

Allegato 3 – Tabelle dietetiche mense

<u>DESCRIZIONE PIATTI</u>	Grammi per porzione	Grammi per porzione	Grammi per porzione
PRIMI PIATTI			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di 1° grado
Pasta o riso asciutti	40	60	80
Pasta o riso o orzo perlato o crostini in brodo	20	25	30
Pastina in brodo vegetale	30	35	40

RICETTE

Pasta o riso burro e salvia			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
burro	5	5	5
aromi (salvia e sale)	q.b	q.b	q.b
Pasta o riso in bianco olio e parmigiano			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Pasta o riso alla campagnola			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
piselli	10	20	30
carote e zucchine	10	20	30
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Pasta al ragù di verdure			
pasta o riso	40	60	80
carote, cipolle, zucchine, sedano	20	40	60
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Pasta con broccoli			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
broccoli freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5

aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Pasta ai funghi			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
funghi coltivati	20	20	30
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Pasta gratinata al forno/in salsa aurora			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
besciamella (latte/farina)	10/5	15/5	15/5
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Pasta con melanzane			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
melanzane fresche o surgelate	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Pasta al pesto			
pasta	40	60	80
pesto	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Pasta alla pizzaiola			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
origano e sale	q.b	q.b	q.b
Pasta o riso al pomodoro/basilico			
Pasta/riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi/basilico e sale	q.b	q.b	q.b
Pasta o riso alla ricotta			
Pasta/riso	40	60	80
ricotta	20	30	40
pomodori pelati	10	20	30
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi, sale	q.b	q.b	q.b

Riso/Pasta con piselli			
riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
piselli freschi/surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
brodo vegetale,aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Riso alle erbe aromatiche			
Riso	40	60	80
besciamella			
(latte/farina)	10/5	15/5	15/5
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi(prezzemolo,basilico,rosmarino ecc) sale	q.b	q.b	q.b
Pasta o riso alla zucca/zucchine			
Pasta/riso	40	60	80
zucca o zucchine	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Risotto alla parmigiana			
riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
brodo vegetale, zafferano e sale	q.b	q.b	q.b
Risotto allo zafferano			
riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
brodo vegetale, zafferano e sale	q.b	q.b	q.b
Crema di zucca/zucchini con pasta/riso/orzo/crostini			
pasta/riso/orzo/crostini	20	25	30
zucca	60	80	90
patate	40	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Minestra di riso primavera			
riso	20	25	30
patate	40	50	60
verdure miste	40	60	70
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Minestra di riso e patate	20	25	30
riso	20	25	30
patate	40	50	60

parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Passato di verdura con pasta/orzo/riso/crostini			
pastina	20	25	30
patate	40	40	50
verdure miste	60	80	90
legumi secchi	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Pastina in brodo vegetale			
pastina	30	35	40
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b	q.b	q.b
Insalata di riso			
riso	40	60	80
prosciutto cotto	13	13	15
mozzarella	12	12	15
uovo sodo	10	10	10
verdure miste	30	30	35
olive nere	10	10	12
olio di oliva	5	5	5
sale	q.b	q.b	q.b
Pizza al pomodoro			
farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
olio di oliva	5	5	5
acqua, lievito, aromi(origano), sale	q.b	q.b	q.b

SECONDI PIATTI			
Formaggi			
ricotta	80	110	150
mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi,robiola	60	90	125
Formaggi locali DOP	40	40	60
Affettati magri (prosciutto cotto o crudo, tacchino, manzo affumicato, bresaola)	60	80	80
Prosciutto cotto alla valdostana cotto al forno			
prosciutto cotto	30	40	40
mozzarella	30	40	60
uova fresche/uova pastorizzate	5	5	5
olio di oliva	5	5	5
pangrattato,aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Souffl� al formaggio piemontese			

ricotta piemontese	20	25	30
mozzarella piemontese	10	15	20
patate	10	10	10
uova fresche/uova pastorizzate	5	5	5
grana piemontese	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Soufflè al formaggio e prosciutto			
ricotta piemontese	20	25	30
prosciutto cotto	10	15	20
patate	10	10	10
uova fresche/uova pastorizzate	5	5	5
grana piemontese	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Carne			
Bovino-pollo-tacchino-suino	70	80	90
carne per polpette	50	60	70
Arrosto di bovino			
Carne di bovino	70	80	90
olio di oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Cotoletta alla milanese cotta al forno			
carne di pollo/bovino/tacchino	70	80	90
uova fresche/uova pastorizzate	5	5	5
olio di oliva	5	5	5
pangrattato,aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Cotoletta alla valdostana cotta al forno			
carne di pollo/bovino/tacchino	70	80	90
mozzarella	20	25	30
uova fresche/uova pastorizzate	5	5	5
olio di oliva	5	5	5
pangrattato,aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Fesa di tacchino al latte			
tacchino	70	80	90
latte	30	40	50
olio di oliva	5	5	5
aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Hamburger di bovino/pollo alla milanese cotto al forno			
carne di bovino/pollo	70	80	90
uova fresche/uova pastorizzate	5	5	5
olio di oliva	5	5	5
pangrattato,aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Hamburger di bovino e verdure alla milanese cotto al forno			
carne di bovino	50	60	70
verdure miste	45	55	65

