



CITTÀ DI LANZO TORINESE

C.A.P. 10074 – PROVINCIA DI TORINO

SETTORE EDUCATIVO ED ASSISTENZIALE

Refezione Scolastica

Descrizione
Piatti e Grammature

PRIMI PIATTI

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
Riso asciutto	50	60	70	90
Pasta asciutta nei vari formati	50	60	70	90
Riso nei passati di verdura o legumi	25	30	35	40
Pasta nei passati di verdura o legumi	25	30	35	40
Pasta/riso in brodo	25	35	40	50
Orzo perlato	25	30	35	40
farro	25	30	35	40
crostini	25	30	35	40
gnocchi di patate	160	175	180	190
tortellini in brodo	50	60	70	70
tortelli di ricotta e spinaci	70	100	120	120
Brodo vegetale				
brodo vegetale: patata	25	30	30	30
carote	10	15	15	15
sedano	10	15	15	15
cipolla	10	15	15	15
olio extravergine	3	3	3	3
parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di patate e porri				
Patate	35	40	50	60
Porri	10	15	20	20
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	2	2	2	3
Parmigiano reggiano	5	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestrone di orzo e fagioli				
fagioli	25	30	35	40
patate	40	40	40	40
aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	5	5	5	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	2	2	2	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto				
Pesto confezionato	10	15	20	20
Olio extravergine	2	2	2	3
Parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Pasta al pesto e pomodoro</u>				
Pesto confezionato	10	15	20	20
Pomodori pelati	50	55	60	65
Olio extravergine	2	2	2	3
Parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta ai peperoni</u>				
Peperoni gialli	20	25	30	35
Pelati	50	55	60	65
Olio extravergine	2	2	3	3
Ortaggi e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta con melanzane</u>				
Pelati	50	60	70	80
Olio extravergine	3	5	5	7
Melanzane	15	15	20	25
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta con zucchine/ melanzane</u>				
Pelati	40	45	50	60
Olio extravergine	3	3	3	3
Zucchine/melanzane	25	25	30	30
Parmigiano reggiano	3	3	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Passato di legumi</u>				
legumi: cannellini, piselli, ceci	20	30	35	40
patata	30	40	40	40
ortaggi	12	15	15	15
olio extravergine	3	5	5	5
parmigiano reggiano	3	2	2	3
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Passato di verdura</u>				
verdure miste: carote, zucca o zucchini, costine o coste, verza, porro, cipolla	60	60	60	60
aromi. Cipolla, sedano, carota	12	12	12	12
patata	40	40	45	50
olio extravergine	2	2	2	3
parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Passato di zucca</u> Zucca gialla Patate Olio extravergine Parmigiano reggiano Piante aromatiche e ortaggi Sale	45 35 2 3 q.b. q.b.	50 40 2 5 q.b. q.b.	55 45 2 5 q.b. q.b.	60 55 3 5 q.b. q.b.
<u>Pasta in bianco</u> olio extravergine/burro parmigiano reggiano aromi/sale	3/2 3 q.b.	5/2 5 q.b.	5/2 5 q.b.	5/2 5 q.b.
<u>Polenta</u> Acqua Farina gialla Olio extravergine Sale	q.b. 40 2 q.b.	q.b. 60 2 q.b.	q.b. 70 2 q.b.	q.b. 80 3 q.b.
<u>Gnocchi alla romana</u> latte Semola Formaggio Uova pastorizzate Olio extravergine Sale	30 40 10 5 2 q.b.	40 60 10 5 2 q.b.	50 70 10 7 3 q.b.	60 80 10 7 3 q.b.
<u>Sugo al pomodoro</u> pomodori pelati olio extravergine piante aromatiche parmigiano reggiano sale	40 3 q.b. 3 q.b.	60 2 q.b. 5 q.b.	65 2 q.b. 5 q.b.	70 3 q.b. 5 q.b.
<u>Sugo al tonno</u> Pomodori pelati Tonno sott'olio extravergine sgocciolato Olio extravergine Piante aromatiche sale	50 20 2 q.b. q.b.	60 25 2 q.b. q.b.	65 30 2 q.b. q.b.	70 30 3 q.b. q.b.
<u>Sugo con broccoli</u> broccoletti verdi olio extravergine aromi parmigiano reggiano sale	45 2 q.b. 5 q.b.	50 2 q.b. 5 q.b.	55 2 q.b. 5 q.b.	60 3 q.b. 5 q.b.

