



CITTA' DI GIAVENO
SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA
TABELLE DIETETICHE E DELLE GRAMMATURE
PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIA DI 1° GRADO

<u>Periodo invernale ed estivo</u>	<u>Infanzia</u>	<u>Primarie</u>	<u>Secon. di I grado/Adulti</u>
	Grammi	Grammi	Grammi
PRIMI PIATTI			
Riso asciutto	40	60	80
Pasta asciutta nei vari formati	40	60	80
Patate come primo piatto		250	300
Gnocchetti sardi (pasta secca)	40	60	80
Gnocchi di patate (prodotto surgelato)	100	180	250
Orecchiette (pasta secca)	40	60	80
Tagliatelle (pasta secca)	30	40	60
Trofie (pasta secca)	40	60	80
Lasagne (pasta secca)	40	60	80
Riso nei vari passati	20	25	30
Pasta nei vari passati	20	25	30
Pastina in brodo	30	35	50
Riso in brodo	30	35	50
Crostini	20	25	30
Cous Cous	40	60	80
AGLI AROMI o ALLE ERBE AROMATICHE o PROFUMATO AGLI AROMI			
Olio	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Erbe aromatiche (menta, rosmarino, salvia, alloro, timo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.
BURRO/OLIO E SALVIA			
Burro/olio	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Aromi: salvia, sale	q.b.	q.b.	q.b.
IN BIANCO o OLIO E PARMIGIANO REGGIANO – AGLIO E OLIO (solo per primaria e secondaria)			
Olio	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
POLENTA			
Farina di mais	40	60	80
Olio	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Acqua, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.
PESTO CONFEZIONATO			
Pesto	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.
ALLA ZUCCA			
Zucca	30	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Ortaggi, aromi, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.
AI PORRI			
Porri	30	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Ortaggi, aromi, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO ZUCCHINE E ZAFFERANO

Zucchine	30	40	50
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Latte parzialmente scremato	15	20	25
Parmigiano	7	10	10
Farina	10	10	10
Olio	5	5	5
Burro	2	2	2
Ortaggi, aromi, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO ZUCCHINE E PESTO

Zucchine	30	40	50
Pesto	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Ortaggi (carote, cipolla), aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

ALLO ZAFFERANO

Besciamella:			
- latte parzialmente scremato	15	20	25
- farina	10	10	10
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Zafferano e altri aromi, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

ALLA RICOTTA

Ricotta	20	30	40
Latte parzialmente scremato	10	15	15
Farina	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Burro	2	2	2
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

LASAGNE AL PESTO

Besciamella:			
- latte parzialmente scremato	15	20	25
- farina	10	10	10
Pesto	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

LASAGNE AL POMODORO

Besciamella:			
- latte parzialmente scremato	15	20	25
- farina	10	10	10
Pomodori pelati	40	60	65
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO DI POMODORO/POMODORO e BASILICO

Pomodori pelati	40	60	65
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, ortaggi, basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO AL POMODORO e PESTO

Pomodori pelati	40	60	65
Pesto confezionato	5	7	10
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO TRICOLORE

Pomodori pelati	30	50	55
Pesto	5	7	10
Ricotta	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO ALLA MARINARA

Pomodori pelati			65
Parmigiano			10
Olio			5
Ortaggi, aglio, origano, prezzemolo, sale			q.b.

SUGO ALL'AMATRICIANA

Pomodori pelati	40	60	65
Prosciutto cotto a dadini	30	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Ortaggi, aglio, origano, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO AL RAGU' VEGETALE

Pomodori pelati	40	60	65
Verdure miste: carote, cipolle, sedano, zucchine, fagiolini	20	20	30
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO ALLE VERDURE

Verdure miste: carote, cipolle, sedano, zucchine, fagiolini	20	40	60
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO POMODORO E OLIVE

Pomodori pelati	40	60	65
Olive verdi denocciolate	10	10	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO DI BROCCOLI

Pomodori pelati	40	60	65
Broccoli	30	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PIZZA AL POMODORO – FOCACCIA BIANCA

Se preparazione gastronomica vedere scheda tecnica	1 porzione	1 porzione	1 porzione
Se pizza: pomodori pelati	40	60	65
Farina	40	60	80
Olio	5	5	5
Acqua, lievito, origano, rosmarino, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO AI PEPERONI

Pomodori pelati	40	60	65
Peperoni	30	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

SUGO DI MELANZANE O ALLA SICILIANA

Pomodori pelati	40	60	65
Melanzane	30	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

