

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU INVERNALE E ESTIVO
RICETTARIO E GRAMMATURE

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

PRIMI PIATTI

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Risotto con spinaci			
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.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Pasta/ Risotto con zucca			
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.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	
Pasta/riso al pomodoro			
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**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	
Pasta con zucchini			
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.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Pasta con lenticchie			
Pasta di semola	50	60	60
Lenticchie	20	30	30
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
	g	g	g
Pasta alla bolognese			
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**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Riso o pasta con minestrone di verdure			
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.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Pasta con ceci			
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.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Pasta con patate			
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**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Pasta con fagioli			
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.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	
Pasta al forno			
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.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Gateau di patate			
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**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Pasta con piselli			
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.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Gnocchetti alla sorrentina			
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.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO
	g	g	g
Gnocchi al sugo			
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**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Pasta alla siciliana			
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.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	
Sartù di riso			
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.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Pasta primavera			
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**

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

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

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Pasta con broccoli			
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

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Polpette di bovino al forno			
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.

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

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Salsiccia di pollo e tacchino con patate brasate			
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
	g	g	g
Petto di pollo al forno			
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
	g	g	g
Cotoletta di mare			
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
	g	g	g
Arrosto/fesa di tacchino al forno			
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
	g	g	g
Arista di maiale al forno			
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
Formaggio spalmabile			
Formaggio spalmabile monoporzione	60	60	80

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Formaggio dolce a fette			
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
Spezzatino di tacchino con piselli/patate			
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
Frittata di spinaci o zucchine			
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
	g	g	g
Polpette/medaglioni di bovino al forno /al pomodoro			
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
	g	g	g
Crocchette di pollo al forno			
Crocchette di pollo	80	100	100

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Filetti di pesce in umido			
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
	g	g	g
Roast beef al forno			
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**

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

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

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Spezzatino di bovino con piselli			
Bovino magro	60	80	100
Piselli	40	40	40
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
	g	g	g
Platessa impanata			
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***

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Arista di maiale al forno			
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

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Spinaci all'agro			
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.

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

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

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Piselli in umido			
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**

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Fagiolini all'agro			
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.

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

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

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Insalata mista			
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**

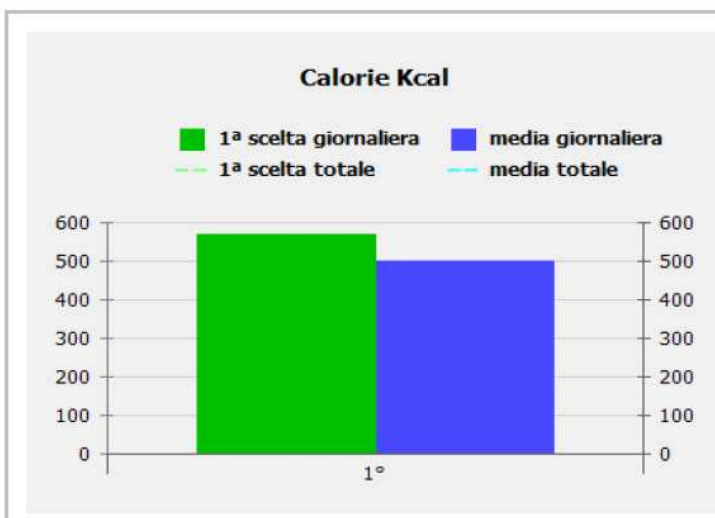
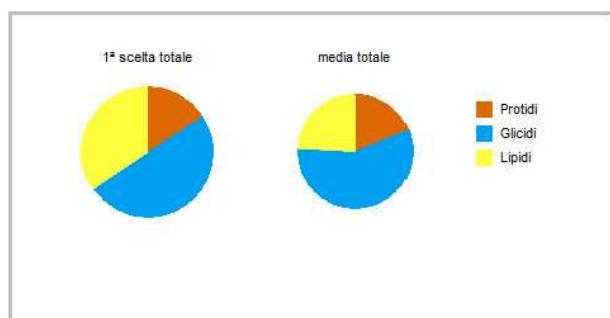
	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Insalata verde			
Insalata verde	50	70	80
Olio extravergine di oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI 1 GRADO E ADULTI
	g	g	g
Patate brasate /a stick al forno			
Patate	80	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
	g	g	g
Spinaci al parmigiano			
Spinaci	100	100	100
Parmigiano	10	10	10
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
	g	g	g
Insalata di pomodori			
Pomodori da insalata	100	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