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Sugo al ragù di verdure</u>				
pomodori pelati	40	45	50	60
piselli	30	35	40	40
zucchine	30	35	40	40
carote	30	35	40	40
olio extravergine	5	5	5	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Sugo al ragù di carne</u>				
Carne tritata di bovino	60	70	80	100
Pomodori pelati	40	45	50	60
Zucchine	20	25	25	30
Carote	20	25	30	30
Cipolla, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	3	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pizza margherita</u> (piatto unico)				
Pasta di pane cruda (farina, acqua, lievito, sale)	120	130	140	160
mozzarella	40	45	50	55
Pomodori pelati	15	20	25	35
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5	5
Aromi (basilico, origano)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pizza mozzarelle e prosciutto</u> (piatto unico)				
Pasta di pane cruda (farina, acqua, lievito, sale)	120	130	140	160
Mozzarella	20	25	30	30
prosciutto	20	20	20	25
Pomodori pelati	15	20	25	35
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5	5
Aromi (basilico, origano)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pizza pomodoro</u>				
Pasta di pane cruda (farina, acqua, lievito, sale)	120	130	140	160
Pomodori pelati	15	20	25	35
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5	5
Aromi (basilico, origano)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risi e bisì</u>				
piselli	30	35	40	45
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	5	5	5	5
parmigiano reggiano	3	3	3	3
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Sugo agli aromi</u> rosmarino e salvia olio extravergine parmigiano reggiano sale	q.b. 5 3 q.b.	q.b. 5 4 q.b.	q.b. 5 5 q.b.	q.b. 7 5 q.b.
<u>Sugo ai pomodori e olive</u> Pomodori pelati Olive verdi a rondelle Olio extravergine Piante aromatiche e ortaggi: cipolla, sedano, carota, prezzemolo, origano, aglio Parmigiano reggiano Sale	40 4 2 q.b. 3 q.b.	60 5 2 q.b. 5 q.b.	65 7 2 q.b. 5 q.b.	70 7 3 q.b. 5 q.b.
<u>Sugo allo zafferano</u> Zafferano Burro Brodo vegetale: carota, cipolla, sedano Parmigiano reggiano sale	1 bustina x 4 5 q.b. 3 q.b.	1 bustina x 4 5 q.b. 5 q.b.	1 bustina x 4 5 q.b. 5 q.b.	1 bustina x 4 5 q.b. 5 q.b.
<u>Crema o vellutata di piselli</u> Piselli Patate Olio extravergine Parmigiano reggiano Brodo vegetale Aromi Sale	30 30 3 5 q.b. q.b. q.b.	40 40 3 5 q.b. q.b. q.b.	50 45 5 5 q.b. q.b. q.b.	60 50 5 5 q.b. q.b. q.b.

SECONDI PIATTI

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Arrosto di bovino/lonza/ fesa di tacchino (al limone)</u> carne di bovino/lonza/tacchino olio extravergine brodo vegetale e aromi (es. succo di limone) sale	60 5 q.b. q.b.	70 5 q.b. q.b.	80 7 q.b. q.b.	100 7 q.b. q.b.
<u>coscia di pollo arrosto</u> coscia di pollo olio extravergine aromi sale	160 5 q.b. q.b.	170 5 q.b. q.b.	180 7 q.b. q.b.	200 10 q.b. q.b.
<u>Formaggio</u> (come da tabelle merceologiche)	60	70	80	90
<u>Castellana al forno</u> Prosciutto Formaggio Pangrattato Olio extravergine Sale	40 10 q.b. 3 q.b.	60 10 q.b. 3 q.b.	60 20 q.b. 3 q.b.	80 20 q.b. 5 q.b.
<u>Spezzatino di bovino/pollo/tacchino in umido</u> spezzatino di bovino/pollo/tacchino pomodori pelati cipolla rosmarino, salvia, alloro brodo vegetale olio extravergine sale	70 25 q.b. q.b. q.b. 2 q.b.	90 30 q.b. q.b. q.b. 2 q.b.	100 35 q.b. q.b. q.b. 2 q.b.	120 40 q.b. q.b. q.b. 3 q.b.
<u>Arrosto di Tacchino/bovino/lonza/pollo al latte</u> Tacchino/bovino/pollo/lonza di maiale olio extravergine latte brodo vegetale aromi sale	60 5 q.b. q.b. q.b. q.b.	70 5 q.b. q.b. q.b. q.b.	80 7 q.b. q.b. q.b. q.b.	100 7 q.b. q.b. q.b. q.b.
<u>Platessa/halibut/palombo agli aromi</u> Halibut/platessa/sogliola/palombo (al netto) olio extravergine aromi farina sale limone	100 5 q.b. q.b. q.b. 1 x 4	110 5 q.b. q.b. q.b. 1 x 4	120 5 q.b. q.b. q.b. 1 x 4	130 5 q.b. q.b. q.b. 1 x 4

