

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
 MENU INVERNALE E ESTIVO  
 RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
 Adulti**

**PRIMI PIATTI**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Risotto con spinaci</b>			
Riso	50	60	80
Spinaci	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta/ Risotto con zucca</b>			
Pasta di semola/Riso	50	60	80
Zucca	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	
<b>Pasta/riso al pomodoro</b>			
Pasta di semola/riso	60	80	90
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
Adulti**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	
<b>Pasta con zucchini</b>			
Pasta di semola	50	60	80
Zucchini	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con lenticchie</b>			
Pasta di semola	50	60	60
Lenticchie	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta alla bolognese</b>			
Pasta di semola	50	70	80
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Macinato di bovino magro	30	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
 MENU INVERNALE E ESTIVO  
 RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
 Adulti**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso o pasta con minestrone di verdure</b>			
Riso o Pasta di semola	50	60	80
Minestrone di verdure	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con ceci</b>			
Pasta di semola	50	60	60
Ceci secchi	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con patate</b>			
Pasta di semola	50	60	80
Patate	50	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
 MENU INVERNALE E ESTIVO  
 RICETTARIO E GRAMMATURE**

***Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
 Adulti***

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con fagioli</b>			
Pasta di semola	50	60	60
Fagioli secchi	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	
<b>Pasta al forno</b>			
Pasta di semola	50	70	90
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Macinato di bovino magro	30	30	30
Mozzarella	20	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gateau di patate</b>			
Patate disidratate	30	50	100
Prosciutto cotto	20	20	20
Mozzarella	20	20	20
Uovo	q.b.	q.b.	q.b.
Latte parzialmente scremato	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Burro	5	5	5
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
Adulti**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con piselli</b>			
Pasta di semola	50	60	80
Piselli	40	40	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Prosciutto cotto	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gnocchetti alla sorrentina</b>			
Pasta di semola	50	60	80
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	30	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gnocchi al sugo</b>			
Gnocchi di patate	130	180	200
Pomodori	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
 MENU INVERNALE E ESTIVO  
 RICETTARIO E GRAMMATURE**

***Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
 Adulti***

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta alla siciliana</b>			
Pasta di semola	50	60	80
Pomodoro	30	30	30
Melanzane	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	20	20	20
Parmigiano	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	
<b>Sartù di riso</b>			
Riso	50	60	80
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	15	20	20
Prosciutto cotto	15	20	20
Macinato di bovino magro	15	20	20
Olio extravergine di oliva	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta primavera</b>			
Pasta di semola	50	60	80
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	15	20	20
Prosciutto cotto	15	20	20
Piselli	20	30	30
Parmigiano	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
 MENU INVERNALE E ESTIVO  
 RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
 Adulti**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Insalata di riso all'ortolana</b>			
Riso	50	60	80
Carote	30	30	30
Pomodori	50	50	50
Mais	30	30	30
Olio extravergine di oliva	5	5	5

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pizza margherita</b>	120	170	250

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con broccoli</b>			
pasta	50	60	80
broccoli	50	50	50
parmigiano	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
Adulti**

**SECONDI PIATTI**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Polpette di bovino al forno</b>			
Macinato di bovino magro	70	80	80
Pangrattato	20	20	20
Uova	10	10	10
Parmigiano	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Bastoncini di pesce al forno</b>			
Bastoncini di pesce	75	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Salsiccia di pollo e tacchino con patate brasate</b>			
Salsiccia di pollo e tacchino	70	80	80
Patate	80	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.



