

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2024-2025 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

1	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	2	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	3	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	4	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	5	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
PASSATO DI VERDURA CON ORZO/FARRO					RISO ALLO ZAFFERANO					SEDANINI AL POMODORO E BASILICO					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PASTA DI SEMOLA AL PESTO ALLA GENOVESE				
<i>Orzo/Farro</i>	25	30	40	40	<i>Riso</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80
<i>Verdure /Verdure miste* (sedano)</i>	50	60	80	100	Carote	2	2	4	6	Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	5	6	7	8
					Cipolla	2	2	2,5	3	Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Basilico	5	6	7	8
					Carote	1	1	1,5	2	Cipolla	3	5	6	7	Prezzemolo					Prezzemolo	2	3	4	5
					Cipolla	2	4	4	5	<i>Sedano</i>	1	2	2	2,5	<i>Pinoli/Mandorle</i>					<i>Pinoli/Mandorle</i>	5	5	10	15
					<i>Sedano</i>	1	3	3	4	Zafferano	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2
					Olio EVO	2	3	3	4	Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB	<i>Parmig. / Grana</i>					<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10										
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
										<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10										
PIZZA MARGHERITA					POLPETTE DI TACCHINO					BOCCONCINI MISTI DI PESCE GRATINATI AL FORNO CON OLIVE					TAGLIATELLE AL RAGÙ DI MANZO					FRITTATA AL FORNO CON VERDURE				
<i>Farina di grano</i>	35	50	65	65	Tacchino	30	40	70	80	<i>Pesce misto*</i>	35-50	70	90	150	<i>Tagliatelle secche all'uovo</i>	25-40	50	80	80	<i>Uovo pastorizz.</i>	50	50	60	60
Polpa di pomodoro	30	35	45	45	<i>Uovo pastorizz.</i>	5	6	7	8	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	<i>Latte</i>	10	10	20	20
<i>Mozzarella</i>	20	25	38	50	<i>Patate</i>	4	6	8	10	Olio EVO	2	2,5	3	4	Manzo	18	25	38	50	Verdure*	10	15	20	25
Olio EVO	3	4	5	6	<i>Parmig. / Grana</i>	5	6	7	8	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Carote	3	3,5	4	5	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Lievito Secco	2	3	4	4	Olio EVO	2	2,4	3,6	4	Sale IODATO	QB	0,1	0,2	0,3	Cipolla	2	2	2,5	3	<i>Parmig. / Grana</i>	4	5	7	9
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Sedano</i>	1	1	1,5	2	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Pomodoro	40	45	50	55	Olive	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	1	1	2	3	Olio EVO	4	5	6	7
					Carote	1	2	2	3					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						
					Cipolla	1	2	2	3					<i>Parmig./ Grana</i>	5	5	5	10						
VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO					PATATE AL FORNO					MACEDONIA DI VERDURE E PISELLI				
Verdura fresca di stag	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagion	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagion	20/80	40/120	50/150	80/200	Patate	80	150	200	250	Verdure miste	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	4	5	6	7	(zucch/spin/peper)-				
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Frutta a guscio</i>	5	10	15	20	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Verdure* (<i>sedano</i>)				
										Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						Piselli*	15	25	30	45
																				Olio EVO	4	4	5	7
																				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
FRUTTA FRESCA	/	/	/	/	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150	FRUTTA FRESCA	100	100	150	150

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2024-2025 (primavera/estate)

