

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

6	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	7	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	8	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	9	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	10	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
PASTA DI SEMOLA CON SALSIA DI CAROTE/VERDURE					PASSATO DI LEGUMI CON DITALINI					PENNETE/SPAGHETTI AL POMODORO					BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA (N.I.)					RISO ALLA ZUCCA				
<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	20	30	40	40	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	20	30	40	40	Riso	25-40	50	80	80
Carote /Altra Verdura	40	50	65	80	Legumi secchi	15	25	40	40	Polpa di pomod	40	45	50	55	Pomodoro	10	12	14	16	Zucca gialla	25	30	35	40
Cipolla	4	5	6	8	Carote	5	5	6	7	Carote	20	25	30	35	Carote	8	10	11	12	Cipolla	3	3	4	5
Latte	10	15	20	25	Salvia	3	4	5	5	Cipolla	3	5	6	7	Cipolla	5	6	7	8	Olio EVO	4	5	6	7
Prezzemolo	QB	QB	QB	QB	Rosmarino	3	4	5	5	Sedano	1	2	2	2,5	Sedano	3	4	4	5	Brodo vegetale (sedano)	QB	QB	QB	QB
Olio EVO	3	5	6	7	Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano	2	3	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Parmig. / Grana	5	5	5	10
Parmig. / Grana	5	5	5	10	Olio EVO	2	2	3	3	Parmig. / Grana	5	5	5	10	Parmig. / Grana	5	5	5	10					
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2															
					Parmig. / Grana	5	5	5	10															
§§ANTIPASTO DI VERDURA CRUDA					§§PIPE AL POMODORO E LEGUMI (PRIM)					§§PASTA DI SEMOLA ALL'OLIO EVO (P.S.)														
SPEZZATINO DI MANZO					UOVO SODO CON SALSIA VERDE					BURGER DI PESCE CON SALSIA AL PREZZEMOLO					BOCCONCINI DI POLLO GRATINATI AL FORNO					BURGER DI FORMAGGIO				
Manzo	40	50	80	100	Uovo intero	50	50	60	60	Pesce*	40	60	90	120	Pollo	40	50	80	100	Biete	4	5	10	10
Polpa di pomodoro	20	25	30	35	Tonno (no nido)	/	8	9	10	Patate	16	18	20	22	Pangrattato	5	6	7	8	Ricotta vaccina	10	15	30	30
Sedano	3	4	5	6	Capperi	0,2	0,2	0,2	0,3	Uovo pastorizz.	8	10	15	20	Farina di mais	4	5	6	7	Mozzarella/stracchino	12	18	30	30
Carota	3	4	5	6	Prezzemolo	0,2	0,2	0,4	0,5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	2	3	Parmigiano	5	5	8	8
Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	5	6	7	8	SALSIA AL PREZZEMOLO					Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Patate	30	45	50	50
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Prezzemolo	2	2	2,5	3						Olio evo	1	2	3	3
Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	2	2,5	3	4						Sale iodato	0,1	0,1	0,1	0,2
Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.						Prezzemolo	2	2	2,5	3						Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.
§§POLPETTE DI MANZO AL POMODORO					§§FORMATO/PLUMCAKE DI VERDURE					§§PESCE/P AZZURRO GRATINATO CON MANDORLE	§§SALSIA KETCHUP CASALINGO				§§SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE									
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					PURE' DI PATATE					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO				
Verdura fresca/ Verdura* (<i>sedano</i>)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200	Patate	60	120	140	160	Verdura fresca di stagion	20/80	40/120	50/150	80/200
Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Latte	7	9,5	11	12	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	4	6	7	9	Frutta a guscio	5	5	10	15
															Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
															VERDURA GRATINATA (P.S)									
PANE/P SEMI INT (NI)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (NI)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (NI)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (NI)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PIADINA/FORNARINA	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

