

SERVIZIO DI RISTORAZIONE

TABELLE DIETETICHE E DELLE GRAMMATURE

SCUOLE DELL'INFANZIA, DELL'OBBLIGO, SECONDARIE ED ADULTI

Fabbisogni in energia e in nutrienti

Nell'elaborazione della tabella dietetica per la scuola dell'infanzia e dell'obbligo si tiene presente che il pranzo deve apportare circa il 35-40% del fabbisogno di energia giornaliera.

Si fa riferimento a:

- "Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione ITALIANA" (S.I.N.U. quarta revisione) LARN, da cui sono stati estrapolati i range relativi alle diverse classi d'età.

- "Linee guida per una Sana Alimentazione Italiana" (revisione 2003) per quanto riguarda le indicazioni di massima circa le porzioni.

- "Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica" - Maggio 2010

Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti a PRANZO per le varie fasce di età

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO
ENERGIA (Kcal) relativa al 40% dell'energia giornaliera	582	767	1013
PROTEINE g (8-12% del pasto)	12-18	15-23	20-30
GRASSI g (30-35% del pasto)	19-23	26-30	34-39
GRASSI SATURI g (<10%)	< 6	< 9	< 11
CARBOIDRATI g (50-55% del pasto)	78-85	102-112	135-148
CARBOIDRATI SEMPLICI g (<15%)	< 23	< 30	< 40
FERRO mg	5	6	9
CALCIO mg	280	350	420
FIBRA g	5	6	7,5

Il pasto sarà composto da:

Primo piatto
Secondo piatto
(eventualmente piatto unico)
Contorno
Olio extra vergine di oliva
Pane
Frutta
Acqua

TABELLA DELLE GRAMMATURE PER TUTTE LE FASCE DI ETA'

Tutti i pesi proposti sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato.

ALIMENTI PRIMI PIATTI	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDA RIA I° GRADO	ADULTI
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Pasta o riso, orzo... asciutti	50	60	80	80
Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40	40
Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120	
Gnocchi	120	150	200	
Farina mais per polenta	50	60	80	80
Base per pizza	80	100	120	
CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI				
Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi...)	5	6	7	20
Burro a crudo solo per risotti	5	6	7	5
Pesto alla genovese	10	10	15	10
Pomodori pelati	50	60	70	50
Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO				
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Parmigiano Reggiano o Grana Padano	5	5	5	5
Verdure per minestrone, passato e crema	80	100	120	

ALIMENTI PRIMI PIATTI	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I° GRADO	ADULTI
Legumi secchi	10	15	20	
Legumi freschi o gelo	30	45	60	
Patate	30	40	60	

ALIMENTI SECONDI PIATTI	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I° GRADO	
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	60	100
Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	50	60	80	150
Legumi secchi	30	40	50	50
Legumi freschi/surgelati	90	120	150	150
FORMAGGI				
Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio...	30	40	50	100
Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	20	30	40	50
Ricotta	40	50	100	
Uova	1(50g)	1+1/2 (75g)	2 (100g)	1 (50g)
Prosciutto cotto, crudo, bresaola	30	40	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

ALIMENTI PIATTI UNICI (esempi)	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARI A I° GRADO
	Grammi	Grammi	Grammi
Pizza margherita (peso cotto)	120-150	150-200	200-250
Pasta + legumi secchi	50+30	60+40	80+50
Pasta al ragù	50+40	60+50	80+60

ALIMENTI PIATTI UNICI (esempi)	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARI A I° GRADO
Pasta al ragù di pesce	50+30	60+40	80+50
Pasta con formaggio fresco	50+30	60+40	80+50
Base per pizza	80	100	120
Lasagne alla bolognese pasta all'uovo secca+ragù+besciamella/formaggio pasta all'uovo fresca+ragù+besciamella/formaggio	50+20+20 80+20+20	60+25+30 100+25+30	80+40+40 140+40+40
Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi...)	5	6	7
Burro a crudo solo per besciamella	5	6	7

