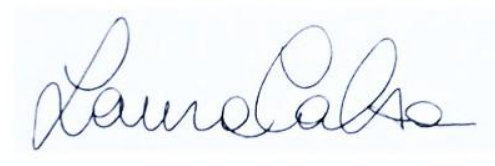


**Tabelle dietetiche
per il servizio di refezione
scolastica
del Comune di Porto San Giorgio
a.s. 2026/2027**

Dott.ssa Laura Calza
Biologa Nutrizionista



Data:
Fermo, 03.09.2026

ASPETTI METODOLOGICI PER L'ELABORAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE

Le tabelle dietetiche, riferite al pranzo dei tre diversi ordini di scuole (Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado) del Comune di Porto San Giorgio, sono strutturate su quattro settimane (con menu differenti) che si ripetono a rotazione.

Per la loro elaborazione, si è tenuto conto dei seguenti riferimenti scientifici:

- Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana (L.A.R.N.) – Società Italiana di Nutrizione Umana – Revisione V;
- Linee guida per una sana alimentazione – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA) – Revisione 2018;
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica – Ministero della Salute – 2010;
- Delibera Giunta Regionale n. 1762 – Regione Marche – 6 dicembre 2010;
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica – Ministero della Salute – Revisione 2021;
- Criteri ambientali minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari – Decreto 10 marzo 2020.

Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra relativi al pasto dei diversi ordini di scuola (Dipartimento di Prevenzione U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione – Ast Fermo)

Fabbisogni di energia e nutrienti secondo i LARN V revisione I valori riportati sono relativi a soggetti normalmente attivi.							
SCUOLA	ETÀ	FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO (kcal)	RANGE ENERGIA PRANZO (kcal) (35-40% del fabbisogno energetico giornaliero)	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	FIBRE
INFANZIA	3-6 ANNI	M-F 3-4 anni 1200-1120 4-5 anni 1270-1180 5-6 anni 1340-1240	35% 392-469 40% 448-536	12-20%	20-35%	45-60%	8,4g/1000 kcal
PRIMARIA	6-11 ANNI	M-F 6-7 anni 1410-1300 7-8 anni 1490-1360 8-9 anni 1570-1450 9-10 anni 1900-1770 10-11 anni 2000-1850	35% 455-700 40% 520-800				
SECONDARIA I GRADO	11-14 ANNI	M-F 11-12 anni 2110-1960 12-13 anni 2250-2060 13-14 anni 2420-2150	35% 686-847 40% 784-968				

I livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) tengono conto del sesso, dell'età e dell'entità dell'attività fisica.

Nell'elaborazione delle tabelle, si è anche tenuto conto delle esigenze di fornitura e delle richieste del Comitato Mensa, cercando di soddisfare i gusti degli alunni e di favorire l'ampliamento della gamma di alimenti da essi apprezzati.

GRAMMATURE DELLE PORZIONI DI RIFERIMENTO

Secondo i LARN (V revisione) e secondo le Linee Guida per una sana alimentazione (CREA, 2018)

Alimento	Scuola Infanzia 3-6 anni	Scuola Primaria 6-11 anni	Scuola Secondaria I grado 11-14 anni
Pasta, riso e altri cereali per primo piatto asciutto ¹	50	70	100
Pane	40	50	50
Carne fresca	45	80	100
Pesce fresco o surgelato	60	80	150
Uova intere	50	50	50
Legumi secchi	20	30	40
Legumi freschi o in scatola	60	90	120
Formaggi freschi	40	70	100
Altri formaggi (>25% grassi)	30	50	50
Insalate a foglia	40	50	50
Verdura e ortaggi	120	150	200
Patate	100	150	200
Olio evo	9 grammi/10 ml	9 grammi/10 ml	9 grammi/10 ml
Frutta fresca	80	100	120
Torte	30	50	100
Dolci al cucchiaino	100	100	125

Le quantità riportate si riferiscono ai grammi di alimento crudo, al netto degli scarti o pronto al consumo.

¹ La porzione di pasta fresca si considera 1,25 della porzione, quella della pasta ripiena 1,5 della porzione, quella della lasagna il triplo della porzione. Per le minestre in brodo, si considera 0,5 della porzione.