i Montegridolfo Prot.3335-17/09/2024-c_f523-PG-P

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

11	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	12	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	13	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	14	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	15	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
RISO ALLA PARMIGIANA					PASSATO DI VERDURE CON PASTINA					FUSILLI INTEGRALI CON POMODORO E OLIVE					PASTA DI SEMOLA ALLE ERBE AROMATICHE					ANTIPASTO VERDURE CRUDE				
Riso	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	20	30	40	40	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200
Latte	8	9	10	11	Patate	12	15	18	22	Pomodoro salsa	30	40	50	55	Basilico	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	7
Brodo vegetale (sedan)	QB	QB	QB	QB	Verdure/ <i>Verdure *(sedan)</i>	50	55	60	65	Olive verdi e/o nere	4	6	8	10	Aglio/orig/basil	0,5	1	1	2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Carote	5	6	7	8	Aglio/orig/basil	QB	QB	QB	QB	Erba Cipollina	0,5	1	1	2					
Parmig./ Grana	5	6	8	10	Cipolla	3	3	3	3,5	Olio EVO	4	5	6	7	Prezzemolo	QB	QB	QB	QB					
					Olio EVO	2	2	2,5	3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Maggiorana	QB	QB	QB	QB					
					Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Parmig./ Grana	5	5	5	10	Timo	QB	QB	QB	QB					
					Parmig./ Grana	5	5	5	10						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
															Parmig. / Grana	5	6	8	10					
§§RISO CON POMODORO E LEGUMI										FUSILLI (N)														
POLPETTE DI FAGIOLI AL POMODORO					PIZZA MARGHERITA					SVIZZERA AL FORNO DI TACCHINO/POLLO					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					PASSATELLI IN BRODO DI VERDURA				
Fagioli secchi	15	20	25	30	<i>Farina di grano</i>	35	50	65	65	Tacchino/Pollo	40	50	80	100	<i>Pesce misto*</i>	35-50	70	90	150	<i>Uovo pastorizz.</i>	25-50	50	60	60
Patate fresche	20	25	30	35	Polpa di pomodoro	30	35	45	45	Patate	4	6	8	10	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	10 20	20	40	40
Ricotta vaccina	5	5	10	15	Mozzarella	20	25	38	50	Olio EVO	1	2	3	5	Olio EVO	2	2,5	3	4	Parmigiano	15-30	30	40	40
Uovo	5	7	8	10	Olio EVO	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8
Parmigiano	4	5	8	10	Lievito Secco	2	3	4	4	BRODO					Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4
Pangrattato	2	3	4	5	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	10	12	14	14	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	QB	Q.B.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sedano	6	7	8	8						Carote	4	5	6	7
Pomodoro salsa	20	25	30	35						Cipolla	6	7	8	8						Sedano	2	3	3	4
Carote	3	4	5	6																Cipolla	2	3	3	4
Sedano	3	4	5	6																Pomodoro	2	3	3	4
Cipolla	2	3	4	5																Olio EVO	1	2	2	3
Olio evo	4	5	6	7																§§ CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE				
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																				
INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA					PATATE AL FORNO				
Verdura fresca di stagio	20	40	50	80	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca/ Verdura* (<i>sedano</i>)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Patate	80	150	200	250
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7
Frutta a guscio	5	5	10	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Olio EVO	2	3	4	5										
										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2										
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	//	//	//	//	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