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Platessa/halibut/palombo alla pizzaiola</u> Halibut/platessa/sogliola/palombo (al netto) olio extravergine aromi (capperi, origano) farina sale pomodori pelati	100 5 q.b. q.b. q.b. 30	110 5 q.b. q.b. q.b. 35	120 5 q.b. q.b. q.b. 40	130 5 q.b. q.b. q.b. 50
<u>Halibut/platessa/sogliola/merluzzo/al forno</u> Halibut/platessa/sogliola (al netto) olio extravergine pangrattato sale	100 5 q.b. q.b.	110 5 q.b. q.b.	120 5 q.b. q.b.	130 5 q.b. q.b.
<u>pollo al limone</u> petto di pollo olio extravergine farina limone sale	60 5 q.b. q.b. q.b.	70 5 q.b. q.b. q.b.	80 7 q.b. q.b. q.b.	100 7 q.b. q.b. q.b.
<u>prosciutto cotto</u>	40	60	70	90
<u>Prosciutto crudo di Parma/bresaola</u>	40	60	70	90
<u>Salame di Turgia</u>	-	60	70	80
<u>scaloppine di tacchino alla pizzaiola</u> fettina di fesa di tacchino olio extravergine pelati aromi sale	60 5 30 q.b. q.b.	70 5 35 q.b. q.b.	80 7 40 q.b. q.b.	100 7 50 q.b. q.b.
<u>scaloppine di tacchino/pollo alla milanese</u> fettina di fesa di tacchino/pollo olio extravergine uova pastorizzate pan grattato sale limone	60 5 6 10 q.b. q.b.	70 5 6 10 q.b. q.b.	80 7 6 15 q.b. q.b.	100 7 6 20 q.b. q.b.
<u>Scaloppine di tacchino /pollo all'alloro</u> scaloppine di pollo/tacchino olio extravergine farina alloro sale	60 5 q.b. q.b. q.b.	70 5 q.b. q.b. q.b.	80 7 q.b. q.b. q.b.	100 7 q.b. q.b. q.b.

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Platessa/sogliola al forno dorata</u>				
Sogliola/platessa	100	110	120	130
Olio extravergine	5	5	7	7
Uova pastorizzate	6	6	6	6
Pangrattato	10	10	15	20
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Svizzerine (polpettine) di bovino in umido</u>				
Carne di bovino	50	60	70	100
Olio extravergine	2	2	2	3
Uova pastorizzate	15	15	15	15
Parmigiano reggiano	5	5	5	7
Latte	10	10	15	20
Pangrattato	10	10	10	15
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Per la salsa:</u>				
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	5	5	5	7
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpettine di bovino in umido al pomodoro</u>				
Carne di bovino	50	60	70	100
Pomodori pelati	30	30	35	35
Olio extravergine	2	2	3	3
Uova pastorizzate	15	15	15	15
Parmigiano reggiano	5	5	5	7
Latte	10	10	15	20
Pangrattato	10	10	10	15
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpette con carne e spinaci</u>				
Carne di bovino	50	60	70	90
Pangrattato	15	15	15	20
Spinaci surgelati	15	15	20	20
Uovo pastorizzato	10	10	15	15
Latte	10	10	15	15
Carote	10	10	15	15
Parmigiano reggiano	5	5	10	10
Patate	5	5	7	7
Olio extravergine	3	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Gateau di patate e fontal</u>				
Patate	15	20	25	30
Fontal	15	20	25	30
Uova pastorizzate	25	30	35	35
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	7	7
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tortino/sformato di verdura (primavera)</u>				
uova pastorizzate	40	50	60	100
spinaci/zucchine	10	15	20	20
olio extravergine	5	5	7	10
patate	10	10	15	20
carote	5	5	7	10
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tortino/sformato di magro</u>				
uova pastorizzate	40	50	60	100
patate	10	10	10	10
olio extravergine	5	5	5	7
spinaci	15	15	15	20
ricotta	10	10	10	15
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tonno sott'olio extravergine</u>	50	60	70	80