TABELLE DIETETICHE STANDARD  
 MENU INVERNALE E ESTIVO  
 RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
 Adulti**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Petto di pollo al forno</b>			
Fuso di pollo	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Cotoletta di mare</b>			
Cotoletta di pesce surgelata	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Arrosto/fesa di tacchino al forno</b>			
Bovino magro/fesa di tacchino	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Arista di maiale al forno</b>			
Arista magra	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
 MENU INVERNALE E ESTIVO  
 RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
 Adulti**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
<b>Formaggio spalmabile</b>			
Formaggio spalmabile monoporzione	60	60	80

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
<b>Formaggio dolce a fette</b>			
Formaggio a pasta molle o filata a fette	50	60	70

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
<b>Spezzatino di tacchino con piselli/patate</b>			
Tacchino	70	80	100
Piselli/patate	80	100	100
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
<b>Frittata di spinaci o zucchine</b>			
Uovo	60	60	60
Parmigiano	5	5	5
Spinaci o zucchine	100	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
 MENU INVERNALE E ESTIVO  
 RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
 Adulti**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Polpette/medaglioni di bovino al forno /al pomodoro</b>			
Macinato di bovino magro	70	80	100
Pangrattato	20	25	25
Uova	10	15	15
Parmigiano	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Pomodoro/aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Crocchette di pollo al forno</b>			
Crocchette di pollo	80	100	100

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Filetti di pesce in umido</b>			
Filetti di pesce	80	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Roast beef al forno</b>			
Carne magra di bovino	70	80	100
Olio extravergine di oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
 MENU INVERNALE E ESTIVO  
 RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
 Adulti**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Prosciutto cotto</b>			
Prosciutto cotto di I qualità imbustato	50	60	70

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Formaggini</b>			
Formaggini senza polifosfati	40	60	80

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Spezzatino di bovino con piselli</b>			
Bovino magro	60	80	100
Piselli	40	40	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Platessa impanata</b>			
Platessa impanata	80	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
Adulti**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Arista di maiale al forno</b>			
Arista di maiale	60	80	100
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
Adulti**

**CONTORNI**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Spinaci all'agro</b>			
Spinaci	100	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Carote all'agro</b>			
Carote	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Mais dolce</b>			
Mais	60	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Piselli in umido</b>			
Piselli lessi	100	100	130
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
 MENU INVERNALE E ESTIVO  
 RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
 Adulti**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Fagiolini all'agro</b>			
Fagiolini lessi	100	100	130
Olio extravergine di oliva	5	5	5
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Patate e piselli</b>			
Piselli	80	100	100
Patate	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Purè di patate</b>			
Patate disidratate	80	100	100
Latte parzialmente scremato	30	40	40
Burro	5	5	5
Parmigiano	5	5	5

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Insalata mista</b>			
Insalata verde	20	20	30
Carote o pomodori	20	30	40
Finocchi	20	30	40
Olio extravergine di oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
Adulti**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Insalata verde</b>			
Insalata verde	50	70	80
Olio extravergine di oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

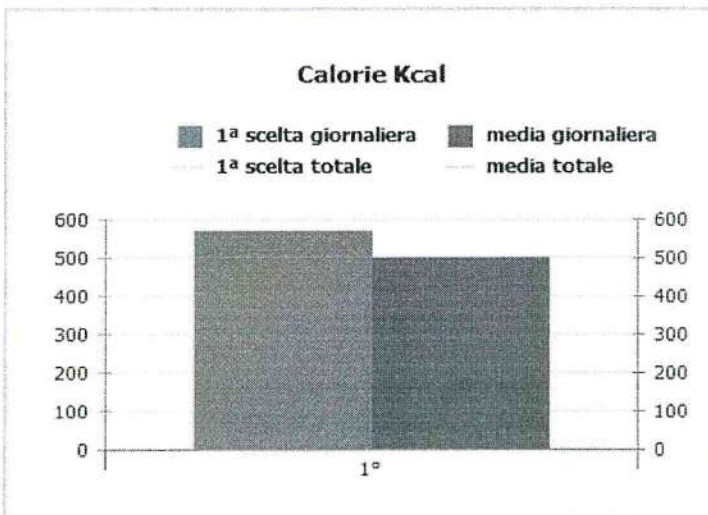
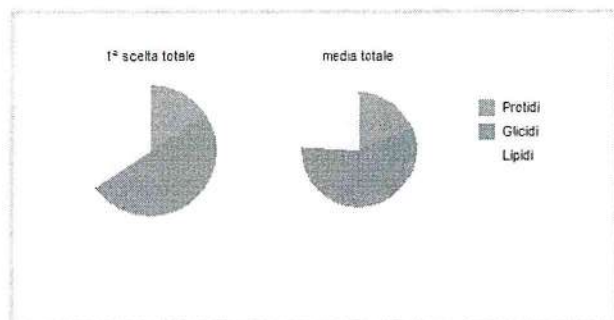
	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Patate brasate /a stick al forno</b>			
Patate	80	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Spinaci al parmigiano</b>			
Spinaci	100	100	100
Parmigiano	10	10	10
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Insalata di pomodori</b>			
Pomodori da insalata	100	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.