i Montegridolfo Prot.3335-17/09/2024-c_f523-PG-P

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

16	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	17	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	18	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	19	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	20	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
PASSATO DI FAGIOLI CON DITALI					GNOCCHETTI SARDI CON SALSA ROSATA					CREMA DI SEDANO E CAROTE CON COUS COUS					RISO CON ZUCCHINE/SPINACI/CARCIOFI/ASPARAGI					ANTIPASTO VERDURE CRUDE				
<i>Pasta di semola</i>	20	30	40	40	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	<i>Cous-cous</i>	20	30	40	40	Riso	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200
Fagioli secchi	15	25	40	40	Polpa di pomod	40	45	50	55	Patate	50	55	60	65	Zucchine/Spinaci/Carciofi/Radicchio	25	30	35	40	Olio EVO	3	4	5	7
Carote	2	5	5	6	Latte	10	11	12	14	Sedano	12	15	18	22	Cipolla	3	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Cipolla	2	4	4	5	Carote	3	3	4	5	Carote	5	6	7	8	Olio EVO	4	5	6	7					
Sedano	1	3	3	4	Cipolla	2	2	2	2,5	Cipolla	3	3	3	3,5	Brodo vegetale (sedano)	QB	QB	QB	QB					
Olio EVO	2	3	3	4	Sedano	1,5	1,5	2	3	Olio EVO	2	2	2,5	3	Sale IODATO	1	1,5	2	2					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Parmig. / Grana	5	5	5	10					
Parmig. / Grana	5	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig./ Grana	5	5	5	10										
					Parmig. / Grana	5	5	5	10															
					§§GNOCCHI DI PATATE CON SALSA ROSATA					§§PASTA DI SEMOLA AL PESTO DI VERDURE (P.)														
FORMAGGIO					PESCE GRATINATO CON FR A GUSCIO E OLIVE					FRITTATA CON VERDURE E PATATE					COTOLETTA DI MAIALE					SPAGHETTI AL RAGÙ DI PESCE				
<i>Asiago</i>	20	30	50	70	<i>Pesce*</i>	35-50	70	90	150	<i>Uovo pastorizz.</i>	50	50	60	60	Lombo di maiale	40	50	80	100	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80
<i>Caciotta</i>	20	30	50	70	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	<i>Latte</i>	10	10	20	20	<i>Pangrattato</i>	5	7	8	9	Polpa di pomodoro	50	55	60	65
<i>Grana Padano</i>	20	20	30	50	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	<i>Parmig. / Grana</i>	4	5	7	9	<i>Uovo pastorizz.</i>	7	8	9	10	<i>Pesce misto*</i>	25	35	40	75
<i>Mozzarella</i>	30	40	70	100	<i>Mandorle tostate</i>	5	5	10	15	Verdure	5	8	10	15	Cipolla	2	3	4	6	Cipolla	2	3	3	4
<i>Squacquerone</i>	30	40	70	100	Olive (verdi o nere)	2	3	4	5	Patate	5	8	10	15	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1
<i>Stracchino</i>	30	40	70	100	Olio EVO	2	2,5	3	4	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	
					Prezzemolo	2	2	2,5	3	Sale IODATO	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	Olio EVO	5	6	7	8					Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.															
					§§PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO CON FR A GUSCIO OLIV					§§ROTOLO DI FRITTATA										§§SPAGHETTI AL RAGÙ BIANCO DI VONGOLE				
VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE CON SALSA AI CAPPERI					VERDURA GRATINATA CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO				
Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdure fresc/ Verdure* (sedano)	70-80	120	150	200	Verdure/Verdure*	70-80	120	150	200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Capperi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Parmigiano</i>	8	10	12	15
															Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Frutta a guscio</i>	5	5	10	15
															Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Olio EVO	2	3	4	5
																				Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2
PIADINA/FORNARINA	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

i Montegridolfo Prot.3335-17/09/2024-c_ f523-PG-P

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

21	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	22	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	23	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	24	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	25	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	
CREMA DI VERDURE CON ORZO/RISO					FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					PASSATO DI VERDURA CON PASTINA					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PIPE ALL'ORTOLANA INVERNALE					
Orzo	20	30	40	40	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Pasta di semola	20	30	40	40	Verdure fresche	80	100	150	200	Pasta di semola	25-40	50	80	80	
Verdure/Verdure*	20	30	40	45	Olio EVO	4	5	6	7	Verdure miste* (sedano)	50	60	80	100	Olio EVO	3	4	5	7	Pomodoro	35	40	45	50	
Patate	20	30	40	45	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote	2	5	5	6	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	13	15	18	20	
Carote	5	6	7	8	Parmig. / Grana	5	6	8	10	Cipolla	2	4	4	5						Porro fresco	8	8,5	9	10	
Cipolla	3	3	3	3,5						Sedano	1	3	3	4						Cavolfiore	4	5	6	8	
Sedano	2	2	2,5	3						Olio EVO	2	3	3	4						Sedano	3	4	5	6	
Olio EVO	2	2	2,5	3						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	
Sale IODATO	1	1	1,5	1,5						Parmig. / Grana	5	5	5	10						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	
Parmig./ Grana	5	5	5	10																Parmig./ Grana	5	5	5	10	
§§ RISO ALLO ZAFFERANO (PRIM)																									
BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					BOCCONCINI DI POLLO ALLA CACCIATORA					PIZZA MARGHERITA					RAVIOLI/CAPPELLETTI/ CANNELLONI AL POMODORO					POLPETTE DI CARNE E VERDURE					
Pesce misto*	35-50	70	90	150	Pollo	40	50	80	100	Farina di grano	35	50	65	65	Pasta ripiena all'uovo	60	80	120	160	Carne (bovino/pollo/ tacchino...)	30	35	40	50	
Pangrattato	4	5	6	7	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	35	45	45	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Ricotta	10	15	20	25	
Olio EVO	2	2,5	3	4	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Mozzarella	20	25	38	50	Carota	3	4	5	6	Ricotta	10	15	20	25	
Prezzemolo	2	2	2,5	3	SALSA					Olio EVO	3	4	5	6	Cipolla	6	6	6	6	Bieta	15	20	30	40	
Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	Lievito Secco	2	3	4	4	Olio EVO	2	2	2	2	Uovo	3	4	5	6	
Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	6	6	6	6	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Parmigiano/Grana	2	3	4	5	
					Cipolla	1	2	2	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Parm. / Grana	5	6	8	10	Olio evo	1	2	3	3	
					Sedano	1	1,5	2	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Sale iodato	Q.B.	0,1	0,2	0,3	
					Olio EVO	1	1,2	1,5	2																
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3																
					§FETTINA ALLA PIZZAIOLA																				
VERDURA CRUDA					VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO					MACEDONIA DI VERDURA CON PISELLI					VERDURA CRUDA					
Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdure fresc/ Verdure* (sedano)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdure miste/ Verdure* (sedano)	60	70	90	110	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200	
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Frutta a guscio	15	45	60	90	Olio EVO	4	4	5	7	
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	4	4	5	7	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	
															Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						
															§§PATATE E PISELLI										
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	/	/	/	/	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	