CALENDARIO STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA

Mese	Frutta	Verdura
Gennaio	Arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi	Bietole da costa, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, radicchio, rape, spinaci, zucche
Febbraio	Arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi	Bietole da costa, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, radicchio, rape, sedano, spinaci, zucche
Marzo	Arance, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi	Asparagi, bietole da costa, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, insalata, radicchio, rape, sedano, spinaci
Aprile	Arance, fragole, kiwi, limoni, mele, nespole, pere, pompelmi	Aglio, asparagi, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria, cipolline, finocchi, insalata, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci
Maggio	Ciliegie, fragole, kiwi, lamponi, mele, meloni, nespole, pere, pompelmi	Aglio, asparagi, bietole da costa, carote, cavoli, cicoria, cipolline, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, insalata, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci
Giugno	Albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni, pesche, susine	Aglio, asparagi, bietole da costa, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine
Luglio	Albicocche, amarene, angurie, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni, mirtilli, pesche, prugne, susine	Aglio, bietole da costa, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, insalate, melanzane, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine
Agosto	Angurie, fichi, fragole, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva	Aglio, bietole da costa, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucche, zucchine
Settembre	Fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva	Aglio, bietole da costa, carote, broccoli, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, zucche, zucchine
Ottobre	Castagne, clementine, kaki, lamponi, mele, pere, uva	Aglio, bietole da costa, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, melanzane, peperoni, radicchio, rape, ravanelli, sedano, spinaci, zucche
Novembre	Arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva	Aglio, bietole da costa, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, radicchio, rape, sedano, spinaci, zucche
Dicembre	Arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva	Bietole da costa, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, radicchio, rape, spinaci, zucche

“Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola” – Ministero dell’Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste (2012)

TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2026/2027
SCUOLE COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Pasta con verdure Ricotta di vacca Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta olio e Parmigiano Frittata° con verdure Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Risotto allo zafferano Caciotta DOP Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Zuppa di cereali e legumi Stracchino Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
Martedì	Pasta olio e Parmigiano Vitello alla pizzaiola Verdure gratinate Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Passato di verdure* con tris di cereali e legumi Mozzarella di vacca Verdure* di stagione cotte Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	PIATTO UNICO: Tortellini con crema di piselli e prosciutto cotto Verdure* di stagione cotte Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Riso olio e Parmigiano Arista al forno Patate* e verdure* cotte Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
Mercoledì	Passato di verdure con pastina Petto di pollo panato Patate* lesse Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	PIATTO UNICO: Tagliatelle al ragù Verdure* di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta olio e Parmigiano Palombo* in umido Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Dolce (ciambellone-crostata) Acqua	PIATTO UNICO: Lasagna al ragù Verdure* di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
Giovedì	PIATTO UNICO: Pasta con crema di ceci Sformato di verdure* di stagione Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con verdure* Straccetti di petto di pollo alla mugnaia/Polpettone di pollo con verdure* Verdure* di stagione cotte Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con pomodoro e ricotta Polpette/Burger* di legumi Verdure* di stagione cotte Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con verdure* Frittata° con patate Verdure* di stagione cotte Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
Venerdì	Risotto allo zafferano Polpette di merluzzo* Verdure di stagione crude /Insalata mista Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Riso con pomodoro Platessa* al forno Verdure* di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Passato di verdure* con pastina Bocconcini di tacchino alla pizzaiola Purè di patate Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con pomodoro Merluzzo* al forno Verdure* di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua

Gli alimenti contrassegnati con “*” si riferiscono a prodotti che potrebbero essere surgelati; pesce, piselli, patate, minestrone, fagiolini, bietola e spinaci, pesto, burger di carne e burger di legumi sono sempre surgelati, gli altri secondo disponibilità. Gli alimenti contrassegnati con “°” si riferiscono alle uova pastorizzate.

Le tabelle dietetiche potrebbero subire variazioni, nel corso dell'anno, per motivi di approvvigionamento delle derrate oppure per ragioni organizzative oppure in caso di eventi non programmabili.

