

ALLEGATO B) TABELLE DIETETICHE

SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA									
MENU ESTIVO					PRIMI PIATTI				
	Elem.	Medie			Elem.	Medie		Elem.	Medie
Pasta al pesto			Passato di verdure				Agnocotti burro e salvia		
Pasta di semola	g 70	g 90	Pasta piccola riso o orzo	g 30-40	g 50		Agnocotti	g 100	g 120
Pesto	g 40	g 40	Verdure miste	g 150	g 150-200		Burro	g 7	g 8
Parmigiano - Grana	g 7	g 7	Olio	g 5	g 5-7		Parmigiano - Grana	g 7	g 7
			Parmigiano - Grana	g 7	g 7		Salvia	q. b.	q. b.
Pasta all'amatriciana			Risotto al pomodoro				Pasta in brodo		
Pasta di semola	g 70	g 90	Risotto	g 70	g 90		Pasta di semola	g 50	g 50
Pomodori pelati	g 50	g 50	Pomodori pelati	g 50	g 50		Verdure per brodo vegetale	g 100	g 100
Pancetta	g 25	g 30	Olio	g 5	g 5-7		Parmigiano - Grana	g 7	g 7
Parmigiano - Grana	g 7	g 7	Atomi	q. b.	q. b.		Olio	g 5	g 5-7
			Parmigiano - Grana	g 7	g 7				
Pasta al pomodoro e basilico			Risotto all'inglese				Pasta all'olio		
Pasta di semola	g 70	g 90	Risotto	g 70	g 90		Pasta di semola	g 70	g 90
Sugo al pomodoro	g 60	g 50	Ciò	g 5	g 5-7		Parmigiano - Grana	g 7	g 7
Parmigiano - Grana	g 7	g 7	Parmigiano - Grana	g 7	g 7		Olio	g 5	g 5-7
Basilico	q. b.	q. b.							
Pizza pomodoro e mozzarella									
Pasta per pizza	g 100	g 120							
Pomodori pelati	g 75	g 80							
Mozzarella	g 35	g 40							
Olio	g 5	g 5-7							
Origano (se previsto)	q. b.	q. b.							

SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA
MENU' ESTIVO

SECONDI PIATTI

Elem.	Medie	Elem.	Medie	Elem.	Medie
Fesa di tacchino impanata		Frittata latte e grana		Filetto di Hokl dorato	
Tacchino	g 70 g 80-90	Uovo pastorizzato	g 80 g 100	Merluzzo filetto (Hokl)	g 100 g 120
Olio	q.b. q.b.	Latte	g 30 g 30	Olio	q.b. q.b.
Impanatura	q.b. q.b.	Grana	g 50 g 60	Farina	q.b. q.b.
Limone (a parte)	q.b. q.b.	Olio	q.b. q.b.	Limone (a parte)	q.b. q.b.
		Aromi	q.b.		
Hamburger		Spezzatino		Nasello al limone	
Carne	g 70 g 80-90	Carne	g 70 g 80-90	Nasello	g 100 g 120
Petto di pollo dorato		Pomodori pelati	g 40 g 40	Olio	q.b. q.b.
Petto di pollo	g 70 g 80-90	Olio	g 5 g 5-7	Aromi	q.b. q.b.
Olio	q.b. q.b.	Aromi	q.b.	Limone (a parte)	q.b. q.b.
Farina	q.b. q.b.				
Limone (a parte)	q.b. q.b.	Nasello dorato		Prosciutto cotto e mozzarella	
		Nasello	g 100 g 120	Prosciutto cotto	g 30 g 40
Cavata di pollo a pollo al forno		Olio	g 100 g 120	Mozzarella	g 30 g 40
Coscia di pollo o pollo	g 70 g 80-90	Farina	g 5 g 5-7	Prosciutto cotto e piselli	g 30 g 40
Olio	q.b. q.b.	Limone (a parte)	q.b. q.b.	Prosciutto cotto	g 30 g 40
Aromi	q.b. q.b.			Piselli	g 80 g 100
Limone (a parte se prev.)	q.b. q.b.	Bastoncini di pesce		Prosciutto cotto (se solo)	g 50 g 60
Vitello alla pizzaiola		Torino soffritto		Formaggio (se solo)	
Vitello	g 70 g 80-90	Torino	g 100 g 120	Formaggio	g 50 g 60
Pomodori pelati	g 40 g 50	Limone (a parte)	q.b. q.b.		
Olio	g 5 g 5-7				
Origano (se previsto)	q.b. q.b.				

