

GRAMMATURE RIFERITE ALLE TABELLE DIETETICHE

PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA
<u>PRIMI PIATTI</u>			
Pasta	50	60	70/80
Pasta di tipo gnocchetti sardi	60	70	80
Pasta di tipo per insalate	60	70	80
Riso per riso al burro o per risotti	60	70	80
Riso parboiled	60	70	80
<u>CONDIMENTO PER PASTA E RISO</u>			
Pesto (basilico, parmigiano e pinoli)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e burro	5+3	5+3	5+3
Sugo di pomodoro:			
- Pelati	150	170	200
- Olio	5	5	7
Formaggio per pasta ai 4 formaggi:			
- Stracchino	5	10	10
- Fontina	5	10	10
- Burro	6	6	6
- Formaggio grana	5	5	10
Verdure per pasta o riso alle verdure	20	20	20
Panna per pasta alla panna e salvia	10	10	10
Olio – burro per riso o pasta al burro o all’olio	5	5	5
Parmigiano	5	5	7
Besciamella per pasta al forno	30	30	35
Più sugo al ragù	10	10	15

	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA
--	----------------	-------------------	--------------

MINISTRONE

- Pasta	30	40	50
- Legumi secchi	5	5	8
- Verdure miste	180	200	200
- Legumi secchi (solo per minestra di legumi con verdure)	20	25	30
- Parmigiano	5	5	6
- Olio	5	5	8
Prosciutto (per pasta al prosciutto e piselli)	5	5	8
Piselli	10	10	15
Pasta per minestrina	25	30	30
Parmigiano reggiano	5	5	7

SECONDI PIATTI

PETTO DI POLLO O TACCHINO: per scaloppine, filetti panati o arrosto	80	100	120
COSCIA DI POLLO CON OSSO	150	200	220
SPEZZATINO DI CARNE BOVINA O TACCHINO	80	100	130
CARNE BOVINA: per milanese, involtini, pizzaiola e macinata al rosmarino	70	90	100
POLPETTE DI CARNE:			
- Carne	60	70	80
- Patate	50	50	50
- Uovo	1/4	1/4	1/4
- Parmigiano	4	4	6
- Olio	5	5	6
CROCCHETTE DI PATATE:			
- Patate	100	120	150
- Uovo	1/2	1/2	1/2
- Parmigiano	7	10	10
- Olio	5	5	7
- Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO:			
- Pesce surgelato	100	100	100
- Patate	50	50	50
- Uovo	1/4	1/4	1/4
- Formaggio	4	4	4
- Olio	5	5	5
PESCE SURGELATO:			
- Nasello, Halibut, ecc....	100	120	140

	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA
SOGLIOLA	110	130	150
POLPO O SEPIE	---	200	230
FORMAGGIO FRESCO	60	60	90
FORMAGGIO DI GRANA	50	70	80/100
PROSCIUTTO COTTO	50	60	70
UOVO SODO CON SALSINE:			
- Uovo	1	1/2	2
- Salsina di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
PIZZA FORMAGGIO E PROSCIUTTO:			
- Pasta per pizza	80	90	100
- Mozzarella	30	35	40
- Prosciutto	20	30	30
PIZZA MARGHERITA:			
- Pasta per pizza	80	90	100
- Mozzarella	50	60	70
PIZZA BIANCA:			
- Pasta per pizza	80	90	100
- Stracchino	50	60	70
POLPETTONE VERDURE O TORTA VERDE:			
- Fagiolini, spinaci, carciofi	100	150	200
- Patate	60	60	100
- Uovo	1/2	1/2	1/2
- Ricotta (per torta verde)	40	50	60
- Parmigiano	4	4	6
- Olio extravergine	5	5	6
FRITTATA DI VERDURE:			
- Uovo	1	1	1/2
- Verdure	100	150	200
- Formaggio grana	7	10	10
- Olio	q.b.	q.b.	q.b.
<u>CONTORNI</u>			
Insalata	40	50	60
Purea di patate	80	110	150
Pomodori in insalata	90	120	150
Spinaci e carote	50+50	50+50	50+50
Piselli	100	120	150
Insalata mista	90	110	130

	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA
Macedonia di verdure: (Patate, piselli, carote, fagiolini)	120	140	140
Patate lesse	100	120	120
Patate al forno	140	160	170
<u>FRUTTA E DESSERT</u>			
Frutta da g.150	1 frutto	1 frutto	1 frutto
Spremuta	150	170	200
Macedonia e frullata (zucchero e limone) 1 volta alla settimana	130	150	170
Yogurt (1 piccolo)	100	120	120
Gelato nel periodo estivo (maggio-giugno) 1 volta alla settimana	1	1	1
Budino:			
- Latte fresco	100	120	120
- Preparato per budino	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	60	70/80	100
Acqua minerale naturale	q.b.	q.b.	q.b.