

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

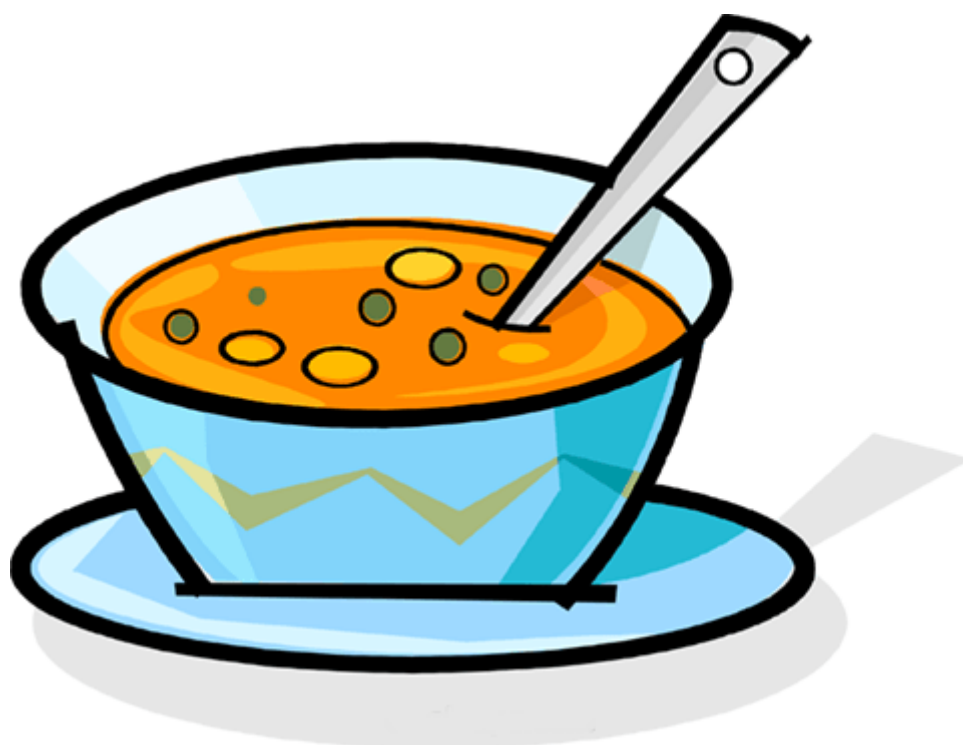


Ricettario con grammature e scomposizione nutrizionale

a cura del
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
della ASL NA 2 NORD

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

PRIMI PIATTI



Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta o riso con minestrone di verdure				
Riso o pasta di semola	40	50	60	70
Minestrone di verdure	100	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	211	247	283	318

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Gateau di patate				
Patate disidratate	130	150	180	200
Prosciutto cotto	20	30	40	40
Mozzarella	15	15	20	20
Uovo	10	15	15	20
Parmigiano	5	5	5	5
Kcal	229	274	335	359

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta al sugo				
Pasta di semola	60	70	80	100
Pomodori pelati	60	80	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	291	330	415	486

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta con pomodoro e basilico				
Pasta di semola	60	70	80	100
Pomodori pelati	60	70	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	272	309	396	467

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta e lenticchie				
Pasta di semola	30	30	40	50
Lenticchie	40	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	282	315	427	496

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Focaccia al pomodoro				
Pasta per pizza	110	140	180	200
Pomodori pelati	100	120	120	120
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	272	346	445	494

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Riso al sugo				
Riso	60	70	80	100
Pomodori pelati	60	70	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	277	312	396	463

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta e fagioli				
Pasta di semola	30	30	40	50
Fagioli secchi	40	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	276	308	419	486

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta alla bolognese				
Pasta di semola	40	50	60	70
Pomodori pelati	100	100	100	100
Macinato bovino magro	30	30	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	248	284	383	418

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g		
Pasta e ceci				
Pasta di semola	30	30	40	50
Ceci secchi	40	50	60	70
Olio extra vergine	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	286	320	433	503

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta al gratin				
Pasta di semola	40	50	60	70
Besciamella uht	30	40	50	50
Prosciutto cotto	10	15	15	20
Mozzarella	10	15	15	20
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extra vergine	5	5	10	10
Kcal	271	324	374	435

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Gnocchi al sugo				
Gnocchi di patate	150	180	220	250
Pomodori pelati	60	80	100	100
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	326	362	397	433

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
Pasta o riso e patate				
Pasta di semola o riso	40	50	60	70
Patate	100	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	294	330	454	490

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Sartù/timballo di riso				
Riso	40	50	60	70
Pomodori pelati	80	100	150	150
Mozzarella	15	20	30	30
Prosciutto cotto	15	20	30	30
Macinato di bovino magro	15	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	317	388	541	577

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta al forno				
Pasta di semola	40	50	60	70
Pomodori pelati	80	100	150	150
Macinato di bovino magro	20	20	30	30
Mozzarella	20	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	302	342	473	508

