

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti



# Ricettario con grammature e scomposizione nutrizionale

a cura del  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
della ASL NA 2 NORD



Dipartimento di Prevenzione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

## **Primi piatti**

*Pasta o riso con minestrone di verdure*  
*Gateau di patate*  
*Pasta al sugo*  
*Pasta con pomodoro e basilico*  
*Pasta e lenticchie (come PIATTO UNICO)*  
*Pasta e lenticchie (come minestra)*  
*Focaccia al pomodoro*  
*Riso al sugo*  
*Pasta e fagioli (come PIATTO UNICO)*  
*Pasta e fagioli (come minestra)*  
*Pasta alla bolognese*  
*Pasta e ceci (come PIATTO UNICO)*  
*Pasta e ceci (come minestra)*  
*Pasta al gratin*  
*Gnocchi al sugo*  
*Pasta o riso con patate*  
*Sartù/timballo di riso*  
*Pasta al forno*  
*Pasta e piselli*  
*Pasta e zucchine (o crema di zucchine)*  
*Pasta/riso con spinaci mantecato al formaggio*  
*Pasta al pesto*  
*Pasta/riso all'insalata*  
*Pasta primavera*  
*Pasta/riso e zucca*  
*Pastina/riso in brodo vegetale*  
*Zuppa di farro con legumi*  
*Pasta con tonno*  
*Pasta alla siciliana*  
*Pasta con cavolo*

## **Secondi**

*Bocconcini di mozzarella o fiordilatte*  
*Formaggio fuso tipo Philadelphia*  
*Formaggino*  
*Formaggio spalmabile tipo Quick*  
*Ricottina*  
*Formaggio a pasta filata tipo Galbanino*  
*Parmigiano a cubetti/trancio*  
*Prosciutto cotto di I qualità*  
*Fesa di tacchino/petto di pollo*



Dipartimento di Prevenzione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

*Scaloppina di pollo/vitello/maiale al limone*

*Arista di maiale al forno*  
*Straccetti di maiale al latte*  
*Roast-beef al forno*  
*Cotoletta di vitello*  
*Platessa/sogliola impanata*  
*Bastoncini di pesce*  
*Filetto di pesce alla mugnaia*  
*Filetto di sogliola al pomodoro*  
*Filetto di pesce con patate*  
*Polpettone al forno*  
*Omelette al forno con patate*  
*Omelette al forno con formaggio*  
*Omelette al forno con verdure*  
*Crocchette di pollo al forno*  
*Arista di maiale al forno con patate*  
*Salsiccia di pollo/tacchino*  
*Roast-beef al forno con patate*  
*Polpette di bovino al forno*  
*Insalata di tonno e pomodori*

## **Contorni**

*Insalata mista*  
*Insalata verde*  
*Patate brasate*  
*Carote all'agro*  
*Purè di patate*  
*Pomodori mais e insalata*  
*Spinaci all'agro*  
*Insalata di pomodori*  
*Zucchine a tocchetti al forno*  
*Fagiolini all'agro*  
*Tortino di carciofi*  
*Carote e mais*  
*Piselli in umido*  
*Fagiolini al pomodoro*  
*Piselli al prosciutto*  
*Spinaci al parmigiano*  
*Polpettine di melanzane al forno*  
*Polpettine ricotta e spinaci*  
*Tris di verdure*  
*Carciofi trifolati*

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

## **PRIMI PIATTI**



**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta o riso con minestrone di verdure</b>				
Riso o pasta di semola	50	60	60	70
Minestrone di verdure	40	40	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	246	282	329	367

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gateau di patate</b>				
Patate	130	150	180	200
Prosciutto cotto	20	30	40	40
Mozzarella	15	15	20	20
Uovo	10	15	15	20
Parmigiano	5	5	5	5
Kcal	229	274	335	359

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al sugo</b>				
Pasta di semola	50	60	60	80
Pomodori pelati	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	253	289	334	411

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con pomodoro e basilico</b>				
Pasta di semola	50	60	60	80
Pomodori pelati	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	234	270	315	392

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie ( come PIATTO UNICO)</b>				
Pasta di semola	50	60	60	70
Lenticchie	30	30	40	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	321	356	389	469

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e lenticchie ( come minestra)</b>				
Pasta di semola	30	30	30	50
Lenticchie	20	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	217	217	250	366

