

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2026/2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

1° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
PIATTO UNICO: PASTA AL RAGÙ DI LENTICCHIE					PASTA AL SUGO DI POMODORO					ORECCHIETTE CON CREMA DI RAPE (SP)/ ORECCHIETTE CON LE RAPE (I.P.S.)					PASTA ALLA PIZZAIOLA (I.P.S.) / PASTA AL POMODORO (SP)					RISOTTO CON GLI SPINACI (P.S.) § (SP e I): PIATTO UNICO: RISO CON CREMA DI CECI				
Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Riso parboiled	20	50	70	100
Lenticchie rosse secche decorticate	15	20	30	40	Pomodori pelati	20	50	50	50	Broccoletti di rape	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Spinaci freschi			75	100
Trito di carota/cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5	Cipolla			Q.B.	Q.B.
Pomodori pelati	20	50	50	50	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Aglio (facoltativo)		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla/origano/capperi		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Brodo di verdure fresche			Q.B.	Q.B.
Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Parmigiano reggiano Cipolla	3 Q.B.				Parmigiano reggiano Ceci secchi Trito di carota/cipolla	15 Q.B.	20 Q.B.	5	5
CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO					MERLUZZO GRATINATO					BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO GRATINATO (I.P.S.) § (SP): SCHIACCIATINA DI POLLO AL FORNO					FRITTATA AL LATTE E PARMIGIANO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE					FORMAGGIO FRESCO (P.S.)				
Bietole/Spinaci freschi	40	60	75	100	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Petto di pollo (<i>macinato per SP</i>)	35	45	80	100	Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Ricotta vaccina			100	150
Patate	15	20	25	30	Pangrattato e prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Latte vaccino UHT p.s.		Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Parmigiano reggiano	3	3	5	5						Parmigiano reggiano	3				Parmigiano reggiano		3	5	5					
Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Brodo di verdure fresche *	Q.B.				Filetto di platessa	50								
															Mollica di pane o pangrattato	Q.B.								
															Brodo di verdure fresche	Q.B.								
															Patata	10								
															Prezzemolo e succo di limone	Q.B.								
					BIETA ALL'OLIO					CAROTE A JULIENNE (I.P.S.) / CAROTE LESSE PREZZEMOLATE (SP)					FINOCCHI GRATINATI					INSALATA VERDE (P.S.) / INSALATA VERDE A JULIENNE E PATATE AL FORNO (SP e I)				
					Bieta fresca	80	120	150	200	Carote	40	60	75	100	Cuori di finocchio (privi di filamenti)	80	120	150	200	Lattuga	10	20	25	25
										Prezzemolo	Q.B.				Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Patate	100	100		
PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA***	70	80	100	120
OLIO EVO →	la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a: 15 g totali da ripartire nelle ricette (SP) 13 g totali da ripartire nelle ricette (I)				15 g totali da ripartire nelle ricette (P) 20 g totali da ripartire nelle ricette (S)				* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni ** É possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.) *** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata															
@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina																								

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2026/2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

2° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado				
					ANTIPASTO DI FINOCCHI A JULIENNE (I.P.S.)																							
					Cuori di finocchio (privi di filamenti)																							
PASTA o PASTA INTEGRALE (I.P. S.) CON MINISTRONE DI VERDURE / PASTA CON PASSATO DI VERDURE (SP)					PIATTO UNICO: PASTA MISTA CON FAGIOLI CANNELLINI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI (SP)					RISO AL SUGO DI POMODORO					PIZZA MARGHERITA (I.P.S.) § (SP): PASTA CON ZUCCA GIALLA					PASTA CON SUGO DI POMODORO								
Pasta di semola di grano duro / Pasta integrale	40	25	35	50	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50	Riso parboiled	40	50	70	100	Pizza margherita: farina, lievito di birra secco o fresco, sale, mozzarella, pomodori pelati <u>(peso cotto)</u>		150	200	350	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100				
Verdure miste fresche di stagione		60	75	100	Fagioli cannellini secchi	15	20	30	40	Pomodori pelati	20	50	50	50						Pomodori pelati	20	50	50	50				
Cipolla		Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Trito di carota/ cipolla/prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.						Q.B.	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B.			
Pasta di semola di grano duro	40									Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pasta di semola di grano duro Zucca gialla fresca	40 40				Parmigiano reggiano	3	3	5	5				
SCALOPPINA DI LONZA AL LIMONE (I.P.S.) / POLPETTE DI LONZA AL FORNO (SP)					CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO					POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO (I.P.S.) / POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE (SP)					MOZZARELLA O RICOTTA (I.P.S.) § (SP): FRITTATA AL FORNO					BOCCONCINI DI PESCE MISTO AL FORNO (I.P.S.) o ANELLI DI CALAMARO GRATINATI (P.S.) § (SP): MERLUZZO IN UMIDO								
Lonza <i>(macinato per SP)</i>	35	45	80	100	Patate	100	100	150	200	Filetto di platessa	50	60	80	150	Uovo	(n.1) 50			50	Merluzzo/Rana pescatrice/Platessa		60	80	150				
Farina e limone		Q.B.	Q.B	Q.B	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Mollica di pane o pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Parmigiano reggiano	3				oppure Calamaro		80	150					
Mollica di pane o pangrattato		Q.B								Brodo di verdure fresche *	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Fettine di mozzarella					20		35	50	Pangrattato e prezzemolo		Q.B	Q.B	Q.B
Brodo di verdure fresche *	Q.B									Patata	10	10	10	15	oppure Ricotta vaccina		30	50	75	Cuori di merluzzo	50							
Parmigiano reggiano	3									Prezzemolo e limone	Q.B								Pomodori pelati	10								
																			Erbe aromatiche e Brodo di verdure fresche *	Q.B								
BASTONCINI DI CAROTE GRATINATE					INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					BIETA ALL'OLIO					INSALATA MISTA (I.P.S) / INSALATA MISTA A JULIENNE (SP)					CUORI DI CICORIA ALL'OLIO								
Carote	40	60	75	100	Lattuga	10				Bieta fresca	80	120	150	200	Lattuga e radicchio	10	40	50	50	Cuori di cicoria freschi	80	120	150	200				
Pangrattato	Q.B	Q.B.	Q.B	Q.B																								
PANE BIANCO (SP) / PUCCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP)	20				PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50				
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE : MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***	70	80	100	120				
OLIO EVO →	la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a: 15 g totali da ripartire nelle ricette(SP) 13 g totali da ripartire nelle ricette (I) 15 g totali da ripartire nelle ricette (P) 20 g totali da ripartire nelle ricette (S)																								* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni ** É possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.) *** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata			
@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina																												

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2026/2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

3° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
RISO IN BRODO DI VERDURE FRESCHE (I.P.S.)					PASTA AL SUGO DI POMODORO (I.P.S.)					PASTA CON PATATE					PASTA CON CAVOLFIGLIORE E PANGRATTATO TOSTATO (I.P.S.)					PITTA DI PATATE (I.P.S.)				
§ (SP): PIATTO UNICO: PASTA AL RAGÙ DI CARNE					§ (SP): PASTA CON CREMA DI CAVOLFIGLIORE										§ (SP): PIATTO UNICO: RISO IN BRODO DI PESCE					§ (SP): PASTA AL SUGO DI POMODORO				
Riso parboiled		50	70	100	Pasta di semola di grano duro		50	70	100	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50	Pasta di semola di grano duro		50	70	100	Patate		100	150	200
Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati		50	50	50	Patate	30	30	35	40	Cavolfiore		60	75	100	Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5
Brodo di verdure fresche		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla		Q.B	Q.B	Q.B	Cipolla	Q.B.	Q.B	Q.B.	Q.B	Cipolla		Q.B	Q.B	Q.B.	Cipolla		Q.B	Q.B.	Q.B.
Pasta di semola di grano duro	40				Parmigiano reggiano		3	5	5	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pangrattato		Q.B	Q.B	Q.B.	Uovo		7	12	15
Pomodori pelati	20				Pasta di semola di grano duro	40									Riso parboiled	40				Parmigiano reggiano	3	3	5	5
Magro di vitellone	35				Cavolfiore	40									Verdure fresche miste per brodo	Q.B				Pomodori pelati	20	30	30	30
Sedano/carote/cipolla	Q.B				Cipolla	Q.B.									Cuori di merluzzo	50				Pasta di semola di grano duro	40			
Parmigiano reggiano	3	3	5	5																Cipolla	Q.B			
FRITTATA DI SPINACI (I.P.S.)					SCALOPPINA DI PLATESSA AL FORNO (I.P.S.)					POLPETTE DI ZUCCA E CECI AL FORNO					ARROSTO DI VITELLONE (I.P.S.)					FORMAGGIO FRESCO				
§ (SP): SCHIACCIATINA DI PESCE AL FORNO																								
Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Filetto di platessa		60	80	150	Zucca	40	40	50	60	Vitellone		45	80	100	Ricotta vaccina	45	60	100	150
Parmigiano reggiano		3	5	5	Farina/Succo di limone fresco		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Ceci secchi	15	20	30	40	Brodo di verdure fresche		Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Spinaci		60	75	100	Filetto di rana pescatrice (o passera di mare)	50				Parmigiano reggiano	3	3	5	5										
					Mollica di pane o pangrattato	Q.B.				Pangrattato e rosmarino	Q.B.	Q.B	Q.B.	Q.B										
					Brodo di verdure fresche *	Q.B.																		
					Patata	10																		
INSALATA VERDE (I.P.S.)					FINOCCHI TRIFOLATI										CAROTE A JULIENNE (I.P.S.)					INSALATA VERDE (I.P.S.)				
INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)															§ (SP): BIETA ALL'OLIO					§ (SP): INSALATA DI PATATE E INSALATA VERDE A JULIENNE				
Lattuga	20	20	25	25	Cuori di finocchio (privi di filamenti)	40	120	150	200						Carote		60	75	100	Lattuga	20	20	50	50
					Trito di erbe aromatiche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Bieta fresca	80				Patate	70			
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MANDARINI ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	70	80	100	120
la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:																								
15 g totali da ripartire nelle ricette(SP)																								
13 g totali da ripartire nelle ricette (I)																								
20 g totali da ripartire nelle ricette (S)																								
* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni																								
** É possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)																								
*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata																								
@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina																								

