

# TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARI A
	g	g	g
<b>Pasta con lenticchie</b>			
Pasta di semola	50	60	60
lenticchie	30	30.	40
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bocconcini di mozzarella e pomodorini ciliegina</b>			
Bocconcini di mozzarella	50	60	60
Pomodorini ciliegina	100	150	150
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	5	5
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	648	718	850
<b>Proteine</b>	17%	18%	18%
<b>Lipidi</b>	24%	24%	22%
<b>Glicidi</b>	59%	58%	60%

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Brasato di bovino</b>			
Brasato di bovino	50	60	60
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata verde</b>			
Insalata verde	50	50	50
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	15	15	15
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	591	673	754
<b>Proteine</b>	13%	17%	17%
<b>Lipidi</b>	31%	28%	25%
<b>Glicidi</b>	53%	55%	58%

# TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
<b>Pasta con zucca</b>			
Pasta di semola	50	60	60
zucca	50	5	50
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Scaloppina di pollo al limone</b>			
Petto di pollo	50	60	60
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Spinaci all'gro</b>			
Spinaci	100	100	100
<b>Aromi</b>			
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	595	641	721
<b>Proteine</b>	18%	19%	18%
<b>Lipidi</b>	27%	26%	23%
<b>Glicidi</b>	55%	55%	59%

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
<b>Insalata di riso all'ortolana</b>			
riso	50	60	60
carote	30	30	30
pomodori	50	50	50
mais	30	30	30
<b>Pesce in umido</b>			
merluzzo	60	80	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fagiolini all'agro</b>			
fagiolini	50	50	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	15	15	15
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	595	642	732
<b>Proteine</b>	15%	16%	16%
<b>Lipidi</b>	26%	24%	22%
<b>Glicidi</b>	59%	60%	62%

**TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucchine</b>			
Pasta di semola	50	60	60
zucchine	50	50	50
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto e formaggio spalmabile</b>			
Prosciutto cotto	30	40	40
Formaggio spalmabile	25	25	25
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	5	5
<b>Pane integrale</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	583	640	721
<b>Proteine</b>	15%	15%	15%
<b>Lipidi</b>	32%	31%	28%
<b>Glicidi</b>	53%	54%	57%

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Zucchine con uova strapazzate al formaggio</b>			
Uova	60	60	60
Zucchine	100	100	100
Formaggio dolce	30	30	30
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	652	723	804
<b>Proteine</b>	14%	14%	14%
<b>Lipidi</b>	36%	33%	30%
<b>Glicidi</b>	50%	53%	56%

**TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con piselli</b>			
Pasta di semola	50	60	60
piselli	30	30	30
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Tacchino arrosto</b>			
Tacchino arrosto	30	40	40
<b>Carciofi</b>			
Carciofi	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	563	619	700
<b>Proteine</b>	15%	16%	15%
<b>Lipidi</b>	27%	27%	24%
<b>Glicidi</b>	58%	57%	61%

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso al pomodoro</b>			
Riso	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Arista di maiale</b>			
Arista	50	60	60
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata verde</b>			
Insalata	50	50	50
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	15	15	15
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	614	695	776
<b>Proteine</b>	15%	15%	15%
<b>Lipidi</b>	32%	29%	26%
<b>Glicidi</b>	53%	56%	59%

**TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARI A</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con patate</b>			
Pasta di semola	50	60	60
patate	50	70	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Sovracoscia di pollo</b>			
Sovracoscia di pollo	70	80	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bieta</b>			
Bieta	100	100	100
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	632	667	761
<b>Proteine</b>	18%	17%	18%
<b>Lipidi</b>	26%	25%	23%
<b>Glicidi</b>	56%	58%	59%

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARI A</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con tonno</b>			
Pasta di semola	50	70	70
Tonno	20	20	20
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bastoncini di pesce</b>			
Bastoncini di pesce	75	75	75
<b>Insalata di pomodori</b>			
pomodori	100	150	150
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	636	706	778
<b>Proteine</b>	13%	14%	15%
<b>Lipidi</b>	29%	27%	22%
<b>Glicidi</b>	58%	29%	63%

TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARI A
	g	g	g
<b>Pizza pomodoro e mozzarella</b>			
Grammatura a cotto della base	100	120	120
<b>Petto di pollo in umido</b>			
Pollo	50	60	60
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	5	5
<b>Pane integrale</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	550	625	697
<b>Proteine</b>	21%	22%	21%
<b>Lipidi</b>	28%	30%	27%
<b>Glucidi</b>	51%	48%	52%

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Frittata</b>			
Uova	60	60	60
parmigiano	10	10	10
<b>Patate e pomodori all'insalata</b>			
Patate	40	40	40
Pomodori	60	60	60
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	650	721	801
<b>Proteine</b>	16%	16%	15%
<b>Lipidi</b>	30%	28%	26%
<b>Glucidi</b>	54%	56%	59%

**TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso con fagioli</b>			
Riso	50	60	60
Fagioli	30	30.	40
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pesce all'acqua pazza</b>			
Pesce	60	80	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Carote all'agro</b>			
Carote	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	662	710	791
<b>Proteine</b>	17%	18%	17%
<b>Lipidi</b>	24%	22%	20%
<b>Glucidi</b>	59%	60%	63%

