.b
FUSO DI POLLO AL FORNO			
Carne (al netto di osso e pelle)		50	110
Olio extravergine di oliva		5	5
Aromi e sale		q.b	q.b
SCALOPPINE DI BOVINO AL LIMONE			
Carne		50	110
Olio extravergine di oliva		5	5
Farina, succo di limone, sale		q.b	q.b
PETTO DI POLLO O FESA DI TACCHINO AGLI AGRUMI			
Carne		50	110
Farina		5	5
Olio extravergine di oliva		5	5
Limone o arancio, farina, aromi e sale		q.b	q.b
FETTINA DI BOVINO IN UMIDO – ALLA PIZZAIOLA			
Carne di vitello		50	110
Pomodori		30	40
Olio extravergine di oliva		5	5
Farina, aromi e sale		q.b	q.b
SOTTOFILETTO DI BOVINO O ARROSTO DI BOVINO			
Carne	40	50	110
Olio extravergine di oliva	3	5	5
Aromi e sale	q.b	q.b	q.b

POLPETTE DI BOVINO IN UMIDO

Carne di vitello		40	110
Uova pastorizzate		5	12
Pomodori pelati		20	40
Verdure miste		15	20
Latte parzialmente scremato		10	10
Parmigiano Reggiano		5	10
Olio extravergine d'oliva		5	5
Pangrattato o mollica di pane, sale, aromi		q.b	q.b

POLPETTE DI RICOTTA

Patate		30	80
Ricotta		50	120
Uova		5	12
Parmigiano Reggiano		5	10
Olio extravergine d'oliva		5	5
Pangrattato, aromi, sale		q.b	q.b

SFORMATO DI PATATE AL GRATIN

Patate		60	100
Uova		50	50
Parmigiano Reggiano		5	10
Olio extravergine d'oliva		5	5
Pangrattato, aromi, sale		q.b	q.b

POLPETTE DI PLATESSA E SOGLIOLA

Merluzzo, platessa		60	130
Uova pastorizzate		5	12
Olio extravergine di oliva		5	5
Pangrattato, aromi e sale		q.b.	q.b.

PLATESSA O SOGLIOLA IMPANATO

Platessa, halibut, merluzzo		60	130
Uova pastorizzate		5	12
Olio extravergine di oliva		5	5
Pangrattato, aromi e sale		q.b.	q.b.

PLATESSA O SOGLIOLA GRATINATO ALLE ERBE AROMATICHE

Platessa, halibut, merluzzo		60	130
Olio extravergine di oliva		5	5
Pangrattato, erbe aromatiche e sale		q.b.	q.b.

PLATESSA O SOGLIOLA OLIO E LIMONE

Platessa, halibut, merluzzo		60	130
Olio extravergine di oliva		5	5
Farina, aromi, limone e sale		q.b.	q.b.

PLATESSA O SOGLIOLA AL VAPORE

Platessa, halibut, merluzzo	40	60	130
Olio extravergine di oliva	3	5	5
Aromi e sale	q.b	q.b	q.b
se con limone	q.b	q.b	q.b

PLATESSA O SOGLIOLA AL POMODORO/IN UMIDO

Platessa, halibut, merluzzo		60	130
Pomodori pelati		30	40
Olio extravergine di oliva		5	5
Aromi e sale		q.b	q.b

TONNO SOTT'OLIO

			80
--	--	--	----

FRITTATA DI PATATE

Uova		50	100
Patate		30	60
Parmigiano reggiano		5	5
Latte		5	5
Olio extravergine di oliva		5	10
Aromi, sale		q.b	q.b

FRITTATA DI PATATE E ZUCCHINE

Uova		50	100
Patate		20	30
Zucchine		15	30
Parmigiano reggiano		5	5

Latte		5	5
Olio extravergine di oliva		5	10
Aromi, sale		q.b	q.b

FRITTATA DI VERDURE AL FORNO

Uova		50	100
Verdure fresche (es. carote, piselli, patate, zucchine)		30	30
Latte		10	30
Parmigiano reggiano		5	5
Olio extravergine di oliva		5	10
Aromi, sale		q.b	q.b

FORMAGGI FRESCHI

Mozzarella		60	90
Linea		60	90
Primo sale		60	90
Stracchino		60	120
Ricotta	50	80	120
Asiago, parmigiano reggiano		30	60

PROSCIUTTO COTTO

		50	80
--	--	----	----

PROSCIUTTO CRUDO

		50	80
--	--	----	----

PROSCIUTTO COTTO E MOZZARELLA

Prosciutto cotto		25	40
Mozzarella		30	45

BRESAOLA OLIO E LIMONE

Bresaola			80
Olio			5
Limone			1x4

PARMIGIANO, SEDANO E PINOLI

Parmigiano			60
Sedano			q.b.
Pinoli			q.b.