AGLI ASPARAGI

Asparagi	30	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

PASTINA/RISO IN BRODO VEGETALE

Brodo vegetale: patate, carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5

Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Si richiede che le verdure impiegate per la preparazione del brodo vegetale, vengano passate e inserite nel brodo. Quando la stagionalità lo consente alle sopracitate verdure si aggiunge lo zucchini			

CREMA DI CAROTE o PASSATO DI PATATE E CAROTE con riso, pasta, farro, orzo, cous cous, crostini

Patate	40	50	60
Carote	20	20	30
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

CREMA o VELLUTATA o PASSATO DI VERDURA con riso, pasta, farro, orzo, cous cous, crostini

Verdure miste: carote, zucca o zucchini, costine o coste, verza, porro, cipolla, pomodoro	60	80	90
Patate	40	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

CREMA DI LEGUMI/FAGIOLI con riso, pasta, farro, orzo, cous cous, crostini

Patate	40	50	50
Legumi secchi/Fagioli secchi	20	30	40
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Brodo vegetale, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

VELLUTATA o PASSATO DI ZUCCA con riso, pasta, farro, orzo, cous cous, crostini

Zucca gialla	60	80	90
Patata	40	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Il Parmigiano Reggiano dovrà essere inviato giornalmente dalla I.A. ai punti di refezione per i primi piatti sia asciutti che in brodo, secondo le grammature previste dalle tabelle dietetiche in vigore.

L'olio indicato E' SEMPRE extra vergine d'oliva, che potrà essere anche aromatizzato con aglio e rosmarino.

SECONDI PIATTI CALDI

Infanzia

Primarie

Secon.di I
grado/Adulti
Grammi

Grammi

Grammi

ARROSTO DI BOVINO/LONZA/TACCHINO

Carne di bovino, lonza, tacchino	70	90	95
Olio	5	5	5
Aromi, ortaggi, farina, sale, aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.

COSCIA/FUSO DI POLLO AL FORNO/AL ROSMARINO

Fuso di pollo al netto di pelle e ossa	70	80	90
Olio	5	5	5
Aromi, Rosmarino, ortaggi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

POLLO ALLA CACCIATORA

Fuso di pollo al netto di pelle e ossa	70	80	90
Pomodori pelati	20	30	40
Olio	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

SCALOPPINE DI POLLO, TACCHINO, LONZA AL LIMONE

Petto di pollo, tacchino, lonza	70	80	90
Olio	5	5	5
Farina, succo di limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

BOCCONCINI DI CARNE MISTA IN UMIDO

Carne di bovino/tacchino/pollo/suino	70	80	90
Pomodori pelati	20	30	40
Carote, sedano, cipolle	15	20	25
Olio	5	5	5
Brodo vegetale, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

BOCCONCINI DI POLLO AI PEPERONI

Carne di pollo	70	80	90
Peperoni	40	50	60
Olio	5	5	5
Brodo vegetale, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

BOCCONCINI DI POLLO AL CURRY

Carne di pollo	70	80	90
Curry	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	5
Brodo vegetale, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

HAMBURGER anche IN UMIDO/AL POMODORO/ALLA PIZZAIOLA – ANCHE CON VERDURE

Carne di bovino/tacchino	70	80	90
Verdure miste e/o pomodori pelati	45	55	65
Mollica bagnata nel latte o latte	10	10	10
Uova pastorizzate	1x10=5g	1x10=5g	1x10=5g
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE DI BOVINO, POLLO, TACCHINO, LONZA IN UMIDO/AL POMODORO/ALLA PIZZAIOLA – ANCHE CON VERDURE

Carne di bovino, pollo, tacchino, lonza	50	60	70
Verdure miste e/o pomodori pelati	45	55	65
Mollica bagnata nel latte o latte	10	10	10
Uova pastorizzate	1x10=5g	1x10=5g	1x10=5g
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

POLLO/ TACCHINO/LONZA DORATO/IMPANATO COTTO AL FORNO

Carne di tacchino, pollo, lonza	70	80	90
Uova pastorizzate	1x10=5g	1x10=5g	1x10=5g
Olio	5	5	5
Pangrattato, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone a parte	1x4	1x4	1x4

HAMBURGER ALLA MILANESE COTTO AL FORNO

Carne di tacchino, bovino, pollo	70	80	90
Uova pastorizzate	1x10=5g	1x10=5g	1x10=5g
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