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
FUSILLI INTEGRALI AL POMODORO (I.P)					CASERECCE/ GNOCCHETTI SARDI ALL'OLIO EVO					RISO/ORZO CON POMODORO E LEGUMI					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					MEZZE PENNE CON SALSINA ROSATA (I.P)				
<i>Pasta di semola int</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	Riso/ <i>Orzo</i>	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	3	4	5	7	Polpa di pomod	40	45	50	55
Carote	20	25	30	35	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Legumi secchi	12	15	18	20	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Latte	10	11	12	14
Cipolla	3	5	6	7	Parmig. / Grana	6	7	8	10	Carote	3	4	5	6						Carote	3	3	4	5
Sedano	1	2	2	2,5						Cipolla	1,5	2	2	2,5						Cipolla	2	2	2	2,5
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4						Sedano	1	2	2	2,5						Sedano	1,5	1,5	2	3
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4						Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2
Parmig. / Grana	5	5	5	10						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
FUSILLI AL POMODORO (N.)										Parmig. / Grana	5	5	5	10						Parmig. / Grana	5	5	5	10
§§COUS COUS CON VERDURE										§§RISO CON VERDURE										CREMA DI VERDURE CON CROSTINI/PASTINA (N.)				
BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE					PESCE GRATINATO AL FORNO					BURGER DI VERDURA					SEDANINI/STRIGOLI ALLA PESCATORA					MOZZARELLA				
Pollo	40	50	80	100	<i>Pesce*</i>	50	70	80-100	150	Verdure/Verdure*	40	45	50	55	<i>Pasta di semola O Strigoli surgelati</i>	25-40	50	80	80	<i>Mozzarella</i>	30	40	70	100
Olio EVO	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Ricotta vaccina	10	15	20	25		35-50	70	90	100					
Sale Profumato	Q.B.	0,1	0,1	0,2	Parmigiano	2	3	4	5	Patate	15	25	30	40										
SALSA					Olio EVO	2	2,5	3	4	Uovo pastorizz.	8	10	12	14	Pomodoro	40	45	50	55					
Farina di grano	2	2	3	3	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Parm. / Grana	8	10	12	14	Pesce misto*	25	35	40	75					
Carote	2,5	3,2	3,4	4,5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Olio EVO	3	4	5	6					
Cipolla	1,5	1,6	1,8	3	Aglio	QB	QB	QB.	QB.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	0,1	0,1	0,1	0,1					
Succo di limone	0,5	1	1,2	2											Prezzemolo	0,4	0,4	0,5	0,5					
Sedano	0,3	0,4	0,4	0,5											Aglio	QB	QB	QB	QB					
Sale Profum IODATO	Q.B.	0,1	0,1	0,2	§§PESCE AZZURRO GRATINATO / COTOLETTA DI PESCE					§§BURGER DI LEGUMI														
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA CON PARMIGIANO E FR A GUSCIO					VERDURA CRUDA				
Verdure fresc/ Verdure* (<i>sedano</i>)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagion	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdure/Verdure*	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagio	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	Pangrattato	1	1,5	2	3	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	8	10	12	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					VERDURA CRUDA O COTTA (N.)					VERDURA CRUDA O COTTA (N.)					Frutta a guscio	5	5	10	15					
															Olio EVO	2	3	4	5	VERDURA CRUDA O COTTA (N.)				
															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

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

Grassetto corsivo=Allergeni

§Ricette alternative (N)=Nido (N.I.)=Nido Infanzia (P.S.)=Primarie Secondarie (I.P.S.)=Infanzia Primarie Secondarie

2^SETTIMANA

RISTORAZIONE SCOLASTICA 2024-2025 (primavera/estate)