CONTORNI	LATTANTI	DIVEZZI	ADULTI
	Grammi	Grammi	Grammi
Verdure	50	60	100
Patate	40	80	200
Patate per purè		80	150
Piselli		60	110

VERDURE LESSE O ALL'OLIO

Zucchine o carote	50	60	150
Zucchine o carote o finocchi o fagiolini	50	60	150
Olio extravergine di oliva	5	7	7
Aromi e sale	q.b	q.b	q.b

VERDURE MISTE LESSE anche in purea

Patate	20	40	80
Zucchine	10	20	30
Carote	10	20	30
Olio extravergine di oliva	5	7	7
Aromi e sale	q.b	q.b	q.b

PUREA DI PATATE

Patate		80	210
Latte		20	30
Burro		7	7
Parmigiano Reggiano		5	10
Aromi e sale		q.b	q.b

PUREA DI ZUCCA

Patate		50	70
Zucca		40	60
Olio extravergine d'oliva		7	7
Parmigiano Reggiano		5	5
Aromi e sale		q.b	q.b

PUREA DI PATATE E CAROTE

Patate		50	70
Carote		40	60
Olio extravergine d'oliva		7	7
Parmigiano Reggiano		5	5
Aromi e sale		q.b.	q.b.

CAROTE STUFATE O ALL'OLIO O AL FORNO

Carote	50	60	150
Olio extravergine di oliva	5	7	7
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

FINOCCHI/CAVOLFIORI ALL'OLIO O GRATINATI

Finocchi/cavolfiori	50	60	150
Olio extravergine di oliva	5	7	7
se gratinati Parmigiano Reggiano	5	5	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

FINOCCHI AL LATTE

Finocchi		60	150
Latte parzialmente scremato		10	20
Olio extravergine di oliva		7	7
Parmigiano Reggiano		5	10
Aromi e sale		q.b.	q.b.

PATATE LESSE IN INSALATA/AL FORNO/AL ROSMARINO anche in umido

Patate	40	80	210
Olio extravergine di oliva	5	7	7
Pomodori pelati (se in umido), prezzemolo, rosmarino, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

ZUCCHINE E PATATE AL FORNO

Patate	20	40	100
Zucchine	20	40	100
Olio extravergine di oliva	5	7	7
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA CALDA DI PATATE PREZZEMOLATE

Patate		80	210
Olio extravergine di oliva		7	7
Prezzemolo, aromi e sale		q.b.	q.b.

PISELLI ALL'OLIO O STUFATI

Piselli freschi o surgelati		60	140
Olio extravergine di oliva		7	7
Aromi e sale		q.b.	q.b.

PISELLI IN UMIDO O AL POMODORO

Piselli freschi o surgelati		60	140
Pomodori pelati		30	40
Olio extravergine di oliva		7	7
Aromi e sale		q.b.	q.b.

FAGIOLINI IN UMIDO O AL POMODORO

Fagiolini freschi o surgelati		60	140
Pomodori pelati		30	40
Olio extravergine di oliva		7	7
Aromi e sale		q.b.	q.b.

ZUCCHINE TRIFOLATE

Zucchine			150
Cipolle			10
Olio			7
Sale			q.b.

ZUCCHINE ALL'OLIO/AL VAPORE

Zucchine	40	60	150
Olio extravergine d'oliva	5	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI ALL'OLIO

Fagiolini		60	150
Olio extravergine d'oliva		7	7
Sale		q.b.	q.b.

COSTINE ALL'OLIO

Costine		60	150
Olio extravergine d'oliva		7	7
Sale		q.b.	q.b.

