

**GARA PER L’AFFIDAMENTO IN CONCESSIONE DEL SERVIZIO DI  
REFEZIONE SCOLASTICA  
PER LE SCUOLE DELL’INFANZIA,  
SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI 1° GRADO  
DEL COMUNE DI MONTEROTONDO PROV. DI ROMA  
PER ANNI 4 CON POSSIBILITA’ DI RINNOVO PER UN ULTERIORE ANNO**

**Tabelle dietetiche e ricettario del menù invernale ed estivo per la refezione scolastica - Linee Guida di Indirizzo.**

## **Tabelle dietetiche - ricettario- grammature menu standard e per diete speciali – Linee guida di Indirizzo**

- Le grammature degli alimenti sono al netto degli scarti e a porzione.
- Le quantità indicate sono da considerarsi minime al di sotto delle quali non possono essere effettuate porzionature. Andrà predisposta a cura dell’Azienda appaltante una tabella di parametrizzazione per confrontare i pesi degli ingredienti a crudo e il peso del singolo piatto cucinato.
- Alcune ricette dei menu per le diete speciali , non sono state ripetute,in quanto possono essere realizzate utilizzando il ricettario generale,eliminando solo l’ ingrediente o gli ingredienti non tollerati. Fermo restando che nella preparazione deve essere comunque mantenuta la massima attenzione anche al fine di evitare contaminazioni accidentali.
- I menù ottenuti con il ricettario che segue (allegato 2), dovranno essere, a cura dell’ azienda appaltante, sottoposti all’ approvazione della Asl.

### **Primi piatti: Paste- minestre-risotti**

#### **1) Pasta al sugo di tonno e linguine U.M.      materne      elementari      medie/ adulti**

Pasta tipo corto/linguine	g	55	65	80
Pomodori pelati	g	60	80	100
Tonno all’olio d’oliva	g	20	20	30
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			
Capperi sottosale-dissalati	qb			
Aglione	qb			
Prezzemolo	qb			

#### **2) Maccheroni al pomodoro U.M.      materne      elementari      medie/ adulti**

Pasta maccheroni	g	55	65	80
Carote sedano cipolle	qb			
Pomodori pelati	g	60	80	100
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

#### **3) Fettuccine al pomodoro U.M.      materne      elementari      medie/ adulti**

Pasta fettuccine all’uovo	g	55	65	80
Verdure miste fresche	qb			
Brodo di cottura	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Parmigiano reggiano stag.24m	g	7	10	10
Sale	qb			
Basilico	qb			

**4) Penn. all'amatriciana in bianco U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta pennette	g	55	65	80
Cipolla	qb			
Pancetta tesa	g	15	25	35
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**5) Pennette all'amatriciana U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta pennette	g	55	65	80
Pomodori pelati	g	60	80	100
Cipolla	qb			
Pancetta tesa	g	15	25	35
Olio extravergine	cc	5	5	5
Parmigiano reggiano 24 m	g	7	10	10
sale	qb			

**6) Pasta alla carbonara U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta rigatoni	g	55	65	80
uova	g	30	30	30
Pancetta tesa	g	15	25	35
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**7) Pasta con zucchine U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta fusilli	g	55	65	80
Zucchine fresche*	g	40	50	70
Scalogno	g			
Olio extravergine di oliva	cc	5	5	5
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Sale	qb			
Prezzemolo	qb			

**8) Pasta gratinata U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta tortiglioni	g	55	65	80
Parmigiano reggiano 24m	g	10	10	10
Burro	g	5	5	5
Besciamella: latte, farina, noce moscata, burro	g	40	50	60
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**9) Maccheroni con melanzane U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta maccheroni	g	55	65	80
Pomodori pelati	g	60	80	100
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Melanzane	g	40	50	70
Carote, sedano, cipolla	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
sale	qb			

**10) Pasta burro e parmigiano U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta	g	55	65	80
Burro	g	5	8	10
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Sale, latte	qb			

