

TABELLE DIETETICHE

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E ADULTI COMUNE DI CARMAGNOLA

ANNI SCOLASTICI

2017/2018-2018/2019-2019/2020-2020/2021-2021/2022

DESCRIZIONE PASTI

	Infanzia gr	Primaria gr	Adulti gr
Riso asciutto	50	65	75
Pasta asciutta vari formati	50	65	75
Polenta	50	65	75
Riso nei vari passati	30	30	30
Pasta nei vari passati	30	30	30
Pastina in brodo	30	30	30
Gnocchi di patate	100	180	250
Pasta fresca ripiena asciutta	60	110	150
Pasta fresca ripiena per brodo	30	60	90
Pasta fresca lasagne	50	65	75
Pasta fresca trofie			
Gnocchetti sardi	55	70	80
Legumi in minestra	20	20	30
Legumi per polpette			
Orzo perlato	30	30	30
Farro	30	30	30
Pane			
Crostini di pane	30	30	30
Frutta	100	150	200
Melone/anguria	100	150	200
Barretta cioccolato al latte	1pz da 20 gr	1pz da 20 gr	1pz da 20 gr
Cioccolato spalmabile: Vaschetta monoporzione	1pz da 15 gr	1pz da 15 gr	1pz da 15 gr
Marmellata e confettura: Vaschetta monoporzione	1pz da 25 gr	1pz da 25 gr	1pz da 25 gr
Yogurt	1pz da 125 gr	1pz da 125 gr	1pz da 125 gr
Budino stabilizzato UHT	1pz da 125 gr	1pz da 125 gr	1pz da 125 gr
Mousse alla frutta 100%	1 pz da 100 gr	1 pz da 100 gr	1 pz da 100 gr
Gelato alla frutta/vaniglia	100	100	100
Succo di frutta	200	200	200
Dolce da forno			

PRIMI PIATTI, SUGHI, CONDIMENTI

	Infanzia gr	Primaria gr	Adulti gr
Burro e salvia	5	5	5
Burro/olio	5	5	5
Parmigiano reggiano	qb	qb	qb
Salvia	qb	qb	qb
Sale			
Olio e parmigiano			
Olio oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Pesto			
Basilico fresco*	10	10	15
Olio	5	5	5
Pinoli-aglio	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
*basilico surgelato nel periodo invernale			
Sugo pomodoro e basilico:			
Pomodori pelati o polpa di pomodoro	40	60	65
Olio	5	5	5
Cipolla,carota, sedano	5	5	5
Basilico	qb	qb	qb
Altri aromi	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
*nel menù estivo il pomodoro è da intendersi fresco			
Ragù per pasta e lasagne			
Carne trita	30	35	40
Pomodori pelati o polpa di pomodoro	40	60	65
Cipolla, carote, sedano	qb	qb	Qb
Sale	qb	qb	Qb
aromi	qb	qb	Qb
Parmigiano reggiano	5	5	5
olio	5	5	5
Besciamella			
Latte intero UHT	50/70*	60/80*	60/80*
burro	3/5*	3/5*	3/5*
farina	3/5*	3/5*	3/5*
sale	qb	qb	qb
Noce moscata	qb	qb	qb
*grammatura maggiorata per le lasagne al pesto			
Sugo all'ortolana/ragù vegetale			

Carote, piselli, patate, zucchini, punte di asparagi, melanzane (secondo stagione)	20	25	30
Pomodori pelati o polpa di pomodoro	40	60	65
olio	5	5	5
sale	qb	qb	qb
Aromi vari	qb	qb	qb
*nel menù estivo il pomodoro è da intendersi fresco			
Sugo pomodoro e ricotta			
Pomodori pelati o polpa di pomodoro	40	60	65
ricotta	20	30	40
olio	5	5	5
Aromi vari	qb	qb	qb
basilico	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	5	5
sale	qb	qb	qb
È nel menù estivo il pomodoro è da intendersi fresco			
Sugo con zucchine			
zucchini	20	25	30
Polpa di pomodoro	40	60	65
Aromi vari	qb	qb	qb
olio	qb	qb	qb
Parmigiano reggiano	5	5	5
Condimento per lasagne al pesto e fagiolini			
Pesto*	10	15	15
fagiolini	15	20	25
Besciamella**	30	40	40
Parmigiano reggiano	5	5	5
aromi	qb	qb	Qb
olio	3	3	3
sale	qb	qb	qb
*vedi ingredienti alla voce pesto			
**vedi ingredienti alla voce besciamella			
Pastina in brodo vegetale			
Brodo vegetale con patate, carote, sedano, cipolla*	qb	qb	Qb
olio	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
sale	qb	qb	Qb
*È le verdure impiegate per la preparazione del brodo dovranno essere ridotte in purea, ed inserite nel brodo stesso. Quando la stagionalità lo consente, alle dopracitate verdure si aggiungono le zucchine			
Vellutata carote/patate – patate/zucchine- patate /zucca			
patate	40	50	60
Carote/zucchine/zucca	40	60	70
sedano	qb	qb	qb
Aromi vari	qb	qb	qb
olio	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5