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Focaccia al pomodoro</b>				
Pasta per pizza	100	150	150	200
Pomodori pelati	80	80	80	100
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	247	371	371	494

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso al sugo</b>				
Riso	50	60	60	80
Pomodori pelati	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	156	292	312	436

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e fagioli (come PIATTO UNICO)</b>				
Pasta di semola	50	60	60	70
Fagioli secchi	30	30	40	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	316	352	383	463

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e fagioli (come minestra)</b>				
Pasta di semola	30	30	30	50
Fagioli secchi	20	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	214	214	245	361

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta alla bolognese</b>				
Pasta di semola	50	40	40	50
Pomodori pelati	50	50	50	50
Macinato bovino magro	20	30	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	10	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	316	362	383	418

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>		
<b>Pasta e ceci (come PIATTO UNICO)</b>				
Pasta di semola	50	60	60	70
Ceci secchi	30	30	40	40
Olio extra vergine	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	324	360	393	473

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>		
<b>Pasta e ceci (come minestra)</b>				
Pasta di semola	30	30	30	60
Ceci secchi	20	20	30	40
Olio extra vergine	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	219	219	253	369

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al gratin</b>				
Pasta di semola	30	40	40	60
Besciamella uht	30	40	40	50
Prosciutto cotto	10	10	10	20
Mozzarella	10	10	10	20
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extra vergine	5	5	5	10
Kcal	251	305	319	435

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gnocchi al sugo</b>				
Gnocchi di patate	100	130	150	200
Pomodori pelati	50	50	50	80
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	235	289	369	429

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
<b>Pasta o riso e patate</b>				
Pasta di semola o riso	50	60	60	70
Patate	50	70	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	285	304	349	421

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Sartù/timballo di riso</b>				
Riso	30	40	40	60
Pomodori pelati	50	50	50	80
Mozzarella	10	10	10	20
Prosciutto cotto	15	20	20	30
Macinato di bovino magro	15	20	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	253	303	323	472

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al forno</b>				
Pasta di semola	30	50	50	60
Pomodori pelati	50	50	50	50
Macinato di bovino magro	20	20	20	30
Mozzarella	20	20	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	286	322	342	464

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e piselli</b>				
Pasta di semola	50	60	60	80
Piselli	30	30	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Prosciutto cotto	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	257	293	304	435

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta e zucchine (o crema di zucchine)</b>				
Pasta di semola	50	60	60	80
Zucchine	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	248	284	304	423

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta/Risotto con spinaci mantecato al formaggio</b>				
Riso	50	60	60	80
Spinaci	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	247	280	300	420

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pesto</b>				
Pasta di semola	50	60	60	80
Pesto di basilico, con pinoli, olio e.v. di oliva e parmigiano	20	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	284	320	356	393

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta/ riso all'insalata</b>				
Pasta/Riso	30	50	50	70
Verdure varie (cipolla, sedano, carota, pomodori pelati)	40	50	50	80
Mais	20	20	20	20
Tonno	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Kcal	247	283	303	393

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta primavera</b>				
Pasta di semola	40	50	50	70
Pomodorini	50	50	50	50
Zucchine	20	20	30	30
Piselli	20	20	30	30
Carote	20	20	20	20
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	235	271	279	395

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta/riso e zucca/verza</b>				
Pasta di semola	50	60	60	80
Zucca/verza	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	232	268	313	389

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pastina/riso in brodo vegetale</b>				
Pastina di piccolo formato/ riso	50	60	60	80
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	248	284	304	420

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>		
<b>Zuppa di farro con legumi (come PIATTO UNICO)</b>				
Farro	50	60	60	60
Misto di legumi	30	30	40	40
Olio extra vergine	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	324	360	393	438

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>		
<b>Pasta con tonno</b>				
Pasta di semola	50	60	60	70
Tonno in scatola	20	20	30	50
Olio extra vergine	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	261	297	317	435

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta alla siciliana</b>				
Pasta di semola	50	60	60	70
Melanzane	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	250	286	306	390

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con cavolo</b>				
Pasta di semola	50	60	60	80
Cavolo	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	236	272	279	395

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

## **SECONDI PIATTI**



**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Bocconcini di fiordilatte o mozzarella</b>				
Bocconcini di fiordilatte	50	60	60	80
Kcal	126	152	152	202