**11) Pennette prosciutto e piselli U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta pennette	g	55	65	80
piselli	g	40	50	70
Scalogno	g			
Prosciutto cotto s.l.	g			
Olio extravergine di oliva	cc	5	5	5
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Sale	qb			
Prezzemolo	qb			

**12) Mezze maniche ricotta e salvia U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta mezze maniche	g	55	65	80
ricotta	g	40	40	50
salvia	qb			
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**13) Penne al pesto U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta penne	g	55	65	80
Pesto genovese	g	40	50	60
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**14) Fusilli al pomodoro e mozz. U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta fusilli	g	55	65	80
Pomodori freschi	g	80	100	100
Carote, sedano, cipolla	qb			
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Mozzarella	qb	20	20	30
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**15) Risotto alla parmigiana U.M. materne elementari medie/ adulti**

Riso	g	60	80	95
Burro	g	7	7	10
Brodo di verdure	qb			
Cipolla	qb			
Parmigiano reggiano 24m	g	10	15	15
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**16) Risotto allo zafferano U.M. materne elementari medie/ adulti**

Riso	g	60	80	95
Brodo di verdure	qb			
Cipolla	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			
Parmigiano reggiano 24m	g	10	15	15
Burro	g	7	7	10
Zafferano	qb			

**17) Risotto alla Zucca U.M. materne elementari medie/ adulti**

Riso	g	60	80	95
Brodo di verdure	qb			
Cipolla	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			
Parmigiano reggiano 24m	g	10	15	15
Zucca	g	50	50	60

**18) Gnocchi al pomodoro U.M. materne elementari medie/ adulti**

Gnocchi freschi	g	150	180	250
Pomodori pelati	g	80	100	120
Sedano, carota, cipolla	qb			
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**19) Gnocchi burro e salvia U.M. materne elementari medie/ adulti**

Gnocchi freschi	g	150	180	250
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
burro	g	7	10	10
Sale	qb			

**20) Gnocchetti sardi al pomodoro U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta gnocchetti sardi	g	55	65	80
Pomodori pelati	g	60	80	100
Carote, sedano, cipolla	qb			
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**21) Gnocchetti sardi pom. e ricotta U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta gnocchetti sardi	g	55	65	80
Pomodori pelati	g	60	80	100
Ricotta fresca	g	20	30	40
Carote, sedano, cipolla	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**22) Tortellini burro e salvia U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta tortellini freschi	g	120	150	180
Burro	g	7	10	10
Salvia	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10

**23) Tagliatelle/ pasta al ragu U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta tagliatelle/pasta	g	55	65	80
Pomodori pelati	g	60	80	100
Carote, sedano, cipolla	qb			
Trito di manzo prima scelta	g	30	40	40
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**24) Tagliatelle al ragu bianco U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta tagliatelle/pasta	g	55	65	80
Carote, sedano, cipolla	qb			
Trito di manzo prima scelta	g	30	40	40
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**25) Pasta e fagioli/riso e patate U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta /riso	g	55	65	80
Fagioli borlotti secchi/Patate	g	40/60	40/60	50/70
Cipolla, sedano, carote	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**26) Minestra verde estiva U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta secca all'uovo min.	g	35	40	45
Verdure miste fresche*	g	60	70	80
Brodo di cottura	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Parmigiano reggiano stag. 24m	g	7	10	10
Sale	qb			
Basilico	qb			

**27) Passato di verdura con pasta U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta per minestra	g	35	40	45
Verdure miste fresche*	g	60	80	100
Patate	g	40	80	80
Pomodori pelati	g	30	30	40
Olio extravergine	cc	6	7	9
Parmigiano reggiano stag. 24m	g	7	10	10
Sale	qb			

**28) Minestrone con pasta U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta per minestra	g	35	40	45
Cannellini secchi	g	40	40	50
Pomodori pelati	g	40	40	50
Carote, sedano, cipolla	g	30	30	40
verza	g	70	80	100
Basilico prezzemolo, sale	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5