sale			
Crostini di pane	30	30	30
Passato o minestra di verdure miste (con pasta, riso, orzo, farro)			
Verdure miste di stagione(cavolo, zucca o zucchine, coste o costine, sedano, cipolla, carote , porri)	40	50	60
patate	40	60	70
Aromi vari	qb	qb	Qb
olio	5	5	5
sale	qb	qb	Qb
Risotto allo zafferano			
olio	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
zafferano	qb	qb	Qb
Aromi, cipolla	qb	qb	qb
Ortaggi per brodo	qb	qb	Qb
sale	qb	qb	Qb
Risotto ai formaggi			
Formaggio (almeno due tipi oltre a quelli sotto indicati)	10	15	15
Bel paese	10	15	15
crescenza	10	15	15
latte	qb	qb	Qb
Parmigiano reggiano	3	3	3
olio	3	3	3
sale	qb	qb	qb
Risotto alla zucca			
zucca	30	40	50
Parmigiano reggiano	5	5	5
olio	5	5	5
Aromi, cipolla, carote	qb	qb	Qb
sale	qb	qb	qb
Minestra (riso o pasta) con patate			
patate	40	50	60
Aromi vari	qb	qb	Qb
olio	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
sale	qb	qb	qb
Passato di legumi (con/senza pasta/riso)			
Ceci, fagioli, lenticchie	20	30	30
Sedano	Qb	Qb	Qb
Carota	Qb	Qb	Qb
Cipolla	Qb	Qb	Qb
Patate	20	30	30
pomodori	20	25	25
Olio	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5

Aglio	qb	qb	qb
Aromi	Qb	Qb	Qb
Crostini	30	30	30
Polenta			
Farina gialla di mais istantanea	50	65	75
Acqua	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Focaccia/pizza			
Farina	40	60	80
Olio	5	5	5
Lievito	qb	qb	qb
Polpa pomodoro (solo pizza)	40	60	65
Sale	qb	qb	qb
SECODNI PIATTI A BASE DI CARNE			
Arrosto di vitello/maiale/fesa di tacchino			
Bovino, lonza, fesa tacchino	65	85	110
Olio	3	3	3
Aromi	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Salsiccia di maiale/pollo/tacchino in umido			
Salsiccia	65	85	110
Pomodori pelato o polpa di pomodoro	30	35	40
Aroi vari e ortaggi	qb	qb	qb
Olio	3	3	3
Sale	qb	qb	qb
Spezzatino di vitello			
Carne	65	85	110
Pomodori pelati o polpa di pomodoro	30	35	40
Amori	qb	qb	qb
Olio	3	3	3
Hamburger/medaglione al pomodoro			
Carne trita	50	70	80
Olio	3	3	3
Polpa di pomodoro o pelati	30	35	40
Parmigiano reggiano	5	5	5
Pangrattato	3	3	5
Latte	5	5	5
uova	1x10	1x10	1x10
Farina	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Polpettone/polpette			
Carne trita	50	70	80

Olio	3	3	3
Polpa di pomodoro o pelati	30	35	40
Parmigiano reggiano	5	5	5
Pangrattato	3	3	5
Latte	5	5	5
uova	1x10	1x10	1x10
Farina	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
<i>Fettina di vitello/pollo/tacchino</i>			
Carne	65	85	110
Per preparazione impanata			
Pangrattato	qb	qb	qb
Uova	1x10	1x10	1x10
Olio	5	5	5
Per preparazione alla pizzaiola			
Pomodori pelati o polpa di pomodoro	30	35	40
Olio	3	3	3
Cipolla	qb	qb	qb
Farina	qb	qb	qb
Aromi	qb	qb	qb
Origano/capperi	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Per preparazione al limone			
Farina	qb	qb	qb
Olio	5	5	5
Limone	qb	qb	qb
sale	qb	qb	qb
Coscia di pollo al forno			
Coscia di pollo	85	110	125
Olio	3	3	3
Aromi	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Rolata di pollo/tacchino			
Rolatina	65	85	110
Olio	3	3	3
Cipolla/carota/sedano	qb	qb	Qb
Aromi	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE			
Platessa impanata al forno			
Platessa	70	95	120
Farina	qb	qb	qb
Pangrattato	10	15	15
Uovo	1x10	1x10	1x10
Aromi	qb	qb	qb

Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Limone	qb	qb	qb
Bastoncini di merluzzo al forno			
Bastoncini di pesce	n.3	n.4	n.5
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Limone	qb	qb	qb
Polpette di pesce			
Platessa/sogliola/merluzzo	70	95	120
Patate	10	15	15
Uova	1x10	1x10	1x10
Prezzemolo/aglio/cipolla/carote	qb	Qb	Qb
Pangrattato	5	10	10
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
SECONDO PIATTO VEGETARIANO			
Polpette di legumi			
Legumi secchi misti (lenticchie, fagioli, ceci)	20	25	25
Patate	40	50	50
Latte	10	15	15
Pangrattato	qb	qb	qb
Olio	5	5	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Aromi (origano, rosmarino)	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Frittata gialla al formaggio:			
Uova	50	50	50
Parmigiano	5	5	5
Latte	5	5	5
sale	qb	qb	qb
Tortino di patate e porri			
Porri	20	30	30
Patate	20	30	30
Cipolla/aglio	qb	qb	qb
Burro	qb	qb	Qb
Uova	50	50	50
Latte	5	10	10
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio	3	3	3
Sale	qb	qb	qb
Tortino di spinaci e ricotta			
Spinaci	20	30	30

Patate	20	30	30
Uova	50	50	50
Ricotta	20	20	30
Latte	5	10	10
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio	3	3	3
Aromi	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Tortino di verdure al forno			
Verdure (patate, carote, zucchine, piselli)	30	40	40
Patate	20	30	30
Uova	50	50	50
Latte	5	10	10
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio	3	3	3
Aromi	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
SECONDO PIATTO FREDDO			
Formaggio fresco	50	60	80
Formaggio stagionato	40	50	60
Parmigiano reggiano			
Mozzarella	50	60	80
A rotazione tra:			
NB il formaggio tra quelli proposti non deve ripetersi nel corso del mese			
Prosciutto cotto*	30	40	60
* Metà porzione quando abbinato con le lasagne			
Prosciutto crudo	30	40	60
Nelle scuole dell'infanzia Lame e Mirò il prosciutto crudo verrà consegnato già affettato, deposto in idonei contenitori completo di riferimenti per la corretta tracciabilità			
Bresaola			
Bresaola	30	40	60
Olio	5	5	5

Limone	1x4	1x4	1x4
Arrosto di tacchino (Affettato)			
Fesa di tacchino	30	40	60
Olio	5	5	5
Limone	1x4	1x4	1x4
Tonno			
Tonno all'olio sgocciolato	60	80	80
limone	qb	qb	qb
Caprese			
Pomodoro	50	100	150
Mozzarella	50	60	80
Origana/basilico	qb	qb	qb
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Uovo sodo/strapazzato			
Uova	50	50	50
Latte	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Melone*	100	100	100
* Servito con prosciutto			
CONTORNI FREDDI E CALDI			
Fagiolini:			
Saltati			
Fagiolini	100	150	200
Olio	5	5	5
Aglio	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
In insalata con pomodori			
Fagiolini	40	60	70
Pomodori	50	70	80
Olio	5	5	5
Basilico	qb	qb	qb
Sale/aceto	qb	qb	qb
Patate			
Purea:			
Patate	110	140	160
Parmigiano reggiano	5	5	5

Burro	5	5	5
Latte	20	30	30
Sale	qb	qb	qb
Al forno:			
Patate	100	150	200
Olio	5	5	5
Rosmarino	qb	qb	qb
Aglio	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Lesse all'olio e prezzemolo			
Patate	100	150	200
Olio	5	5	5
Aceto	qb	qb	qb
Prezzemolo	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Peperonata:			
Peperoni rossi/gialli	100	150	200
Cipolla/aglio	qb	qb	qb
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Peperoni e melanzane:			
Peperoni rossi/gialli	50	75	100
Melanzane	50	75	100
sale	qb	qb	qb
Cipolla/aglio	qb	qb	qb
Olio	5	5	5
Piselli brasati			
Piselli finissimi	80	90	120
Cipolla	qb	qb	qb
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Carote			
Cotte:			
Carote	100	150	200
Olio	5	5	5
Aglio/prezzemolo	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Crude in insalata julienne			
Carote	50	100	150
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Aceto	qb	qb	qb
Misto di verdure			