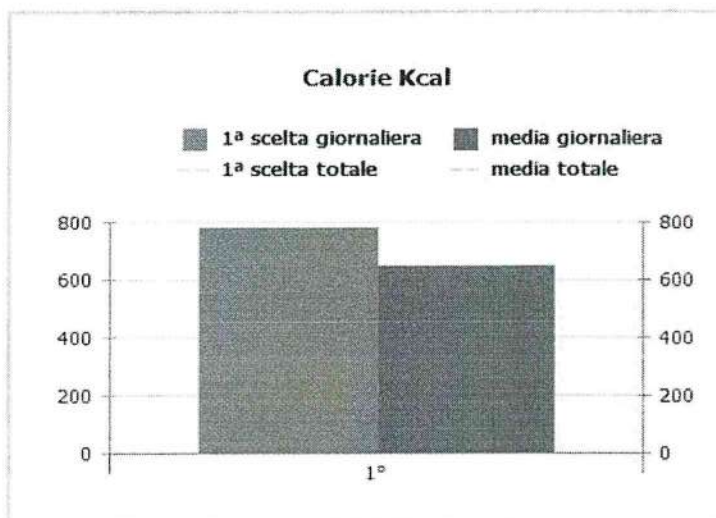
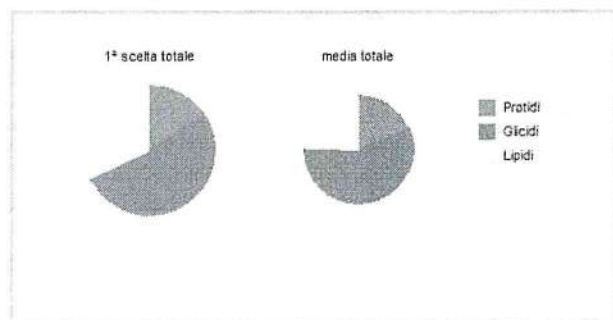
# Statistiche Dieta MENU SCUOLA MATERNA INVERNALE- ESTIVO