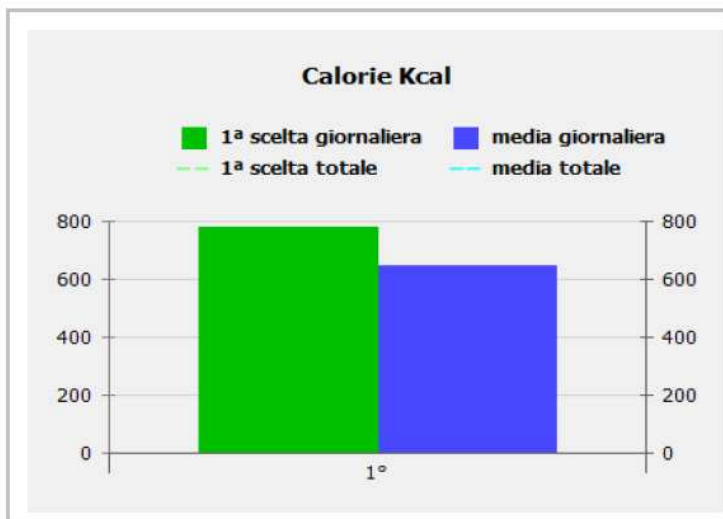
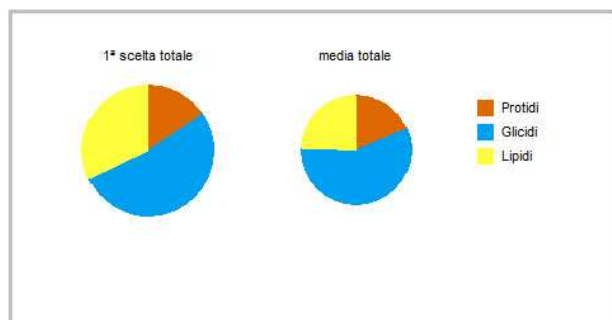
Statistiche Dieta MENU SCUOLA MATERNA INVERNALE- ESTIVO



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
Glicidi	%	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 beenico	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	11,32	14,62	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
Calorie	Kcal	571,00	500,25	C16:1 ac. Palmistoleico	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
Glicidi 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	41,39	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

Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
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



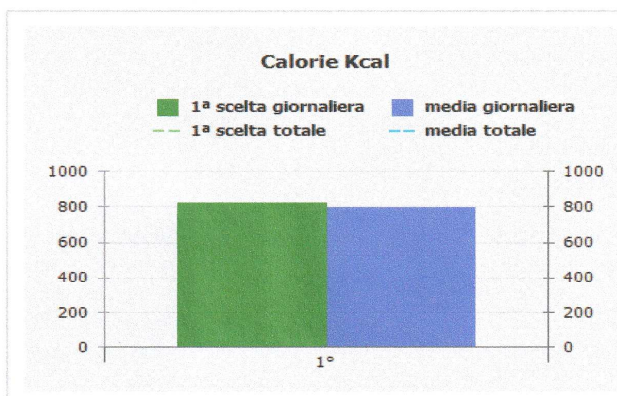
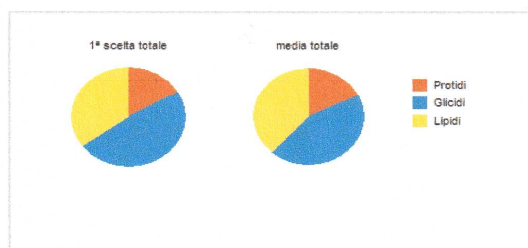
Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Protidi	%	15,81	18,88	C4:0-C10:0	g	0,00	0,02
Lipidi	%	32,27	24,37	C12:0 laurico	g	0,00	0,01
Glicidi	%	51,59	56,45	C14:0 miristico	g	0,00	0,04
Oligosacc./Glucidi tot.	%	19,05	29,05	C16:0 palmitico	g	0,09	0,49
Acidi saturi/totale	%	57,15	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
Calorie	Kcal	781,00	647,62	C16:1 ac. Palmitleico	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 eicosaenoico	g	0,00	0,03
Lipidi	g	28,00	17,54	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Glicidi 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^a Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1^a 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**

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



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Protidi	%	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
Glucidi	%	47,89	43,53	C14:0 miristico	g	0,00	0,15
Oligosacc./Glucidi 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 beenico	g	0,00	0,00
Fibra totale/1000 Kcal.	g	4,91	13,00	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
Calorie	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 eicosaenoico	g	0,07	0,16
Lipidi	g	32,14	34,02	C22:1 erucico	g	0,00	0,04
Glucidi 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	Pirimidine	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 ^a Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1 ^a 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.