COMUNE DI PIANEZZA

SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA

TABELLE DIETETICHE E DELLE GRAMMATURE

SCUOLA DELL'INFANZIA – PRIMARIE – SECONDARIE I GRADO

Anno scolastico 2011 - 2012
MENU' INVERNALE - ESTIVO

PRIMI PIATTI	**Infanzia** grammi	**Primarie** grammi	**Secondarie1°** grammi
Pastasciutta nei vari formati	40	60	80
Riso asciutto	40	60	80
Tagliatelle di semola di grano duro	40	55	75
Pasta nei vari passati	20	25	30
Riso nei vari passati	20	25	30
Pastina in brodo	30	35	40
Orzo perlato, farro	20	25	30
Crostini	20	25	30

SUGO AL POMODORO/POMODORO E BASILICO

Pomodori pelati	40	60	65
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b	q.b.	q.b.

SUGO AL POMODORO E RICOTTA

Pomodori pelati	40	60	65
Ricotta	20	30	40
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b	q.b.	q.b.

SUGO CON ZUCCHINE

Pomodori pelati	40	60	65
Zucchini	30	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b	q.b.	q.b.

SUGO POMODORO E PESTO

Pomodori pelati	40	60	65
Pesto	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b	q.b.	q.b.

SUGO ALLE VERDURE (in bianco)

Verdure miste: carote, zucchini, fagiolini, piselli, sedano, cipolla etc	50	60	65
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b	q.b.	q.b.

IN BIANCO – ALL'OLIO – OLIO E PARMIGIANO

Olio	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

BURRO/OLIO E SALVIA

Burro/Olio	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Salvia, sale	q.b.	q.b.	q.b.

AGLI AROMI

Olio	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Aromi (rosmarino, salvia, aglio), sale	q.b.	q.b.	q.b.

AL RAGU' DI VEGETALE

Polpa di pomodoro	40	60	65
Soffritto	15	20	25
Verdure miste(zucchine, carote, piselli)	20	20	30
Olio	5	5	5
Sale	q.b	q.b.	q.b.

SUGO AURORA

Polpa di pomodoro	40	60	65
Farina	5	5	5
latte	10	15	15
Olio	5	5	5
soffritto	15	15	15

ALLO ZAFFERANO

Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	7	10	10
Olio	3	3	3
burro	2	2	2
Zafferano, aromi, sale	q.b	q.b.	q.b.

AI FORMAGGI

Latte	25	30	40
Farina	15	15	15
Scamorza	15	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Sale	q.b	q.b.	q.b.

ALLA PARMIGIANA

Latte	25	30	40
Farina	15	15	15
Parmigiano	7	10	10
scamorza	25	30	35
Olio	5	5	5

AL PESTO (prodotto confezionato)

Pesto	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5

POLENTA

Farina di mais	40	60	80
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, acqua, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PIZZA AL POMODORO – FOCACCIA BIANCA

Farina	50	60	80
Pomodori pelati (se pizza)	40	60	65
Olio	5	5	5

Acqua, lievito, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PIZZA MARGHERITA

Farina		60	80
Pomodori pelati		60	65
Olio		5	5
Formaggio tipo eddamer		40	45
Acqua, lievito, aromi, sale		q.b.	q.b.

LA PIZZA MARGHERITA E' ACCOMPAGNATA DA

Pasta al pomodoro e parmigiano per infanzia	40		
Prosciutto cotto	60	40	45
Insalata verde	40	50	60
grissini/pane per scuola secondaria	1 paccheto 15 gr	1 pacchetto 15 gr	60

PASSATO DI LEGUMI con pasta, riso, orzo, farro

Patate	40	50	50
Legumi secchi	20	30	40
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PASSATO O ZUPPA O CREMA O VELLUTATA DI VERDURE con pasta, riso, orzo, farro, crostini