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2026/2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

4° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	
RISOTTO CON ZUCCA (I.P.S.) / CON CREMA DI ZUCCA (SP)					PASTA AL SUGO DI POMODORO (I.P.S.) § (SP): <i>PIATTO UNICO</i> : PASTA CON RAGÙ DI PESCE					<i>PIATTO UNICO</i> : PASTA CON CECI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI CECI (SP)					<i>PIATTO UNICO</i> : PASTA CON RICOTTA E SUGO DI POMODORO ****					PASTA CON PASSATO DI VERDURE					
Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	
Zucca	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Ceci secchi	15	20	30	40	Pomodori pelati	20	50	50	50	Verdure miste fresche	40	60	75	100	
Cipolla	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.	Trito di carota/cipolla	Q.B	Q.B.	Q.B	Q.B	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B	Q.B	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
Brodo di verdure fresche	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano		3	5	5						Ricotta vaccina	45	60	100	150	Brodo di verdure fresche	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	
Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Cuori di merluzzo o rana pescatrice	50																			
SOVRACOSCIA DI POLLO ARROSTO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI POLLO AL FORNO AL LIMONE					HAMBURGER DI RANA PESCATRICE GRATINATO (I.P.S.)					SFORMATO DI VERDURE AL FORNO (I.P.S.) § (SP): PATATE ALL’OLIO SCHIACCIATE										POLPETTE DI MERLUZZO IN UMIDO					
Sovracoscia di pollo (disossata) (<i>macinato per SP</i>)		45	80	100	Rana pescatrice tritata		60	80	150	Patate	100	20	25	30						Cuori di merluzzo	50	60	80	150	
Rosmarino		Q.B	Q.B	Q.B	Patata		10	10	15	Bieta fresca		60	75	100						Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
Petto di pollo	35				Succo di limone		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Uovo		7	12	15						Brodo di verdure fresche *	Q.B.	Q.B.	Q.B	Q.B	
Parmigiano reggiano	3									Parmigiano reggiano		3	5	5						Patate	10	10	10	15	
Brodo di verdure fresche *	Q.B									Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.						Pomodori pelati	10	10	10	10	
Succo di limone	Q.B																								
Mollica di pane o pangrattato	Q.B																								
CUORI DI CICORIA ALL’OLIO					INSALATA VERDE (I.P.S.) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					BIETOLINA GRATINATA (SP)					CAVOLFIORI E BROCCOLETTI LESSI ALL’OLIO					CAROTE A JULIENNE					
Cuori di cicoria freschi	40	60	75	100	Lattuga	20	40	50	50	Bieta fresca	40				Cavolfiore/Broccoletti	80	120	150	200	Carote	40	60	75	100	
										Pangrattato	Q.B.														
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50	
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***	70	80	100	120	
la quantità totale di Olio Extra Vergine d’Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:																									
OLIO EVO →	15 g totali da ripartire nelle ricette(SP)					15 g totali da ripartire nelle ricette (P)					* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni														
	13 g totali da ripartire nelle ricette (I)					20 g totali da ripartire nelle ricette (S)					** È possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)														
											*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata														
										**** A discrezione degli utenti si ha la facoltà di separare il piatto unico in un primo (pasta al sugo di pomodoro) e in un secondo (ricotta vaccina), rispettando le grammature indicate															
@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina																									

TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO – 2026/2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

5° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
															ANTIPASTO DI FINOCCHI A JULIENNE (I.P.S.) Cuori di finocchio (privi di filamenti) 60 75 100									
PASTA ALLA PIZZAIOLA (I.P.S.) § (SP): PASTA AL SUGO DI POMODORO					RISOTTO CON CREMA DI CARCIOFI O PUNTE DI ASPARAGI					PASTA CON MINISTRONE DI VERDURE (I.P.S) / PASTA CON PASSATO DI VERDURE (SP)					PIATTO UNICO: PASTA MISTA CON FAGIOLI CANNELLINI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI (SP)					PASTA AL SUGO DI POMODORO				
Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	35	50	65	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50	Pasta di semola di grano duro Pomodori pelati	40	50	70	100
Pomodori pelati	20	50	50	50	Cuori di carciofi/Punte di asparagi	40	60	75	100	Verdure miste fresche di stagione	40	60	75	100	Fagioli cannellini secchi	15	20	30	40		20	50	50	50
Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Trito di carota/cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Cipolla/origano/capperi		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Parmigiano reggiano	3	3	5	5
Cipolla Parmigiano reggiano	Q.B. 3																							
MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS					FRITTATA AL FORNO (P.S.) § (SP e I): BURGER DI PATATE E LENTICCHIE					SCHIACCIATINE DI VITELLONE AL FORNO					PATATE AL FORNO					MOZZARELLA (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO				
Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Uovo			n.1 (50)	n.1 (50)	Vitellone macinato	35	45	80	100	Patate	100	100	150	200	Fettine di mozzarella		40	70	100
Farina di mais	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano reggiano			5	5	Brodo di verdure fresche*/Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Rosmarino (facoltativo)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Filetto di platessa Brodo di verdure fresche *	50			
					Lenticchie rosse decorticate	15	20			Parmigiano reggiano	3	3	5	5							Q.B.			
					Patate	20	25													Mollica di pane o pangrattato	Q.B.			
					Parmigiano reggiano	3	3													Patate	10			
					Pangrattato/Prezzemolo	Q.B.	Q.B.																	
PETALI DI ZUCCA GRATINATI AL FORNO (I.P.S.)/VELLUTATA DI ZUCCA (SP)					INSALATA MISTA (P.S.)					CAROTE A JULIENNE					INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					SPINACI ALL'OLIO				
Zucca fresca	80	120	150	200	Lattuga e radicchio			25	25	Carote	40	60	75	100	Lattuga	10				Spinaci freschi	80	120	150	200
Rosmarino		Q.B.	Q.B.	Q.B.																				
Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.																				
Cipolla/Brodo di verdure fresche*	Q.B.																							
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PUC CETTA CON OLIVE NERE DENOC CIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MANDARINI ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ARANCIA ***	70	80	100	120

la quantità totale di Olio Extra Vergine d’Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

OLIO EVO →

15 g totali da ripartire nelle ricette (SP)

15 g totali da ripartire nelle ricette (P)

13 g totali da ripartire nelle ricette (I)

20 g totali da ripartire nelle ricette (S)

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni

** É possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)

*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina

@ Note:

- ◇ Si raccomanda un’attenta lettura delle etichette del *pesce* al fine di verificare l’assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ *Non è consentita la somministrazione di “carne ricomposta” o “pesce ricomposto”, né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall’aggiudicatario*
- ◇ *Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d’età* (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ *Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d’età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.* (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). *Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.*
- ◇ È consentita, previa comunicazione all’ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la *flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale* se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ L’*ortofrutta dev’essere fresca di stagione* secondo il calendario di stagionalità di cui all’Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. *Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio*
- ◇ *Utilizzare con moderazione il sale*, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato
- ◇ *Si raccomanda l'utilizzo di latte e prodotti lattiero caseari non a latte crudo*

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE – 2026/2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

1° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
PASTA CON MINESTRONE DI VERDURE (P.S.) § (SP e I): PASTA CON PISELLI VERDI					RISOTTO CON CREMA DI CAROTE E YOGURT					PASTA INTEGRALE (I.P.S.) / PASTA (SP) AL SUGO DI POMODORO					PASTA CON ZUCCHINE TRIFOLATE					PIATTO UNICO: PASTA E LENTICCHIE				
Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50	Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40				Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50
Verdure miste fresche di stagione			75	100	Carote	40	60	75	100	Pasta di semola di grano duro integrale		50	70	100	Zucchine fresche	40	60	75	100	Lenticchie rosse secche decorticate	15	20	30	40
Cipolla			Q.B	Q.B	Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pomodori pelati	20	50	50	50	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Trito di carota/ cipolla/prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
Piselli verdi freschi/surgelati	45	60			Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.										
Trito di Cipolla/Carote/prezzemolo	Q.B	Q.B			Yogurt bianco naturale (facoltativo)	5	7	10	15	Parmigiano reggiano	3	3	5	5										
FORMAGGIO FRESCO (P.S.) § (SP e I): CROCCHETTE DI ZUCCHINE AL FORNO					COTOLETTA DI POLLO AL FORNO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PESCE AL FORNO					ROTOLO DI FRITTATA CON ZUCCHINE AL FORNO (I.P.S.) § (SP): SCHIACCIATINE DI POLLO IN UMIDO					MERLUZZO GRATINATO					POLPETTE DI PATATE E MELANZANE AL FORNO				
Ricotta vaccina			100	150	Petto di pollo		45	80	100	Uovo		(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Patate	100	100	150	200
Zucchine fresche	40	60			Pangrattato		Q.B.	Q.B.	Q.B.	Zucchine fresche		20	20	20	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Melanzane	40	60	75	100
Patate	15	20			Cuori di merluzzo o rana pescatrice	50				Parmigiano reggiano	3	3	5	5						Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
Parmigiano reggiano	3	3			Mollica di pane o pangrattato	Q.B				Petto di pollo macinato	35									Parmigiano Reggiano	3	3	5	5
Pangrattato	Q.B.	Q.B.			Brodo di verdure fresche *	Q.B				Mollica di pane o pangrattato	Q.B													
					Patata	10				Brodo di verdure fresche *	Q.B													
ZUCCHINE ALL'OLIO (P.S.)					INSALATA VERDE (I.P.S) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					BIETA ALL'OLIO					INSALATA DI POMODORI CON BASILICO									
Zucchine fresche			75	100	Lattuga	10	20	25	25	Bietola fresca	80	120	150	200	Pomodori Basilico	40 Q.B	60 Q.B	75 Q.B	100 Q.B					
PANE BIANCO (SP) / PUC CETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: KIWI ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PESCA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	70	80	100	120
la quantità totale di Olio Extra Vergine d’Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:																								
OLIO EVO →						15 g totali da ripartire nelle ricette(SP)					* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni ** É possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.) *** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata													
						13 g totali da ripartire nelle ricette (I)																		
@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina																								