CONTORNI

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>carote saltate/al forno/brasate</u> carote olio extravergine aromi sale	100 5 q.b. q.b.	130 6 q.b. q.b.	150 7 q.b. q.b.	180 8 q.b. q.b.
<u>Carote agli aromi</u> Carote Olio extravergine Aromi e ortaggi sale	100 5 q.b. q.b.	130 6 q.b. q.b.	150 7 q.b. q.b.	180 8 q.b. q.b.
<u>Fagiolini aromatizzati/saltati</u> fagiolini olio extravergine aromi, ortaggi sale	80 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	110 5 q.b. q.b.	130 7 q.b. q.b.
<u>fagiolini al pomodoro</u> fagiolini pomodori pelati olio extravergine aromi, ortaggi sale	80 25 5 q.b. q.b.	100 30 5 q.b. q.b.	110 35 5 q.b. q.b.	130 40 7 q.b. q.b.
<u>insalata di carote</u> carote olio extravergine limone sale	50 6 1 x 4 q.b.	70 8 1 x 4 q.b.	90 10 1 x 4 q.b.	110 10 1 x 4 q.b.
<u>insalata di cavolfiori</u> cavolfiori olio extravergine aceto sale	80 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	110 7 q.b. q.b.	130 10 q.b. q.b.

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>insalata di cavolo verza</u> cavolo verza olio extravergine aceto sale	40 5 q.b. q.b.	45 7 q.b. q.b.	50 7 q.b. q.b.	60 10 q.b. q.b.
<u>insalata di erbe/spinaci/bieta</u> erbe/spinaci/bieta olio extravergine sale limone	100 5 q.b. q.b.	120 5 q.b. q.b.	140 5 q.b. q.b.	160 7 q.b. q.b.
<u>insalata di fagiolini</u> fagiolini olio extravergine aceto sale	80 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	110 7 q.b. q.b.	130 10 q.b. q.b.
<u>Insalata di finocchi</u> Finocchi olio extravergine aceto sale	60 3 q.b. q.b.	80 5 q.b. q.b.	100 7 q.b. q.b.	120 10 q.b. q.b.
<u>Finocchi/cavolfiore gratinati</u> Finocchi olio extravergine latte farina sale	60 3 q.b. q.b. q.b.	80 5 q.b. q.b. q.b.	100 7 q.b. q.b. q.b.	120 10 q.b. q.b. q.b.
<u>Insalata mista/ verde</u> Insalata mista/verde olio extravergine aceto sale	40 3 q.b. q.b.	40 5 q.b. q.b.	50 5 q.b. q.b.	60 5 q.b. q.b.
<u>Insalata di pomodori e origano/basilico</u> Pomodori Olio extravergine Origano/basilico Sale	100 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	120 5 q.b. q.b.	150 5 q.b. q.b.

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>macedonia di verdure</u> patate carote fagiolini olio extravergine sale	40 40 40 5 q.b.	60 50 40 5 q.b.	65 55 45 5 q.b.	70 60 50 7 q.b.
<u>Melanzane al pomodoro</u> Melanzana tagliata a dadini Pomodori pelati Cipolla, aglio, prezzemolo Olio extravergine Sale	40 20 q.b. 5 q.b.	50 30 q.b. 5 q.b.	60 30 q.b. 5 q.b.	70 40 q.b. 7 q.b.
<u>patate arrosto</u> patate olio extravergine sale aromi: rosmarino, alloro, aglio	170 5 q.b. q.b.	200 5 q.b. q.b.	230 5 q.b. q.b.	250 7 q.b. q.b.
<u>patate prezzemolate/con origano</u> patate olio extravergine prezzemolo/origano aromi sale	120 5 q.b. q.b. q.b.	140 5 q.b. q.b. q.b.	160 7 q.b. q.b. q.b.	200 10 q.b. q.b. q.b.
<u>Patate all'olio extravergine/arrosto/al forno</u> patate olio extravergine aromi sale	120 5 q.b. q.b.	140 5 q.b. q.b.	160 7 q.b. q.b..	200 10 q.b. q.b.
<u>Piselli in umido</u> Piselli Pelati Olio extravergine Piante aromatiche, ortaggi Sale	55 25 3 q.b. q.b.	60 30 5 q.b. q.b.	65 30 5 q.b. q.b.	70 35 7 q.b. q.b.
<u>purea di patate</u> patate burro latte sale	100 3 30 q.b.	100 3 30 q.b.	120 5 35 q.b.	150 5 35 q.b.