Verdure miste fresche e/o surgelate: carote, zucca o zucchini, costine o coste, verza, porro, cipolla	**60**	**80**	**90**
Patata	40	40	50
Legumi secchi	**10**	**10**	**10**
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PASSATO O ZUPPA O CREMA O VELLUTATA DI PATATE E PORRI con pasta, riso, orzo, farro, crostini

Patata	30	40	60
Porri	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PASSATO DI ZUCCA con pasta, riso, orzo, farro, crostini

Zucca gialla	60	80	90
Patata	40	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PASSATO DI PATATE E CAROTE – CREMA/PASSATO DI CAROTE con pasta, riso, orzo, farro, crostini

Patate	40	50	60
Carote	20	20	30
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

BRODO VEGETALE

Brodo vegetale: patate, carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PIATTI UNICI

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base carne:

PASTA E LEGUMI

Pasta	50	60	80
Pomodori pelati	40	60	65
Parmigiano	7	10	10
Legumi freschi o surgelati(piselli)	110	130	140
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio:

PIZZA MARGHERITA

Farina	50	60	80
Pomodori pelati	40	60	65
Olio		5	5
Formaggio MOZZARELLA	60	80	90
Acqua, lievito, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	7	10	10

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio e/o affettati magri

PIZZA AL PROSCIUTTO E FORMAGGIO

Farina	50	60	80
Pomodori pelati	40	60	65
Prosciutto cotto	30	40	45
Olio	5	5	5
Formaggio MOZZARELLA	30	40	45
Acqua, lievito, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	7	10	10

Il parmigiano reggiano dovrà essere inviato giornalmente dalla I.A. ai punti di refezione per i primi piatti asciutti e per i primi piatti in brodo, secondo le grammature totali previste dalle tabelle dietetiche, ad eccezione della polenta.

SECONDI PIATTI	**Infanzia** grammi	**Primarie** grammi	**Secondarie1°** grammi

COTOLETTA O MILANESE O SCALOPPINA IMPANATA/DORATA DI POLLO, TACCHINO, LONZA

Fesa di pollo, tacchino, lonza	70	80	90
Uova pastorizzate	1x10 (gr. 5)		
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	1 x 4	1 x 4	1 x 4

SCALOPPINA ALLA PIZZAIOLA

Fesa di pollo, tacchino, lonza, vitello, bovino	70	80	90
Pomodori pelati	20	30	40
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SPEZZATINO DI BOVINO IN UMIDO

Carne di bovino	70	80	90
Pomodori pelati	20	30	40
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

COSCIA DI POLLO AL FORNO – ROLLATINA DI POLLO

Coscia, fuso, sovracoscia di pollo al netto di pelle o ossa	70	80	90
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

ARROSTO DI TACCHINO/BOVINO/VITELLO/LONZA

Carne di tacchino, bovino, vitello, lonza	70	80	90
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE DI BOVINO (E SPINACI) IN UMIDO

Carne di bovino	50	60	70
Uova pastorizzate	n. 1x10 (gr. 5)		
Mollica di pane bagnata nel latte	10	10	10
Patate	10	15	15
Pomodori pelati	25	30	35
Se con Spinaci	10	15	15
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

HAMBURGER DI BOVINO AL POMODORO

Carne di bovino	70	80	90
Uova pastorizzate	n.1x10(gr.5)		
Mollica di pane bagnata nel latte	10	10	10
Patate	10	15	15
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Se con pomodori pelati	25	30	35
Se con kethcup	1 bustina monodose		

PETTO DI POLLO/TACCHINO AGLI AROMI

Petto di pollo	70	80	90
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PETTO DI POLLO/TACCHINO ALLA SALVIA

Petto di pollo	70	80	90
Olio	5	5	5
Salvia, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PETTO DI POLLO/TACCHINO AL LIMONE

Petto di pollo	70	80	90
Olio	5	5	5
Farina, limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

SFORMATO DI PATATE E RICOTTA – OMELETTE ALLA RICOTTA

Uova pastorizzate	50	50	5O
Ricotta	30	40	50
Patate	20	30	40
Latte	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Ortaggi, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