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Formaggio fuso tipo Philadelphia</b>				
Philadelphia	50	50	50	75
Kcal	120	120	120	180

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Formaggino</b>				
Formaggino	50	50	50	75
Kcal	124	185	247	247

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Formaggio spalmabile tipo Quark</b>				
Formaggio spalmabile tipo Quark	50	60	60	80
Kcal	90	107	107	143

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Ricotta</b>				
Ricotta di vacca	60	60	70	100
Kcal	88	88	102	146

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Formaggio a pasta filata tipo Galbanino</b>				
Formaggio tipo Galbanino	50	50	70	80
Kcal	127	127	148	170

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Parmigiano a cubetti/trancio</b>				
Parmigiano a cubetti in monoporzioe da 20 g. o trancio	40	40	50	50
Kcal	155	155	194	194

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Prosciutto cotto di I qualità/fesa di tacchino arrosto</b>				
Prosciutto cotto imbustato di I qualità/fesa di tacchino arrosto	30	40	40	50
Kcal	65	86	86	107

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Fesa di tacchino/petto/</b>				
Fesa di tacchino/petto di pollo	50	60	60	80
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	66	79	79	105

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Sovracoscia di pollo di pollo al forno</b>				
Sovracoscia di pollo	70	80	80	100
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	131	141	197	218

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Scaloppina di pollo/vitello/maiale</b>				
Petto di pollo	50	60	60	80
Farina 00	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	112	122	122	142

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Arista di maiale al forno</b>				
Arista di maiale	50	60	60	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	157	170	170	200

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Straccetti di maiale al latte</b>				
Arista di maiale	50	60	60	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Latte vaccino PS	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	190	210	210	230

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Roastbeef al forno</b>				
Carne di bovino	50	60	60	80
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	115	126	126	153

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Cotoletta di vitello</b>				
Vitello	50	60	60	80
Farina 00	5	5	10	10
Uovo	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	80	90	90	140

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Platessa/sogliola impanata</b>				
Platessa impanata	60	80	80	100
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	116	116	152	152

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Bastoncini di pesce</b>				
Bastoncini di merluzzo impanati	75	75	75	100
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	190	190	190	240

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Filetto di pesce alla mugnaia</b>				
Filetto di pesce	60	80	80	120
Farina	20	20	20	20
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	150	170	170	250

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Filetto di sogliola al pomodoro</b>				
Filetti di pesce	60	80	80	120
Pomodori pelati	50	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	106	121	121	154

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Filetto di pesce (sogliola, merluzzo, orata) con patate</b>				
Filetti di pesce	60	80	80	120
Patate	30	30	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	115	130	130	176

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Polpettone al forno</b>				
Macinato di bovino magro	50	60	60	80
Pangrattato	10	10	15	15
Uova	10	10	15	15
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	215	225	247	270

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Omelette al forno con patate</b>				
Uovo	60	60	60	60
Parmigiano	5	5	10	15
Patate	50	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Kcal	190	202	280	295

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Omelette al forno con formaggio</b>				
Uovo	60	60	60	60
Parmigiano	5	5	10	15
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Kcal	145	145	165	230

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Omelette al forno con spinaci/carciofi/zucchine</b>				
Uovo	60	60	60	60
Parmigiano	5	5	10	15
Spinaci/carciofi/zucchine	100	100	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Kcal	205	205	270	290

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Crocchette di pollo al forno</b>				
Crocchette di pollo	80	90	100	120
Kcal	179	197	219	263

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Arista di maiale al forno con patate</b>				
Arista magra	50	60	60	100
Patate	30	30	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	137	150	200	260

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Salsiccia di tacchino/pollo</b>				
Salsiccia di pollo/tacchino	70	80	80	100
Kcal	120	137	137	172

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Roast beef al forno con patate</b>				
Carne magra di bovino	50	60	60	100
Patate	30	30	30	50
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	125	135	180	225

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Polpette di bovino al forno</b>				
Carne magra di bovino macinata	50	60	60	80
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	112	127	127	200

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Insalata di tonno e pomodori</b>				
Tonno in scatola	60	60	60	80
Pomodori	50	50	80	100
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	170	170	220	260

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

## **CONTORNI**



	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Insalata mista</b>				
Insalata verde	20	20	20	30
Carote o pomodori	40	40	40	40
Finocchi	20	20	20	30
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	62	62	62	110