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE – 2026/2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

2° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
																				ANTIPASTO DI CAROTE CRUDE (I.P.S.)				
																				Carote 60 75 100				
PASTA CON MINESTRONE DI VERDURE					PIATTO UNICO: PASTA CON CECI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI CECI (SP)					PASTA AL SUGO DI POMODORO E FAGIOLINI o PASTA CON CREMA DI PEPERONI (I.P.S.) / PASTA AL SUGO DI POMODORO (SP)					PIZZA MARGHERITA (I.P.S.) § (SP): PASTA CON PASSATO DI VERDURE					RISO AL SUGO DI POMODORO				
Pasta di semola di grano duro	20	25	35	40	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	40	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pizza margherita: farina, lievito di birra secco o fresco, sale, mozzarella, pomodori pelati (peso cotto)		150	200	350	Riso parboiled	40	50	70	100
Verdure miste fresche di stagione	40	60	75	100	Ceci secchi	15	20	30	40	Pomodori pelati	20	50	50	50						Pomodori pelati	20	50	50	50
Cipolla	Q.B.	Q.B	Q.B	Q.B-	Trito di Carota/cipolla	Q.B	Q.B.	Q.B	Q.B	Fagiolini freschi o peperoni gialli e rossi freschi		60	75	100						Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
										Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Pasta di semola di grano duro	40				Parmigiano reggiano	3	3	5	5
										Parmigiano reggiano	3				Verdure miste fresche di stagione	40								
															Cipolla	Q:B								
SOVRACOSCIA DI POLLO AL FORNO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI TACCHINO IN UMIDO					CROCCHETTE DI MELANZANE AL FORNO					BOCCONCINI DI PESCE MISTO AL FORNO (I.P.S.) § (SP): POLPETTE DI PLATESSA AL FORNO					MOZZARELLA o RICOTTA (I.P.S.) § (SP): FRITTATA AL FORNO					MERLUZZO GRATINATO				
Sovracoscia di pollo (disossata)		45	80	100	Melanzane fresche	40	60	75	100	Merluzzo/Rana pescatrice/Platessa Pangrattato e prezzemolo		60	80	150	Fettine di mozzarella oppure Ricotta vaccina		20	35	50	Cuori di merluzzo	50	60	80	150
Rosmarino		Q.B	Q.B	Q.B	Patate	15	20	25	30		Q.B	Q.B	Q.B	Q.B		30	50	75	Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	
Fesa di tacchino macinata	35				Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Filetto di platessa	50				Uovo	(n.1) 50				Prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
Parmigiano reggiano	3				Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Patata	10				Parmigiano reggiano	3								
Mollica di pane o pangrattato/Brodo di verdure fresche *	Q.B									Mollica di pane o pangrattato/Brodo di verdure fresche *	Q.B													
INSALATA DI CAROSELLI o INSALATA VERDE A JULIENNE										INSALATA DI POMODORI CON ORIGANO					INSALATA MISTA (I.P.S) / INSALATA MISTA A JULIENNE (SP)					ZUCCHINE GRATINATE				
Caroselli	40	60	75	100						Pomodori	80	60	75	100	Lattuga e radicchio	10	40	50	50	Zucchine fresche	80	60	75	100
oppure lattuga	10	20	25	25						Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PUCGETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP)	20			
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: FRAGOLE ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE : MELONE ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:PERA ***	70	80	100	120

la quantità totale di Olio Extra Vergine d'Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