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2026/2027
SCUOLE COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Pasta con piselli* Prosciutto cotto "Alta qualità" Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con pomodoro Ricotta di vacca Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Risotto alle verdure* di stagione Mozzarella di vacca Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta olio e Parmigiano Polpette/burger* di legumi Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
Martedì	PIATTO UNICO: Tortellini al pomodoro Verdure gratinate Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con verdure* Straccetti di pollo agli agrumi Verdure* di stagione cotte Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	PIATTO UNICO: Tagliatelle al ragù Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta integrale con verdure* Bocconcini di pollo alla mugnaia Patate* e verdure* cotte Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
Mercoledì	Insalata di riso con verdure* Bocconcini di tacchino al forno Verdure di stagione crude/Insalata mista Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	PIATTO UNICO: Lasagna vegetariana (con legumi) Verdure di stagione crude/Insalata mista Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con piselli* Uova° strapazzate Verdure* di stagione cotte Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Dolce (ciambellone-crostata) Acqua	PIATTO UNICO: Ravioli al pomodoro Verdure* di stagione cotte Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
Giovedì	Pasta con pomodoro e ricotta Uova° strapazzate Verdure* di stagione cotte Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Risotto allo zafferano Merluzzo* al forno Verdure* di stagione cotte Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con pomodoro Petto di tacchino in padella Verdure di stagione crude/Insalata mista Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta al pesto con pinoli Vitello alla pizzaiola Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
Venerdì	Pasta olio e Parmigiano Platessa* agli agrumi Verdure di stagione crude Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta olio e Parmigiano Uova° strapazzate con pomodoro Verdure* di stagione cotte Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta olio e Parmigiano Platessa* al forno Verdure* di stagione cotte Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Riso con pomodoro Platessa* al forno Verdure gratinate Pane tipo "0" Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua

Gli alimenti contrassegnati con "*" si riferiscono a prodotti che potrebbero essere surgelati; pesce, piselli, patate, minestrone, fagiolini, bietola e spinaci, pesto, burger di carne e burger di legumi sono sempre surgelati, gli altri secondo disponibilità. Gli alimenti contrassegnati con "°" si riferiscono alle uova pastorizzate.

Le tabelle dietetiche potrebbero subire variazioni, nel corso dell'anno, per motivi di approvvigionamento delle derrate oppure per ragioni organizzative oppure in caso di eventi non programmabili.

NOTE TECNICHE

- ♦ Moderare il consumo di sale aggiunto agli alimenti e preferire quello iodato. L'abitudine al consumo di alimenti saporiti, ma con poco sale, può essere favorito utilizzando erbe aromatiche (origano, basilico, prezzemolo, salvia, timo, ecc.).
- ♦ Utilizzare olio extravergine d'oliva.
- ♦ Le uova utilizzate sono sempre pastorizzate.
- ♦ Nei menu dettagliati, gli alimenti indicati con “*” potrebbero riferirsi a prodotti surgelati, mentre quelli indicati con “o” alle uova pastorizzate.
- ♦ Le grammature sono intese per singola porzione e al netto degli scarti e della glassatura.
- ♦ Il Parmigiano sul primo piatto può essere aggiunto in base al gradimento, ma sempre rispettando la grammatura indicata (5 grammi).
- ♦ Le verdure, crude o cotte, possono essere servite senza olio, in base al gradimento; se aggiunto, sempre rispettando la grammatura indicata (5 grammi).
- ♦ Per insaporire le pietanze, possono essere utilizzati il trito di sedano, carota e cipolla, o altre verdure e/o erbe aromatiche (origano, basilico, prezzemolo, salvia, timo, ecc.) e/o spezie (es.: noce moscata), anche dove non espressamente indicati.
- ♦ Per quanto riguarda la verdura, si avrà cura di proporre diverse tipologie, assicurando la variabilità.
- ♦ Per quanto riguarda la frutta, si avrà cura di proporre diverse tipologie, assicurando la variabilità.
- ♦ Nei mesi di transizione tra le stagioni, possono essere utilizzate frutta e verdura della stagionalità precedente.
- ♦ La tabella dietetica (Menu) invernale sarà indicativamente in vigore a partire dalla prima settimana di novembre all'ultima settimana di marzo. La tabella dietetica (Menu) estiva sarà indicativamente in vigore a partire dalla prima settimana di aprile all'ultima settimana di ottobre. L'inizio e il termine dell'utilizzo dei vari menu possono variare in relazione alle condizioni meteorologiche.
- ♦ Le tabelle dietetiche (Menu) potrebbero subire variazioni, durante l'anno, per motivi di approvvigionamento delle derrate o per esigenze organizzative particolari (a causa di eventi non programmabili).
- ♦ In presenza di patologie, sarà prevista una dieta speciale, la cui certificazione e prescrizione medica saranno rilasciate dal medico curante o dallo specialista (es.: dieta per celiachia, diabete, allergia, ecc.) per poi essere elaborata da un professionista della nutrizione (es.: dietista, nutrizionista, ecc.). Una tabella dietetica alternativa può essere elaborata, su richiesta, anche in caso di astensione dal consumo di derrate particolari per altri motivi (es: credo religioso). In caso di malessere temporaneo, può essere richiesta un'alimentazione leggera, consistente in: pasta (o riso) all'olio; carne (o pesce) ai ferri o al vapore; patate (o carote) lesse o al vapore; mela (o pera). Le quantità rimangono invariate rispetto al menu ordinario. La dieta non necessita di certificato medico se la durata è di massimo tre giorni.