ALIMENTI CONTORNI	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDA RIA I° GRADO	ADULTI
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Insalata in foglia	40	50	70	80
Verdura	100	120	150	200
Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	200	250	300	200
Patate come contorno (in associazione primo piatto in brodo)	100	120	150	
Olio extravergine d'oliva	8	10	12	

ALIMENTI FRUTTA	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDA RIA I° GRADO	ADULTI
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Frutta	100	150	200	150
Banane, uva, cachi, fichi	50	80	100	

ALIMENTI PANE	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDA RIA I° GRADO	ADULTI
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	70	50

Nella scelta dei menù, si è data preferenza a cibi che non subiscono grosse alterazioni di gusto durante il trasporto.

Nelle ricette che sono elencate di seguito è indicato per ogni alimento il peso netto. E' a quest'ultimo che si deve fare riferimento nel momento della quantificazione dei pesi e nelle porzionature.

Le **frequenze** tenute in considerazione per la frequenza di assunzione degli alimenti è la seguente:

Alimenti o gruppi di alimenti	t
Frutta	Tutti i giorni
Vegetali	Tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	1 porzione tutti i giorni
Pane	Tutti i giorni
Legumi	1 volta a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Carne	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	0-1 volta a settimana
Formaggio	0-1 volta a settimana
Salumi	1 volta a settimana
Piatto unico	1 volta a settimana
Dessert/Yogurt	Non concessi a fine pasto
Condimenti	Tutti i giorni
Acqua	Tutti i giorni

Elenco dei piatti che potranno far parte del menù e relative grammature.

Il ricettario proposto descrive le preparazioni che rientrano nella rotazione stagionale. Ogni proposta potrà essere utilizzata per incrementare la variabilità dei piatti offerti. Alcune ricette prevedono suggerimenti per la preparazione, utili per rendere la pietanza il più possibile gradita ed appetibile.

PRIMI PIATTI

Pasta agli aromi	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Parmigiano	g 5	g 5	g 5
Aromi (basilico, salvia, rosmarino, prezzemolo, erba cipollina...)	q.b.	q.b.	q.b.
Tritare finemente le erbe aromatiche, lasciarle macerare in olio per qualche ora e filtrare. Cuocere la pasta e condire con l'olio aromatizzato.			

Pennette al salmone	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Cipolla	g 5	g 5	g 5
Salmone affumicato	q.b.	q.b.	q.b.
Besciamella (farina 00, burro, latte, sale)	g 10	g 15	g 20
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

Pasta al pomodoro fresco e basilico	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Pomodoro fresco	g 50	g 60	g 70
Cipolla	g 2	g 5	g 6
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Parmigiano	g 5	g 5	g 5

Pasta al pomodoro	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Pomodoro passata	g 15	g 25	g 30
Cipolla	g 2	g 5	g 6
Carote	g 15	g 20	g 25
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Parmigiano	g 5	g 5	g 5

Pasta ai broccoli	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Broccoli	g 40	g 60	g 70
Cipolla	g 2	g 5	g 6
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Parmigiano	g 5	g 5	g 5

Brasare la cipolla ben tritata e l'aglio a spicchi interi, eliminare l'aglio, aggiungere le zucchine e farle dorare. Aggiustare di sale, condire la pasta e aggiungere un po' di parmigiano.

Pasta al pesto	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Pesto senza conservanti	g 15	g 20	g 25
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Per pesto fresco:			
Basilico	g 20	g 30	g 40
Parmigiano	g 7	g 10	g 10
Pinoli	g 2	g 5	g 5
Aglione facoltativo	g 1	g 3	g 3
Olio extra vergine d'oliva	g 7	g 10	g 15

Condire la pasta con il pesto preventivamente allungato con un po' di acqua per cottura.

