

## TABELLA DIETETICA IN VIGORE DA GENNAIO 2020

### NOTE SUL MENÙ

- La frittata al forno può essere preparata:
  - con verdure (zucchine, carote, spinaci,...)
  - alla pizzaiola (pomodoro, formaggio e origano)
- Il pesce può variare tra i seguenti tipi e preparazioni:
  - bastoncini di merluzzo in filetto
  - cuori di nasello
  - platessa
- Il formaggio può variare tra i seguenti tipi:
  - Asiago DOP
  - stracchino biologico
  - caciotta
  - Edamer
  - mozzarella biologica
  - ricotta (per gli asili nido)
- Le verdure, crude o cotte, possono variare tra i seguenti tipi:
  - carote, bietole, cavolfiori, insalata, fagiolini, finocchi, pomodori, zucchine, zucca, spinaci, cavolo cappuccio, cavolo verza, ecc.
- Il dolce da forno può variare tra le seguenti preparazioni:
  - treccia
  - torta allo yogurt
  - torta margherita
  - torta di mele, ecc.
- La frutta è fresca di stagione.

**TABELLA DELLE GRAMMATURE, A CRUDO ED AL NETTO DAGLI SCARTI, DEGLI ALIMENTI CONSIGLIATI NEL MENÙ SCOLASTICO:**

<b>GRAMMATURA ALIMENTI A PERSONA (g)</b>	<b>Nido</b>	<b>Sc. Infanzia</b>	<b>Operatori</b>
<b>PRIMI PIATTI</b>			
Pasta o riso asciutti	50	60	100
Pasta o riso per minestre in brodo o con passati di verdure	30	30	40
Gnocchi di patate	0	120	250
<b>CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI</b>			
Parmigiano o grana padano grattugiato	2/5	2/5	2/5
<b>SECONDI PIATTI</b>			
Carne: suino, vitellone, pollo, tacchino	40	50	100
Carne per "piatto unico"	55	70	120
Pesce	50	70	120
Formaggio fresco (Asiago DOP, Stracchino, Caciotta, Mozzarella, Ricotta)	30/40	40/50	80/100
Formaggio stagionato (Grana, Edamer)	20	30	70
Prosciutto cotto		30	60
Uova fresche intere biologiche (numero)	½	1	2
Legumi freschi	60	80	120
Legumi secchi	30	40	60
Pizza - trancio farcito crudo	60	75	150
<b>CONTORNI</b>			
Verdura cruda in foglia	20/30	30/40	80/100
Verdura cruda	30/40	40/50	100/150
Verdura da preparare cotta	60	80	150/200
Farina di Mais per polenta	20	30	50
Patate: contorno	80	120	200
Patate: piatto unico	100	150	250
<b>PANE</b>			
Pane comune	30	30	60
<b>FRUTTA FRESCA</b>			
Frutta fresca di stagione (g)	100	150	200
<b>PIATTI UNICI</b>			
Pizza - trancio farcito crudo	100	150	250
<b>CONDIMENTI PER IL PASTO</b>			
Olio extravergine d'oliva	10/15	10/15	20

## TIPOLOGIE DI MERENDE

### SPUNTINO MATTINO

Frutta fresca di stagione

### SPUNTINO POMERIGGIO

Frutta fresca di stagione con pane comune

Yogurt alla frutta

Tè o latte con pane o fette biscottate

Pane con marmellata

Dolce da forno

Macedonia

Mousse di frutta (per Asili Nido)

Budino

Gelato

<b>ALIMENTI MERENDE</b>	<b>NIDO</b>	<b>SCUOLA INFANZIA</b>
Frutta fresca di stagione (g)	100	150
Pane comune (g)	20	30
Marmellata (g)	10	15
Yogurt (g)	125	125
Latte fresco intero (ml)	100	100
Tè decaffeinato (ml)	120	150
Dolce da forno (g)	30	30
Budino (g)	125	125
Mousse di frutta: frutta fresca + yogurt	125	-
Gelato	50	50

**PRIMI PIATTI**

<b>PASTA ALL'OLIO</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pasta	50	60	100
Grana	da 2 a 5	da 2 a 5	5
Olio evo	5	5	7