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta e piselli				
Pasta di semola	50	60	70	80
Piselli	80	80	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Prosciutto cotto	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	295	331	437	473

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta e zucchine				
Pasta di semola	60	70	80	100
Zucchine	80	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	287	324	411	482

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta/Risotto con spinaci mantecato al formaggio				
Riso	50	60	70	80
Spinaci	80	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	270	312	409	446

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta al pesto				
Riso	50	60	70	80
Pesto di basilico, con pinoli, olio e.v. di oliva e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	284	320	356	393

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta/ riso all'insalata				
Pasta/Riso	50	60	70	80
Verdure varie (cipolla, sedano, carota, pomodori pelati)	100	100	100	100
Mais	20	20	20	20
Tonno	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Kcal	305	341	377	414

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta primavera				
Pasta di semola	40	50	60	70
Pomodorini	50	50	80	100
Zucchine	20	20	30	30
Piselli	20	20	30	30
Carote	20	20	20	20
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	220	256	351	389

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta/riso e zucca				
Pasta di semola	50	60	70	80
Zucca	100	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	241	277	366	402

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pastina/riso in brodo vegetale				
Pastina di piccolo formato/ riso	50	60	70	80
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	251	287	368	405

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

SECONDI PIATTI



Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Bocconcini di fiordilatte o mozzarella				
Bocconcini di fiordilatte	60	80	90	120
Kcal	161	214	241	322

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Bastoncini di pesce al forno				
Bastoncini di pesce	75	100	125	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Kcal	188	236	284	332

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Formaggio fuso tipo Philadelphia				
Philadelphia	50	70	80	80
Kcal	157	219	250	250

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Formaggino				
Formaggino	40	60	80	80
Kcal	124	185	247	247

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Formaggio spalmabile tipo Quark				
Formaggio spalmabile tipo Quark	50	70	80	100
Kcal	90	125	143	179

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Ricotta				
Ricotta di vacca	60	70	80	100
Kcal	127	148	170	212

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Formaggio a pasta filata tipo Galbanino				
Formaggio tipo Galbanino	50	70	80	100
Kcal	127	148	170	211

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Prosciutto cotto di I qualità/fesa di tacchino arrosto				
Prosciutto cotto imbustato di I qualità/fesa di tacchino arrosto	50	60	80	90
Kcal	108	129	172	194

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Fesa di tacchino/petto/sovracoscia di pollo di pollo al forno				
Fesa di tacchino/petto di pollo	80	90	100	120
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	131	141	197	218

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Scaloppina di pollo/vitello				
Petto di pollo	80	90	100	120
Farina 00	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	142	152	162	182

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Arista di maiale al forno				
Arista di maiale	80	90	100	140
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	203	217	231	287

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Straccetti di maiale al latte				
Arista di maiale	80	90	100	140
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Latte vaccino PS	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	205	219	233	289

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Roastbeef al forno				
Carne di bovino	80	90	100	140
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	145	158	170	220

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Cotoletta di vitello				
Vitello	80	90	100	140
Farina 00	5	5	10	10
Uovo	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	186	207	251	333

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Platessa/sogliola impanata				
Platessa impanata	100	100	150	150
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	116	116	152	152

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Platessa/merluzzo in umido/gratinati				
Platessa impanata	100	100	150	150
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	116	116	152	152

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Polpettone al forno				
Macinato di bovino magro	80	90	100	120
Pangrattato	10	10	15	15
Uova	10	10	15	15
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	231	240	249	267

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g	g	g
Omelette al forno con patate				
Uovo	50	60	70	80
Parmigiano	5	5	5	5
Patate	50	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Kcal	171	201	267	296

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g	g	g
Omelette al forno con spinaci/carciofi				
Uovo	50	60	70	80
Parmigiano	5	5	5	5
Spinaci/carciofi	50	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Kcal	144	163	224	230

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Crocchette di pollo al forno				
Crocchette di pollo	80	90	100	120
Kcal	179	197	219	263

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Arista di maiale al forno con patate				
Arista magra	60	80	100	120
Patate	50	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	173	218	299	344

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Parmigiano a cubetti/trancio				
Parmigiano a cubetti in monoporzione da 20 g. o trancio	40	40	50	50
Kcal	155	155	194	194

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g	g	g
Filetto di sogliola al pomodoro				
Filetti di pesce	80	100	120	150
Pomodori pelati	50	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	183	215	247	295

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g	g	g
Roast beef al forno con patate				
Carne magra di bovino	60	80	100	120
Patate	50	70	80	100
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	143	179	250	285

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

CONTORNI



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Insalata mista				
Insalata verde	20	20	30	30
Carote o pomodori	40	50	60	70
Finocchi	20	30	40	50
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	62	64	114	117

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Insalata verde				
Insalata verde	40	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	52	54	105	107

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Patate brasate				
Patate	120	130	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	147	156	218	243

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Carote all'agro				
Carote	60	70	80	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Limone o aceto (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	65	68	116	140