Pasta al pesto	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta ai tre sapori	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Pesto senza conservanti	g 5	g 10	g 15
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Passata di pomodoro	g 10	g 15	g 25
Besciamella:			
Burro	g 3	g 5	g 5
Farina	g 3	g 5	g 5
Latte	cc 20	cc 30	cc 30
Parmigiano	g 5	g 8	g 10

Pasta gratinata	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
mozzarella	g 20	g 25	g 40
Besciamella:			
Burro	g 3	g 5	g 5
Farina	g 3	g 5	g 5
Latte	cc 20	cc 30	cc 30
Parmigiano	g 5	g 8	g 10

Pasta zafferano e zucchine	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Zafferano 1 busta ogni 12 pasti	g 5	g 6	g 7
Parmigiano	g 5	g 5	g 5
Burro	g 3	g 5	g 8
zucchine	g 20	g 30	g 50

Pasta gamberi zucchine e pomodorini	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	-	g 60	g 80
Gamberetti	-	g 30	g 40
Pomodorini	-	g 20	g 40
olio	-	g 5	g 8
zucchine	-	g 30	g 50
prezzemolo	-	qb	qb

Pasta alla boscaiola	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	-	-	g 80
pomodoro	-	-	g 10
cipolle	-	-	g 5
funghi	-	-	g 5
panna	-	-	g 10
Prosc. cotto			g 5
Piselli			g 10

Pasta olio e grana	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 5	g 5
Burro	g 3	g 5	g 8
Grana	g 3	g 5	g 5

Pasta alla ricotta	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 5	g 5
Burro	g 3	g 5	g 8
Ricotta	g 20	g 25	g 30

Pasta salsa aurora	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 5	g 5
Burro	g 3	g 5	g 8
Panna	g 20	g 25	g 30
Pomodoro passata	g 15	g 25	g 30
Cipolla	g 2	g 5	g 6
Carote	g 15	g 20	g 25

Pasta alla norma	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 5	g 5
Pomodoro passata	g 15	g 25	g 30
Cipolla	g 2	g 5	g 6
Carote	g 15	g 20	g 25
Melanzane	g 15	g 20	g 25

Pasta e legumi	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 40	g 50	g 60
Legumi secchi (se surgelati raddoppiare la grammatura)	g 20	g 30	g 35
Passata di pomodoro	g 40	g 60	g 70
Cipolla	g 5	g 10	g 10
Sedano	g 5	g 10	g 10
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Parmigiano	g 5	g 5	g 5

Risotto allo zafferano	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Riso	g 50	g 60	g 80

Risotto allo zafferano	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Olio extra vergine d'oliva	g 2	g 3	g 3
Cipolla	g 6	g 10	g 12
Brodo vegetale (con carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano 1 busta ogni 12 pasti	g 5	g 6	g 7
Parmigiano	g 5	g 5	g 5
Burro	g 3	g 5	g 8

Risotto alla parmigiana	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Riso	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 2	g 3	g 3
Cipolla	g 6	g 10	g 12
Brodo vegetale (con carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	g 5	g 8	g 8
Burro	g 2	g 3	g 3

Riso con piselli	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Riso	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 2	g 3	g 3
Brodo vegetale (con carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli freschi	g 15	g 20	g 25
Parmigiano	g 5	g 5	g 5
Burro	g 2	g 3	g 3

Insalata di riso	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Riso	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 2	g 3	g 3
Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.
tonno	g 20	g 30	g 40

Insalata di riso	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pomodori freschi a pezzi	g 20	G 30	g 40
Formaggio	g 10	g 15	g 20
Prosciutto cotto	g 10	g 15	g 20

Farro al pesto e pomodoro	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Farro	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Pesto	g15	g 20	g 25
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori freschi a pezzi	g 30	g 40	g 50

Farro in insalata	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Farro	g 30	g 40	g 60
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Basilico fresco	g 5	g 5	g 5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori freschi a pezzi	g 30	g 40	g 50
Patate	g 30	g 40	g 60

Pasta in insalata vegetale	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori freschi a pezzi	g 15	G 20	g 30
Piselli	g 5	g 10	g 10
olive	g 5	g 5	g 5