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
GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					RISO AL POMODORO E MELANZANE					PASTA DI SEMOLA ALL'OLIO EVO E PARMIGIANO					PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA DI SEMOLA				
<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200	Riso	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	25	30	40	40
Olio EVO	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	7	Polpa di Pomod	40	45	50	55	Olio EVO	4	5	6	7	Legumi misti secchi	15	25	40	40
Basilico	0,5	1	1	2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Melanzane	15	15	20	25	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote	5	5	6	7
Erba Cipollina	0,5	1	1	2						Carote	4	4	5	6	Parmig. / Grana	6	7	8	10	Salvia	3	4	5	5
Prezzemolo	QB	QB	QB	QB						Cipolla	2	2	2	2,5					Rosmarino	3	4	5	5	
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Olio EVO	1	1	1,2	1,4					Cipolla	2	3	4	5	
Parmig. / Grana	5	5	5	10						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					Sedano	2	3	3	4	
										Basilico	0,2	0,2	0,3	0,3					Olio EVO	2	2	3	3	
										Parmig. / Grana	5	5	5	10					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	
																			Parmig./ Grana	5	5	5	10	
PESCE GRATINATO AL FORNO					PASTA ALL'UOVO RIPIENA AL RAGÙ DI MANZO					UOVO SODO CON SALSINA VERDE					SVIZZERA DI POLLO AL FORNO					PIZZA AL POMODORO				
<i>Pesce*</i>	50	70	80-100	150	<i>Pasta ripiena all'uovo</i>	40-60	80	120	160	<i>Uovo intero</i>	50	50	60	60	Carne di pollo	40	50	80	100	<i>Farina di grano</i>	35	50	65	65
<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	<i>Tonno</i>	/	8	9	10	Patate	4	6	8	10	Polpa di pomodoro	30	35	45	45
<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	Manzo	15	22	28	35	<i>Capperi</i>	0,2	0,2	0,2	0,3	Olio EVO	1	2	3	5	Olio EVO	3	4	5	6
Olio EVO	2	2,5	3	4	Carote	3	3,5	4	5	Prezzemolo	0,2	0,2	0,4	0,5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Lievito Secco	2	3	5	6
Prezzemolo	2	2	2,5	3	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	5	6	7	8	BRODO					Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sedano	1	1	1,5	2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	10	12	14	14	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Aglione	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	1	1	2	3					Sedano	6	7	8	8						
					Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					Cipolla	6	7	8	8						
					Parmig./ Grana	5	5	5	10															
										UOVO SODO CON SALSINA VERDE (NO TONNO)														
§§POLPETTINE DI PESCE AL POMODORO																								
VERDURA CRUDA					PATATE AL FORNO					VERDURA CRUDA E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA GRATINATA AL FORNO					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Patate	80	150	200	250	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
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Frutta a guscio	5	5	10	15	Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
										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.)	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.)	/	/	/	/
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 (primavera/estate)

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
RISO ALLA PESCATORA					FUSILLI AL PESTO ALLA GENOVESE					ANTIPASTO VERDURE CRUDE					PENNETTE/SPAGHETTI AGLIO E OLIO EVO					SEDANINI AL POMODORO E BASILICO				
Riso	25-40	50	80	80	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Verdure fresche	80	100	150	200	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Pasta di semola	25-40	50	80	80
Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomodoro	30	35	40	45
Pesce misto*	20	25	35	65	Basilico	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Carote	10	15	20	25
Cipolla	2	3	3	4	Prezzemolo	2	3	4	5						Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	2	3	4	5
Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Pinoli/Mandorle	5	5	10	15						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano	5	6	7	8
Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Parmig./ Grana	5	5	5	10	Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4
Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmig. / Grana	5	5	5	10											Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Aglione	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
																				Parmig. / Grana	5	5	5	10
					PASSATO DI VERD CON ORZO/PASTINA (NIDO)										PENNETTE AGLIO E OLIO EVO (N.)									
CROCCHETTE DI VERDURA					FORMAGGIO					PASTA ALL'UOVO RIPIENA AL RAGÙ DI LEGUMI					BOCCONCINI DI POLLO ALLE ERBE					COTOLETTA DI PLATESSA AL FORNO				
Verdura cotta	40	45	50	55	Asiago	20	30	50	70	Pasta ripiena all'uovo	40-60	80	120	160	Pollo	40	50	80	100	Platessa*	50	70	80-100	150
Ricotta vaccina	10	15	20	25	Caciotta	20	30	50	70	Polpa di pomodoro	40	45	50	55	Farina di grano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato	7	10	12	15
Patate	15	25	30	40	Grana Padano	20	20	30	50	Legumi	12	15	18	20	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Uovo pastorizz.	5	6	7	9
Uovo pastorizz.	5	6	7	8	Mozzarelline	30	40	70	100	Carota	3	4	5	6	Olio EVO	3	4	6	8	Olio EVO	4	5	6	8
Parm. / Grana	8	10	12	14	Squacquerone	30	40	70	100	Cipolla	6	6	6	6	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Stracchino	30	40	70	100	Olio EVO	2	2	4	5										
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3										
										Parm. / Grana	5	5	5	10										
															§§CALOPPINA ALLE ERBE					§§BURGER DI PESCE				
INSALATA MISTA E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					FAGIOLINI/SPINCI ALL'OLIO EVO					INSALATA MISTA				
Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagion	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca/ Verdura* (sedano)	70-80	120	150	200	Fagiolini/spinaci*	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Pangrattato	1	1,5	2	3	Olio EVO	3	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Frutta a guscio	5	5	10	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Parmigiano	2	3	4	5	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
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	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
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 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