BASTONCINI DI MERLUZZO COTTI AL FORNO

Merluzzo	90	90	100
Uova pastorizzate	1x10=5g	1x10=5g	1x10=5g
Olio	5	5	5
Pangrattato, farina, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone a parte	1x4	1x4	1x4

I bastoncini di merluzzo dovranno essere ottenuti da tranci di merluzzo, in confezione originale, non pre-fritti, con carne di colore chiaro, privi di macchie anomale, di pelle, di spine, di parti estranee o di resti di lavorazione; la panatura non dovrà presentare colorazioni brunastre; la grana, di pezzatura omogenea, dovrà essere esente da punti di distacco del prodotto. Eventuali additivi o conservanti (glutammato di sodio etc) non devono essere presenti

Linee guida "In mensa con gusto" ASLTO3

FILETTO DI PLATESSA O NASELLO O MERLUZZO O PALOMBO O SCORFANO DORATO/IMPANATO COTTO AL FORNO

Filetto di platessa o halibut o merluzzi (peso netto)	90	90	100
Uova pastorizzate	1x10=5g	1x10=5g	1x10=5g
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone a parte	1x4	1x4	1x4

POLPETTE DI PLATESSA O NASELLO O MERLUZZO O PALOMBO O SCORFANO COTTE AL FORNO ANCHE AL POMODORO

Nasello, merluzzo, platessa, halibut	90	90	100
Patate	20	30	40
Uova pastorizzate	1x10=5g	1x10=5g	1x10=5g
Olio	5	5	5
Pangrattato, farina, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone a parte	1x4	1x4	1x4
Se al pomodoro: pomodori pelati	20	30	40

MERLUZZO ALLA MEDITERRANEA

Merluzzo	90	90	100
Pomodori pelati	20	30	40
Olio	5	5	5
Ortaggi (cipolla, carote), basilico, aglio, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PLATESSA ALLA MUGNAIA

Platessa	90	90	100
Latte parzialmente scremato	20	30	40
Olio	5	5	5
Farina, prezzemolo, succo di limone, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATA DI VERDURE

Uova pastorizzate	50	50	50
Prosciutto cotto	30	40	50
Patate	20	30	40
Latte parzialmente scremato	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATA DI CIPOLLE/FRITTATA DI PATATE E PORRI

Uova pastorizzate	50	50	50
Cipolle/Porri	30	40	50
Patate	20	30	40
Latte parzialmente scremato	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATA DI MAGGIORANA

Uova pastorizzate	50	50	50
Patate	20	30	40
Maggiorana in foglie	5	5	5
Latte parzialmente scremato	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATA DI PATATE

Uova pastorizzate	50	50	50
Patate	30	40	50
Latte parzialmente scremato	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

MEDAGLIONE DI RICOTTA E SPINACI

Ricotta	40	50	60
Spinaci	30	40	50
Patate	15	20	25
Uovo	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

TORTINO DI CECI

Patate	30	40	50
Ceci	20	30	35
Uovo	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE DI LEGUMI

Patate	30	40	50
Ceci/lenticchie/fagioli	15/15/15	20/20/20	30/30/30
Uovo	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE VEGETARIANE

Patate	30	40	50
Lenticchie	20	30	40
Uovo	5	5	5
Parmigiano	7	10	10

Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI FREDDI

Infanzia

Primarie

Secon. / grado/Adulti Grammi

Grammi

Grammi

ARROSTO DI TACCHINO/MANZO AFFUMICATO/BRESAOLA OLIO E LIMONE Preparazione gastronomica

Tacchino/manzo/bresaola	60	80	80
Olio	5	5	5
Limone	1x4	1x4	1x4

PROSCIUTTO COTTO

60

80

80

PROSCIUTTO CRUDO E MELONE

Prosciutto crudo	60	80	80
Melone	2 fette	3 fette	3 fette

FORMAGGIO

Mozzarella, stracchino, linea, primo sale, tomini freschi, cestella	60	90	120
Formaggi DOP: Parmigiano reggiano – bocconcini di scamorza	40	40	60
Ricotta	80	110	150

PROSCIUTTO COTTO E MOZZARELLA

30/30

40/45

40/60

PROSCIUTTO COTTO ALLA VALDOSTANA COTTO AL FORNO

Prosciutto cotto	30	40	40
Formaggio tipo galbanino o mozzarella	30	40	60
Uova pastorizzate	1x10=5g	1x10=5g	1x10=5g
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Infanzia

Primarie

Secon.di / grado/Adulti Grammi

Grammi

Grammi

CONTORNI

CAROTE ALL'OLIO - PREZZEMOLATE

Carote anche baby	60	80	100
Olio	5	7	10
Prezzemolo, aromi: aglio, alloro, sale	q.b.	q.b.	q.b.