**29) Minestrone genovese U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta per minestra	g	35	40	45
Pesto	g	10	10	15
Verdure fresche*	g	100	120	140
Parmigiano reggiano stag.24m	g	7	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**30) Minestra di Legumi U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta ditaloni	g	35	40	45
Fagioli borlotti secchi	g	10	10	15
Piselli freschi o surgelati	g	20	20	30
patate	g	40	40	50
carote	g	15	15	15
Parmigiano 24 mes	g	7	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
sale	qb			

**31) Pasta e ceci U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta mista per minestre	g	35	40	45
Ceci secchi	g	40	40	50
Cipolla	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			
Brodo	qb			

**32) Pasta e lenticchie U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pasta ditalini	g	35	40	45
Lenticchie secche	g	40	40	50
Cipolla	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			
Brodo	qb			

**33) Pizza U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pizza al pomodoro	g	170	220	250
Pizza con patate	g	170	220	250
Pizza pomodoro e mozzarella		170	220	250



### Affettati – insaccati

**34) Mortadella U.M. materne elementari medie/ adulti**

Mortadella senza lattosio	g	45	55	65
---------------------------	---	----	----	----

**35) Prosciutto cotto U.M. materne elementari medie/ adulti**

Prosciutto cotto senza lattosio	g	45	55	65
---------------------------------	---	----	----	----

**36) Prosciutto crudo U.M. materne elementari medie/ adulti**

Prosciutto crudo	g	45	55	65
------------------	---	----	----	----

**37) Bresaola U.M. materne elementari medie/ adulti**

Bresaola	g	40	45	55
----------	---	----	----	----

**38) Arrosto di tacchino U.M. materne elementari medie/ adulti**

Arrosto di tacchino	g	45	60	70
---------------------	---	----	----	----

### Secondo piatto: Formaggi -uova

**39) Parmigiano reggiano e Grana U.M. materne elementari medie/ adulti**

Parmigiano reggiano o Grana	g	45	50	60
-----------------------------	---	----	----	----

**40) Caciotta U.M. materne elementari medie/ adulti**

caciotta	g	65	80	80
----------	---	----	----	----

**41) Stracchino U.M. materne elementari medie/ adulti**

Stracchino	g	65	80	80
------------	---	----	----	----

**42) Mozzarella U.M. materne elementari medie/ adulti**

Mozzarella	g	65	80	80
------------	---	----	----	----

**43) Mozzarella caprese U.M. materne elementari medie/ adulti**

Mozzarella fresca	g	65	80	80
Pomodori insalatari	g	80	100	120
Olio extravergine	cc	6	7	9
Sale	qb			
Basilico	qb			

**44) Sformato di patate e prosciutto U.M. materne elementari medie/ adulti**

Uova intere	g	20	20	20
Patate	g	90	100	150
Prosciutto cotto	g	45	55	65
Parmigiano reggiano 24m	g	15	20	25
Olio sale	qb			

**45) Timballo di patate e form. al forno U.M. materne elementari medie/ adulti**

Uova intere	g	20	20	30
Patate	g	90	100	150
Formaggio caciotta	g	35	40	50
Parmigiano reggiano 24m	g	15	20	25
Olio sale	qb			
Pangrattato	qb			

**46) Frittata con zucchine U.M. materne elementari medie/ adulti**

Uova intere	1uovo	1	1	1
Zucchine fresche*	g	40	60	80
Parmigiano reggiano 24m	g	7	10	10
Sale	qb			
Latte	qb			

**47) Omelette al formaggio U.M. materne elementari medie/ adulti**

Uova intere	uova	1	1	1
Caciotta fresca	g	30	30	40
Parmigiano reggiano 24m	g	10	10	15
Sale	qb			
Latte	qb			

**48) Frittata U.M. materne elementari medie/ adulti**

Uova intere	uova	1	1	1
Parmigiano reggiano 24m	g	20	20	30
Sale	qb			
Latte	qb			

**49) Uovo sodo U.M. materne elementari medie/ adulti**

Uova intere	Uova	1	1	1
-------------	------	---	---	---

## **Secondo piatto: CARNI BIANCHE**

### **50) Fesa di tacchino agli aromi U.M. materne elementari medie/ adulti**

Fesa di tacchino	g	70	85	110
Rosmarino e salvia	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