26	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	27	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	28	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	29	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	30	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
RISO ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E PARMIGIANO					PASTA DI SEMOLA ALL'ORTOLANA ESTIVA					PASSATO DI LEGUMI E VERDURE CON PASTINA (N.I.)					PENNETTE INTEGRALI CON SALSA ROSATA (I.P.)					GRAMIGNA ALLE ERBE AROMATICHE				
Riso	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	25	30	40	40	<i>Pasta di semola integ</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semol int</i>	25-40	50	80	80
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Fagioli	15	25	40	40	Polpa di pomod	40	45	50	55	Olio EVO	5	6	7	8
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Verdure di stagione	20	25	30	35	Piselli*	12	15	18	20	Latte	10	11	12	14	Basilico	0,5	1	1	2
Parmig./ Grana	6	7	8	10	Carote	5	5	6	8	Verdure/Verdure miste*	15	20	25	30	Carote	3	3	4	5	Erba Cipollina	0,5	1	1	2
					Cipolla	1,5	2	2	2,5	Carote	4	5	5	5	Cipolla	2	2	2	2,5	Prezzemolo	QB	0,5	0,5	1
					Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Cipolla	3	4	4	4	Sedano	1,5	1,5	2	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano	2	3	3	3	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2	Parmig. / Grana	6	7	8	10
					Parm./ Grana	5	5	5	10	Olio EVO	2	3	3	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
										Sale IODATO	1	1	1,5	1,5	Parmig. / Grana	5	5	5	10					
										Parmig./ Grana	5	5	5	10										
§§RISO ALLA PARMIGIANA					§§PASTA AL SUGO DI TONNO					§§PASTA AL SUGO DI ZUCCHINE E PISELLI (P.)					FUSILLI CON SALSA ROSATA (N)					§§ GRAMIGNA ALL'OLIO EVO				
SPEZZATINO DI TACCHINO/POLLO					ROTOLO DI FRITTATA					PIZZA AL POMODORO (N.I.)					PESCE AZZURRO GRATINATO					ARISTA DI MAIALE AL FORNO				
Tacchino	40	50	80	100	<i>Uovo pastorizz.</i>	40	40	50	50	<i>Farina di grano</i>	35	50	65	65	<i>Pesce azzurro</i>	40	50	80	130	Lonza di suino	40	50	80	100
Polpa di pomodoro	20	25	30	35	Latte	5	10	18	18	Polpa di pomodoro	30	35	45	45	Pangrattato	4	5	6	7	Sale profumato	0,2	0,3	0,3	0,3
Sedano	3	4	5	6	Parmig. / Grana	2	3	4	5	Olio EVO	3	4	5	6	Parmigiano	2	3	4	5	SALSA				
Carota	3	4	5	6	Mozzarella/Asiago/Montasio	5	10	15	15	Lievito Secco	2	3	5	6	Olio EVO	2	2,5	3	4	Carota	1,5	2	2,5	3
Cipolla	2	3	4	5						Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Cipolla	1	1	2	2
Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sedano	0,3	0,4	0,5	1
Olio EVO	4	5	6	7											Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Farina di grano	1	2	3	4
Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.																Olio EVO	3	4	5	7
																				Aglio	QB	Q.B.	Q.B.	Q.B.
					§§FRITTATA CON PATATE AL FORNO					FORMAGGIO (P.)					§§ BOCCONCINI MISTI GRATINATI CON OLIVE/CAPPERI					§§FETTINA DI MAIALE GRATINATA				
VERDURE COTTE ALL'OLIO EVO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA				
Verdure fresc/ Verdure* (<i>sedano</i>)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagion	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	Verdura fresca di stagio	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	Olio EVO	4	4	5	7	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	Frutta a guscio	5	5	10	15	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.)	/	/	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 (primavera/estate)

