

ALLEGATO “B”

Tabelle dietetiche del menù scolastico

Comune di VENAROTTA

PRIMI PIATTI	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Pasta di semola o riso	60	70	80
Spaghetti	70	80	100
Pasta pomodoro e piselli: - pasta - piselli freschi / surgelati - pomodoro fresco / in scatola	60 20 q.b.	70 40 q.b.	80 50 q.b.
Pasta ricotta e spinaci: - pasta - ricotta di vacca - spinaci	60 20 30	70 30 40	80 40 50
Pasta ricotta e pomodoro: - pasta - ricotta di vacca - pomodoro fresco / in scatola	60 20 q.b.	70 30 q.b.	80 40 q.b.
Pasta con verdure: - pasta - verdure	60 40	70 50	80 60
Pasta con sugo di pesce: - pasta - pesce senza spine	60 20	70 30	80 50
Pasta con tonno e olive verdi / nere: - pasta - tonno al naturale o all'olio extravergine d'oliva - olive denocciolate	60 20 10	70 30 15	80 40 20
Minestrone con legumi: - verdure miste - legumi misti/fagioli - pasta	50 10 30	60 20 40	70 30 50
Minestrone /passato di verdure: - verdure miste - pasta	70 30	80 40	90 50
Riso e lenticchie: - riso - lenticchie	30 20	40 40	40 50
Pasta e fagioli: - pasta - fagioli	30 30	50 40	60 50

Pasta e ceci:			
- pasta	30	50	60
- ceci	30	40	50
Minestra di patate:			
- patate	130	150	200
- pane tostato o minestra	20	30	40
- parmigiano grattugiato	10	10	10
Orzo in brodo / minestrone	30	40	50
Lenticchie in brodo	30	40	60
Tortellini freschi asciutti	80	100	130
Tortellini freschi in brodo vegetale	60	80	110
Gnocchi	140	160	180
Pasta al forno:			
- pasta di semola	60	70	80
- carne magra di bovino adulto	30	40	50
- mozzarella	30	40	40
- oppure pasta all'uovo (anche pasta sfoglia per lasagne)	50	60	70
Insalata di riso:			
- riso	60	70	80
- asiago	15	20	25
- prosciutto cotto	15	20	25
- tonno al naturale	10	20	30
- sottaceti / giardiniera	20	20	20
Polenta di mais o mais integrale	70	80	100

SECONDI PIATTI	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Carne magra di bovino adulto roast-beef, polpette, spezzatino, vitello per scaloppine,	70	80	100
Polpette di carne: - carne magra di bovino adulto - mollica di pane / pangrattato - acqua / latte - erbe aromatiche, spezie, uovo - parmigiano	70 q.b. q.b. q.b. 5	80 q.b. q.b. q.b. 5	100 q.b. q.b. q.b. 5
Zucchine / melanzane ripiene di carne - carne magra di bovino adulto - zucchine / melanzane * - mollica di pane, acqua / latte, - prezzemolo, uovo - parmigiano	70 80-120 q.b. q.b. 5	80 100-150 q.b. q.b. 5	100 150-200 q.b. q.b. 5
Petto di tacchino o petto di pollo	80	90	120
Cosce di pollo o fusi	130	150	180
Prosciutto crudo magro	40	50	70
Prosciutto crudo privato del grasso visibile (come II° piatto dopo "pasta e legumi" o tortellini)	30	40	50
Prosciutto cotto	30	40	50
Bresaola con rucola e grana: - bresaola - grana/parmigiano a scaglie - rucola (qualche foglia)	20 10 q.b.	30 15 q.b.	40 20 q.b.
Asiago/formaggio grana /caciotta/stracchino /robiola	30	40	50
Mozzarella	40	50	60
Fiocchi di latte magro	70	80	90
Ricotta di vacca	60	70	80
Merluzzo /nasello / seppie / sogliola / platessa / palombo / coda di rospo	100	120	150
Polpette di pesce: - pesce (merluzzo / coda di rospo / palombo) - mollica di pane/pangrattato, acqua, - prezzemolo, spezie, uovo	100 q.b. q.b.	120 q.b. q.b.	150 q.b. q.b.
Uovo	60 (n. 1)	60 (n.1)	120 (n.2)

CONTORNI *	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Lattuga / insalata mista	50	70	100
Pomodori / finocchi / carote	80	100	120
Piselli	70	90	100
Carciofi / melanzane / cicoria / bietola / broccoli / fagiolini / zucchine / peperoni	80-120	100-150	150-200
Patate	100	100	150
Spinaci	120	200	200
Sformato di verdure: - verdure fresche/surgelate - parmigiano grattugiato - uovo	120 5 q.b.	150 5 q.b.	200 5 q.b.

*** N.B.: le porzioni indicate per la verdura cruda, in foglie e senza, è la porzione media raccomandata con la possibilità di aumentare il quantitativo sia in fase di preparazione sia in fase di somministrazione. Per quanto riguarda la verdura cotta, l'intervallo della grammatura (80-120 ecc) è da intendersi nel seguente modo: obbligatoriamente deve essere somministrata almeno la quantità minima.**

FRUTTA	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Arancia / mela / pera / pesca / albicocca / uva	100	150	150
Mandarino / kiwi / ciliegie / prugne o susine / fragole / banana	100	100	150
Melone	100	150	200

Varie	Quantità (g) Infanzia	Quantità (g) Primaria	Quantità (g) Secondaria I° gr. / adulti
Torta margherita	30	50	80
Ciambella	30	50	80
Pane bianco / integrale	40	50	60
Parmigiano grattugiato	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	10	15	15
1 Vasetto di yogurt magro alla frutta	125	125	125