

**COMUNE DI PIANEZZA**  
**SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA**  
**TABELLE DIETETICHE E DELLE GRAMMATURE**  
**SCUOLA DELL'INFANZIA - PRIMARIE - SECONDARIE I GRADO**  
**Anno scolastico 2013 - 2014**  
**MENU' INVERNALE - ESTIVO**

<b>PRIMI PIATTI</b>	<b>Infanzia grammi</b>	<b>Primarie grammi</b>	<b>Secondarie1° grammi</b>
---------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------------------

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
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 parzialmente scremato	10	15	15
Olio	5	5	5

**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 parzialmente scremato	25	30	40
Farina	15	15	15
<b>Scamorza</b>	15	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**ALLA PARMIGIANA**

Latte parzialmente scremato	25	30	40
Farina	15	15	15
Parmigiano	7	10	10
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.

**SUGO ALLA ZUCCA**

Zucca	50	60	65
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**PROSCIUTTO E PISELLI**

Prosciutto cotto	10	15	20
Piselli freschi o surgelati	15	20	25
Parmigiano	7	10	10
Olio	3	3	3
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**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	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>90</b>
Patate	40	40	50
<b>Legumi secchi</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
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**

Patate	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
Patate	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.

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.

<b>SECONDI PIATTI</b>	<b>Infanzia</b> grammi	<b>Primarie</b> grammi	<b>Secondarie1°</b> 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 - ROLATINA 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

**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	50
Ricotta	30	40	50
Patate	20	30	40
Latte parzialmente scremato	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 parzialmente scremato	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 parzialmente scremato	10	15	20
Parmigiano	10	15	20
Olio	5	5	5
Ortaggi, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATINA RICOTTA E BIETE**

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

**CASTELLANA**

Prosciutto cotto	30	40	40
Formaggio 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**

Bresaola	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	90	125
80	110	150

**Formaggi locali DOP**

40	40	60
----	----	----

**CONTORNI**

<b>Infanzia</b> grammi	<b>Primarie</b> grammi	<b>Secondarie<sup>1°</sup></b> grammi
---------------------------	---------------------------	--

**MISTO DI VERDURA - MACEDONIA DI VERDURE**

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

**PUREA DI PATATE**

Patate	110	140	160
Latte parzialmente scremato	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	10	15	20
Patate	60	60	60
Parmigiano	10	10	10
Olio (anche aromatizzato)	5	7	10
Pangrattato, Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**POLPETTE DI VERDURE**

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, 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.

<b>VARIE</b>	<b>Infanzia</b> grammi	<b>Primarie</b> grammi	<b>Secondarie1°</b> grammi
--------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------------

<b>PANE</b>	40	50	60
-------------	----	----	----

<b>FRUTTA FRESCA</b>	120	150	150
----------------------	-----	-----	-----

<b>YOGURT ALLA FRUTTA</b>	n. 1 vasetto da 125 gr.		
---------------------------	-------------------------	--	--

<b>MOUSSE DI FRUTTA</b>	n. 1 porzione (gusti: pesca, albicocca, mela)		
-------------------------	---	--	--

<b>BUDINO - PANNA COTTA</b>	n. 1 porzione(120)		
-----------------------------	--------------------	--	--

<b>PLUM CAKE</b>	n. 1 porzione(50-60-60)		
------------------	-------------------------	--	--

<b>TORTA ALLEGRIA</b> Farina Latte parzialmente scremato Uova Zucchero Lievito	n. 1 porzione(50-60-60 gr)		
---	----------------------------	--	--

<b>SUCCO DI FRUTTA</b>	Brik ml. 200		
------------------------	--------------	--	--

**DIETA IN BIANCO**

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

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

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

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

**N.B.:L' olio utilizzato nelle preparazioni e nei condimenti si intende olio extravergine di oliva.**

**Il latte utilizzato nelle preparazioni è latte U.H.T. parzialmente scremato.**

**GITE SCOLASTICHE**

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 isotermitici fino al momento del pasto.