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

26	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	27	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	28	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	29	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti	30	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti
ANTIPASTO VERDURE CRUDE					RISO E ZUCCHINE E PEPERONI					SEDANINI AL PESTO ALLA GENOVESE					PIPE CON POMODORO E LEGUMI					CREMA DI VERDURE CON COUS COUS/PASTINA				
Verdure fresche	80	100	150	200	Riso	25-40	50	80	80	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Pastina di semola/cous cous	25	30	40	40
Olio EVO	3	4	5	7	Zucchine e peperoni	25	30	35	40	Olio EVO	5	6	7	8	Polpa di pomod	40	45	50	55	Patate	12	15	18	22
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Cipolla	3	3	4	5	Basilico	5	6	7	8	Legumi secchi	12	15	18	20	Verdure/ Verdure *(sed	50	55	60	65
					Olio EVO	4	5	6	7	Prezzemolo	2	3	4	5	Carote	3	4	5	6	Carote	5	6	7	8
					Brodo vegetale	QB	QB	QB	QB	Pinoli/Mandorle	5	5	10	15	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	3	3	3	3,5
					Sale IODATO	1	1,5	2	2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sedano	1	2	2	2,5	Olio EVO	2	2	2,5	3
					Parmig. / Grana	5	5	5	10	Parmig. / Grana	6	7	8	10	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5
															Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig./ Grana	5	5	5	10
PASSATELLI ASCIUTTI CON DADOLATA DI VERDURE					POLLO GRATINATO AL FORNO					PESCE GRATINATO AL FORNO					BURGER DI VERDURA					PIZZA MARGHERITA				
Uovo pastorizz.	25-50	50	60	60	Pollo	40	50	80	100	Pesce*	50	70	80-100	150	Verdure/Verdure*	40	45	50	55	Farina di grano	35	50	65	65
Pangrattato	10 20	20	40	40	Pangrattato	4	5	6	7	Pangrattato	4	5	6	7	Ricotta vaccina	10	15	20	25	Polpa di pomodoro	30	35	45	45
Parmigiano	15-30	30	40	40	Farina di mais	2	2	4	4	Parmigiano	2	3	4	5	Patate	15	25	30	40	Mozzarella	20	25	38	50
Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8	Olio EVO	1	1	2	3	Olio EVO	2	2,5	3	4	Uovo pastorizz.	8	10	12	14	Olio EVO	3	4	5	6
Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Prezzemolo	2	2	2,5	3	Parm. / Grana	8	10	12	14	Lievito Secco	2	3	4	4
Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	QB	Q.B.						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Olio EVO	2	2	2,5	3,8	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Verdure miste*	20	25	28	30						Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
Olio EVO	4	5	6	7																				
Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.																				
§RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE §§RAVIOLI OLIO EVO E SALVIA																								
PATATE AL FORNO					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					INSALATA MISTA				
Patate	80	150	200	250	Verdura fresca di stagion	20	40	50	80	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
Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Sale profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Frutta a guscio	5	5	10	15	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Sale IODATO	QB	QB	QB	QB						VERDURA CRUDA O COTTA (N.)									
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.)	//	//	//	//
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 (primavera/estate)