RICETTE E GRAMMATURE
TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2026/2027
SCUOLE COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO

1^a SETTIMANA

LUNEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con verdure			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Verdure	40 g	40 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Ricotta di vacca	40 g	70 g	100 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g	150 g	200 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MARTEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta olio e Parmigiano			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Vitello alla pizzaiola			
Vitello - filetto	45 g	80 g	100 g
Pomodoro - passata	15 g	15 g	20 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Verdure gratinate			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Pangrattato	5 g	5 g	5 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MERCOLEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Passato di verdure con pastina			
Pasta di semola	35 g	40 g	60 g
Verdure di stagione	60 g	60 g	60 g
Brodo vegetale	50 g	60 g	60 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Petto di pollo panato			
Pollo - petto	45 g	80 g	100 g
Pangrattato	10 g	15 g	15 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Uovo di gallina - intero	5 g	5 g	10 g

Patate lesse			
Patate	100 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo semintegrale	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

GIOVEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con crema di ceci			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Ceci secchi	10 g	20 g	25 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Sformato di verdure di stagione			
Verdure di stagione	120 g	150 g	200 g
Uova di gallina - intero	50 g	50 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

VENERDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Risotto allo zafferano			
Riso	50 g	70 g	100 g
Brodo vegetale	100 g	110 g	110 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di merluzzo			
Merluzzo	60 g	80 g	150 g
Patate lesse	20 g	30 g	40 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione crude/Insalata mista (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g/40 g 5 g	150 g/50 g 5 g	200 g/50 g 5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

2ª SETTIMANA

LUNEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta olio e Parmigiano			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frittata con verdure			

Uova di gallina - intero	50 g	50 g	50 g
Verdure	30 g	40 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g	150 g	200 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MARTEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Passato di verdure con tris di cereali e legumi			
Verdure	60 g	60 g	60 g
Brodo vegetale	50 g	60 g	60 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Cereali	35 g	40 g	50 g
Legumi secchi	25 g	30 g	35 g
Mozzarella di vacca	40 g	60 g	100 g
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo semintegrale	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MERCOLEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Tagliatelle al ragù			
Pasta all'uovo fresca	60 g	90 g	120 g
Bovino adulto o vitellone – carne fresca	40 g	50 g	65 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	30 g	35 g	40 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g	150 g	200 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

GIOVEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con verdure			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Verdure di stagione	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Straccetti di petto di pollo alla mugnaia			

Pollo - petto	45 g	80 g	100 g
Farina di frumento tipo "0"	10 g	10 g	10 g
Limone succo	5 g	5 g	5 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Oppure			
Polpettone di pollo con verdure			
Pollo - petto	45 g	80 g	100 g
Pangrattato	5 g	10 g	15 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

VENERDì	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Riso con pomodoro			
Riso	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	20 g	20 g	20 g
Platessa al forno			
Platessa	60 g	80 g	150 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g 5 g	150 g 5 g	200 g 5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

3ª SETTIMANA

LUNEDì	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Risotto allo zafferano			
Riso	50 g	70 g	100 g
Brodo vegetale	100 g	110 g	110 g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Caciotta DOP	30 g	50 g	50 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g 5 g	150 g 5 g	200 g 5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g