uova fresche/uova pastorizzate	5	5	5
mollica bagnata nel latte	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
pangrattato,aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Petto di pollo/suino al limone			
carne di pollo/suino	70	80	90
olio di oliva	5	5	5
farina,succo di limone,aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Fusello di pollo al forno			
carne di pollo (al netto di pelle e ossa)	70	80	90
olio di oliva	5	5	5
aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Bocconcino di pollo alla cacciatora			
carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	5	5
aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Polpette di bovino			
carne di bovino	50	60	70
verdure miste e pomodori pelati			
	45	55	65
uova fresche/uova pastorizzate	5	5	5
mollica bagnata nel latte			
	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
pangrattato,aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Spezzatino di bovino/suino/tacchino alla campagnola			
carne di bovino/suino/tacchino	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
verdure miste (carote,sedano,cipolle)	15	20	25
olio di oliva	5	5	5
aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Pesce			
Nasello/merluzzo/platessa/palombo	90	90	100
Bastoncini di merluzzo cotti al forno			
	90	90	100
merluzzo	90	90	100
uova fresche/uova pastorizzate	5	5	5
olio di oliva	5	5	5
pangrattato,aromi,limone.sale	q.b	q.b	q.b
Crocchette di pesce nasello/merluzzo cotte al forno			
nasello	90	90	100
uova fresche/uova pastorizzate	5	5	5

pangrattato, aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Nasello/palombo/merluzzo olio e limone			
nasello	90	90	100
farina	q.b	q.b	q.b
limone,aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Merluzzo/nasello al pomodoro			
merluzzo	90	90	100
pomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	5	5
aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Platessa dorata al forno			
merluzzo	90	90	100
uova fresche/uova pastorizzate	5	5	5
olio di oliva	5	5	5
pangrattato, limone, aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Uova			
Uova pastorizzate	50	50	50
Frittata con spinaci/zucchini			
uova fresche/uova pastorizzate	50	50	50
spinaci/zucchini	30	40	50
latte	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Tortino vegetariano			
uova fresche/uova pastorizzate	50	50	50
verdure	30	40	50
patate	20	30	40
latte	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
prangrattato,aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Sformato di verdure			
uova fresche/uova pastorizzate	50	50	50
verdure(zucchine,cavolfiori,costringe)	20	30	40
latte	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi,sale	q.b	q.b	q.b
CONTORNI			
Verdure cotte			
Broccoli all'olio			
broccoli	60	80	100
olio di oliva	5	7	10
aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Carote all'olio/al forno/prezzemolate			
carote	60	80	100

olio di oliva	5	7	10
aromi (prezzemolo),sale	q.b	q.b	q.b
Costine all'olio			
costine	60	80	100
olio di oliva	5	7	10
aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Costine al grana piemontese			
costine	60	80	100
grana piemontese	7	10	10
olio di oliva	5	7	10
aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Cavolfiori gratinati al forno			
cavolfiori	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	7	10
pangrattato,aromi,sale	q.b	q.b	q.b
Fagiolini all'olio/saltati			
fagiolini	60	80	100
olio di oliva	5	7	10
aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Fagiolini al pomodoro			
fagiolini	60	80	100
pomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	7	10
aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Finocchi gratinati			
finocchi	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	7	10
aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Spinaci all'olio			
spinaci	60	80	100
olio di oliva	5	5	5
aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Spinaci all'olio/burro e grana piemontese			
spinaci	60	80	100
grana piemontese	7	10	10
olio di oliva/burro	5	7	10
aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Zucchine in umido			
zucchine	60	80	100
pomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	7	10
aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Verdure crude			
Carote in insalata			
carote fresche	60	80	100
olio di oliva	5	7	10

aceto/limone, aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Finocchi in insalata			
finocchi	60	80	100
olio di oliva	5	7	10
aceto/limone, aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Insalata mista			
Insalata verde	20	20	20
carote o pomodori	20	30	40
finocchi o sedano rapa	20	30	40
olio di oliva	5	7	10
aceto/limone, aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Insalata verde			
insalata verde	40	50	60
olio di oliva	5	7	10
aceto/limone, aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Pomodori in insalata/origano			
pomodori	60	80	100
olio di oliva	5	7	10
Aromi (origano), sale	q.b	q.b	q.b
Patate			
Patate al forno/all'olio/ prezzemolate			
patate	110	140	160
olio di oliva	5	7	10
aromi (prezzemolo), sale	q.b	q.b	q.b
Patate in umido			
patate	110	140	160
pomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	7	10
aromi, sale	q.b	q.b	q.b
Patate e zucchini all'olio			
patate	60	70	80
zucchini	30	40	50
Olio di oliva	5	7	10
Aromi ,sale	q.b	q.b	q.b
Purea di patate			
patate	110	140	160
latte	20	30	30
parmigiano	7	10	10
burro	5	7	10
aromi ,sale	q.b	q.b	q.b
Legumi			
Piselli in umido			
piselli	80	90	120
pomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	7	10
aromi ,sale	q.b	q.b	q.b
Piselli saltati/all'olio			
piselli	80	90	120

olio di oliva	5	7	10
aromi ,sale	q.b	q.b	q.b
Pane	40	50	60
Grissini	15	30	30
Frutta fresca	120	150	150
Yogurt alla frutta	125	125	125
Budino	120	120	120
Cracker (1 pacchettino)	30	30	30
Pranzo al sacco			
Pane e prosciutto cotto o crudo			
pane	40	50	60
prosciutto	30	40	50
Pane e formaggio			
pane	40	50	60
formaggio	20	30	40
Acqua	500	500	500
Succo di frutta	200	200	200
Budino	120	120	120
Frutta fresca di stagione	120	150	150
Merenda			
Pane e cioccolato			
pane	30	40	40
Cioccolato (1 barretta)	20	20	20
Crostatina/plum cake (conf.)	1 porzione	1 porzione	1 porzione
Biscotti secchi (conf.)	25 (n. 2-3)	35 (3-4)	35 (3-4)
Budino (conf)	120	120	120
Mousse di frutta (conf)	1 porzione	1 porzione	1 porzione
Cracker	1 pacchettino	1 pacchettino	1 pacchettino