<b>RISO ALL'INGLESE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Riso	50	60	100
Grana	7	7	10
Olio evo	5	5	7

<b>PASTA AL POMODORO</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pasta	50	60	100
Pelati	40	50	90
Verdure	10	13	20
Olio evo	5	5	7
Grana	da 2 a 5	da 2 a 5	5

<b>PASTA CON SUGO DI PESCE (PU)</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pasta	50	60	100
Pesce	15	20	30
Pelati	30	35	40
Verdure	7	10	20
Olio evo	5	5	7

<b>PERLE DI PATATE/PASTA AL RAGU' (PU)</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Perle/Pasta	50 (pasta)	120	250
Ragu' di carne	10	15	25
Pelati	30	40	60
Verdure	10	15	25
Olio evo	5	5	7
Grana	da 2 a 5	da 2 a 5	5

<b>CREMA DI LEGUMI CON PASTINA (PU)</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Legumi secchi	10	15	25
Verdure	40	40	50
Pastina	30	30	40
Patate	20	30	40
Olio evo	5	5	7
Grana	da 2 a 5	da 2 a 5	5

<b>RISO CON VERDURE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Riso	50	60	100
Pelati	30	35	40
Verdure	40	50	80
Olio evo	5	5	7
Grana	da 2 a 5	da 2 a 5	5

<b>PASTA PASTICCIAIA (PU)</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pasta	50	60	90
Pollo/tacchino	20	30	50
Besciamella	40	40	60
Verdure	5	10	15
Pelati	50	50	80
Olio evo	5	5	7
Grana	5	5	10

<b>PASTA AL PESTO GENOVESE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pasta	50	60	100
Pesto	5	10	15

<b>PASTA AL POMODORO E VERDURE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pasta	50	60	100
Pelati	20	30	60
Verdure	20	20	50
Grana	da 2 a 5	da 2 a 5	5
Olio evo	5	5	7

PASTA PESTO E POMODORO			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pasta	50	60	100
Pesto	5	10	15
Pelati	40	50	90
Verdure	10	15	20

RISO CON ZUCCA, ZUCCHINE E CARCIOFI			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Riso	50	60	100
Verdure	20	30	50
Olio evo	5	5	7
Grana	da 2 a 5	da 2 a 5	5
Fecola/farina	q.b.	q.b.	q.b.

PASTINA IN BRODO DI VERDURE			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pasta	30	30	40
Verdure	q.b.	q.b.	q.b.
Olio evo	5	5	7
Grana	2	3	5

MINISTRONE DI PASTA E FAGIOLI (PU)			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pasta	30	30	40
Patate	20	20	30
Fagioli secchi	15	20	30
Verdure	15	20	40
Olio evo	5	5	7
Grana	2	3	5

PASSATO CON PASTINA/COUSCOUS			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Patate	40	40	50
Verdure	40	40	45
Pasta/couscous	30/15	30/15	40/20
Olio evo	5	5	7
Grana	2	3	5

CREMA DI PATATE CON PASTINA			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Patate	35	45	50
Verdure	25	35	50
Pastina	30	30	40
Olio evo	5	5	7
Grana	da 2 a 5	da 2 a 5	5

MINISTRA DI POMODORI E PATATE			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pomodoro	10	15	30
Patate	50	65	100
Verdure	20	25	30
Olio evo	5	5	7
Grana	2	3	5
Pasta	30	30	40

CREMA DI ZUCCHINE CON RISO			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Zucchine	50	50	70
Patate	60	60	80
Verdure	20	20	35
Riso	30	30	40
Olio evo	5	5	7
Grana	2	3	5

RISI E BISI			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Riso	50	60	100
Piselli freschi	30	30	40
Verdure	40	40	60
Grana	2	3	5
Fecola/farina	q.b.	q.b.	q.b.