<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
---------------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Insalata verde</b>				
Insalata verde	30	30	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	52	54	94	98

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Patate brasate</b>				
Patate	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	87	87	132	157

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Carote all'agro</b>				
Carote	100	100	10	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Limone o aceto (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	65	65	116	124

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Purè di patate</b>				
Patate	20	20	20	50
Latte parz. Scremato	20	20	30	30
Parmigiano	5	5	10	10
Burro	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	109	109	129	172

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pomodori mais e insalata</b>				
Pomodori	50	50	50	100
Insalata lattuga	20	20	20	30
Mais	10	10	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	64	66	117	127

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Spinaci/bietoline/fagiolini all'agro</b>				
Spinaci/bietoline/fagiolini	100	100	100	150
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	76	76	121	137

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>		
<b>Insalata di pomodori</b>				
Pomodori	100	100	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	59	59	95	112

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>		
<b>Zucchine a tocchetti al forno</b>				
Zucchine	100	100	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	62	62	101	107

<b>SCUOLA</b>	<b>SCUOLA</b>	<b>SCUOLA</b>	
---------------	---------------	---------------	--

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>DELL'INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Tortino di carciofi</b>				
Carciofi	50	50	50	80
Prosciutto cotto	10	10	15	20
Mozzarella	10	10	10	10
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	10	15
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Kcal	122	122	142	234

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Carote e mais</b>				
Carote	40	40	50	60
Mais	10	10	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	70	70	86	114

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Piselli in umido</b>				
Piselli	70	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	98	98	106	166

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Fagiolini al pomodoro</b>				
Fagiolini	100	100	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	63	63	108	112

<b>SCUOLA</b>	<b>SCUOLA</b>	<b>SCUOLA</b>	<b>SCUOLA</b>
---------------	---------------	---------------	---------------

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>DELL'INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>DELL'INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Piselli al prosciutto</b>				
Piselli	50	50	50	50
Prosciutto	10	10	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	105	105	105	158

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Spinaci al parmigiano</b>				
Spinaci	100	100	100	150
Parmigiano	10	10	15	15
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	95	95	134	195

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Polpettine di melanzane al forno</b>				
Melanzane	50	50	50	80
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	72	72	92	141

<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
---------------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Polpettine ricotta e spinaci</b>				
Spinaci	50	50	50	80
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ricotta vaccina	30	30	30	50
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Kcal	119	119	139	191

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Tris di verdure (cavoli/carote/broccoli)</b>				
Cavoli/carote/broccoli	100	100	100	150
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	67	67	67	112

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>	<b>ADULTI</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Carciofi trifolati</b>				
Carciofi	50	50	50	80
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	56	56	101	108

**I Menu e le relative tabelle nutrizionali sono stati elaborati secondo le “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica” (G.U. n. 269 del 11/11/2021), le “Linee di Indirizzo della Regione Campania per la Sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione Collettiva” – C.Ri.P.A.T. e le Tabelle LARN SINU (IV Rev. 2014).**

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

**LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE**  
**PER LA RISTORAZIONE**  
**OSPEDALIERA, ASSISTENZIALE E**  
**SCOLASTICA**



*Ministero della Salute*

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione  
UFFICIO 5

Tabella 7. Valori di energia e nutrienti che il pasto scolastico deve assicurare

Parametri nutrizionali	per pasto scolastico	NIDO			MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
		6-12 mesi	12-24 mesi	24-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-13 anni
Energia (kcal/die)		658	960	1213	1454	1917	2468
Energia (kcal)	30%	197					
	35%	230	336	425	509	671	864
Proteine (g)	10%	4,9	8,4	10,6			
	15%				19	25	32
Grassi (g)	40%	8,7					
	35%		13	16			
	30%				17	22	29
di cui saturi	<10%	<2,2	<3,7	<4,7	<6	<7	<10
Carboidrati (g)	50%	24,6					
	55%		46,2	58,4	70	92	119
di cui zuccheri	<10%	<4,9	<8,4	<10,6	<13	<17	<22
Fibra (g)	8,4 g/1000 kcal	1,6	2,8	2,6	6	8	10