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Protidi	%	16,10	18,92	C4:0-C10:0	g	0,00	0,02
Lipidi	%	34,56	24,25	C12:0 laurico	g	0,00	0,01
Glucidi	%	49,07	56,62	C14:0 miristico	g	0,00	0,04
Oligosacc./Glucidi tot.	%	24,58	35,16	C16:0 palmitico	g	0,06	0,37
Acidi saturi/totale	%	58,95	37,00	C18:0 stearico	g	0,00	0,17
Proteine animali/totale	%	58,14	56,56	C20:0 arachidico	g	0,00	0,01
Proteine vegetali/totale	%	41,86	43,44	C22:0 bebenico	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	11,32	14,62	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
<b>Calorie</b>	Kcal	571,00	500,25	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,00	0,04
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C18:1 oleico	g	4,66	1,61
Proteine	g	22,98	23,67	C20:1 eicosaenoico	g	0,00	0,02
Lipidi	g	21,93	13,48	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Glucidi disponibili	g	74,71	75,53	C18:2 linoleico	g	1,36	0,52
Amido	g	52,92	37,69	C18:3 linolenico	g	0,28	0,08
Oligosaccaridi	g	18,36	26,56	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,03
Fibra totale	g	6,47	7,32	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
Colesterolo	mg	44,80	-11,39	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Acidi grassi saturi	g	9,75	3,89	Acido fitico	g	0,36	0,14
Acidi grassi polinsaturi	g	1,58	1,67	Lisina	mg	253,81	909,66
Acidi grassi monoinsaturi	g	5,21	4,95	Istidina	mg	225,11	374,16
Calcio	mg	255,21	129,33	Arginina	mg	417,85	813,58
Sodio	mg	357,68	499,88	Acido aspartico	mg	609,10	1.186,30
Potassio	mg	597,98	977,57	Treonina	mg	300,31	541,18
Fosforo	mg	325,60	316,60	Serina	mg	498,25	561,88
Ferro	mg	2,71	3,75	Acido glutamico	mg	3.018,86	2.207,41
Zinco	mg	4,81	2,93	Prolina	mg	986,66	635,39
Acido Folico	mcg	87,49	92,16	Glicina	mg	369,15	547,80
Niacina	mg	3,14	5,31	Alanina	mg	363,10	684,86
Riboflavina	mg	0,59	0,37	Cistina	mg	231,08	1.613,35
Tiamina	mg	0,37	0,35	Valina	mg	493,00	663,00
Vitamina 'A'	mcg	307,63	258,12	Metionina	mg	169,00	290,18
Vitamina 'B6'	mg	0,38	0,61	Isoleucina	mg	391,30	563,60
Vitamina 'C'	mg	39,47	41,17	Leucina	mg	711,35	961,33
Vitamina 'D'	mcg	0,19	0,25	Tirosina	mg	296,30	414,69
Vitamina 'E'	mg	1,60	1,58	Fenilalanina	mg	478,20	528,96
Acido ossalico	mg	40,60	107,62	Triptofano	mg	89,20	133,36
Cellulosa	g	1,35	0,62	Polialcoli	mg	0,00	0,00
Purine	mg	1,80	19,30	Acidi grassi insaturi	mg	0,00	1,35
Acqua	g	210,76	286,77	Proteine Animali	mg	13,36	11,22
Parte edibile	g	304,10	325,39	Proteine Vegetali	mg	0,36	6,65
Fibra insolubile	g	4,04	3,61	Asparagina	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	1,73	1,12	Glutammina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	39,17	43,68	Pirimidine	mg	0,00	0,00
Rame	mg	0,38	0,26	Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	3,94	8,51	Cloro	mg	0,00	0,00

<b>Descrizione</b>	<b>U.M.</b>	<b>1ª Scelta</b>	<b>Media</b>	<b>Descrizione</b>	<b>U.M.</b>	<b>1ª Scelta</b>	<b>Media</b>
Cromo	mg	0,00	0,00				
Fluoro	mg	0,00	15,43				
Iodio	mg	5,60	20,73				
Manganese	mg	0,03	0,35				
Molibdeno	mg	0,54	4,12				
Nickel	mg	0,00	0,00				
Beta-carotene	mg	142,47	279,81				
Alfa-tocoferolo	mg	0,00	0,22				
Vitamina K	mg	22,28	43,57				
Vitamina B5	mg	0,37	0,23				
Vitamina B8 - Biotina	mg	0,09	2,06				
Vitamina B12	mg	0,00	0,41				
Caffeina	mg	0,00	0,00				
Inulina	mg	0,00	0,00				
Taurina	mg	0,00	0,00				
Colina	mg	0,00	0,00				
L-Carnitina	mg	0,00	0,00				
Bicarbonato	mg	0,00	0,00				