**SECONDI PIATTI**

<b>SPEZZATINO CON PATATE E POLENTA (PU)</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Manzo/Maiale	55	70	120
Verdure	10	15	20
Patate	100	150	200/250
Pelati	10	15	25
Olio evo	7	7	10
Farina 00	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di mais	20	30	60

<b>POLPETTONE DI TACCHINO CON SPINACI</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Tacchino	40	50	100
Spinaci	7	10	15
Grana	3	4	5
Uova	3	4	6
Patate o Pane	2	3	5
Latte	5	6	8

<b>FRITTATA ALLE VERDURE/PIZZAIOLA</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Uova	Metà	1	2
Latte	8	10	15
Formaggio	2	3	4
Verdure	20	30	50

<b>MACINATO/SPEZZATINO DI POLLO O TACCHINO</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pollo/Tacchino	40	50	100
Cipolle/carote	10	20	25
Pelati	7	10	15
Farina 00	q.b.	q.b.	q.b.
Olio evo	5	5	7

<b>PIZZA MARGHERITA</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Base	32	40	80
Pelati	12	15	30
Formaggio	16	20	40

<b>POLPETTE DI PESCE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Nasello/platessa	50	70	120
Verdure	10	15	20
Pane/patate	20	25	30
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

<b>MACINATO/SPEZZATINO DI CARNE ALLE VERDURE CON RISO (PU)</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pollo/Tacchino	55	70	120
Verdure	30	40	50
Olio evo	5	7	10
Riso	50	60	100

<b>LENTICCHIE CON CAROTE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Lenticchie secche	30	40	50
Verdure	10	10	20
Pomodoro	12	15	20
Olio evo	5	5	7

<b>STRACCHETTI DI POLLO PATATE E PISELLI (PU)</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pollo disossato	55	70	120
Verdure	12	15	20
Patate	100	150	200
Piselli	60	80	100
Olio evo	7	7	10

<b>INSALATA CAPRESE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Mozzarella	30/40	40/50	80/100
Pomodoro	40	50	100
Olio evo	5	5	7
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

<b>ARROSTO DI TACCHINO ALLE ERBETTE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Tacchino	40	50	100
Verdure	7	10	12
Olio evo	5	5	7

<b>FAGIOLI/CECI</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Legumi secchi	30	40	50
Olio evo	5	5	7

**CONTORNI**

<b>PURE' DI PATATE CON VERDURE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Patate	80	120	250
Latte	10	15	45
Burro	2	3	5
Grana	3	4	5

<b>MACEDONIA DI VERDURE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Carote	15	20	50
Piselli	20	25	50
Patate	35	40	80
Olio evo	5	5	7

<b>ZUCCHINE TRIFOLATE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Zucchine	60	80	150
Verdure	5	6	10
Olio evo	5	5	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

<b>PISELLI CON VERDURE</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Piselli	60	80	100
Verdure	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	6	8	10
Olio evo	5	5	7

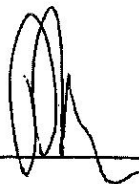
**DOLCI**

<b>DOLCE DA FORNO</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Farina	12	16	
Zucchero	10	16	
Latte	5	8	
Uova	8	12	
Olio evo	2	4	
Vaniglia	q.b.	q.b.	
Buccia di limone	q.b.	q.b.	
Lievito	q.b.	q.b.	

<b>BUDINO AL CACAO/VANIGLIA</b>			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Latte UHT	60	80	
Preparato al cacao o vaniglia	10	14	

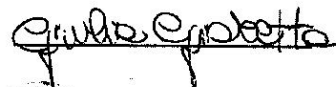
**DOCUMENTO REDATTO A CURA DI:**

Pavan Pierpaolo      Direttore Servizio di Igiene degli Alimenti e  
Nutrizione - ULSS n. 8 "Berica"



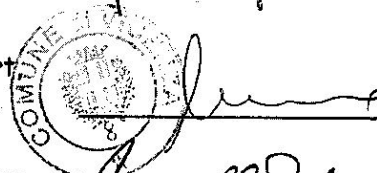
---

Giaretta Giulia      Dietista del Servizio Igiene degli alimenti e  
Nutrizione - ULSS n. 8 "Berica"



---

Munaretto Elena      Direttore Servizio Istruzione, Sport  
Partecipazione del Comune di Vicenza



---

Rigobello Pietro      Coordinatore del Servizio di Ristorazione  
Scolastica del Comune di Vicenza



---