Patate	50	70	90
Carote	30	50	70
Fagiolini o piselli	20	30	40
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	Qb
Finocchi			
Gratinati:			
Finocchi	100	150	200
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Parmigiano	5	5	5
Pangrattato	5	5	5
Crudi in insalata			
Finocchi	50	100	150
Olio	5	5	5
Aceto	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Cotti all'olio			
Finocchi	100	150	200
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Spinaci/costine/biete			
Spinaci/costine/biete	100	150	200
Olio	5	5	5
Parmigiano	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Cavolfiori/cavolo romano gratinati			
Cavolfiori/cavolo romano	100	150	200
Olio	5	5	5
Piante aromatiche	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Parmigiano	5	5	5
Pangrattato	5	5	5
Cavolo verza cotto			
Cavolo verza	100	150	200
Aromi	qb	qb	qb
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Zucchine gratinate			
Zucchine	100	150	200
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Parmigiano	5	5	5
Pangrattato	5	5	5

Prezzemolo/aromi	qb	qb	qb
Insalata verde dolce foglia tenera			
Secondo stagione	50	100	150
Olio	5	5	5
Aceto	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Insalata mista			
Insalata dolce foglia mista tenera	20	40	50
Pomodori/carote/finocchi	30	60	100
Olio	5	5	5
Aceto	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Insalata di pomodori			
Pomodori	50	100	150
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Aceto	qb	qb	qb
Origano	qb	qb	qb
Insalata verde con pomodori e mais			
Insalata dolce foglia verde tenera	20	40	50
Pomodori	30	60	100
Mais	5	10	10
Olio	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Aceto	qb	qb	qb
Origano	qb	qb	qb
FRUTTA/DESSERT			
Macedonia di frutta			
Frutta fresca secondo stagione	100	150	200
Zucchero	qb	qb	qb
Limone	qb	qb	qb
Fragolata:			
Fragole	100	150	200
Zucchero/limone per sciroppo	qb	qb	qb
Torta:			
Farina	40		
Burro	15		
Latte	Lt 4x100		
Uovo	1x3		
Zucchero	35		
Lievito	Proporzionalmente alla quantità di farina		
Polvere cacao	qb		

Cioccolato spalmabile in vasetto	qb		
Mele	qb		
Agrumi			
CESTINI DA VIAGGIO			
Primarie/adulti			
Pane	2 da 50 gr		
Formaggio Berna	40		
Formaggio Bel Paese o toma stagionata	40		
Focaccia	1 pz		
Dolce da forno o budino stabilizzato	1pz		
Succo di frutta	200cc		
Banana	1pz		
Acqua minerale naturale	1pz da 500 ml		
Stoviglie a perdere			
GITA SCOLASTICA CESTINI			
Infanzia			
Pane	2 da 50 gr		
Formaggio Berna	40		
Formaggio Bel Paese o toma stagionata	40		
Focaccia	1 pz		
Dolce da forno o budino stabilizzato	1pz		
Succo di frutta	200cc		
Banana	1pz		
Acqua minerale naturale	1pz da 500 ml		
Stoviglie a perdere			
DIETA IN BIANCO			
1 Piatto: pasta o riso all'olio e parmigiano reggiano			
2 piatto: <u>fettina carne</u> (bovino, pollo, tacchino) cotta al vapore o ai ferri oppure <u>coscia di pollo bollita</u> oppure <u>prosciutto cotto</u> o <u>formaggio</u>			
Contorno: patate lesse o altra verdura lessa (a richiesta)			
Frutta: mela			
MENU' ALTERNATIVO PER MOTIVI RELIGIOSI O MENU' VEGETARIANO			
1 Piatto: pasta o riso condito senza carne e/o prosciutto			
2 piatto: pesce/uovo/formaggio/polpette di legumi			
Contorno: del giorno			
Frutta: del giorno			
MENU' SOSTITUTIVO			
Nei giorni di sciopero del personale e/o assemblea sindacale, il menù varierà nel seguente modo:			
1 Piatto: pasta o riso in bianco (olio e parmigiano)			
2 piatto: prosciutto/formaggio/uovo sodo			
Contorno: verdura cruda			

Frutta: di stagione/dessert/yogurt			