SEDE/IZIO, DEEEZIONE SCONA STICA

MENU ESTIVO

CONTORNI

		Elem. Medio				Elem. Medio	
Insalata di carote				Fagiolini all'olio			
Carote	g 100	g 100		g 90	g 110	Purée di patate	g 200
Olio	g 5	g 5-7		g 5	g 5-7	Patate	g 250
Aceto	q.b.	q.b.		q.b.	q.b.	Latte	g 40
Acidi	q.b.	q.b.				Parmigiano-Grana	g 2
Limone (a parte)	q.b.	q.b.				Butiro	g 7
Insalata di pomodori				Fagiolini			
Pomodori	g 200	g 200		g 100	g 120	Patate al forno	
Olio	g 5	g 5-7		g 5	g 5-7	Patate	g 200
Aceto	q.b.	q.b.		q.b.	q.b.	Olio	g 5
Acidi	q.b.	q.b.		q.b.	q.b.	Acidi	g 5-7
Insalata verde				Carote al forno			
Insalata verde	g 150	g 150		g 130	g 150	Frutta di stagione	g 150
Olio	g 5	g 5-7		q.b.	q.b.	Yogurt	g 125
Aceto	q.b.	q.b.				Gelato	
Acidi	q.b.	q.b.					n°1
Acidi	q.b.	q.b.					n°1
Insalata mista				Zucchine trifolate			
Insalata mista	g 50	g 50		g 100	g 120		
Latituga	g 30	g 30		g 5	g 5-7		
Carote	g 30	g 30		q.b.	q.b.		
Olio	g 5	g 5-7					
Aceto	q.b.	q.b.					

SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA
MENU INVERNALE

PRIMI PIATTI

	Elem.	Medie		Elem.	Medie		Elem.	Medie
Pasta al pesto			Passato di verdure			Tortellini in brodo		
Pasta di semola	g 70	g 90	Pasta piccola riso o orzo	g 30-40	g 50	Tortellini	g 70	g 70
Pesto	g 40	g 40	Verdure miste	g 150	g 150-200	Verdure per brodo vegetale	g 100	g 100
Parmigiano - Grana	g 7	g 7	Olio	g 5	g 5-7	Parmigiano - Grana	g 7	g 7
			Parmigiano - Grana	g 7	g 7	Olio	g 5	g 5-7
Pasta all'amatriciana			Risotto al pomodoro			Pastina in brodo		
Pasta di semola	g 70	g 90	Risotto	g 70	g 90	Pasta di semola	g 50	g 50
Pomodori pelati	g 50	g 50	Pomodori pelati	g 50	g 50	Verdure per brodo vegetale	g 100	g 100
Pancetta	g 25	g 30	Olio	g 5	g 5-7	Parmigiano - Grana	g 7	g 7
Parmigiano - Grana	g 7	g 7	Acori	q.b.	q.b.	Olio	g 5	g 5-7
			Parmigiano - Grana	g 7	g 7			
Pasta al pomodoro e basilico			Risotto all'inglese			Pasta all'olio		
Pasta di semola	g 70	g 90	Risotto	g 70	g 90	Pasta di semola	g 70	g 90
Sugo al pomodoro	g 50	g 50	Olio	g 5	g 5-7	Parmigiano - Grana	g 7	g 7
Parmigiano - Grana	g 7	g 7	Parmigiano - Grana	g 7	g 7	Olio	g 5	g 5-7
Basilico	q.b.	q.b.						
Pizza pomodoro e mozzarella								
Pasta per pizza	g 100	g 120						
Pomodori pelati	g 75	g 80						
Mozzarella	g 35	g 40						
Olio	g 5	g 5-7						
Origano (se previsto)	q.b.	q.b.						

SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA
MENÙ INVERNALE

SECONDI PIATTI

	Elem.	Medie		Elem.	Medie
Fesa di tacchino impanata	g 70	g 80-90	Crochette di pollo	g 70	g 80-90
Tacchino	q.b.	q.b.	Petto di pollo	g 5	g 5-7
Olio	q.b.	q.b.	Olio di oliva	q.b.	q.b.
Impanatura	q.b.	q.b.	Pane grattugiato, uova	q.b.	q.b.
Limone (a parte)	q.b.	q.b.			
			Spezzatino		
Petto di pollo dorato			Carne	g 70	g 80-90
Petto di pollo	g 70	g 80-90	Pomodori pelati	g 40	g 40
Olio	q.b.	q.b.	Olio	g 5	g 5-7
Farina	q.b.	q.b.	Acorni	q.b.	q.b.
Limone (a parte)	q.b.	q.b.			
			Vitello alla pizzaiola		
Coscia di pollo o pollo al forno			Vitello	g 70	g 80-90
Coscia di pollo o pollo	g 5	g 5-7	Pomodori pelati	g 40	g 50
Acorni	q.b.	q.b.	Olio	g 5	g 5-7
Limone (a parte se prev.)	q.b.	q.b.	Orzegno (se previsto)	q.b.	q.b.
Arrostio di lonza al latte			Torino alle erbe		
Carne di manzo	g 70	g 80-90	Uovo pastorizzato	g 80	g 100
Latte	q.b.	q.b.	Zucchine e cipolla c.s. spaccate	g 70	g 80
Olio	g 5	g 5-7	Acorni	q.b.	q.b.
Acorni	q.b.	q.b.			
			Scaloppine di lonza al pomodoro		
Torino carcio e piselli			Lonza di suino	g 70	g 80-90
Uovo pastorizzato	g 80	g 100	Pomodori pelati	g 40	g 50
Carcio Piselli	q.b.	q.b.	Olio	g 5	g 5-7
Olio	q.b.	q.b.	Orzegno (se previsto)	q.b.	q.b.
Acorni	q.b.	q.b.			
			Maniuterger		
			Carne	g 70	g 80-90

SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA
MENU INVERNALE

CONTORNI

	<i>Elem.</i>	<i>Medie</i>		<i>Elem.</i>	<i>Medie</i>		<i>Elem.</i>	<i>Medie</i>
Insalata di carote			Fagiolini o spinaci all'olio			Purée di patate		
Carote	g 100	g 100	Fagiolini o spinaci	g 80	g 110	Patate	g 200	g 250
Olio	g 5	g 5-7	Olio	g 5	g 5-7	Latte	g 40	g 40
Aromi	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	Parmigiano- Grana	g 2	g 2
Limone (a parte)	q.b.	q.b.				Burro	g 7	g 7
Insalata di pomodori			Insalata di fagiolini					
Pomodori	g 200	g 200	Fagiolini	g 100	g 120	Erbeette al burro		
Olio	g 5	g 5-7	Olio	g 5	g 5-7	Erbeette	g 130	g 150
Aceto	q.b.	q.b.	Aceto	q.b.	q.b.	Burro	g 8	g 8
Aromi	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.
Insalata verde			Carote al forno			Patate al forno		
Insalata verde	g 150	g 150	Carote	g 130	g 150	Patate	g 200	g 250
Olio	g 5	g 5-7	Olio	g 5	g 5-7	Olio	g 5	g 5-7
Azzen	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.						
Insalata di finocchi			Zucchine trifolate			Frutta di stagione		
Finocchi	g 150	g 150	Zucchine	g 100	g 120	Vegurè	g 125	g 125
Olio	g 5	g 5-7	Olio	g 5	g 5-7	Budino	n°1	n°1
Aceto	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.			
Aromi	q.b.	q.b.						