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
FUSILLI/SPAGHETTI INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO					PENNETTE RICOTTA E PESTO					GRAMIGNA ALL'OLIO EVO E PARMIGIANO					RISO AL POMODORO E BASILICO					PASSATO DI LEGUMI E VERDURE CON PASTINA/CROSTINI				
<i>Pasta di semola integri</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	<i>Pasta di semola</i>	25-40	50	80	80	Riso	25-40	50	80	80	<i>Pasta semola/Crostini</i>	25	30	40	50
Polpa di pomodoro	30	35	40	45	<i>Ricotta vaccina</i>	5	10	15	20	Olio EVO	4	5	6	7	Polpa di pomod	30	35	40	45	Fagioli	15	25	40	40
Carote	10	15	20	25	<i>Latte fresco</i>	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Carote	10	15	20	25	Piselli*	12	15	18	20
Cipolla	2	3	4	5	Basilico fresco	4	5	6	7	<i>Parmig. / Grana</i>	6	7	8	10	Cipolla	2	3	4	5	Verdure/Verdure miste*	15	20	25	30
<i>Sedano</i>	5	6	7	8	<i>Pinoli/Mandorle</i>	5	5	10	15						<i>Sedano</i>	5	6	7	8	Carote	4	5	5	5
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Aglio	QB	QB	QB	QB						Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Cipolla	3	4	4	4
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Acqua	QB	QB	QB	QB						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<i>Sedano</i>	2	3	3	3
Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	6	7	8	9						Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	3	3	3
<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10	Sale IODATO	1	1	1,5	1,5
					<i>Parmig. / Grana</i>	5	5	5	10											<i>Parmig./ Grana</i>	5	5	5	10
															§RISO CON VERDURE									
ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE					POLPETTINE DI PESCE CON POMODORO					POLLO ALLA CACCIATORA					FORMAGGIO					SFORMATO DI PATATE				
Tacchino	40	50	80	100	<i>Pesce misto*</i>	40	60	90	120	Pollo	40	50	80	100	<i>Asiago</i>	20	30	50	70	<i>Uovo pastorizz.</i>	20	25	30	35
Carote	10	15	20	25	<i>Ricotta</i>	5	10	15	20	Olio EVO	4	5	6	7	<i>Caciotta</i>	20	30	50	70	Verdure*	5	10	15	20
<i>Sedano</i>	8	10	12	14	Patate	10	15	20	25	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	<i>Grana Padano</i>	20	20	30	50	Patate	40	50	55	60
Cipolla	4	5	6	7	<i>Uovo</i>	3	4	8	9	Polpa di pomodoro	35	40	45	50	<i>Mozzarella</i>	30	40	70	100	<i>Latte</i>	20	25	30	35
Olio EVO	2	2	3	4	Porro	0,5	0,5	1	2	Carote	6	6	6	6	<i>Squacquerone</i>	30	40	70	100	<i>Farina di grano</i>	1	1,5	2	3
Sale profumato	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Cipolla	1	2	2	2	<i>Stracchino</i>	30	40	70	100	<i>Parm. / Grana</i>	5	6	7	8
Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Polpa di pomodoro	15	20	25	35	<i>Sedano</i>	1	1,5	2	2						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
					Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio e Rosmarino	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
					Basilico	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															
					§PESCE AZZURRO GRATINATO AL FORNO																			
VERDURA CRUDA					VERDURA CRUDA					VERDURA GRATINATA AL FORNO					INSALATA VERDE E FRUTTA A GUSCIO					VERDURA CRUDA				
Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca di stagion	20/80	40/120	50/150	80/200	Verdura fresca/ Verdura* (<i>sedano</i>)	70-80	120	150	200	Verdura fresca di stagio	20	40	50	80	Verdura fresca di stagio	20/80	40/120	50/150	80/200
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	<i>Pangrattato</i>	1	1,5	2	3	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	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.)	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