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Purè di patate				
Patate	120	130	150	180
Latte parz. Scremato	20	20	30	30
Parmigiano	5	5	5	5
Burro	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	168	177	199	224

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pomodori mais e insalata				
Pomodori	20	30	40	40
Insalata lattuga	20	20	30	30
Mais	10	20	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	64	66	1278	140

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Spinaci all'agro				
Spinaci	100	150	150	200
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	76	92	137	152

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g		
Fagiolini all'agro				
Fagiolini	80	100	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	59	63	108	112

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Tortino di carciofi				
Carciofi	60	70	80	100
Prosciutto cotto	20	20	25	25
Mozzarella	15	15	20	20
Uova	10	15	25	20
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	171	179	284	282

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Carote e mais				
Carote	40	50	60	70
Mais	10	20	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	70	86	1345	150

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Piselli in umido				
Piselli	70	80	90	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	98	106	158	166

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Spinaci al parmigiano				
Spinaci	80	100	120	150
Parmigiano	10	10	15	15
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	109	115	185	195

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Polpettine di melanzane al forno				
Melanzane	100	100	120	150
Pangrattato	5	5	10	10
Uova	20	20	30	40
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	123	123	220	238

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Polpettine ricotta e spinaci				
Spinaci	80	100	120	150
Pangrattato	5	5	10	10
Ricotta vaccina	30	40	50	80
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	151	171	274	328

I Menu e le relative tabelle nutrizionali sono stati elaborati secondo le “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica” (G.U. n. 269 del 11/11/2021), le “Linee di Indirizzo della Regione Campania per la Sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione Collettiva” – C.Ri.P.A.T. e le Tabelle LARN SINU (IV Rev. 2014).

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti



**LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE
PER LA RISTORAZIONE
OSPEDALIERA, ASSISTENZIALE E
SCOLASTICA**

11-11-2021

GAZZETTA UFFICIALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Serie generale - n. 269

Tabella 7. Valori di energia e nutrienti che il pasto scolastico deve assicurare

Parametri nutrizionali	per pasto scolastico	NIDO			MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
		6-12 mesi	12-24 mesi	24-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-13 anni
Energia (kcal/die)		658	960	1213	1454	1917	2468
Energia (kcal)	30%	197					
	35%	230	336	425	509	671	864
Proteine (g)	10%	4,9	8,4	10,6			
	15%				19	25	32
Grassi (g)	40%	8,7					
	35%		13	16			
	30%				17	22	29
di cui saturi	<10%	<2,2	<3,7	<4,7	<6	<7	<10
Carboidrati (g)	50%	24,6					
	55%		46,2	58,4	70	92	119
di cui zuccheri	<10%	<4,9	<8,4	<10,6	<13	<17	<22
Fibra (g)	8,4 g/1000 kcal	1,6	2,8	2,6	6	8	10

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti



Statistiche valori nutrizionali medi Menu
Autunno/Inverno – Primavera /Estate Scuola dell'Infanzia

Per pasto scolastico	Parametri nutrizionali
Energia (Kcal) 30% del fabbisogno giornaliero	500 kcal
Proteine 14.7 %	18 g.
Grassi 29.5 %	16 g.
di cui saturi	< 6 g.
Carboidrati 55.7 %	68 g.
di cui zuccheri	10 g.
Fibra	5,8 g.
Calcio	255 mg.
Ferro	3,75 mg.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

Statistiche valori nutrizionali medi Menu
Autunno/Inverno – Primavera /Estate Scuola Primaria

Per pasto scolastico	Parametri nutrizionali
Energia (Kcal) 30% del fabbisogno giornaliero	625 kcal
Proteine 14.8 %	23 g.
Grassi 29,7 %	20.6 g.
di cui saturi	< 7 g.
Carboidrati 55.5 %	87 g.
di cui zuccheri	13 g.
Fibra	7.3 g.
Calcio	324 mg.
Ferro	4,15 mg.

Statistiche valori nutrizionali medi Menu
Autunno/Inverno – Primavera /Estate Scuola Secondaria

Per pasto scolastico	Parametri nutrizionali
Energia (Kcal) 30% del fabbisogno giornaliero	815 kcal
Proteine 15 %	30.5 g.
Grassi 29,8 %	26.9 g.
di cui saturi	< 7 g.
Carboidrati 52.7 %	112 g.
di cui zuccheri	17 g.
Fibra	8,2 g.
Calcio	412 mg.
Ferro	4,87 mg.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

STAGIONALITA' della frutta e della verdura

frutta di stagione

frutta	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Albicocche						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Arance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clementine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fragole				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Mele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pesche					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Susine						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limoni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uva							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



verdure di stagione

ortaggi	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Asparagi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Bietola	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Carota	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Carciofi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Cetrioli					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Cavoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cipolla	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fagiolini			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Fagioli	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Finocchi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Lattuga		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melanzane	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Patata	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Peperoni					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pomodoro					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Piselli					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Radicchio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Spinaci	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Zucchine				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Zucche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



■ Periodo di commercializzazione del prodotto.
□ Periodo di raccolta