OLIO EVO →

15 g totali da ripartire nelle ricette(SP)

13 g totali da ripartire nelle ricette (I)

15 g totali da ripartire nelle ricette (P)

20 g totali da ripartire nelle ricette (S)

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni

** È possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)

*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE – 2026/2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

3° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
PASTA CON ZUCCHINE TRIFOLATE					PASTA CON MELANZANE (I.P.S.) § (SP): <i>PIATTO UNICO</i> : PASTA CON RAGÙ DI CARNE					<i>PIATTO UNICO</i> : PASTA CON FAGIOLI BORLOTTI (I.P.S./ PASTA CON PASSATO DI FAGIOLI BORLOTTI (SP)					PIATTO <i>UNICO</i> : ORECCHIETTE CON POLPETTE AL SUGO (I.P.S.) § (SP): PASTA AL SUGO DI POMODORO E BASILICO					RISO CON VERDURE MISTE (I.P.S.)/ (SP): RISO CON PASSATO DI VERDURE				
Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	20	35	50	65	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Riso basmati	40	50	70	100
Zucchine fresche	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Fagioli borlotti freschi o surgelati	45	60	90	120	Pomodori pelati	20	50	50	50	Verdure miste di stagione	40	60	75	100
Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B.	Melanzane		60	75	100	Trito di Cipolla/Carote/Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.	Cipolla/Brodo di verdure fresche	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
					Cipolla		Q.B.	Q.B.	Q.B.						Parmigiano reggiano	3	3	5	5					
					Magro di vitellone	35									Basilico	Q.B								
					Sedano/carote/cipolla	Q.B.									<u>Per le polpette:</u> Magro di vitellone		45	80	100					
					Parmigiano reggiano	3									Parmigiano reggiano		3	5	5					
															Mollica di pane o pangrattato/Brodo di verdure fresche *		Q.B	Q.B	Q.B					
HAMBURGER DI PESCE GRATINATO					FRITTATA AL FORNO (I.P.S.)					PANZEROTTI DI PATATE AL FORNO					POLPETTE DI MERLUZZO IN UMIDO (SP)					FORMAGGIO FRESCO				
Rana pescatrice/passera di mare tritata	50	60	80	150	Uovo		n.1 (50)	n.1 (50)	n.1 (50)	Patate	100	100	150	200	Cuori di merluzzo	50				Ricotta vaccina (per SP)	45			
Patata	10	10	10	15	Parmigiano reggiano		3	5	5	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Mollica di pane o pangrattato/ Brodo di verdure fresche *	Q.B.				Fettine di mozzarella (per I.P.S.)		40	70	100
Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Uovo	5	7	12	15	Patata	5								
										Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
										Menta fresca	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.										
INSALATA DI POMODORI CON BASILICO					INSALATA DI CAROSELLI O CAROTE (I.P.S.) § (SP): BIETOLINE GRATINATE					INSALATA VERDE (I.P.S) / INSALATE VERDE A JULIENNE (SP)					VERDURE E ORTAGGI MISTI AL FORNO					CAROTE A JULIENNE				
Pomodori	40	60	75	100	Caroselli o carote		60	75	100	Lattuga	10	20	25	25	Zucchine fresche	30	40	50	70	Carote	40	60	75	100
Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Bietoline fresche	80									Pomodori	30	40	50	70					
					Pangrattato	Q.B.									Peperoni rossi e gialli/Melanzane	20	40	50	60					
															Basilico/Aglio (facoltativi)	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B					
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PUC CETTA CON OLIVE NERE	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELONE ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PESCHE ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ALBICOCCA ***	70	80	100	120	DENOCCIOLATE (I.P.S.) **				
																				FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PERA ***	70	80	100	120

la quantità totale di Olio Extra Vergine d’Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:

OLIO EVO →

15 g totali da ripartire nelle ricette(SP)
13 g totali da ripartire nelle ricette(I)

15 g totali da ripartire nelle ricette (P)
20 g totali da ripartire nelle ricette (S)

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni

** È possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)

*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina

Legenda

§=Menù differente per..