Passato di verdure e legumi con crostini	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Crostini	g 25	g 30	g 40
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Verdura mista surgelata o fresca	g 100	g 100	g 120
Patate	g 20	g 50	g. 60
Legumi (Fagioli, lenticchie, ceci...)	g 15	g 20	g 25
Carote	g 15	g 20	g 25

Passato di verdure con crostini	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Crostini	g 25	g 30	g 40
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Verdura mista surgelata o fresca	g 100	g 100	g 120
Patate	g 20	g 50	g. 60
Carote	g 15	g 20	g 25

Minestra di verdure	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Verdura mista surgelata o fresca	g 100	g 100	g 120
Patate	g 25	G 60	g. 80
Carote	g 15	g 20	g 25

Minestra d'orzo con verdure	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Orzo	g 25	g 30	g 40
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Verdura mista surgelata o fresca (patate, carote, cipolle, sedano, erbe/ spinaci) cotte e passate	q.b.	q.b.	q.b.

Minestra con miglio e legumi in brodo vegetale	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Miglio	g 25	g 30	g 40
Legumi secchi (se surgelati raddoppiare la grammatura)	g 10	g 15	g 20

Minestra con miglio e legumi in brodo vegetale	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Verdura mista surgelata o fresca (patate, carote, cipolle, sedano, erbe/ spinaci) cotte e passate	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7

Ravioli di magro burro e salvia	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Ravioli/tortelli burro e salvia	g 80	g 100	g 120
Burro	g 5	g 6	g 7
Salvia	1/2 foglia	1 foglia	1+1/2 foglia
Parmigiano	g 5	g 5	g 5

Gnocchi al pomodoro	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Gnocchi	g 80	g 120	g 150
Pomodoro passata	g 15	g 25	g 30
Cipolla	g 2	g 5	g 6
Sedano	g 10	g 15	g 20
Carote	g 15	g 20	g 25
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Parmigiano	g 5	g 5	g 5

Gnocchi alla romana	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Gnocchi (latte semolino sale)	g 80	g 120	g 150
Burro	g 5	g 6	g 7
Parmigiano	g 5	g 5	g 5

Crespelle cotte e fontina	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Besciamella:			
Burro	g 3	g 5	g 5
Farina	g 3	g 5	g 5
Latte	cc 20	cc 30	cc 30

Crespelle cotte e fontina	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Prosciutto cotto	g 10	g 15	g 20
Fontina	g 10	g 15	g 20

PIATTI UNICI

Polpette di carne al sugo con riso basmati	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Carne bovina magra	g 50	g 60	g 80
Uova pastorizzato	g 5	g 8	g 10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Patate lessate	g 12	g 15	g. 20
Riso thai	g 50	g 70	g 80
Parmigiano	g 3	g 5	g 8
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 8	g 10

Lasagne alla bolognese	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Lasagna surgelata	g 50	g 60	g 80
Passata di pomodoro	g 15	g 20	g 20
Carota	g 10	g 10	g 10
Cipolla	g 5	g 5	g 5
Sedano	g 5	g 5	g 5
Besciamella:			
Burro	g 3	g 5	g 5
Farina	g 3	g 5	g 5
Latte	cc 20	cc 30	cc 30
Carne per ragù	g 20	g 30	g 30
Parmigiano	g 5	g 8	g 10

Lasagne speck e mozzarella	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Lasagna surgelata	-	-	g 80

Lasagne speck e mozzarella	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
speck	-	-	g 20
Mozzarella	-	-	g 20
Besciamella:	-	-	
Burro	-	-	g 5
Farina	-	-	g 5
Latte	-	-	cc 30
Parmigiano	-	-	g 10