### **51) Fesa di tacchino al latte U.M. materne elementari medie/ adulti**

Fesa di tacchino fresca	g	70	85	110
Latte	g	40	50	60
Burro	g	5	5	5
Sale	qb			

### **52) Cotoletta di tacchino U.M. materne elementari medie/ adulti**

Fesa di tacchino	g	70	85	110
Uova	qb			
Pane grattugiato	qb	7	10	12
Olio extravergine	cc			
Sale	qb			

### **53) Hamburger di tacchino U.M. materne elementari medie/ adulti**

Carne di tacchino macinata prima scelta fresca	g	70	85	110
Aromi	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

### **54) Coscio di pollo al forno U.M. materne elementari medie/ adulti**

Coscia di pollo fresca	g	90	130	180
Aromi	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

### **55) Petto di pollo panato U.M. materne elementari medie/ adulti**

Petto di pollo fresco	g	70	90	110
Uova	qb			
Pane grattugiato	g	8	10	12
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**56) Coscio di pollo al limone      U.M.      materne      elementari      medie/ adulti**

Coscia di pollo fresca	g	90	130	180
Limone	g	10	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**57) Petto di pollo al limone      U.M.      materne      elementari      medie/ adulti**

Coscia di pollo fresca	g	70	90	110
Limone	g	10	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale e prezzemolo	qb			

**58) Spezzatino di pollo      U.M.      materne      elementari      medie/ adulti**

Petto di pollo	g	70	90	110
Salvia e rosmarino	qb			
Aglione	qb			
Olio extravergine	qb	5	5	5
Sale	qb			

**59) Arista al limone      U.M.      materne      elementari      medie/ adulti**

Arista di maiale a fette	g	70	90	100
Limone	g	10	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**Secondi piatti : CARNI ROSSE****60) Arrosto di manzo      U.M.      materne      elementari      medie/ adulti**

Fesa di manzo fresca	g	70	90	110
Odori	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**61) Brasato di manzo      U.M.      materne      elementari      medie/ adulti**

Fesa di manzo	g	70	90	110
Pomodori pelati	g	40	50	50
Verdure miste	g	40	50	50
Olio	cc	5	5	5
Sale	qb			

**62) Hamburger di manzo U.M. materne elementari medie/ adulti**

Trito di manzo prima scelta Di 1^ scelta	g	70	90	110
Aromi	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**63) Scaloppina di vitella al limone U.M. materne elementari medie/ adulti**

Fesa di vitello	g	70	90	110
Farina	qb			
Limone	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**64) Fesa di vitella aromatizzata U.M. materne elementari medie/ adulti**

Fesa di vitello	g	70	90	110
Aromi	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**65) Scaloppina al pomodoro U.M. materne elementari medie/ adulti**

Fesa di vitello	g	70	90	110
Farina	qb			
Pomodoro	g	40	40	50
Origano,aglio	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**66) Spezzatino con patate e piselli U.M. materne elementari medie/ adulti**

Carne di vitello	g	70	90	110
Patate	g	90	100	150
Verdure miste (sedano carote cipolla)	g	30	40	50
Piselli freschi*	g	40	60	80
Vino bianco secco	qb			
Olio	cc			
Sale	qb			

**67) Arrostato di vitello U.M. materne elementari medie/ adulti**

Fesa di vitello fresca	g	70	90	110
Salvia e rosmarino	qb			
Olio extravergine	cc			
Sale	qb			

**68) Arrostato di vitellone U.M. materne elementari medie/ adulti**

Fesa di vitellone	g	70	90	110
Salvia e rosmarino	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**69) Polpettine al forno U.M. materne elementari medie/ adulti**

Trito di manzo prima scelta di 1° scelta	g	70	90	110
uovo	g	30	30	40
Parmigiano reggiano	g	7	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Pane grattugiato	qb			
sale	qb			

