

## TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO-MENU INVERNALE

1° CICLIO-1° GIORNO

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>pasta con zucca</b>			
pasta di semola	50	60	60
Zucca	50	50	50
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>frittata con spinaci</b>			
spinaci	100	100	150
uova	60	60	60
parmigiano	5	5	5
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

1° CICLIO-2° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>Riso al pomodoro</b>			
riso	50	60	60
pomodoro	q.b	q.b	q.b
parmigiano	5	5	5
aromi	qb	qb	qb
<b>Pesce alla mugnaia</b>			
Pesce	60	80	80
farina	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
limone	qb	qb	qb
<b>Tris di verdure (cavolo-carote-broccoli)</b>	100	100	100
limone	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
<b>Pane integrale</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	15	15	15
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

1°CICLIO-3°GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>pasta con lenticchie</b>			
Pasta di semola	50	60	60
lenticchie	30	30	40
aromi	q.b.	q.b	q.b
<b>Pomodori e mais</b>			
pomodori	100	100	100
mais	20	20	20
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

1° CICLIO-4° GIORNO

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>Pasta con crema di carciofi</b>			
pasta di semola	50	60	60
carciofi	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
<b>Mozzarella</b>	50	60	60
<b>Carote lesse</b>			
Carote	100	100	100
Aromi	qb	qb	qb
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

1° CICLIO-5° GIORNO

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>pasta con pesto</b>			
pasta di semola	50	60	60
pesto	30	30	40
<b>Polpette di bovino al forno</b>			
Macinato di bovino	50	60	60
uova	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Pangrattato o pane	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate al forno</b>			
patate	50	50	50
Aromi	qb	qb	qb
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

1°CICLIO-6°GIORNO

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>pasta con piselli</b>			
pasta di semola	50	60	60
piselli	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pesce impanato</b>	60	80	80
<b>Insalata di pomodori</b>	100	100	100
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

---

1° CICLIO-7° GIORNO

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>pasta con cavolo</b>			
pasta di semola	50	60	60
cavolo	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Sovracoscia di pollo</b>	70	80	80
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate al forno</b>			
Patate	50	50	50
Aromi	qb	qb	qb
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

---

1° CICLIO-8° GIORNO

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>pasta al pomodoro</b>			
pasta di semola	50	60	60
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
<b>frittata con zucchine</b>			
Zucchine	100	100	150
Uova	60	60	60
Parmigiano	5	5	5
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---



---

1° CICLIO-9° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>pasta con fagioli</b>			
Pasta di semola	50	60	60
fagioli	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Spinaci al parmigiano</b>			
spinaci	100	100	150
parmigiano	15	15	15
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

1° CICLIO-10° GIORNO

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>Riso con patate</b>			
riso	50	60	60
patate	50	70	70
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
<b>Prosciutto cotto</b>	30	40	40
<b>Insalata verde al limone</b>			
Insalata verde	30	30	30
Limone	qb	qb	qb
<b>Pane integrale</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>Risotto con spinaci</b>			
Riso	50	60	60
Spinaci	50	50	50
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Scaloppina di maiale al limone</b>			
maiale	60	80	80
farina	20	20	20
burro	5	5	5
limone	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
<b>Insalata verde al limone</b>			
Insalata verde	30	30	30
limone	qb	qb	qb
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

1° CICLIO-12° GIORNO

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>Zuppa di farro con legumi</b>			
farro	50	60	60
Misto di legumi	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Mozzarella</b>	50	60	60
<b>Insalata di pomodori</b>	100	100	100
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

1° CICLIO-13° GIORNO

	<b>SCUOLA INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
<b>Riso con verza</b>			
riso	50	60	60
verza	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Polpette di bovino</b>			
Macinato di bovino	50	60	60
Uova	qb	qb	qb
Parmigiano	15	15	15
Pangrattato o pane	qb	qb	qb
<b>Piselli al prosciutto</b>			
piselli	30	30	40
Aromi	qb	qb	qb
prosciutto	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

