

TABELLA DIETETICA E GRAMMATURE PER FASCE SCOLASTICHE

PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:			PRIMI PIATTI (AUTUNNALI, INVERNALI, PRIMAVERILI)	QUANTITA' PER:		
	BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA		BAMBINI INFANZIA	BAMBINI PRIMARIA	BAMBINI SECONDARIA
PASTA O RISO O GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO:				RISOTTO AL POMODORO E FORMAGGI:			
Gnocchetti sardi	Gr. 60	Gr. 70	Gr. 80	Riso	Gr. 50	Gr. 60	Gr. 70
Pasta	Gr. 60	Gr. 70	Gr. 80	Pomodori pelati	Gr. 35	Gr. 40	Gr. 45
Riso	Gr. 50	Gr. 60	Gr. 70	Caciocavallo	Gr. 10	Gr. 20	Gr. 30
Pomodori pelati	Gr. 30	Gr. 40	Gr. 50	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6	Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 5
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 5	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.				
RISO E PATATE IN BIANCO:							
Riso	Gr. 50	Gr. 60	Gr. 70				
Patate fresche	Gr. 30	Gr. 40	Gr. 50				
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6				
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 5				
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.				
PASTA E LENTICCHIE:				PASTA E CECI:			
Pasta	Gr. 35	Gr. 40	Gr. 45	Pasta	Gr. 35	Gr. 40	Gr. 45
Linticchie secche	Gr. 20	Gr. 30	Gr. 40	Ceci secchi	Gr. 20	Gr. 30	Gr. 40
Pomodori pelati	Gr. 10	Gr. 15	Gr. 20	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.				
SPUMA DI PATATE AL FORNO:				**MINISTRONE CON PASTA O RISO:			
Latte UHT	ml. 30	ml. 35	ml. 40	Pasta	Gr. 35	Gr. 40	Gr. 45
Fiocchi di patate	Gr. 30	Gr. 35	Gr. 40	Riso	Gr. 35	Gr. 40	Gr. 45
Burro	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6	** Minestrone	Gr. 40	Gr. 45	Gr. 50
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 5	Patate fresche	Gr. 20	Gr. 30	Gr. 40
Uova ogni 10 porzioni	N° 1	N° 1	N° 1	Pomodori pelati	Gr. 10	Gr. 15	Gr. 20
Caciocavallo	Gr. 10	Gr. 15	Gr. 20	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6
Prosciutto cotto s.p.	Gr. 10	Gr. 15	Gr. 20	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.				
PASTA CON FAGIOLI:				PASTA O RISO E **PISELLI:			
Pasta	Gr. 35	Gr. 40	Gr. 45	Pasta	Gr. 35	Gr. 40	Gr. 45
Fagioli secchi	Gr. 20	Gr. 30	Gr. 40	Riso	Gr. 35	Gr. 40	Gr. 45
Pomodori pelati	Gr. 10	Gr. 15	Gr. 20	**Piselli	Gr. 40	Gr. 50	Gr. 60
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	Gr. 10	Gr. 15	Gr. 20
				Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA E PATATE AL POMODORO:				RISOTTO CON **PISELLI AL FORNO:			
Pasta	Gr. 50	Gr. 60	Gr. 70	Riso	Gr. 50	Gr. 60	Gr. 70
Patate fresche	Gr. 30	Gr. 40	Gr. 50	** Piselli	Gr. 40	Gr. 50	Gr. 60
Pomodori pelati	Gr. 10	Gr. 15	Gr. 20	Pomodori pelati	Gr. 35	Gr. 45	Gr. 55
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6	Caciocavallo	Gr. 10	Gr. 15	Gr. 20
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 5
				Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
RISOTTO CON ZUCCA O **ZUCCHINE:				TIMBALLO DI PASTA AL FORNO:			
Riso	Gr. 50	Gr. 60	Gr. 70	Pasta	Gr. 50	Gr. 60	Gr. 70
Zucca fresca	Gr. 40	Gr. 50	Gr. 60	Carne tritata di vitello	Gr. 25	Gr. 30	Gr. 35
**Zucchine	Gr. 40	Gr. 50	Gr. 60	Pomodori pelati	Gr. 35	Gr. 45	Gr. 55
Pomodori pelati	Gr. 30	Gr. 40	Gr. 50	Besciamella	Gr. 15	Gr. 25	Gr. 35
Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6	Caciocavallo	Gr. 10	Gr. 20	Gr. 30
Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 5	Olio extra vergine di oliva	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano o grana	Gr. 5	Gr. 5	Gr. 5
				Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Prot. N° 206844/17
05/09/2022



A.S.P. COSENZA
U.O.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DISTRETTO : TIRRENO
IL REFERENTE
DOTT. F. DIGNITOSO

<u>FARFALLE COLORATE CON</u> <u>**CAROTE, **ZUCCHINE E</u> <u>POMODORINI</u> Pasta **Zucchine **Carote Pomodori Olio extravergine d'oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 25 Gr. 25 Gr. 25 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 30 Gr. 30 Gr. 30 Gr. 6 Gr. 5 q.b.	<u>RISOTTO ALLA PARMIGIANA:</u> Riso Burro Parmigiano Sale iodato Brodo vegetale	Gr. 50 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 60 Gr. 5 Gr. 5 q.b. q.b.	Gr. 70 Gr. 6 Gr. 5 q.b. q.b.
<u>*** PASTA CON</u> <u>POLPETTINE:</u> Pasta Carne tritata di vitello Mollica di pane Pomodori pelati Uova ogni 10 porzioni Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 20 Gr. 35 N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 25 Gr. 45 N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 35 Gr. 30 Gr. 55 N° 1 Gr. 6 Gr. 5 q.b.	<u>TRANCIO DI PIZZA</u> <u>MARGHERITA:</u> Farina Lievito di birra Sale iodato Origano Pomodori pelati Olio extra vergine di oliva Caciocavallo	Gr. 150 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 40 Gr. 5 Gr. 30	Gr. 200 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 50 Gr. 5 Gr. 40	Gr. 250 PZ q.b. q.b. q.b. q.b. Gr. 60 Gr. 6 Gr. 50
<u>*** LASAGNE AL FORNO:</u> Lasagne all'uovo Carne tritata di vitello Pomodori pelati Caciocavallo Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 60 Gr. 15 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 65 Gr. 20 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 35 Gr. 70 Gr. 25 Gr. 6 Gr. 5 q.b.	<u>*** PASTA "CHINA" CON</u> <u>POLPETTINE:</u> Pasta Carne tritata di vitello Mollica di pane Pomodori pelati Caciocavallo Uova sode ogni 5 porzioni Olio extra vergine di oliva Parmigiano o grana Sale iodato	Gr. 50 Gr. 25 Gr. 20 Gr. 35 Gr. 20 N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 60 Gr. 30 Gr. 25 Gr. 45 Gr. 25 N° 1 Gr. 5 Gr. 5 q.b.	Gr. 70 Gr. 35 Gr. 30 Gr. 55 Gr. 30 N° 1 Gr. 6 Gr. 5 q.b.