**70) Polpettine al sugo U.M. materne elementari medie/ adulti**

Trito di manzo prima scelta Di 1^ scelta	g	70	90	110
Uovo	g	30	30	40
Parmigiano reggiano	g	7	10	10
Olio extravergine	cc	5	5	5
Pane grattugiato	qb			
Pomodori pelati	g	70	80	90
Carote, sedano, cipolla	qb			
Sale	qb			

**71) Cotoletta alla milanese U.M. materne elementari medie/ adulti**

Fesa di manzo	g	70	90	110
Uova	qb			
Pane grattugiato	qb	7	10	12
Olio extravergine	cc			
Sale	qb			

**Secondo piatto : PESCE (al netto della glassatura)****72) Filetto di merluzzo al pom. U.M. materne elementari medie/ adulti**

Filetto di merluzzo congelato	g	80	100	130
Pelati	g	50	50	60
Aromi	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**73) Filetto di merluzzo gratinato U.M. materne elementari medie/ adulti**

Filetto di merluzzo congelato	g	80	100	130
Prezzemolo	qb			
Pane grattugiato	g	10	10	15
Limone	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**74) Filetto di merluzzo alla pizzaiola U.M. materne elementari medie/ adulti**

Filetto di merluzzo congelato	g	80	100	130
Pelati	g	40	50	60
Origano	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**75) Filetto di merluzzo in umido U.M. materne elementari medie/ adulti**

Filetto di merluzzo congelato	g	80	100	130
pomodorini	g	40	50	60
Aglio e prezzemolo	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**76) Filetto di platessa alla mugnaia U.M. materne elementari medie/ adulti**

Filetto di platessa congelato	g	80	100	130
Farina	qb			
Burro	g	5	5	5
prezzemolo	qb			
Sale	qb			

**77) Filetto di platessa alla pizzaiola U.M. materne elementari medie/ adulti**

Filetto di platessa congelato	g	80	100	130
Pelati	g	35	50	60
Origano	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**78) Filetto di platessa panato U.M. materne elementari medie/ adulti**

Filetto di platessa congelato	g	80	100	130
Pane grattugiato	qb			
Uova	qb			
Limone	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**79) Filetto di limanda panato U.M. materne elementari medie/ adulti**

Filetto di limanda congelato	g	80	100	130
Pane grattugiato	qb			
Uova	qb			
Limone	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**80) Filetto di limanda al limone U.M. materne elementari medie/ adulti**

Filetto di limanda congelato	g	80	100	130
Limone	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**CONTORNI****81) Carote U.M. materne elementari medie/ adulti**

Carote	g	100	200	250
Limone	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**82) Insalata verde U.M. materne elementari medie/ adulti**

Insalata di stagione	g	60	80	100
Limone o aceto	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**83) Insalata di pomodori U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pomodori da insalata	g	100	110	120
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**84) Insalata mista U.M. materne elementari medie/ adulti**

Insalata di stagione	g	30	40	60
Carote	g	20	30	40
Finocchi	g	20	30	40
Pomodori	g	20	30	40
Limone o aceto	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			



**85) Finocchi in insalata                      U.M.     materne     elementari                      medie/ adulti**

Finocchi	g	130	150	180
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**86) Patate lesse                                      U.M.     materne     elementari                      medie/ adulti**

Patate freshe	g	120	150	180
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**87) Patate in insalata                              U.M.     materne     elementari                      medie/ adulti**

Patate fresche	g	120	150	180
Prezzemolo	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**88) Purea di patate                                      U.M.     materne     elementari                      medie/ adulti**

Patate freshe	g	90	110	150
Latte	cc	50	50	70
Burro	g	5	5	5
Parmigiano reggiano	g	7	7	10
Sale	qb			

**89) Patate arrosto                                      U.M.     materne     elementari                      medie/ adulti**

Patate	g	90	110	150
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**90) Bieta all'agro                                      U.M.     materne     elementari                      medie/ adulti**

Coste fresche*	g	130	150	180
Limone	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**91) Spinaci all'agro                                      U.M.     materne     elementari                      medie/ adulti**

Spinaci freschi*	g	130	150	180
Limone	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**92) Spinaci al burro** U.M. materne elementari medie/ adulti