(SP)=Sez.Primavera

(SP e I.)=Sez.Primavera
Infanzia

(P.S.)=Primaria
Secondaria

(I.P.S)=Infanzia
Primaria Secondaria

Settore Nutrizione

S.I.A.N. Area Sud

Direttore

Dietisti

Dott. M. Protopapa

dott.ssa M. Coluccia, dott.ssa M.G. Congedo, dott. R. De Donno, dott.ssa K. Novelli

Dirigente Medico

Dott.ssa A. Mele

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE – 2026/2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

4° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado									
										ANTIPASTO DI CAROTE CRUDE O CAROSELLO (I.P.S.) Carote o carosello6075100																							
RISOTTO CON BIETOLE FRESCHE (I.P.S.) / RISOTTO CON CREMA DI BIETOLE (SP)					PASTA CON CECI (I.P.S.) / PASTA CON PASSATO DI CECI (SP)					PASTA ALLA PIZZAIOLA					PASTA ALL'ORTOLANA					PASTA AL SUGO DI POMODORO													
Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100									
Bietole fresche	40	60	75	100	Ceci secchi	15	20	30	40.	Pomodori pelati	20	50	50	50	Verdure miste fresche (melanzane/carote/zucchine)	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50									
Cipolla/Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Trito di Cipolla/Carota	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olive denocciolate e sminuzzate	3	5	5	5	Cipolla/Menta fresca	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B	Q.B	Q.B.	Q.B.									
										Cipolla/origano/capperi					Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B	Parmigiano reggiano					3	3	5	5						
FRITTATA AL FORNO					CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO					POLPETTE DI PLATESSA AL VAPORE					SCALOPPINA DI TACCHINO AL LIMONE (I.P.S.) § (SP): POLPETTONE DI TACCHINO AL FORNO					MERLUZZO GRATINATO													
Uovo	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	Fagiolini freschi	40	60	75	100	Filetto di platessa	50	60	80	150	Fesa di tacchino (macinato per SP)	35	45	80	100	Cuori di merluzzo	50	60	80	150									
Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Patate	15	20	25	30	Mollica di pane o pangrattato	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B	Parmigiano reggiano	3				Pangrattato	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B									
					Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Brodo di verdure fresche*	Q.B	Q.B.	Q.B.	Q.B	Mollica di pane o pangrattato	Q.B				Prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B									
					Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Patata	10	10	10	15	Brodo di verdure fresche*	Q.B	Q.B.	Q.B	Q.B.														
										Prezzemolo e succo di limone	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Prezzemolo	Q.B																	
															Farina e limone		Q.B.	Q.B	Q.B.														
CAROTE A JULIENNE										ZUCCHINE ALL'OLIO					INSALATA VERDE (I.P.S) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					INSALATA DI PATATE, CAROTE ROSSE E ORTAGGI (I.P.S) § (SP): CAROTE ROSSE ALL'OLIO													
Carote	40	60	75	100						Zucchina fresca	80	60	75	100	Lattuga	10	20	25	25	Patate		30	50	65									
																								Carote rosse fresche	80	40	50	65					
																													Pomodori e caroselli		40	50	65
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50									
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:ALBICOCCA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: SUSINE ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE : PESCA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:MELONE ***	70	80	100	120									

OLIO EVO →

la quantità totale di Olio Extra Vergine d’Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:
15 g totali da ripartire nelle ricette(SP)
13 g totali da ripartire nelle ricette (I)

15 g totali da ripartire nelle ricette (P)
20 g totali da ripartire nelle ricette (S)

* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni
** É possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.)
*** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata

@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE – 2026/2027

Tabella dietetica con grammature di riferimento dei principali alimenti

5° SETTIMANA

LUNEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondari a I grado	MARTEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	MERCOLEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	GIOVEDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	VENERDÌ	Sez. Primavera	Infanzia	Primaria	Secondaria I grado
INSALATA DI RISO (I.P.S.) § (SP): PASTA AL SUGO DI POMODORO					PASTA AL SUGO DI POMODORO (P.S.) § (SP e I): PASTA CON PASSATO DI PISELLI VERDI					RISOTTO CON ZUCCHINE					PASTA AL SUGO DI POMODORO E FAGIOLINI (I.P.S.) / PASTA AL SUGO DI POMODORO (SP)					PIATTO UNICO: PASTA E LENTICCHIE				
Riso parboiled		50	70	100	Pasta di semola di grano duro	20	25	70	100	Riso parboiled	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	40	50	70	100	Pasta di semola di grano duro	20	25	35	50
Pomodori a dadini/Carote a julienne		60	75	100	Pomodori pelati			50	50	Zucchine fresche	40	60	75	100	Pomodori pelati	20	50	50	50	Lenticchie rosse secche decorticate	15	20	30	40
Olive denocciolate e sminuzzate		5	5	5	Parmigiano reggiano			5	5	Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Fagiolini freschi		60	75	100	Trito di carota/ cipolla/prezzemolo	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B
Pasta di semola di grano duro	40				Cipolla			Q.B	Q.B	Brodo di verdure fresche	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	Q.B.	Q.B	Q.B	Q.B					
Parmigiano reggiano	3				Piselli verdi freschi/surgelati	45	60								Parmigiano reggiano	3								
Pomodori pelati	20				Trito di carota/ cipolla/prezzemolo	Q.B.	Q.B.																	
Cipolla	Q.B																							
STRACCETTI DI LONZA GRATINATI (I.P.S.) / BURGER DI LONZA IN UMIDO (SP)					INSALATA DI CECI, CAROSELLI E POMODORI (P.S.) § (SP e I): CROCCHETTE DI MELANZANE AL FORNO					FRITTATA AL FORNO					MERLUZZO GRATINATO					POLPETTE DI PATATE (I.P.S.) / PATATE SCHIACCIATE ALL'OLIO (SP)				
Lonza (<i>macinato per SP</i>)	35	45	80	100	Ceci secchi			30	40	Uovo	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	(n.1) 50	Cuori di merluzzo	50	60	80	150	Patate	100	100	150	200
Pangrattato		Q.B.	Q.B	Q.B	Caroselli e pomodori			75	100	Parmigiano reggiano	3	3	5	5	Pangrattato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Pangrattato		Q.B	Q.B	Q.B
Erbe aromatiche (rosmarino/timo/menta/)		Q.B.	Q.B	Q.B	Origano/basilico			Q.B.	Q.B.											Parmigiano Reggiano		3	5	5
Mollica di pane o pangrattato	Q.B				Melanzane	40	60																	
Brodo di verdure fresche*	Q.B				Patate	15	20																	
Parmigiano reggiano	3				Parmigiano reggiano	3	3																	
					Pangrattato	Q.B.	Q.B.																	
ZUCCHINE TRIFOLATE										INSALATA VERDE (I.P.S) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)					ZUCCHINE E POMODORI GRATINATI					INSALATA VERDE (I.P.S) / INSALATA VERDE A JULIENNE (SP)				
Zucchine fresche	80	60	75	100						Lattuga	10	20	25	25	Zucchine e pomodori	80	60	75	100	Lattuga	10	20	25	25
Prezzemolo/Cipolla	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.											Pangrattato e menta fresca	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PUCETTA CON OLIVE NERE DENOCCIOLATE (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50	PANE BIANCO (SP) / PANE CON FARINA DI TIPO 1 (I.P.S.) **	20	40	50	50
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: PRUGNA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELONE ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: ALBICOCCA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: BANANA ***	70	80	100	120	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE: MELA ***	70	80	100	120
la quantità totale di Olio Extra Vergine d’Oliva da utilizzare a pranzo è pari a:																								
OLIO EVO →					15 g totali da ripartire nelle ricette(SP) 13 g totali da ripartire nelle ricette (I)					15 g totali da ripartire nelle ricette(P) 20 g totali da ripartire nelle ricette(S)					* Il cuoco ha facoltà di utilizzare “brodo di verdure fresche” nella ricetta e se necessario anche in altre preparazioni ** É possibile variare almeno 1 (una) volta nella settimana la somministrazione di pane preparato con diverse tipologie di farine e “ricette” (farine di grano 0, 1, 2, integrali; di grano duro, con cereali misti, farro, segale, sorgo etc.) *** Servire la porzione da consumare durante il pasto già sbucciata									
@ Prima della preparazione dei pasti, leggere attentamente le note riportate all'ultima pagina																								

@ Note:

- ◇ Si raccomanda un’attenta lettura delle etichette del *pesce* al fine di verificare l’assenza di spine accompagnata da un accurato controllo visivo e manuale durante il processo di lavorazione del prodotto
- ◇ *Non è consentita la somministrazione di “carne ricomposta” o “pesce ricomposto”, né prefritto, preimpanato, o che abbia subito analoghe lavorazioni da imprese diverse dall’aggiudicatario*
- ◇ *Preparare e proporre gli alimenti/pasti in forma e consistenza adatte alle esigenze della fascia d’età* (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica).
- ◇ *Adattare il formato di pasta alla ricetta e alle esigenze della fascia d’età. Scegliere i formati più piccoli per Sez. Prim. e Inf.* (Vedi Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica). Variare OGNI GIORNO il formato di pasta.
- ◇ È consentita, previa comunicazione all’ente appaltante e al S.I.A.N. Area Sud, la *flessibilità delle ricette in base alla disponibilità di prodotto locale* se ciò prevede più varietà e specie di ortofrutta, di legumi e di cereali dalle caratteristiche nutrizionali simili
- ◇ L’*ortofrutta dev’essere fresca di stagione* secondo il calendario di stagionalità di cui all’Allegato A dei CAM 2020 (DM n.65 del 10 marzo 2020), oppure secondo i calendari regionali. Qualora non disponibile ortofrutta fresca di stagione sono ammessi solo: piselli, fagiolini, spinaci, bieta, cuori di carciofi e fagioli borlotti surgelati; frutta non stagionale nel mese di maggio
- ◇ *Utilizzare con moderazione il sale*, sia per la cottura che come condimento, preferendo il sale iodato
- ◇ *Si raccomanda l’utilizzo di latte e prodotti lattiero caseari non a latte crudo*