i Montegrifidofo Prot.3335-17/09/2024-c_f523-PG-P

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

31	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	32	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	33	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	34	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	35	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
PIPE/SEDANINI AL POMODORO					PENNETTE ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					RISO ALLA PARMIGIANA					PASSATO DI LEGUMI E VERDURE MISTE CON ORZO/FARRO				
Pasta di semola	25-40	50	80	80	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200	Riso	25-40	50	80	80	Orzo/Farro	20	30	40	40
Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	5	7	Latte	8	9	10	11	Fagioli	15	25	40	40
Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Brodo vegetale (sedan)	QB	QB	QB	QB	Piselli*	12	15	18	20
Cipolla	3	5	6	7	Parmig. / Grana	5	6	8	10						Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Verdure/Verdure miste*	15	20	25	30
Sedano	1	2	2	2,5											Parmig./ Grana	5	6	8	10	Carote	4	5	5	5
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4																Cipolla	3	4	4	4
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2																Sedano	2	3	3	3
Parmig. / Grana	5	5	5	10																Olio EVO	2	3	3	3
																				Sale IODATO	1	1	1,5	1,5
																				Parmig. / Grana	5	5	5	10
					BRODO VEGETALE CON PASTINA (N.)																			
FORMAGGIO					COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO					PASSATELLI IN BRODO DI VERDURA					POLPETTE DI MANZO AL POMODORO					PIZZA AL POMODORO				
Asiago	20	30	50	70	Platessa*	35-50	70	90	150	Uovo pastorizz.	25-50	50	60	60	Vitellone/manzo	30	40	70	80	Farina di grano	35	50	65	65
Caciotta	20	30	50	70	Pangrattato	7	10	12	15	Pangrattato	10-20	20	40	40	Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Polpa di pomodoro	30	35	45	45
Grana Padano	20	20	30	50	Uovo pastorizz.	5	6	7	9	Parmigiano	15-30	30	40	40	Patate	4	6	8	10	Olio EVO	3	4	5	6
Mozzarella	30	40	70	100	Olio EVO	4	5	6	8	Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8	Parmig. / Grana	5	6	7	8	Lievito Secco	2	3	5	6
Squacquerone	30	40	70	100	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Stracchino	30	40	70	100						Noce Moscata	Q.B.	Q.B	QB	Q.B.	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
										Carote	4	5	6	7	Olio EVO	0,3	0,5	0,6	0,7					
										Sedano	2	3	3	4	Pomodoro	40	45	50	55					
										Cipolla	2	3	3	4	Carote	1	2	2	3					
										Pomodoro	2	3	3	4	Cipolla	1	2	2	3					
										Olio EVO	1	2	2	3										
					§§PESCE GRATINATO CON OLIVE E CAPPERI										§§POLPETTE CARNE E VERDURE									
										§§CAPPELLETTI IN BRODO DI VERDURE														
VERDURA CRUDA					INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO					PATATE AL FORNO					FAGIOLINI ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagior	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagione	20/80	40/120	50/150	80/200	Patate	80	150	200	250	Fagiolini*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagior	20/80	40/120	50/150	80/200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Frutta a guscio	5	5	10	15	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Sale IODATO	QB	QB	QB	QB															
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