Lasagne vegetariene	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Lasagna surgelata	g 50	g 60	g 80
Passata di pomodoro	g 15	g 20	g 20
Zucchine	g 10	g 10	g 10
Cipolla	g 5	g 5	g 5
Verdure di stagione	g 5	g 5	g 5
Besciamella:			
Burro	g 3	g 5	g 5
Farina	g 3	g 5	g 5
Latte	cc 40	cc 50	cc 60
Parmigiano	g 5	g 8	g 10

Lasagna al pesto	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Lasagna surgelata	g 50	g 60	g 80
Pesto senza conservanti	g 15	g 20	g 25
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Per pesto fresco:			
Basilico	g 20	g 30	g 40
Parmigiano	g 7	g 10	g 10
Pinoli	g 2	g 5	g 5
Aglione facoltativo	g 1	g 3	g 3
Olio extra vergine d'oliva	g 7	g 10	g 15

Lasagna al pesto	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Besciamella:			
Burro	g 3	g 5	g 5
Farina	g 3	g 5	g 5
Latte	cc 40	cc 50	cc 60
Parmigiano	g 5	g 8	g 10

Polenta e spezzatino o Polenta e bruscitt	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Carne bovina macinata o tagliata a spezzatino	g 40	g 50	g 60
Passata di pomodoro	g 20	g 25	g 30
Patate lesse (con spezzatino)	g. 10	g. 10	g. 15
Aromi (cipolle, carote, sedano...)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Per la polenta:			
Farina di mais	g 50	g 60	g 80

Pizza margherita	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pasta di pane fresca	g 80	g 100	g 120
Passata di pomodoro	g 50	g 60	g 80
In alternativa:			
Base surgelata per pizza	g 80	g 100	g 120
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Origano e basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	g 30	g 40	g 50
Per l'apporto nutrizionale di questo piatto, si propone come secondo mezza porzione di affettato (prosciutto cotto o crudo) o formaggio. Il pasto sarà completato da una porzione di verdure fresche.			

SECONDI PIATTI

Arrosto di tacchino/vitello	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Carne	g 40	g 50	g 60
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

Brasato di manzo	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Carne (bovino)	g 40	g 50	g 60
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Passata di pomodoro	g 15	g 20	g 20
Carota	g 10	g 10	g 10
Cipolla	g 5	g 5	g 5
Sedano	g 5	g 5	g 5
Farina	g 5	g 5	g 5

Spezzatino di carne	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Carne (bovino, pollo, tacchino)	g 40	g 50	g 60
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Passata di pomodoro	g 15	g 20	g 20
Patate lesse	g 10	g 10	g 15
Carota	g 10	g 10	g 10
Cipolla	g 5	g 5	g 5
Sedano	g 5	g 5	g 5
Farina	g 5	g 5	g 5

Scaloppine di tacchino/pollo al limone	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Carne (pollo, tacchino)	g 40	g 50	g 60
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Farina	g 3	g 5	g 5
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.	q.b.

Scaloppine di lonza al marsala	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Carne (lonza)	g 40	g 50	g 60
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Farina	g 3	g 5	g 5
marsala	q.b.	q.b.	q.b.

Lonza alla valdaostana	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Carne (lonza)	g 40	g 50	g 60
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
formaggio	g 3	g 5	g 5
speck	q.b.	q.b.	q.b.

Carne tonnata	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Carne (lonza)	-	-	g 60
Tonno	-	-	g 10
Maionese	-	-	g 10
capperi	-	-	g 3
Acciughe			g 3

Cosce di pollo al forno	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pollo fusi/cosce	g 40 (disossato)	g 150	g 220
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Aglione, rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.

Petto di tacchino/vitello	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Petto di tacchino/pollone	g 40	g 50	g 60
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.

Petto pollo panato	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Petto di tacchino/pollo	g 40	g 50	g 60
Uovo pastorizzato	g 5	g 8	g 10
Pane grattugiato	g 5	g 8	g 10
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.