# Statistiche Dieta MENU SCUOLA ELEMENTARE INVERNALE- ESTIVO



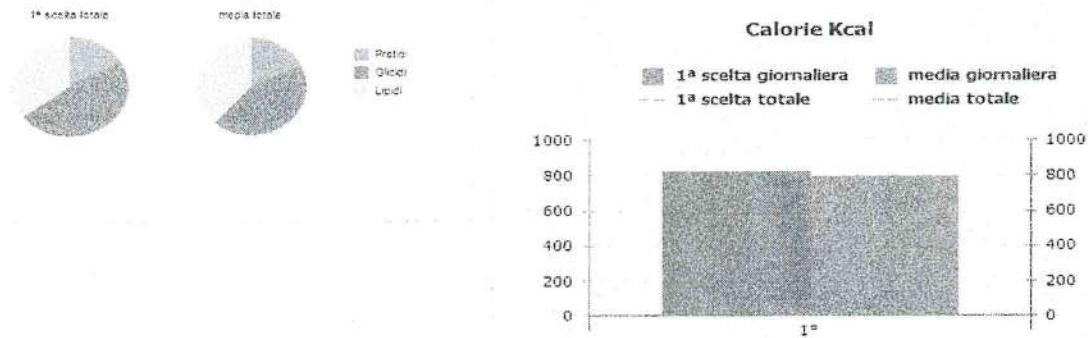
Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Proteidi	%	15,81	18,88	C4:0-C10:0	g	0,00	0,02
Lipidi	%	32,27	24,37	C12:0 laurico	g	0,00	0,01
Glucidi	%	51,59	56,45	C14:0 miristico	g	0,00	0,04
Oligosacc./Glucidi tot.	%	19,05	29,05	C16:0 palmitico	g	0,09	0,49
Acidi saturi/totale	%	57,15	35,54	C18:0 stearico	g	0,01	0,22
Proteine animali/totale	%	54,10	55,41	C20:0 arachidico	g	0,01	0,02
Proteine vegetali/totale	%	45,90	44,59	C22:0 beenico	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	10,67	14,25	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
<b>Calorie</b>	Kcal	781,00	647,62	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,00	0,05
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C18:1 oleico	g	6,30	2,45
Proteine	g	30,87	30,57	C20:1 eicosaenolico	g	0,00	0,03
Lipidi	g	28,00	17,54	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Glucidi disponibili	g	107,45	97,49	C18:2 linoleico	g	1,98	0,76
Amido	g	81,66	52,55	C18:3 linolenico	g	0,37	0,11
Oligosaccaridi	g	20,47	28,32	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,04
Fibra totale	g	8,33	9,23	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
Colesterolo	mg	56,00	50,08	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Acidi grassi saturi	g	12,35	4,87	Acido fitico	g	0,49	0,18
Acidi grassi polinsaturi	g	2,26	2,25	Lisina	mg	354,56	1.120,96
Acidi grassi monoinsaturi	g	6,99	6,59	Istidina	mg	320,56	456,39
Calcio	mg	324,33	162,63	Arginina	mg	592,75	986,99
Sodio	mg	528,69	692,73	Acido aspartico	mg	828,70	1.458,89
Potassio	mg	712,72	1.176,72	Treonina	mg	432,41	672,01
Fosforo	mg	437,78	405,97	Serina	mg	736,40	710,36
Ferro	mg	3,70	4,86	Acido glutamico	mg	4.560,16	2.829,52
Zinco	mg	6,26	3,73	Prolina	mg	1.495,51	823,65
Acido Folico	mcg	110,81	125,73	Glicina	mg	531,20	685,57
Niacina	mg	4,31	6,47	Alanina	mg	517,45	849,85
Riboflavina	mg	0,74	0,47	Cistina	mg	343,58	2.381,81
Tiamina	mg	0,51	0,46	Valina	mg	720,80	834,22
Vitamina 'A'	mcg	349,63	301,59	Metionina	mg	245,10	362,43
Vitamina 'B6'	mg	0,48	0,74	Isoleucina	mg	579,95	711,10
Vitamina 'C'	mg	39,47	46,48	Leucina	mg	1.061,70	1.214,77
Vitamina 'D'	mcg	0,24	0,34	Tirosina	mg	415,50	519,17
Vitamina 'E'	mg	1,93	2,15	Fenilalanina	mg	708,40	670,40
Acido ossalico	mg	40,60	151,03	Triptofano	mg	131,15	167,25
Cellulosa	g	1,63	0,64	Polialcoli	mg	0,00	0,00
Purine	mg	1,80	25,97	Acidi grassi insaturi	mg	0,00	1,63
Acqua	g	232,60	320,41	Proteine Animali	mg	16,70	13,79
Parte edibile	g	374,10	377,19	Proteine Vegetali	mg	0,36	9,48
Fibra insolubile	g	5,09	4,36	Asparagina	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	2,26	1,38	Glutammina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	51,80	56,47	Pirimidine	mg	0,00	0,00
Rame	mg	0,50	0,32	Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	6,01	11,54	Cloro	mg	0,00	0,00

