

**COMUNE DI PIANEZZA**  
**SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA**  
**TABELLE DIETETICHE E DELLE GRAMMATURE**  
**SCUOLA DELL'INFANZIA - PRIMARIE - SECONDARIE I GRADO**  
**Anno scolastico 2007 - 2008**  
**MENU' INVERNALE - ESTIVO**

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

Pastasciutta nei vari formati	50	70	90
Riso asciutto	50	70	90
Tagliatelle	55	65	85
Pasta nei vari passati	25	30	40
Riso nei vari passati	25	30	40
Pastina in brodo	30	35	50
Orzo perlato, farro	25	35	40
Crostini	25	35	40
Gnocchetti sardi	60	70	90
Panzerotti di magro	80	90	110
Gnocchi di patate	140	180	200
Orecchiette, trofie	80	90	110

**SUGO AL POMODORO/POMODORO E BASILICO**

Pomodori pelati	40	60	65
Parmigiano	3	5	5
Olio	3	3	3
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	3	5	5
Olio	3	3	3
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b	q.b.	q.b.

**SUGO CON ZUCCHINE**

Pomodori pelati	40	60	65
Zucchini	30	40	50
Parmigiano	3	5	5
Olio	3	3	3
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b	q.b.	q.b.

**SUGO POMODORO E PESTO**

Pomodori pelati	40	60	65
Pesto	15	20	30
Parmigiano	3	5	5
Olio	3	3	3
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	3	5	5
Olio	3	3	3
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b	q.b.	q.b.

**IN BIANCO - ALL'OLIO - OLIO E PARMIGIANO**

Olio	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**BURRO/OLIO E SALVIA**

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

**AGLI AROMI**

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

**AL RAGU' DI CARNE**

Polpa di pomodoro	40	60	65
Soffritto	15	20	25
Carne tritata	30	40	50
Olio	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**AL RAGU' DI VEGETALE**

Polpa di pomodoro	40	60	65
Soffritto	15	20	25
Zucchine gelo	20	25	30
Patate IV gamma	30	40	60
Olio	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**SUGO AURORA**

Polpa di pomodoro	40	60	65
Farina	15	15	15
latte	25	30	40
Olio	3	3	3
soffritto	15	15	15

**ALLO ZAFFERANO**

Latte	25	30	40
Farina	15	15	15
Parmigiano	3	5	5
Olio	3	3	3
Zafferano, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**AI FORMAGGI**

Latte	25	30	40
Farina	15	15	15
Emmenthal	15	15	20
Parmigiano	3	5	5
Olio	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**ALLA PARMIGIANA**

Latte	25	30	40
Farina	15	15	15
Parmigiano	3	3	3
edamer	25	30	35
Olio	3	3	3

**AL PESTO (prodotto confezionato)**

Pesto	20	30	40
Parmigiano	3	5	5
Olio	3	3	3

**POLENTA**

Farina di mais	50	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.

**PASSATO DI LEGUMI con pasta, riso, orzo, farro**

Patate	40	50	50
Legumi secchi	20	30	40
Parmigiano	3	5	5
Olio	3	3	3
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
Parmigiano	3	5	5
Olio	3	3	3
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	3	5	5
Olio	3	3	3
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	3	5	5
Olio	3	3	3
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	3	5	5
Olio	3	3	3
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	3	5	5
Olio	3	5	3
Piante aromatiche, 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.

SECONDI PIATTI	Infanzia grammi	Primarie grammi	Secondarie <sup>1°</sup> grammi
----------------	--------------------	--------------------	------------------------------------

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

Fesa di pollo, tacchino, lonza	60	80	100
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	60	80	100
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	60	80	100
Pomodori pelati	50	60	70
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	140	180	200
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	60	80	100
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	40	50	80
Latte	10	15	20
Uova pastorizzate	n. 1x10 (gr. 5)		
Mollica di pane	10	15	15
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 O CON KETHCUP**

Carne di bovino	40	50	80
Latte	10	15	20
Uova pastorizzate	10	15	15
Mollica di pane	10	15	15
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	60	80	100
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**PETTO DI POLLO/TACCHINO ALLA SALVIA**

Petto di pollo	60	80	100
Olio	5	5	5
Salvia, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**PETTO DI POLLO/TACCHINO AL LIMONE**

Petto di pollo	60	80	100
Olio	5	5	5

Farina, limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.
----------------------	------	------	------

#### **SALSICCIA DI TACCHINO IN UMIDO**

Salsiccia di tacchino Preparazione gastronomica: consultare la scheda tecnica del prodotto	50	70	80
Pomodori pelati	10	15	20
Olio	5	5	5
Farina, ortaggi, piante aromatiche, 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	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	15	20	30
Parmigiano	10	15	20
Olio	5	5	5
Ortaggi, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### **FAGOTTINI DI MAGRO**

Ricotta	50	60	70
Patate	20	30	40
Spinaci	20	20	30
Uova pastorizzate	n. 1x10 (gr. 5)		
Parmigiano	7	10	10
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, 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	100	110	130
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	100	110	130
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	100	110	130
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.

