
TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO-MENU ESTIVO

1° CICLO-1° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	50	60	60
pomodoro	q.b	q.b	q.b
parmigiano	5	5	5
Scaloppina di maiale al limone			
maiale	50	60	60
aromi	qb	qb	qb
limone	qb	qb	qb
Fagiolini al limone			
fagiolini	100	100	100
limone	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-2° GIORNO

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

1° CICLO-3° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta con crema di zucchine			
Pasta di semola	50	60	60
zucchine	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Insalata di tonno e pomodoro			
Tonno in scatola	60	60	60
pomodori	50	50	80
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-4° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pizza olio e pomodoro	100	150	150
Mozzarella	50	60	60
Insalata verde al limone			
Insalata verde	30	30	30
limone	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-5° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Riso con zucca			
Riso	50	60	60
Zucca	50	50	50
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Filetto di pesce con patate			
Pesce	60	80	80
Patate	30	30	30
Aromi	qb	qb	qb
Tris di verdure (cavolo-carote-broccoli)	100	100	100
Limone	qb	qb	qb
Aromi	qb	qb	qb
Pane integrale	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-6° GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Zuppa di farro con legumi			
farro	50	60	60
Misto di legumi	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di pesce	75	75	75
Carote lesse			
Carote	100	100	100
Aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	630	645	730
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-7° GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Pasta con pesto			
pasta di semola	50	60	60
pesto	30	30	40
Sovracoscia di pollo	70	80	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde al limone			
Insalata verde	30	30	30
limone	qb	qb	qb
Pane integrale	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-8° GIORNO

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

1° CICLO-9° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta con fagioli			
Pasta di semola	50	60	60
fagioli	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Polpettine di melanzane al forno			
melanzane	50	50	50
Uova	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	20	20	20
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-10° GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Pasta con patate			
Pasta di semola	50	60	60
Patate	50	70	70
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Prosciutto cotto	30	40	40
Carciofi trifolati	60	60	60
Carciofi	60	60	60
Aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-11° GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Risotto con spinaci			
Pasta di semola	50	60	60
Spinaci	50	50	50
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Arista di maiale			
Arista	50	60	60
Aromi	qb	qb	qb
Patate al forno			
Patate	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-12° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta con piselli			
Pasta di semola	50	60	60
piselli	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Uova strapazzate con formaggio			
uova	60	60	60
Formaggio	5	5	5
Bietoline	100	100	100
Limone	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-13° GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Riso con zucca			
riso	50	60	60
zucca	50	50	50
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Filetto di pesce alla mugnaia			
pesce	60	80	80
Farina	20	20	20
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Fagiolini al limone			
Fagiolini	100	100	100
Limone	qb	qb	qb
Aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-14° GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Pasta con tonno			
Pasta di semola	50	60	60
Tonno in scatola	20	20	20
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	50	60	60
Insalata di pomodori	100	100	100
Pane integrale	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-15° GIORNO

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

1° CICLO-16° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta con pesto			
Pasta di semola	50	60	60
pesto	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Salsiccia di tacchino	70	80	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde al limone			
Insalata verde	30	30	30
limone	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-17° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta alla siciliana			
Pasta di semola	50	60	60
melanzane	50	50	50
Pomodori	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Formaggio spalmabile	60	60	60
Zucchine a tocchetti al forno			
Zucchine	100	100	100
Aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-18° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
pasta con lenticchie			
Pasta di semola	50	60	60
lenticchie	30	30	40
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Polpettine di melanzane al forno			
melanzane	50	50	50
Uova	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	20	20	20
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-19° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
pasta con zucca			
Pasta di semola	50	60	60
zucca	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di pesce	75	75	75
Pomodori e mais			
pomodori	100	100	100
mais	20	20	20
Pane integrale	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-20° GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Riso al pomodoro			
riso	50	60	60
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
frittata con zucchine			
zucchine	100	100	150
Uova	60	60	60
Parmigiano			
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-21° GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Pasta con zucca			
pasta di semola	50	60	60
zucca	50	50	50
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	50	60	60
Pomodori e mais			
Pomodori	100	100	100
Mais	20	20	20
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-22° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	50	60	60
pomodoro	q.b	q.b	q.b
parmigiano	5	5	5
Filetto di pesce impanato			
Filetto di pesce	60	80	80
Aromi	qb	qb	qb
Pangrattato	qb	qb	qb
Insalata verde al limone			
Insalata verde	30	30	30
Limone	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-23° GIORNO

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta con piselli			
Pasta di semola	50	60	60
piselli	30	30	40
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto	30	40	40
Bietoline	100	100	100
limone	qb	qb	qb
Aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-24° GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Pasta con crema di zucchine			
pasta di semola	50	60	60
Zucchine	50	50	50
Parmigiano	5	5	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di bovino al forno			
macinato	50	60	60
uova	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Pangrattato o pane	q.b.	q.b.	q.b.
Fagiolini al pomodoro			
Fagiolini	100	100	100
Pomodoro	qb	qb	qb
Aromi	qb	qb	qb
Pane	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	15	15
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830

1° CICLO-25° GIORNO

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Insalata di riso			
riso	30	50	50
mais	20	20	20
pomodori	50	70	70
Tonno in scatola	30	30	30
Piselli al prosciutto			
Piselli	40	40	40
Aromi	qb	qb	qb
Prosciutto	10	10	10
Pane integrale	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	15	10	10
Frutta fresca di stagione	100	100	150
Range Kcal	440-640	520-810	700-830