Descrizione	U.M.	1 <sup>a</sup> Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1 <sup>a</sup> Scelta	Media
Cromo	mg	0,00	0,01				
Fluoro	mg	0,00	22,90				
Iodio	mg	5,60	29,27				
Manganese	mg	0,03	0,44				
Molibdeno	mg	0,54	6,03				
Nickel	mg	0,00	0,00				
Beta-carotene	mg	176,47	356,45				
Alfa-tocoferolo	mg	0,00	0,31				
Vitamina K	mg	22,28	64,23				
Vitamina B5	mg	0,37	0,31				
Vitamina B8 - Biotina	mg	0,09	2,81				
Vitamina B12	mg	0,00	0,50				
Caffeina	mg	0,00	0,00				
Inulina	mg	0,00	0,00				
Taurina	mg	0,00	0,00				
Colina	mg	0,00	0,00				
L-Carnitina	mg	0,00	0,00				
Bicarbonato	mg	0,00	0,00				

**TABELLE DIETETICHE STANDARD  
 MENU INVERNALE E ESTIVO  
 RICETTARIO E GRAMMATURE**

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
 Adulti**


**Statistiche Dieta SEC I GRADO E ADULTI MENU ESTIVO-INVERNALE**



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Proteidi	%	16,80	17,87	C4:0-C10:0	g	0,00	0,08
Lipidi	%	35,29	38,57	C12:0 laurico	g	0,00	0,03
Glucid	%	47,89	43,53	C14:0 miristico	g	0,00	0,15
Oligosacc./Glucid tot.	%	4,52	4,92	C16:0 palmitico	g	2,84	3,49
Acidi saturi/totale	%	26,22	21,15	C18:0 stearico	g	0,77	1,11
Proteine animali/totale	%	58,99	47,95	C20:0 arachidico	g	0,20	0,19
Proteine vegetali/totale	%	41,01	52,05	C22:0 beenic	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	4,91	13,00	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
<b>Calorie</b>	Kcal	819,45	793,81	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,20	0,33
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C18:1 oleico	g	18,11	19,10
Proteine	g	34,41	35,45	C20:1 eicosaenolco	g	0,07	0,16
Lipidi	g	32,14	34,02	C22:1 erucico	g	0,00	0,04
Glucid disponibili	g	104,64	92,14	C18:2 linoleico	g	2,28	2,13
Amido	g	90,84	79,64	C18:3 linolenico	g	0,23	0,25
Oligosaccaridi	g	4,73	4,54	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,07
Fibra totale	g	4,02	10,32	C20:5 EPA	g	0,00	0,11
Colesterolo	mg	65,50	83,68	C22:6 DHA	g	0,00	0,17
Acidi grassi saturi	g	10,38	6,53	Acido fitico	g	0,25	0,30
Acidi grassi polinsaturi	g	3,27	3,40	Lisina	mg	2.097,10	2.293,75
Acidi grassi monoinsaturi	g	25,94	20,93	Istidina	mg	1.000,40	860,93
Calcio	mg	31,80	133,79	Arginina	mg	1.792,50	2.032,52