TORTINO ALLE VERDURE

Uova pastorizzate	50	50	50
Verdure miste	30	40	50
Patate	20	30	40
Latte	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Ortaggi, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

TORTINO AL FORMAGGIO

Uova pastorizzate	50	50	50
Patate	20	30	40
Latte	10	15	20
Parmigiano	10	15	20
Olio	5	5	5
Ortaggi, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

CASTELLANA

Prosciutto cotto	30	40	40
Formaggio tipo eddamer o mozzarella	30	40	60
Uova pastorizzate	1x10 (gr. 5)		
Olio	5	5	5
Pane grattato, farina, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

NASELLO OLIO E LIMONE

Nasello	90	90	100
Olio	5	5	5
Aromi, limone, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PLATESSA/HALIBUT/CUORI DI MERLUZZO IMPANATO/DORATO

Filetto di platessa, halibut, cuori di merluzzo	90	90	100
Uova pastorizzate	n.1x10 (gr.5)		
Olio	5	5	5
Limone	1 x 4	1 x 4	1 x 4
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

MERLUZZO ALLA MUGNAIA

cuori di merluzzo surgelato	90	90	100
farina	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	5	5	5
Limone	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.

CUORI DI MERLUZZO ALLE ERBE

Merluzzo	90	90	100
Olio	5	5	5
Piante aromatiche (rosmarino, salvia), farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

CUORI DI MERLUZZO GRATINATI

Merluzzo	90	90	100
Pangrattato	10	12	12
Olio	5	5	5
Prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

CUORI DI MERLUZZO IN UMIDO

Merluzzo	90	90	100
Pomodori pelati	20	30	40
Olio	5	5	5
Ortaggi, aromi, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PROSCIUTTO COTTO	60	80	80
PROSCIUTTO CRUDO		80	80
PROSCIUTTO COTTO/CRUDO		40/40	40/40

ARROSTO DI TACCHINO OLIO E LIMONE

Tacchino	60	80	80
Limone	1X4	1X4	1X4

Olio	5	7	10

BRESAOLA OLIO, LIMONE, PARMIGIANO REGGIANO E RUCOLA

Manzo	60	80	80
Limone	1X4	1X4	1X4
Olio	5	7	10
Parmigiano reggiano e rucola	q.b.	q.b.	q.b.

FORMAGGI : mozzarella, linea, crescenza, parmigiano reggiano,primo sale, cestella ricotta	60 80	90 110	125 150
Formaggi locali DOP	40	40	60

CONTORNI	**Infanzia** grammi	**Primarie** grammi	**Secondarie1°** grammi

MISTO DI VERDURA – MACEDONIA DI VERDURE

Fagiolini, zucchine, cavolfiori, carote	40	50	60
Patate	20	30	40
Piselli biologici	10	10	10
Olio	5	7	10
Aromi, sale	q.b.	q.b	q.b.

PUREA DI PATATE

Patate	110	140	160
Latte	20	30	30
Parmigiano	7	10	10
Burro	5	7	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE AL FORNO

Patate	110	140	160
Olio	5	7	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi: rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE ALL'OLIO

Patate	110	140	160
Olio	5	7	10
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

FINOCCHI GRATINATI

- finocchi	60	80	100
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	7	10
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

COSTINE, SPINACI, ERBETTE ALL'OLIO AROMATIZZATO

Costine, spinaci, erbette	60	80	100
Olio (anche aromatizzato)	5	7	10
Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI ANCHE ALL'OLIO AROMATIZZATO

Fagiolini	60	80	100
Olio (anche aromatizzato)	5	7	10

Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PISELLI IN UMIDO

Piselli	80	90	120
Pomodori pelati	20	30	40
Olio	5	7	10
Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.

CAROTE AL FORNO/ALL'OLIO PREZZEMOLATE

Carote	60	80	100
Olio	5	7	10
Piante aromatiche, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.