§Menù alternativi (N)=Nido (N.I.)=Nido Infanzia (P.S.)=Primarie Secondarie (I.P.S.)=Infanzia Primarie Secondarie

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2024-2025 (autunno/inverno)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

36	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	37	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	38	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	39	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	40	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
PASTA DI SEMOLA POMODORO E RICOTTA					BRODO VEGETALE CON PASTINA DI SEMOLA					RISO ALLO ZAFFERANO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PASSATO DI LEGUMI CON CROSTINI/PASTINA (I)				
<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	20	30	40	40	Riso	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200	<i>Pasta di semola/Crostini</i>	20	30	40	40
Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Pomodoro	10	12	14	16	Carote	2	2	4	6	Olio EVO	3	4	5	7	Legumi secchi	15	25	40	40
Ricotta	5	10	15	15	Carote	8	10	11	12	Cipolla	2	2	2,5	3	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Carote	5	5	6	7
Latte	3	4	5	6	Cipolla	5	6	7	8	Sedano	1	1	1,5	2					Salvia	3	4	5	5	
Carote	5	6	7	8	Sedano	3	4	4	5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					Rosmarino	3	4	5	5	
Cipolla	1,5	2	2	2,5	Olio EVO	1	1	2	3	Zafferano	QB	QB	QB	QB					Cipolla	2	3	4	5	
Sedano	1	2	2	2,5	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB					Sedano	2	3	3	4	
Olio EVO	4	5	6	7	Parmig./ Grana	5	5	5	10	Parmig. / Grana	5	5	5	10					Olio EVO	2	2	3	3	
Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2															Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	
Parmig./ Grana	5	5	5	10															Parmig. / Grana	5	5	5	10	
§§ PASTA DI SEMOLA RICOTTA E RADICCHIO																				§§PASTA E FAGIOLI (P.S.)				
UOVO SODO CON SALSA VERDE					ARISTA DI MAIALE AL LATTE					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO					STRIGOLI AL RAGÙ DI CARNI BIANCHE					CROCCHETTE DI VERDURA				
<i>Uovo intero</i>	50	50	60	60	Lombo di suino	40	50	80	100	<i>Pesce misto*</i>	35-50	70	90	150	<i>Strigoli surgelati</i>	35-50	70	90	100	Verdura cotta	40	45	50	55
<i>Tonno (no nido)</i>	/	8	9	10	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	<i>Ricotta vaccina</i>	20	30	40	50
Capperi	0,2	0,2	0,2	0,3	SALSA	6	8	10	12	Olio EVO	2	2,5	3	4	Pollo/tacchino/coniglio	18	25	38	50	Patate	5	6	8	10
Prezzemolo	0,2	0,2	0,4	0,5	Latte	2	3	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Carote	3	4	5	6	<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8
Olio EVO	5	6	7	8	Farina di grano	1	1	1	3	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	2	2,5	3	Parm. / Grana	8	10	12	14
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	1,3	1,4	1,6	2	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sedano	1	1	1,5	2	Olio EVO	2	2	2,5	3,8
					Carota	0,2	0,4	0,5	0,6						Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3
					Sedano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3					
					Sale IODATO										Parm. / Grana	5	6	7	9					
					§§COTOLETTA DI MAIALE																			
VERDURA CRUDA					PURE' DI PATATE E ZUCCA					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO					INSALATA MISTA				
Verdura fresca di stagioni	20/80	40/120	50/150	80/200	Patate	40	80	100	110	Verdura fresca di stagioni	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdure/Verdure*	80	100	150	200	Verdura fresca di stagioni	20/80	40/120	50/150	80/200
Olio EVO	4	4	5	7	Zucca/Carote	20	30	40	50	Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Latte	7	10	11	12	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	8	10	12	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Parmigiano	4	6	7	9						Frutta a guscio	5	10	15	20					
					Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3						Olio EVO	2	3	4	5					
					§§PURE' PATATE										Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,2					
PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50	PANE/P SEMI INT (N)/ PANE INTEGR. (I.P.S.)	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

§Menù alternativi (N)=Nido (N.I.)=Nido Infanzia (P.S.)=Primarie Secondarie (I.P.S.)=Infanzia Primarie Secondarie