Sodio	mg	379,64	599,08	Acido aspartico	mg	2.588,10	2.964,95
Potassio	mg	547,85	987,67	Treonina	mg	1.236,60	1.371,95
Fosforo	mg	376,60	480,22	Serina	mg	1.526,70	1.632,67
Ferro	mg	3,11	5,03	Acido glutamico	mg	8.185,80	6.783,04
Zinco	mg	6,50	4,15	Prolina	mg	2.550,60	2.048,04
Acido Folico	mcg	37,54	105,27	Glicina	mg	1.712,10	1.364,28
Niacina	mg	7,06	5,69	Alanina	mg	1.737,60	1.642,09
Riboflavina	mg	0,36	0,26	Cistina	mg	573,50	491,63
Tiamina	mg	0,21	0,35	Valina	mg	1.642,10	1.717,61
Vitamina 'A'	mcg	9,00	87,96	Metionina	mg	787,20	761,60
Vitamina 'B6'	mg	0,56	0,60	Isoleucina	mg	1.459,00	1.486,71
Vitamina 'C'	mg	0,00	16,40	Leucina	mg	2.747,10	2.585,80
Vitamina 'D'	mcg	0,00	0,73	Tirosina	mg	1.034,00	1.051,85
Vitamina 'E'	mg	6,00	6,84	Fenilalanina	mg	1.501,80	1.668,60
Acido ossalico	mg	3,45	5,18	Triptofano	mg	311,50	357,03
Cellulosa	g	0,00	0,04	Polialcoli	mg	0,00	0,00
Purine	mg	58,00	55,77	Acidi grassi insaturi	mg	8,96	3,06
Acqua	g	97,12	153,08	Proteine Animali	mg	20,30	17,70
Parte edibile	g	165,00	249,21	Proteine Vegetali	mg	14,11	15,92
Fibra insolubile	g	2,26	7,98	Asparagina	mg	0,00	0,00
Fibra solubile	g	1,77	2,32	Glutammina	mg	0,00	0,00
Magnesio	mg	71,40	74,91	Primidine	mg	0,00	0,00
Rame	mg	0,44	0,64	Minerali Totali	mg	0,00	0,00
Selenio	mcg	20,43	17,25	Cloro	mg	0,00	0,00

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU INVERNALE E ESTIVO  
RICETTARIO E GRAMMATURE

**Scuola dell'infanzia Scuola primaria Scuola secondaria 1 grado e  
Adulti**

Descrizione	U.M.	1 <sup>a</sup> Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1 <sup>a</sup> Scelta	Media
Cromo	mg	0,00	0,00				
Fluoro	mg	0,00	3,31				
Iodio	mg	17,50	32,27				
Manganese	mg	0,72	0,38				
Molibdeno	mg	3,33	0,60				
Nickel	mg	0,00	0,00				
Beta-carotene	mg	4,75	83,89				
Alfa-tocoferolo	mg	0,00	0,20				
Vitamina K	mg	0,00	3,46				
Vitamina B5	mg	0,84	0,74				
Vitamina B8 - Biotina	mg	0,00	0,50				
Vitamina B12	mg	3,26	1,04				
Caffeina	mg	0,00	0,00				
Inulina	mg	0,00	0,00				
Taurina	mg	0,00	0,00				
Colina	mg	0,00	0,00				
L-Carnitina	mg	0,00	0,00				
Bicarbonato	mg	0,00	0,00				

**I Menu e le relative tabelle nutrizionali sono stati elaborati secondo le "Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica" del Ministero della Salute 2010.**