Petto pollo allo zola	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Petto di tacchino/pollo	-	g 50	g 60
Gorgonzola	-	g 20	g 40
Panna	-	g 10	g 20
Olio extra vergine d'oliva	-	g 6	g 7

Melanzane alla parmigiana	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Melanzane	-	-	g 60
Salsa pomodoro	-	-	g 10
Mozzarella	-	-	g 10
Olio extra vergine d'oliva	-	-	g 7
Grana	-	-	g 7

polpettine di legumi e patate	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Fagioli e Piselli	g 35	g 45	g 60
Patate	g 15	g 15	g 20
Olio extra vergine d'oliva	g. 3	g. 5	g. 5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

Tonno	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Prodotto pronto (vedi ingredienti su etichetta)	-	-	g 80

Cotoletta di platessa	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Platessa	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo pastorizzato	g 5	g 8	g 10
Pane grattugiato	g 5	g 8	g 10

Pesce gratinato	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pesce (halibut, merluzzo, platessa...) al netto della glassatura	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	g 5	g 10	g 15

Trancio di salmone	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pesce (halibut, merluzzo, platessa...) al netto della glassatura	-	-	g 80
Olio extra vergine d'oliva	-	-	g 7
Aromi	-	-	q.b.

Hamburger di pesce	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Merluzzo	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Patate lessate passate	g 20	g 25	g 30
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.

Polpette di pesce	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pesce (halibut, merluzzo, platessa...) al netto della glassatura	g 50	g 60	g 80

Polpette di pesce	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Patate lessate	g 10	g 15	g 20
Uovo pastorizzato	g 3	g 8	g 10
Parmigiano	g 2	g 5	g 7
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

Seppie e patate	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Seppie	g 50	g 60	g 80
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Patate	g 10	g 15	g 20
Cipolla	g 5	g 5	g 5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

Affettati	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Prosciutto crudo, Prosciutto cotto, bresaola, affettato di tacchino	g 30	g 40	g 50

Formaggi	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Formaggi freschi	g 30	g 40	g 50
Formaggi stagionati	g 20	g 30	g 50

Frittata	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Misto d'uovo pastorizzato	g 40	g 60	g 80
Latte	ml 8	ml 10	ml 12
Parmigiano	g 3	g 5	g 10
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7

Frittata con patate	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Misto d'uovo pastorizzato	g 40	g 60	g 80
Latte	ml 5	ml 8	ml 10
Parmigiano	g 3	g 5	g 10
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Patate a dadini	g 15	g 20	g 25

Frittata con verdure	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Misto d'uovo pastorizzato	g 40	g 60	g 80
Latte	ml 5	ml 8	ml 10
Parmigiano	g 3	g 4	g 5
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7
Verdure	g 20	g 25	g 30

Omelette	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Misto d'uovo pastorizzato	g 50	g 75	g 100
Olio extra vergine d'oliva	g 5	g 6	g 7

CONTORNI

Patate lessate o arrosto	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Patate	g 100	g 120	g 150
Olio extra vergine d'oliva	g 8	g 10	g 12

Verdura cruda tipo:	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Pomodoro, carota, finocchio	g 100	g 120	g 150
Olio extra vergine d'oliva	g 8	g 10	g 12

Verdura cruda a foglia	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Lattuga, verza, radicchio (al netto dello scarto)	g 40	g 50	g 70
Olio extra vergine d'oliva	g 8	g 10	g 12

Verdura cotta	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Verdura (al netto dello scarto)	g 100	g 120	g 150
Olio extra vergine d'oliva	g 8	g 10	g 12

Purè di patate	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Patate	g 80	g 100	g 120
Latte	ml 20	ml 30	ml 40
Burro	g 5	g 7	g 8
Parmigiano	g 3	g 5	g 8

* Le insalata/insalatone sono sempre riportate al cliente con l' elenco degli ingredienti presenti.

FRUTTA

Frutta fresca	3-5 anni	6-11 anni	12-15 anni e Adulti
Frutta fresca di stagione	g 100	g 150	g 200
Banane, uva, cachi, fichi	g 50	g 80	g 100