Acqua	250 ml	250 ml	250 ml
-------	--------	--------	--------

MARTEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Tortellini con crema di piselli e prosciutto cotto			
Tortellini freschi	100 g	120 g	150 g
Piselli surgelati	25 g	30 g	35 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Prosciutto cotto "Alta qualità"	15 g	20 g	20 g
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MERCOLEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta olio e Parmigiano			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Palombo in umido			
Palombo	60 g	80 g	150 g
Pomodoro - passata	20 g	20 g	20 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g	150 g	200 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Dolce	30 g	50 g	100 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

GIOVEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con pomodoro e ricotta			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Ricotta di vacca	5g	10 g	15 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	15 g	15 g	15 g
Polpette/Burger di legumi			
Legumi secchi	30 g	35 g	40 g
Patate	20 g	30 g	40 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo semintegrale	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g

Acqua	250 ml	250 ml	250 ml
-------	--------	--------	--------

VENERDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Passato di verdure con pastina			
Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
Verdure	80g	100 g	110 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Bocconcini di tacchino alla pizzaiola			
Tacchino - petto	45 g	80 g	100 g
Passata di pomodoro	15 g	15 g	15 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Purè di patate			
Burro	5 g	5 g	5 g
Patate	100 g	150 g	200 g
Latte intero	25 g	35 g	45 g
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

4ª SETTIMANA

LUNEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Zuppa di cereali e legumi			
Cereali in chicco	30 g	40 g	60 g
Legumi secchi	20 g	30 g	40 g
Brodo vegetale	150 g	150 g	150 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Stracchino	30 g	50 g	50 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g 5 g	150 g 5 g	200 g 5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MARTEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Riso olio e Parmigiano			
Riso	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Arista al forno			
Maiale – carne magra	45 g	80 g	100 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Patate e verdure cotte			
Verdure	50 g	60 g	80 g

Patate	50 g	60 g	80 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo semintegrale	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MERCOLEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Lasagna al ragù			
Pasta all'uovo	40 g	50 g	65 g
Bovino adulto o vitellone – carne magra	40 g	50 g	65 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	30 g	35 g	40 g
Besciamella	20 g	25 g	30 g
Parmigiano grattugiato	5 g	10 g	15 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g	150 g	200 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

GIOVEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con verdure			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Verdure	40 g	40 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Frittata con patate			
Uovo di gallina - intero	50 g	50 g	50 g
Patate	30 g	30 g	40 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

VENERDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con pomodoro			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	20 g	20 g	20 g
Merluzzo al forno			
Merluzzo	60 g	80 g	150 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.

Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pangrattato	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g	150 g	200 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

RICETTE E GRAMMATURE
TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2026/2027
SCUOLE COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO

1^a SETTIMANA

LUNEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con piselli			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Piselli surgelati	25 g	30 g	35 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Prosciutto cotto "Alta qualità"	30 g	40 g	50 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g	150 g	200 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MARTEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Tortellini al pomodoro			
Tortellini freschi	100 g	120 g	150 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	20 g	20 g	20 g
Verdure gratinate			
Verdure	100 g	150 g	200 g
Pangrattato	5 g	5 g	5 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
Pane tipo semintegrale	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MERCOLEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Insalata di riso con verdure			
Riso	50 g	70 g	100 g
Pomodori maturi	5 g	5 g	5 g
Carote	5 g	5 g	5 g
Zucchine	5 g	5 g	5 g
Piselli surgelati	5 g	5 g	5 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Bocconcini di tacchino al forno			
Tacchino - petto	45 g	80 g	100 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione crude/Insalata mista	120 g/40 g	150 g/50 g	200 g/50 g

(condite con olio extravergine d'oliva)	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

GIOVEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con pomodoro e ricotta			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Ricotta di vacca	5g	10 g	15 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	15 g	15 g	15 g
Uova strapazzate			
Uovo di gallina - intero	50 g	50 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

VENERDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta olio e Parmigiano			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Platessa agli agrumi			
Platessa	60 g	80 g	150 g
Arance succo - spremuta	1 g	1 g	1 g
Arance scorza	1 g	1 g	1 g
Limone succo	1 g	1 g	1 g
Limone scorza	1 g	1 g	1 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g 5 g	150 g 5 g	200 g 5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