1° CICLIO-14° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	60	60
pomodoro	q.b	q.b	q.b
parmigiano	5	5	5
<b>Filetto di pesce con patate</b>			
Filetto di pesce	60	80	80
patate	30	30	30
aromi	qb	qb	qb
<b>Zucchine a tocchetti al forno</b>			1
Zucchine	100	100	100
aromi	qb	qb	qb
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	15	15	15
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

1° CICLIO-15° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>Pasta con ceci</b>			
Pasta di semola	50	60	60
ceci	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Polpette di spinaci e ricotta al forno</b>			
Spinaci	50	50	50
Uova	q.b.	q.b.	q.b.
Ricotta	40	40	40
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

1° CICLIO-16° GIORNO

---

---

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>pasta con besciamella</b>			
Pasta di semola	50	60	60
Besciamella	50	60	60
Prosciutto cotto	30	30	30
Parmigiano	15	15	15
<b>Carciofi trifolati</b>			
Carciofi	60	60	60
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---



---

1°CICLIO-17°GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>pasta con passato di verdure</b>			
Pasta di semola	50	60	60
Verdure (carote, pomodoro, zucchine, sedano, bietoline e/o spinaci)	100	100	100
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Uova strapazzate con formaggio</b>			
uova	60	60	60
formaggio	5	5	5
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

---

1° CICLIO-18° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>pasta con piselli</b>			
Pasta di semola	50	60	60
piselli	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Salsiccia di tacchino</b>	50	60	60
<b>Broccoli baresi al limone</b>			
Broccoli baresi	100	100	100
Limone	qb	qb	qb
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

---

1° CICLIO-19° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>Pasta con cavolo</b>			
Pasta di semola	50	60	60
Cavolo	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto</b>	30	40	40
<b>Spinaci al limone</b>			
Spinaci	100	100	100
limone	qb	qb	qb
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

1° CICLIO-20° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>Riso al pomodoro</b>			
riso	50	60	60
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
<b>Bastoncini di pesce</b>	75	75	75
<b>Carote lesse</b>			
Carote	100	100	100
Aromi	qb	qb	qb
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

1° CICLIO-21° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	60	60
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
<b>Sovracoscia di pollo</b>	70	80	80
Aromi	qb	qb	qb
<b>Spinaci al limone</b>			
Spinaci	100	100	100
limone	qb	qb	qb
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

1° CICLIO-22° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>Pasta con fagioli</b>			
Pasta di semola	50	60	60
fagioli	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Polpettine di melanzane al forno</b>			
melanzane	50	50	50
uova	qb	qb	qb
pan grattato	qb	qb	qb
parmigiano	20	20	20
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

---

1° CICLIO-23° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>Pasta con cacio e uovo</b>			
Pasta di semola	50	60	60
cacio	15	15	15
uova	25	25	25
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bastoncini di pesce</b>	75	75	75
<b>Insalata verde al limone</b>			
Insalata mista	30	30	30
limone	qb	qb	qb
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830

---

1° CICLIO-24° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>Orecchiette con broccoli baresi</b>			
orecchiette	50	60	60
broccoli baresi	50	50	50
parmigiano	5	5	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Arista di maiale</b>			
Arista	50	60	60
Aromi	qb	qb	qb
<b>Purea di patate</b>			
Patate disidratate	20	20	20
latte parzialmente scremato	15	15	15
burro	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	5	5
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830



1° CICLIO-25° GIORNO

	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECONDARIA</b>
<b>Riso con minestrone</b>			
Riso	50	60	60
minestrone	40	40	50
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Mozzarella</b>	50	60	60
<b>Pomodori e mais</b>			
Pomodori	100	100	100
Mais	20	20	20
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Frutta fresca di stagione</b>	100	100	150
<b>Range Kcal</b>	440-640	520-810	700-830