## MENU ESTIVO COMUNE DI GIUGLIANO SCUOLA dell'INFANZIA e PRIMARIA

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
<b>LUNEDI</b>	Pasta al pomodoro e basilico Formaggio spalmabile Insalata verde Frutta di stagione	Pasta e fagioli Formaggio dolce a fette Carote a fili Frutta di stagione	Pasta primavera Petto di pollo in umido Fagiolini all'agro Frutta di stagione	Pasta e patate Formaggio dolce a fette Mais Frutta di stagione
<b>MARTEDI</b>	Pasta e piselli Platessa impanata Mais Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Bastoncini di pesce Patate a stick al forno Frutta di stagione	Risotto con spinaci Prosciutto cotto Zucchine brasate Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Roast-beef con patate Frutta di stagione
<b>MERCOLEDI</b>	Riso al pomodoro Polpette di bovino al pomodoro Spinaci all'agro Frutta di stagione	Pasta alla siciliana Prosciutto cotto Mais Frutta di stagione	Gnocchetti alla sorrentina Medaglione di carne al pomodoro con patate Frutta di stagione	Insalata di riso all'ortolana Prosciutto cotto Carote a fili Frutta di stagione
<b>GIOVEDI</b>	Pasta e zucchine Salsiccia di pollo e tacchino con patate Frutta di stagione	Pasta e lenticchie Spezzatino di tacchino con piselli Frutta di stagione	Pasta e fagioli Formaggio spalmabile Insalata di pomodori Frutta	Pasta con zucca Arista di maiale al forno Insalata verde Frutta di stagione
<b>VENERDI</b>	Pizza margherita Prosciutto cotto Carote all'agro Frutta di stagione	Risotto con zucca Medaglioni di carne al pomodoro Insalata verde Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Filetti di pesce in umido Spinaci al parmigiano Frutta di stagione	Gnocchetti al pomodoro Bastoncini di pesce Insalata mista Frutta di stagione

**N.B.** Tutti i giorni un **panino** di gr. 50, **acqua oligominerale** ml. 250 e **frutta di stagione** gr. 150 . **Sale iodato** q.b.

## MENU INVERNALE COMUNE DI GIUGLIANO SCUOLA dell'INFANZIA e PRIMARIA

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
<b>LUNEDI</b>	Pasta alla bolognese Bastoncini di pesce al forno Spinaci all'agro Frutta di stagione	Pasta con zucchine Spezzatino di tacchino con piselli Frutta di stagione	pasta e broccoli Filetti di pesce in umido Insalata mista Frutta di stagione	Riso al sugo Formaggio dolce a fette Piselli in umido Frutta di stagione
<b>MARTEDI</b>	Pasta e lenticchie Prosciutto cotto Carote all'agro Frutta di stagione	Pasta e fagioli Plattessa impanata Zucchine brasate Frutta di stagione	Pasta e ceci Prosciutto cotto Mais Frutta di stagione	Pasta e lenticchie Petto di pollo in umido Insalata verde Frutta di stagione
<b>MERCOLEDI</b>	Riso con minestrone di verdure Spezzatino di bovino con piselli Frutta di stagione	Gateau di patate Petto di pollo al forno Insalata verde Frutta di stagione	Risotto con spinaci Salsicce di pollo e tacchino con patate Frutta di stagione	Pasta al forno Bastoncini di pesce Carote all'agro Frutta di stagione
<b>GIOVEDI</b>	Pasta al pomodoro Arista di maiale con purea di patate Frutta di stagione	Gnocchi al sugo Polpette di bovino al forno Spinaci all'agro Frutta di stagione	Pasta e fagioli Formaggio spalmabile Fagiolini all'agro Frutta di stagione	Pasta e patate Roast-beef Mais Frutta di stagione
<b>VENERDI</b>	Pasta e patate Formaggio spalmabile Insalata verde Frutta di stagione	Sartù di riso Formaggio dolce a fette Mais Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpettone al forno Carote all'agro Frutta di stagione	pasta e zucca Prosciutto cotto Fagiolini all'agro Frutta di stagione

**N.B.** Tutti i giorni un panino di gr. 50 ,acqua oligominerale ml. 250 e frutta fresca di stagione gr. 150. Sale iodato q.b.