SPINACI AL PARMIGIANO

Spinaci		60	150
Parmigiano reggiano		5	5
Olio extravergine d'oliva		7	7
Sale		q.b.	q.b.

POMODORI IN INSALATA

Pomodori		60	150
Olio extravergine di oliva		7	7
Aceto o limone, aromi e sale		q.b.	q.b.

CAROTE IN INSALATA O INSALATA DI CAROTE

Carote		60	100
Olio extravergine di oliva		7	7
Aceto o limone e sale		q.b.	q.b.

INSALATA DI FINOCCHI O FINOCCHI IN INSALATA

Finocchi		60	100
Olio extravergine di oliva		7	7
Aceto o limone e sale		q.b.	q.b.

INSALATA VERDE

Insalata verde a foglia tenera		40	60
Olio extravergine di oliva		7	7
Aceto o limone e sale		q.b.	q.b.

INSALATA VERDE E POMODORI

Pomodori			90
Insalata			30
Olio extravergine di oliva			7
Aceto o limone, aromi e sale			q.b.

INSALATA MISTA ESTIVA

Insalata verde a foglia tenera e/o rossa		20	30
Carote		20	50
Pomodoro		20	30
Peperoni			30
Olio extravergine di oliva		7	7
Aceto o limone e sale		q.b.	q.b.

INSALATA MISTA INVERNALE

Insalata verde a foglia tenera e/o rossa		20	30
Carote		20	50
Finocchi		20	30
Olio extravergine di oliva		7	7
Aceto o limone e sale		q.b.	q.b.

PANE

per pranzo		20	80
------------	--	----	----

*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

per pranzo	80	100	150
per merenda	100	100	
Per i lattanti: scegliere fra la varietà di frutta meno allergizzante: pera, mela, banana, evitando l'aggiunta di zucchero			
Per i divezzi: variare il più possibile la tipologia di frutta, evitando l'aggiunta di zucchero			

	LATTANTI	DIVEZZI	ADULTI
	Grammi	Grammi	Grammi

SPUNTINI E MERENDE

Corn flakes		20	
Plum cake		25	
Yogurt alla frutta (per i lattanti naturale, pera, mela, banana)	125	125	125
Mousse di frutta		100	
Succo di frutta		125	
Spremuta d'arancia		100	
Budino		120	
Gelato		50	

PANE OLIO E ORIGANO

Pane		30	
------	--	----	--

Olio		5	
Origano		q.b.	
Se con pomodoro		q.b.	

FETTE BISCOTTATE E MARMELLATA

Fette biscottate		40	
Marmellata		25	

PANE E MARMELLATA O CIOCCOLATO

Pane		20	
Marmellata		25	
Nutella o barretta di cioccolato		20	

PANE E MIELE

Pane		20	
Miele		20	

FRULLATO DI LATTE CON FRUTTA E BISCOTTI

Frutta fresca di stagione	50	50	
Latte	100	120	
Zucchero o miele	5	5	
se con biscotti secchi	15	15	

LATTE CON BISCOTTI O FETTE BISCOTTATE

Latte parzialmente scremato	100	120	
Zucchero o miele	5	5	
Biscotti secchi o fette biscottate	40	40	

TE' CON BISCOTTI O FETTE BISCOTTATE

Tè deteinato	q.b.	q.b.	
Zucchero o miele	5	5	
Biscotti secchi o fette biscottate	40	40	

E' previsto che su richiesta si possano inserire alimenti per la prima infanzia quali: pastina tipo Plasmon, liofilizzati, crema di riso, semolino istantaneo, farina di cereali, crema di mais e tapioca, Nidex dolcificante, pasta apteica etc

***Sulla base delle indicazioni fornite dal'Asl To3 si dovrà garantire la massima varietà di tipologia di frutta fresca anche giornalmente, che potrà essere somministrata cotta, cruda e/o frullata, senza l'aggiunta di zucchero; per i lattanti si dovrà preferire la somministrazione di frutta potenzialmente meno allergizzante (es. pera, mela, banana), comunque secondo lo schema di svezzamento.**

Sulla base delle indicazioni fornite dall'Asl To3 si ricorda che è bene ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina e non aggiungere sale nelle pappe dei bambini almeno per tutto il primo anno di vita