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Ratatuaille</u>				
Peperone rosso	25	30	40	50
Peperone giallo	25	30	40	50
Patata	25	30	30	40
Zucchine	25	30	40	50
Cipolla	5	5	5	5
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Melanzana	20	20	20	2400
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	5	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>spinaci saltati</u>				
spinaci	100	120	140	160
olio extravergine	5	5	5	7
aromi: aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucchine trifolate</u>				
Zucchine	80	100	120	150
Olio extravergine	3	5	5	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Peperoni e patate</u>				
Peperoni	50	60	65	70
Patate	45	50	55	60
Olio extravergine	5	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate e fagiolini</u>				
fagiolini	50	60	65	70
Patate	45	50	55	60
Olio extravergine	5	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucchine stufate/in umido</u>				
Zucchine	80	100	120	150
Olio extravergine	3	5	5	7
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

VARIE E MERENDE

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Pane</u>	40	40	50	60
<u>Frutta fresca</u>	150	150	150	150
<u>Yogurt alla frutta</u>	125	125	125	125
<u>Mousse di frutta</u>	100	100	100	100
<u>Budino</u>	100	100	100	100
<u>Pane con olio extravergine</u>				
Pane	40	-	-	-
olio extravergine	3			
<u>Pane pomodoro, olio extravergine e origano</u>				
Pane	40			
Pomodoro fresco	50			
Olio extravergine	3	-	-	-
Origano	q.b.			
sale	q.b.			
<u>Pane con marmellata</u>				
Pane	40	-	-	-
marmellata	25			
<u>Pane con barretta di cioccolato</u>				
Pane	40	-	-	-
Barretta cioccolato	20			
<u>Crostatina con marmellata</u>	40	40	40	40

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Tè deteinato/tisana con fette biscottate/biscotti</u>				
Tè deteinato/tisana	1 bustinax2	-	-	-
Zucchero	10			
Fette biscottate/biscotti	20			

PASTO DI EMERGENZA

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Pasta/riso all'olio extravergine</u>				
Pasta/riso	50	60	70	90
Olio extravergine	5	5	5	5
Parmigiano reggiano	3	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Oppure				
Pane	40	40	50	60
Formaggio	60	60	60	80
<u>Verdure lesse</u>				
Verdure(patate/carote)	100	100	100	100
Olio extravergine	5	5	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	40	40	50	60
<u>Frutta di stagione</u>				
	150	150	150	150
<u>Tè deteinato/tisana con fette biscottate</u>				
Tè deteinato/tisana	1 bustinax2			
Zucchero	10	-	-	-
Fette biscottate	20			

DIETE IN BIANCO

In base alla cucinazione effettuata dal centro cottura, secondo menù prestabilito, si possono effettuare delle diete povere in grassi che utilizzino gli stessi alimenti impiegati quel giorno.

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Pasta/riso all'olio extravergine</u>				
Pasta/riso	50	60	70	90
Olio extravergine	5	5	5	5
Parmigiano	3	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Carne di bovino/tacchino/pollo ai ferri</u>				
Carne di bovino/tacchino/pollo ai ferri	60	70	80	90
Olio extravergine	5	5	5	7
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

OPPURE

<u>Svizzerina con carni bianche</u>				
Carne di pollo o tacchino	60	60	70	100
Olio extravergine	5	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

OPPURE

<u>Svizzerina</u>				
Carne di bovino	60	60	70	100
Olio extravergine	5	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

OPPURE

Descrizione piatti	Materna	Elementari		grammi
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Filetto di platessa all'olio extravergine e limone</u>				
Filetto di platessa	100	110	120	130
Olio extravergine	3	5	5	7
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

OPPURE

<u>Bresaola</u>				
Bresaola	40	40	50	60
Olio extravergine	2	2	2	3
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Carote/patate lesse</u>				
Carote/patate	100	100	130	150
Olio extravergine	5	5	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pane</u>	30	40	40	80
<u>Frutta di stagione</u>	150	150	150	150

<u>Tisana alla frutta con biscotti secchi</u>				
Tisana	1 bustinax2	-	-	-
Zucchero	10			
Biscotti	20			

ALIMENTI DA CONSUMARE DURANTE LE GITE SCOLASTICHE

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Pane</u>		40x2	40x2	40x2
<u>Pizza</u>		80	100	120
<u>prosciutto</u>		40	40	40
<u>fontal</u>		40	40	40
<u>Marmellata</u>		50	50	50
<u>crostatina con marmellata</u>		40	40	40
<u>frutta (banana, mela)</u>		150	150	150
<u>acqua minerale naturale</u>		500 cc	500 cc	500 cc
<u>succo di frutta</u>		200 cc	200 cc	200 cc
<u>Pane</u>	40x2			
<u>Pizza</u>	80			
<u>Formaggino</u>	2x25			
<u>Marmellata</u>	25			
<u>crostatina con marmellata</u>	40			
<u>oppure biscotti</u>	40			
<u>frutta (banana, mela)</u>	150			
<u>acqua minerale naturale</u>	500 cc			
<u>succo di frutta</u>	200 cc			