CAPONATA

Patate	50	60	70
Melanzane	20	30	50
Zucchine	20	30	50
Pomodori	20	30	40
Olio (anche aromatizzato)	5	7	10
Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE DI LEGUMI

Legumi secchi	60	60	60
Patate	30	30	40
Parmigiano	10	10	10
Olio (anche aromatizzato)	5	7	10
Pangrattato, Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTE DIVERDURE

Patate	60	60	60
Verdure miste di stagione	30	30	40
Parmigiano	10	10	10
Olio (anche aromatizzato)	5	7	10
Pangrattato, Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.

ZUCCHINE PRIMAVERA

Zucchine	60	80	100
Olio	5	7	10
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI E POMODORI IN INSALATA

Fagiolini	30	40	50
Pomodori	30	40	50
Olio	5	7	10
Piante aromatiche, aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA VERDE

Insalata verde	40	50	60
Olio	5	7	10
Aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI CAROTE

Carote	60	80	100
Olio	5	7	10
Aceto e/o limone	1 x 4	1 x 4	1 x 4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI FINOCCHI

Finocchi	60	80	100
Olio	5	7	10
Aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA MISTA VERDE E DI CAROTE

Carote	40	50	60
Insalata verde	20	30	40
Olio	5	7	10
Aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI CAROTE E ZUCCHINE RAPE'

Carote	40	50	60
Zucchine	20	30	40
Olio	5	7	10
Aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA VERDE E POMODORI

Pomodori	40	50	70
Insalata verde	20	30	30
Olio	5	7	10
Aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI VERZA

Verza	60	80	100
Olio	5	7	10
Aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI POMODORI E ORIGANO

Pomodori	60	80	100
Olio	5	7	10
Aceto, sale, origano	q.b.	q.b.	q.b.

PANE BIOLOGICO	40	50	60

FRUTTA FRESCA	120	150	150

YOGURT ALLA FRUTTA BIOLOGICO	n. 1 vasetto da 125 gr.

MOUSSE DI FRUTTA	Gusti: pesca, albicocca, mela

BUDINO – PANNA COTTA	n. 1 porzione(120)

PLUM CAKE	n. 1 porzione(50-60-60)

TORTA ALLEGRIA Farina biologica Latte biologico Uova Zucchero Lievito	n. 1 porzione(50-60-60 gr)

SUCCO DI FRUTTA	Brik ml. 200

DIETA IN BIANCO

Pasta o riso all'olio			
Pasta o riso	40	60	80
Olio	5	5	5
Parmigiano	7	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Carne al vapore			
Bovino, pollo, tacchino	70	80	90
Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pesce al vapore			
Nasello, merluzzo, platessa, palombo	90	90	100
Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Verdure al vapore			
Verdure(zucchine, carote, fagiolini,ecc)	60	80	100
patate	110	140	160
Olio	5	7	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

GITE SCOLASTICHE I IPOTESI

Pane	n. 3 panini da 40 gr.	n. 3 panini da 50 gr.	n. 3 panini da 60 gr.
Prosciutto cotto	30	30	30
Formaggio tipo certosa o parmigiano reggiano	20	20	20
Cioccolato	25	25	25
Succo di frutta	200 ml.	200 ml.	200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml	1	1	1
Stoviglie a perdere posate, tovaglioli, bicchieri	1	1	1

La conservazione dei cestini per le gite scolastiche, deve avvenire in contenitori isotermici fino al momento del pasto, nel caso in cui vi è l'impossibilità di conservare adeguatamente il prodotto, si dovrà scegliere la seconda ipotesi.

GITE SCOLASTICHE II IPOTESI

Pane	n. 2 panini da 40 gr.	n. 2 panini da 50 gr.	n. 2 panini da 60 gr.
Formaggio tipo certosa o parmigiano reggiano o prosciutto cotto	20 30	20 30	20 30
Focaccia bianca	40	50	60
Cioccolato	20	20	20
Succo di frutta	200 ml.	200 ml.	200 ml.
Acqua minerale naturale 500 ml	1	1	1
Stoviglie a perdere posate, tovaglioli, bicchieri	1	1	1

- **Per olio si intende Olio extra vergine d'oliva**