BROCCOLI/CAVOLFIORI/FINOCCHI GRATINATI

Broccoli, cavolfiori, finocchi	60	80	100
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	7	10
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

MELANZANE IMPANATE COTTE AL FORNO

Melanzane	60	80	100
Uova pastorizzate	n. 1x10 (5g.)	n. 1x10 (5g.)	n. 1x10 (5g.)
Olio	5	7	10
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

COSTINE/ERBETTE/SPINACI SALTATE ALL'OLIO anche aromatizzato

Costine, erbetto, spinaci	60	80	100
Olio	5	7	10
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

COSTINE/ERBETTE/SPINACI AL PARMIGIANO

Costine, erbetto, spinaci	60	80	100
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	7	10
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Il parmigiano reggiano in accordo con l'A.C. dovrà essere messo a disposizione degli utenti, salvo diversa comunicazione da parte dell'A.C.

SPINACI AL BURRO E PARMIGIANO

Spinaci	60	80	100
Parmigiano	7	10	10
Olio o burro	5	7	10
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI SALTATI CALDI ALL'OLIO anche aromatizzato

Fagiolini	60	80	100
Olio	5	7	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI ALLE ERBE AROMATICHE

Fagiolini	60	80	100
Olio	5	7	10
Erbe aromatiche (menta, timo etc), sale	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI E CAROTE ALL'OLIO

Fagiolini	30	40	50
Carote	30	40	50
Olio	5	7	10
Erbe aromatiche (menta, timo etc), sale	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI E POMODORI IN INSALATA

Fagiolini	30	40	50
Pomodori	30	40	50
Olio	5	7	10
Aceto e/o limone, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE O SPICCHI DI PATATE AL FORNO/AL ROSMARINO

Patate	110	140	160
Patate come primo piatto		180	200
Olio	5	7	10
Aromi: rosmarino, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE E CAROTE AL FORNO

Patate	60	70	80
Carote	30	40	50
Olio	5	7	10
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE E ZUCCHINE AL FORNO

Patate	60	70	80
Zucchine	40	50	60
Olio	5	7	10
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE IN UMIDO

Patate	110	140	160
Pomodori pelati	30	40	50
Olio	5	7	10
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

ZUCCHINE GRATINATE

Zucchine	60	80	100
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	7	10
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

ZUCCHINE TRIFOLATE – ZUCCHINE AL FORNO

Zucchine	60	80	100
Olio	5	7	10
Prezzemolo, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PUREA DI PATATE

Patate	170	190	210
Latte	20	30	30
Parmigiano	7	10	10
Burro	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

MIX DI VERDURE COTTE/TRIS DI VERDURE

Patate	50	60	70
Piselli/fagiolini/broccoli	40	50	50
Carote	20	30	40
Olio	5	7	10
Sale e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

PISELLI AL PROSCIUTTO

Piselli	80	90	120
Prosciutto cotto	20	30	40
Olio	5	10	10
Salvia, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PISELLI ALL'OLIO

Piselli	80	90	120
Olio	5	10	10
Salvia, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI CAROTE

Carote	60	80	100
Olio	5	7	10
Limone o aceto, sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI POMODORI anche con ORIGANO anche con OLIVE

Pomodori	60	80	100
Olio	5	7	10
Olive	7	10	10
Sale, origano	q.b.	q.b.	q.b.

CAPRESE

Pomodori			100
Mozzarella			75
Olio			10
Olive			20
Sale, origano			q.b.

INSALATA MISTA VERDE E ROSSA

Insalata verde/rossa	20/20	25/25	30/30
Olio	5	7	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA MISTA VERDE, CAROTE, POMODORI

Insalata verde	20	25	30
Carote	20	30	40
Pomodori	20	30	40
Olio	5	7	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA MISTA VERDE, CAROTE, CAVOLO

Insalata verde	20	25	30
Carote	20	30	40
Cavolo	20	30	40
Olio	5	7	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA MISTA VERDE E CAROTE

Carote/insalata verde	30/20	40/25	60/30
Olio	5	7	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA MISTA VERDE E FINOCCHI

Finocchi/insalata verde	30/20	40/25	60/30
Olio	5	7	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA MISTA CAROTE E FINOCCHI

Carote/finocchi	30/30	40/40	50/50
Olio	5	7	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA VERDE

Insalata verde	40	50	60
Olio	5	7	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA VERDE E POMODORI

Insalata verde	20	25	30
Pomodori	30	40	50
Olio	5	7	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

BISCOTTI

2	2	3
---	---	---

paste di meliga, torcetti, krumiri, canestrelli

BUDINO porzione x100g.