2ª SETTIMANA

LUNEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con pomodoro			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	20 g	20 g	20 g
Ricotta di vacca	40 g	70 g	100 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g	150 g	200 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MARTEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con verdure			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Verdure	40 g	40 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Straccetti di pollo agli agrumi			
Pollo - petto	45 g	80 g	100 g
Arance succo - spremuta	1 g	1 g	1 g
Arance scorza	1 g	1 g	1 g
Limone succo	1 g	1 g	1 g
Limone scorza	1 g	1 g	1 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MERCOLEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Lasagna vegetariana (con legumi)			
Pasta all'uovo	40 g	50 g	65 g
Legumi secchi	10 g	20 g	25 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	30 g	35 g	40 g
Verdure	30 g	30 g	40 g
Parmigiano grattugiato	5 g	10 g	15 g
Besciamella	20 g	25 g	30 g
Verdure di stagione crude/Insalata mista	120 g/40 g	150 g/50 g	200 g/50 g
	5 g	5 g	5 g

(condite con olio extravergine d'oliva)			
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

GIOVEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Risotto allo zafferano			
Riso	50 g	70 g	100 g
Brodo vegetale	100 g	110 g	110 g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Merluzzo al forno			
Merluzzo	60 g	80 g	150 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pangrattato	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

VENERDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta olio e Parmigiano			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Uova strapazzate con pomodoro			
Uovo di gallina - intero	50 g	50 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	15 g	15 g	15 g
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo semintegrale	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

3ª SETTIMANA

LUNEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Risotto alle verdure di stagione			
Riso	50 g	70 g	100 g
Verdure	30 g	40 g	40 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g

Mozzarella di vacca	40 g	60 g	100 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g	150 g	200 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MARTEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Tagliatelle al ragù			
Pasta all'uovo fresca	60 g	90 g	120 g
Bovino adulto o vitellone – carne fresca	40 g	50 g	65 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	30 g	35 g	40 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g	150 g	200 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MERCOLEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con piselli			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Piselli surgelati	25 g	30 g	35 g
Uova strapazzate			
Uova di gallina - intero	50 g	50 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Dolce	30 g	50 g	100 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

GIOVEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta con pomodoro			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	20 g	20 g	20 g
Petto di tacchino in padella			
Tacchino - petto	45 g	80 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	10 g	10 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.

Verdure di stagione crude/Insalata mista (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g/40 g	150 g/50 g	200 g/50 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo semintegrale	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

VENERDì	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta olio e Parmigiano			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Platessa al forno			
Platessa	60 g	80 g	150 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pangrattato	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

4ª SETTIMANA

LUNEDì	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta olio e Parmigiano			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Polpette/Burger di legumi			
Legumi secchi	30 g	35 g	40 g
Patate	20 g	30 g	40 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g	150 g	200 g
	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MARTEDì	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta integrale con verdure			
Pasta integrale	50 g	70 g	100 g
Verdure	40 g	40 g	50 g

Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Bocconcini di pollo alla mugnaia			
Pollo - petto	45 g	80 g	100 g
Farina di frumento tipo "0"	10 g	10 g	10 g
Limone succo	5 g	5 g	5 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Patate e verdure cotte			
Patate	50 g	60 g	80 g
Verdure	60 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

MERCOLEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Ravioli al pomodoro			
Ravioli freschi	100 g	120 g	150 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	20 g	20 g	20 g
Verdure di stagione cotte			
Verdure	120 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo semintegrale	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

GIOVEDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Pasta al pesto con pinoli			
Pasta di semola	50 g	70 g	100 g
Pesto alla genovese	8 g	8 g	10 g
Vitello alla pizzaiola			
Vitello - filetto	45 g	80 g	100 g
Pomodoro - passata	15 g	15 g	20 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Verdure di stagione crude (condite con olio extravergine d'oliva)	120 g 5 g	150 g 5 g	200 g 5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml

VENERDÌ	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° grado
Riso con pomodoro			
Riso	50 g	70 g	100 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pomodoro - passata	20 g	20 g	20 g
Platessa al forno			

Platessa	60 g	80 g	150 g
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pangrattato	5 g	5 g	5 g
Verdure gratinate			
Verdure	100 g	150 g	200 g
Pangrattato	5 g	5 g	5 g
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g
Pane tipo "0"	40 g	50 g	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	5 g
Frutta fresca di stagione	80 g	100 g	120 g
Acqua	250 ml	250 ml	250 ml