**CROCCHETTE DI MERLUZZO IMPANATO**

Filetto di merluzzo nutriplus Preparazione gastronomica: consultare la scheda tecnica del prodotto	100	110	130
Olio	5	5	5
Limone	1 x 4	1 x 4	1 x 4

**CUORI DI MERLUZZO ALLE ERBE**

Merluzzo	100	110	130
Olio	5	5	5
Piante aromatiche (rosmarino, salvia), farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**CUORI DI MERLUZZO GRATINATI**

Merluzzo	100	110	130
Pangrattato	10	12	12
Olio	5	5	5
Prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

**CUORI DI MERLUZZO IN UMIDO**

Merluzzo	100	110	130
Pomodori pelati	20	30	40
Olio	5	5	5
Ortaggi, aromi, farina, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO**

	60	70	80
--	----	----	----

**PROSCIUTTO COTTO**

	60	80	90
--	----	----	----

**PROSCIUTTO CRUDO**

		80	90
--	--	----	----

**PROSCIUTTO COTTO/CRUDO**

		40/40	45/45
--	--	-------	-------

**PROSCIUTTO COTTO/MOZZARELLA**

		40/40	45/60
--	--	-------	-------

**ARROSTO DI TACCHINO OLIO E LIMONE**

Tacchino	60	80	90
Limone	1X4	1X4	1X4
Olio	5	5	5

**MANZO STUFATO OLIO, LIMONE, PARMIGIANO REGGIANO E RUCOLA**

Tacchino	60	80	90
Limone	1X4	1X4	1X4
Olio	5	5	5
Parmigiano reggiano e rucola	q.b.	q.b.	q.b.

**FORMAGGI : mozzarella, annabella, linea, crescenza, fontal, robiola, asiago dop, parmigiano reggiano, ricotta**

	50	60	90
--	----	----	----

**CONTORNI**

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

**MISTO DI VERDURA - MACEDONIA DI VERDURE**

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

**PUREA DI PATATE**

Patate	170	190	210
Latte	20	30	30
Parmigiano	5	5	5
Burro	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**PATATE AL FORNO**

Patate	170	190	210
Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi: rosmarino, aglio	q.b.	q.b.	q.b.

**PATATE ALL'OLIO**

Patate	170	190	210
Olio	5	5	5
Aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**CAVOLFIORI - FINOCCHI GRATINATI**

Cavolfiori - finocchi	150	170	200
Parmigiano	5	5	5
Olio	5	5	5
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**CAVOLFIORI - FINOCCHI CON BESCIAVELLA**

Cavolfiori - finocchi	150	170	200
Latte parzialmente scremato	20	20	20
farina	10	10	10
Parmigiano	5	5	5
Burro	5	5	5
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**COSTINE, SPINACI, ERBETTE ALL'OLIO ANCHE AROMATIZZATO**

Costine, spinaci, erbe	80	100	150
Parmigiano	5	5	5
Olio (anche aromatizzato)	5	5	5
Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**FAGIOLINI ANCHE ALL'OLIO AROMATIZZATO**

Fagiolini	80	100	150
Olio (anche aromatizzato)	5	5	5
Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**PISELLI IN UMIDO**

Piselli	110	130	150
Pomodori pelati	20	30	50
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**CAROTE AL FORNO/ALL'OLIO PREZZEMOLATE**

Carote	100	100	150
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**CAPONATA**

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

**ZUCCHINE PRIMAVERA**

Zucchine	80	100	150
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, ortaggi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**FAGIOLINI E POMODORI IN INSALATA**

Fagiolini	40	50	75
Pomodori	40	50	75
Olio	5	5	5
Piante aromatiche, aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA VERDE**

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

**INSALATA DI CAROTE**

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

**INSALATA DI FINOCCHI**

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

**INSALATA MISTA VERDE E DI CAROTE**

Carote	40	50	50
Insalata verde	20	25	30
Olio	5	5	5
Aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA DI CAROTE E ZUCCHINE RAPE'**

Carote	40	50	50
Zucchine	40	50	50
Olio	5	5	5
Aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA VERDE E POMODORI**

Pomodori	40	50	75
Insalata verde	20	25	30
Olio	5	5	5
Aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA DI VERZA**

Verza	40	50	60
Olio	5	5	5
Aceto e/o limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA DI POMODORI E ORIGANO**

Pomodori	80	100	150
Olio	5	5	5
Aceto, sale, origano	q.b.	q.b.	q.b.

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

<b>FRUTTA FRESCA</b>	Grammatura minima 150		
----------------------	-----------------------	--	--

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

<b>MOUSSE DI FRUTTA</b>	Gusti: pesca, albicocca, mela		
-------------------------	-------------------------------	--	--

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

<b>PLUM CAKE</b>	n. 1 porzione		
------------------	---------------	--	--



<b>TORTA ALLEGRIA</b> Farina biologica Latte biologico Uova Zucchero Lievito	n. 1 porzione
---	---------------

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

N.B.: l'appaltatore avrà l'obbligo di inserire nel corso dell'anno scolastico, su eventuale richiesta dell'A.C., altre tipologie di merende (es. pizza rossa e focaccia in monoporzione, merendine confezionate, ecc.) che dovranno essere preventivamente concordate.

#### DIETA IN BIANCO

<b>Pasta o riso all'olio</b>			
Pasta o riso	50	70	90
Olio	3	5	5
Parmigiano	5	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Carne al vapore</b>			
Bovino, pollo, tacchino	60	70	100
Olio	5	5	5
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	40	40	40
Formaggio tipo berna o fontal o parmigiano reggiano	40	40	70
Cioccolato	20	20	20
Succo di frutta	200 ml.	200 ml.	200 ml.
Banana	1	1	1
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, 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 berna o fontal o parmigiano reggiano	40	40	70
Focaccia bianca	40	50	60
Cioccolato	20	20	20
Succo di frutta	200 ml.	200 ml.	200 ml.
Banana	1	1	1
Acqua minerale naturale 500 ml	1	1	1
Stoviglie a perdere posate, tovaglioli, bicchieri	1	1	1

- **Acqua minerale naturale: cl. 50 per utente**
- **Per olio si intende Olio extra vergine d'oliva**