1	1	1
---	---	---

BARRETTA DI CIOCCOLATO	1 (g.20)	1(g.20)	1 (g.20)
FRUTTA FRESCA (grammatura minima)	120	150	150
MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA (grammatura minima)	120	150	150
ANANAS FRESCA (grammatura minima)	120	150	150
GRISSINI gr. 28	1/2 porzione (g. 15)	1 (g. 30)	1 (g. 30)
YOGURT ALLA FRUTTA porzione g. 125	1	1	1
PANE (integrale, arabo, puffo, tipo bananina, casereccio)	40	50	60
LIMONI (grammatura minima)	80	80	80
MOUSSE DI FRUTTA porzione x 100g.	1	1	1
PLUM CAKE – TORTINA ALLO YOGURT	1 (g.33)	1 (g.33)	1 (g.33)
SUCCO DI FRUTTA	1 brik	1 brik	1 brik
DOLCE tipo TORTA MARGHERITA, tipo CROSTATA, tipo TORTA DI MELE, tipo TORTA AL CIOCCOLATO	1 fetta/50	1 fetta/60	1 fetta/60

CESTINI DA VIAGGIO

Pane	40	50	60
Formaggio parmigiano reggiano	20	20	20
Pane	40	50	60
Cioccolato	25	25	25
Biscotti secchi	25	25	25
Succo di frutta brik	200cc	200cc	200cc
Frutta di stagione es. banana	1	1	1
Acqua minerale ml 500	1	1	1
Stoviglie per gite			
Posate, tovaglioli e bicchieri a perdere	1	1	1

DIETE IN BIANCO

Pasta o riso in bianco	40	60	80
Prosciutto cotto affettato fine	60	80	80
Prosciutto crudo/bresaola affettati fini (solo per scuole primarie e secondarie di I grado)	60	80	80
Formaggio	60	90	90
Carne bianca (pollo o tacchino)	70	80	90
Pesce al vapore	90	90	100
Verdura lessa	60	80	100

SPUNTINO DI META' MATTINA solo per la scuola dell'infanzia

Biscotti secchi	25 (n. 2-3)		
Budino	120		
Crackers (n.1 pacchettino)	30		
Fette biscottate con marmellata			
- Fette biscottate	15 (n. 2)		
- Marmellata	25		
Frutta con fette biscottate			
- Frutta di stagione	120		
- Marmellata	25		
Yogurt alla frutta	125 (n. 1 vasetto)		
Pane e cioccolato			
- Pane	30		
- Cioccolato	15		
Pane e prosciutto			
- Pane	30		
- Prosciutto	20		
Pizza al pomodoro			
- Farina	45		
- Pomodoro	30		
- Olio	5		
- Aromi e sale	q.b.		
Succo di frutta	200 cc. (n. 1 tetrabrick)		
Torta tipo margherita o crostata o plum cake	50		

Sulla base delle indicazioni fornite dal'Asl To3 si dovrà garantire la massima varietà di tipologia di frutta fresca.

In linea con il DDL 26/07/2013 art. 17 (modifiche alla legge 21/03/2005 n. 55 "Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica) che sancisce quanto segue: "Nell'ambito della ristorazione pubblica, ivi inclusi gli esercizi commerciali in cui vengono somministrati prodotti di gastronomia e di quella collettiva, quali mense e comunità, è messo a disposizione dei consumatori anche il sale arricchito con iodio", pertanto si richiede la messa a disposizione, in particolare per la scuola secondaria, il sale iodato.

In occasione di festività religiose e/o ricorrenze speciali in cui la tradizione richieda l'uso di cibi e preparazioni particolari, è possibile prevedere di poter modificare il menù del giorno con gli alimenti tradizionalmente utilizzati nell'occasione.

Tali modifiche, che potrebbero prevedere scelte qualitative diverse da quelle suggerite, non sono soggette a valutazione nutrizionale in quanto rappresentano consumi occasionali non abituali.