Spinaci freschi*	g	130	150	180
Burro	g	5	5	5
Parmigiano reggiano	g	7	7	10
Sale	qb			

**93) Zucchine trifolate** U.M. materne elementari medie/ adulti

Zucchine fresche*	g	130	150	180
Prezzemolo	qb			
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**94) Fagiolini lessi all'agro** U.M. materne elementari medie/ adulti

Fagiolini freschi*	g	130	150	180
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**95) Piselli in bianco** U.M. materne elementari medie/ adulti

Piselli	g	130	150	180
Prosciutto cotto	g	30	30	40
Olio extravergine	cc	5	5	5
Sale	qb			

**DESSERT****Yogurt alla frutta** U.M. materne elementari medie/ adulti

Yogurt alla frutta	g	125	125	125
--------------------	---	-----	-----	-----

**Budino** U.M. materne elementari medie/ adulti

Budino	g	125	125	125
--------	---	-----	-----	-----

**Budino di soia** U.M. materne elementari medie/ adulti

Budino di soia	g	125	125	125
----------------	---	-----	-----	-----

**Crem caramel** U.M. materne elementari medie/ adulti

Crem caramel	g	125	125	125
--------------	---	-----	-----	-----

**Gelato U.M. materne elementari medie/ adulti**

Gelato				
--------	--	--	--	--

**Gelato di soia U.M. materne elementari medie/ adulti**

Gelato di soia				
----------------	--	--	--	--

**Frutta**

**mela U.M. materne elementari medie/ adulti**

Mela	g	150	150	150
------	---	-----	-----	-----

**pera U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pera	g	150	150	150
------	---	-----	-----	-----

**arancia U.M. materne elementari medie/ adulti**

Arancia	g	150	150	150
---------	---	-----	-----	-----

**banana U.M. materne elementari medie/ adulti**

Banana	g	150	150	150
--------	---	-----	-----	-----

**frutta di stagione U.M. materne elementari medie/ adulti**

Frutta di stagione	g	150	150	150
--------------------	---	-----	-----	-----

**Pane**

**Pane U.M. materne elementari medie/ adulti**

Pane	g	50	70	80
------	---	----	----	----

- Le medesime grammature valgono anche per tutti i tipi di diete

\*Qualora si utilizzino eccezionalmente o in mancanza di prodotto fresco, verdure surgelate deve essere comunicato mantenendo la medesima grammatura del prodotto fresco (glassatura esclusa)

### Parametri nutrizionali utilizzati per la stesura del dietario

---

- Proteine: 10-12% dell'energia totale (ET)
  - Grassi: 30 % dell'ET;  
Acidi grassi saturi inferiori al 10% dell'ET  
Acidi grassi polinsaturi superiori al 10% dell'ET  
Acidi grassi monoinsaturi superiori al 10% dell'ET
  - Carboidrati: 55 - 60% dell'ET
  - Adeguato apporto di fibre alimentari
  - Apporti contenuti di sodio (sale), elevati di potassio ed altri minerali
- 

### Grammatura degli alimenti crudi al netto degli scarti (pollo senza pelle e senza ossa, frutta senza semi e senza buccia, ecc.)

	<i>Scuola dell'infanzia</i>	<i>Scuola elementare</i>
<i>Pasta o riso</i>	<i>gr.60</i>	<i>gr. 80</i>
<i>Olio extravergine di oliva</i>	<i>cc.15</i>	<i>cc.20</i>
<i>Parmigiano</i>	<i>gr. 7.5</i>	<i>gr. 10</i>
<i>Verdura Mista</i>	<i>gr. 100</i>	<i>gr. 200</i>
<i>Carne</i>	<i>gr. 60</i>	<i>gr. 100</i>
<i>Pesce</i>	<i>gr. 75</i>	<i>gr. 115</i>
<i>Pane</i>	<i>gr. 50</i>	<i>gr. 80</i>
<i>Oppure</i>		
<i>Patate</i>	<i>gr. 120</i>	<i>gr.200</i>
<i>Frutta fresca</i>	<i>gr. 150</i>	<i>gr. 150</i>