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti



**Statistiche valori nutrizionali medi Menu**  
**Autunno/Inverno – Primavera /Estate Scuola dell'Infanzia**

<b>Per pasto scolastico</b>	<b>Parametri nutrizionali</b>
<b>Energia (Kcal) 30% del fabbisogno giornaliero</b>	<b>500 kcal</b>
<b>Proteine 14.7 %</b>	<b>18 g.</b>
<b>Grassi 29.5 %</b>	<b>16 g.</b>
<b>di cui saturi</b>	<b>&lt; 6 g.</b>
<b>Carboidrati 55.7 %</b>	<b>68 g.</b>
<b>di cui zuccheri</b>	<b>10 g.</b>
<b>Fibra</b>	<b>5,8 g.</b>
<b>Calcio</b>	<b>255 mg.</b>
<b>Ferro</b>	<b>3,75 mg.</b>

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

**Statistiche valori nutrizionali medi Menu**  
**Autunno/Inverno – Primavera /Estate Scuola Primaria**

<b>Per pasto scolastico</b>	<b>Parametri nutrizionali</b>
<b>Energia (Kcal) 30% del fabbisogno giornaliero</b>	<b>625 kcal</b>
<b>Proteine 14.8 %</b>	<b>23 g.</b>
<b>Grassi 29,7 %</b>	<b>20.6 g.</b>
<b>di cui saturi</b>	<b>&lt; 7 g.</b>
<b>Carboidrati 55.5 %</b>	<b>87 g.</b>
<b>di cui zuccheri</b>	<b>13 g.</b>
<b>Fibra</b>	<b>7.3 g.</b>
<b>Calcio</b>	<b>324 mg.</b>
<b>Ferro</b>	<b>4,15 mg.</b>

**Statistiche valori nutrizionali medi Menu**  
**Autunno/Inverno – Primavera /Estate Scuola Secondaria**

<b>Per pasto scolastico</b>	<b>Parametri nutrizionali</b>
<b>Energia (Kcal) 30% del fabbisogno giornaliero</b>	<b>815 kcal</b>
<b>Proteine 15 %</b>	<b>30.5 g.</b>
<b>Grassi 29,8 %</b>	<b>26.9 g.</b>
<b>di cui saturi</b>	<b>&lt; 7 g.</b>
<b>Carboidrati 52.7 %</b>	<b>112 g.</b>
<b>di cui zuccheri</b>	<b>17 g.</b>
<b>Fibra</b>	<b>8,2 g.</b>
<b>Calcio</b>	<b>412 mg.</b>
<b>Ferro</b>	<b>4,87 mg.</b>



Dipartimento di Prevenzione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**  
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

## **Ecco i 14 allergeni alimentari più comuni, obbligatori da dichiarare secondo il Regolamento UE 1169/2011 (Allegato II)**

### **N. Allergene**

- 1 Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut e derivati)
- 2 Crostacei e prodotti a base di crostacei
- 3 Uova e prodotti a base di uova
- 4 Pesce e prodotti a base di pesce
- 5 Arachidi e prodotti a base di arachidi
- 6 Soia e prodotti a base di soia
- 7 Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
- 8 Frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, anacardi, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, macadamia) e derivati
- 9 Sedano e prodotti a base di sedano
- 10 Senape e prodotti a base di senape
- 11 Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
- 12 Anidride solforosa e solfiti (se concentrazioni > 10 mg/kg o l in termini di SO<sub>2</sub> totale)
- 13 Lupini e prodotti a base di lupini
- 14 Molluschi e prodotti a base di molluschi

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

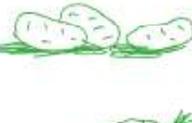
Scuola dell' infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

## STAGIONALITA' della frutta e della verdura

### frutta di stagione

frutta	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic	
Albicocche						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Arance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Clementine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fragole				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Mele	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Pere	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Pesche					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Susine						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Limoni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Uva							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### verdure di stagione

ortaggi	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	
Asparagi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Bietola	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Carota	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
Carciofi	<input type="checkbox"/>												
Cetrioli					<input type="checkbox"/>								
Cavoli	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Cipolla	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Fagiolini			<input type="checkbox"/>										
Fagioli	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Finocchi	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Lattuga		<input type="checkbox"/>											
Melanzane	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
Patata	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>							
Peperoni					<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Pomodoro					<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Piselli					<input type="checkbox"/>								
Radicchio	<input type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
Spinaci	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Zucchine				<input type="checkbox"/>									
Zucche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

■ Periodo di commercializzazione del prodotto.  
□ Periodo di raccolta