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Gnocchetti al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Spezzatino di bovino con piselli</b>			
Bovino	50	60	60
piselli	40	40	40
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	592	639	720
<b>Proteine</b>	18	19	18
<b>Lipidi</b>	23	22	20
<b>Glucidi</b>	59	59	62

# TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
<b>Risotto con spinaci</b>			
Riso	60	60	60
spinaci	50	50.	50
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bocconcini di mozzarella</b>			
Bocconcini di mozzarella	50	60	60
<b>Fagiolini al pomodoro</b>			
fagiolini	50	50	100
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	623	682	771
<b>Proteine</b>	15%	15%	15%
<b>Lipidi</b>	33%	33%	30%
<b>Glicidi</b>	52%	52%	55%

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
<b>Risotto con zucca</b>			
Riso	50	60	60
zucca	50	50.	50
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pesce in umido</b>			
Merluzzo	60	80	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata verde</b>			
Insalata	50	50	50
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	15	15	15
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	549	597	678
<b>Proteine</b>	15%	16%	16%
<b>Lipidi</b>	27%	25%	23%
<b>Glicidi</b>	58%	59%	61%



**TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta alla siciliana</b>			
Pasta di semola	50	60	60
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Melanzane	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	20	20	20
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bocconcini di tacchino al limone</b>			
Tacchino	50	60	60
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fagiolini al pomodoro</b>			
Fagiolini	50	50	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	15	15	15
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	581	630	720
<b>Proteine</b>	16%	17%	17%
<b>Lipidi</b>	30%	29%	26%
<b>Glicidi</b>	54%	54%	57%

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Zucchine con uova strapazzate al formaggio</b>			
uova	60	60	60
Zucchine	100	100	100
Formaggio dolce	30	30	30
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	5	5
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	644	715	796
<b>Proteine</b>	15%	14%	14%
<b>Lipidi</b>	36%	33%	30%
<b>Glicidi</b>	49%	53%	56%

# TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
<b>Pasta con lenticchie</b>			
Pasta di semola	50	60	60
lenticchie	30	30.	40
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Formaggio spalmabile</b>			
Formaggio spalmabile	60	60	60
<b>Insalata mista</b>			
Insalata mista	50	50	100
<b>Olio extravergine d'oliva</b>			
	5	5	5
<b>Pane</b>			
	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>			
	150	150	150
<b>Kcal</b>	667	702	812
<b>Proteine</b>	14%	13%	14%
<b>Lipidi</b>	31%	29%	26%
<b>Glucidi</b>	55%	58%	60%

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
	g	g	g
<b>Pasta al pomodoro</b>			
Pasta di semola	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Polpette al forno</b>			
Macinato di bovino	50	60	60
uova	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>			
	5	5	5
<b>Pane integrale</b>			
	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>			
	150	150	150
<b>Kcal</b>	556	685	752
<b>Proteine</b>	16%	17%	16%
<b>Lipidi</b>	28%	28%	26%
<b>Glucidi</b>	56%	55%	58%

**TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta all'ortolana</b>			
Pasta di semola	50	60	60
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine	q.b.	q.b.	q.b.
Melanzane	q.b.	q.b.	q.b.
Peperoni			
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Cotoletta di bovino</b>			
Bovino	50	60	60
Uovo	5	5	5
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fagiolini all'agro</b>			
Fagiolini	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	668	731	811
<b>Proteine</b>	13%	13%	13%
<b>Lipidi</b>	36%	33%	30%
<b>Glicidi</b>	51%	54%	57%

**TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con zucchine</b>			
Pasta di semola	50	60	60
Zucchine	50	50	50
Parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bastoncini di pesce</b>			
Bastoncini di pesce	75	100	100
<b>Carote all'agro</b>			
Carote	100	100	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	664	756	837
<b>Proteine</b>	14%	14%	14%
<b>Lipidi</b>	29%	29%	27%
<b>Glucidi</b>	57%	57%	59%
	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con olive e capperi</b>			
Pasta di semola	50	70	70
Olive e capperi	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Bocconcini di mozzarella</b>			
Bocconcini di mozzarella	50	60	60
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	5	5	5
<b>Pane integrale</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	519	615	683
<b>Proteine</b>	15%	15%	15%
<b>Lipidi</b>	28%	27%	25%
<b>Glucidi</b>	57%	58%	60%

**TABELLE DIETETICHE STANDARD RICETTARIO - MENU ESTIVO**

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Riso al pomodoro</b>			
Riso	50	70	70
pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto</b>			
Prosciutto cotto	30	40	40
<b>Spinaci al parmigiano</b>			
Spinaci	100	100	100
parmigiano	10	10	10
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	583	672	740
<b>Proteine</b>	16%	16%	15%
<b>Lipidi</b>	31%	29%	27%
<b>Glucidi</b>	53%	55%	58%

	<b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA</b>	<b>SCUOLA SECONDARIA</b>
	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
<b>Pasta con piselli</b>			
Pasta di semola	50	60	60
piselli	30	30	30
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Salsiccia di pollo con patate</b>			
Salsiccia di pollo	50	60	60
Patate	80	80	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Olio extravergine d'oliva</b>	10	10	10
<b>Pane</b>	50	50	80
<b>Frutta fresca di stagione</b>	150	150	150
<b>Kcal</b>	653	719	800
<b>Proteine</b>	13%	13%	13%
<b>Lipidi</b>	30%	31%	28%
<b>Glucidi</b>	57%	56%	59%