

**SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA PER  
LE SCUOLE DELL' INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO  
COMUNE DI CHIERI**

**TABELLE DIETETICHE**

GLI ALIMENTI SI INTENDONO A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI

<b>RICETTA</b>	<b>MATERNE g</b>	<b>ELEMENTARI g</b>	<b>MEDIE g</b>
<b>PASTA ASCIUTTA nei vari formati</b>	50	70	80
<b>RISO</b>	50	70	80
<b>PASTA/PASTINA/RISO nelle minestre</b>	25	30	40
<b>PASTINA PER BRODO</b>	30	40	45
<b>ORZO</b>	25	30	40
<b>TROFIE</b>	60	80	90
<b>TAGLIATELLE ALL'UOVO SECCHHE</b>	40	55	70
<b>RAVIOLI DI MAGRO SECCHI</b>	65	75	90
<b>LASAGNE (pasta all'uovo fresca/surgelata)</b>	80	120	150
<b>FOCACCIA</b>			
FARINA 00	50	70	80
ACQUA	q.b.		
LIEVITO	2	3	3
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	7	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SUGO PESTO, PATATE E FAGIOLINI</b>			
PATATE	15	20	25
FAGIOLINI	15	20	25
PESTO CONFEZIONATO	10	15	20
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SUGO ZAFFERANO</b>			
ZAFFERANO	1X4	1X4	1X4
BURRO	3	5	7
BRODO VEGETALE	q.b.	q.b.	q.b.
BESCIAMELLA	80	100	120
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SUGO AL POMODORO/POMODORO E BASILICO</b>			
POMODORI PELATI	50	60	70
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
BASILICO (se richiesto)	q.b.	q.b.	q.b.
PARMIGIANO	3	5	5

SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SUGO POMODORO E PESTO</b>			
POMODORI PELATI	50	60	70
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
PESTO CONFEZIONATO	5	10	15
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SUGO POMODORO E TONNO</b>			
POMODORI PELATI	50	60	70
TONNO	15	25	30
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SUGO RAGU DI CARNE (per pasta al forno) con besciamella (per lasagne)</b>			
POMODORI PELATI	50	60	70
CARNE DI BOVINO TRITATA	35	40	50
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<i>BESCIAMELLA (latte, farina, burro, sale)</i>	60	80	100
<b>PASSATO DI PATATE E CAROTE</b>			
PATATE	50	60	80
CAROTE	30	40	60
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SUGO BURRO E SALVIA</b>			
BURRO	5	7	7
SALVIA	q.b.	q.b.	q.b.
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>MINESTRA DI PATATE</b>			
PATATE	80	100	120
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>CREMA DI ZUCCA</b>			
ZUCCA	50	60	70
PATATE	30	40	50
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.

<b>SUGO ALLA PARMIGIANA</b>			
PARMIGIANO REGGIANO	20	25	30
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
LATTE	q.b.	q.b.	q.b.
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>POLENTA</b>			
ACQUA	q.b.	q.b.	q.b.
FARINA DI MAIS	50	70	80
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
SALE	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTA	MATERNE g	ELEMENTARI g	MEDIE g
<b>SUGO RAGU' VEGETALE</b>			
POMODORI PELATI	50	60	70
VERDURE MISTE (carote, zucchine, piselli, fagiolini, cipolla)	50	60	70
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SUGO IN BIANCO</b>			
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	7	7
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>VELLUTATA/PASSATO DI VERDURA</b>			
VERDURE MISTE (carota, zucca o zucchini, coste o costine, verza, porro, cipolla)	50	60	70
PATATE	40	50	60
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SUGO ALLE ZUCCHINE</b>			
POMODORI PELATI	50	60	70
ZUCCHINI	30	40	50
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>BRODO VEGETALE</b>			
PATATE, CAROTE, CIPOLLA	25/10/10	25/10/10	30/15/15
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	7
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SUGO AGLI AROMI</b>			
AROMI: rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5	7
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTA	MATERNE g	ELEMENTARI g	MEDIE g
<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	50	70	80
<b>FORMAGGIO TIPO ASIAGO/PROVOLONE/RIVIERA/ MOZZARELLA</b>	50	60	80
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	30	40	60
<b>BRESAOLA OLIO E LIMONE</b>			
BRESAOLA	40	50	60
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
LIMONE	1X6	1X6	1X6
<b>TONNO SOTT'OLIO (sgocciolato)</b>			
	50	70	80
<b>TACCHINO FREDDO OLIO E LIMONE</b>			
ARROSTO DI TACCHINO	50	70	80
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
LIMONE	1X6	1X6	1X6
<b>SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE</b>			
CARNE DI POLLO	60	80	100
FARINA	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2	3
LIMONE	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PETTO DI POLLO IMPANATO AL FORNO</b>			
PETTO DI POLLO	60	80	100
UOVA	1X6	1X6	1X6
PANGRATTATO	10	10	15
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	3	5
LIMONE	1X6	1X6	1X6
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>TORTINO DI ERBETTE</b>			
UOVO	1	1	2
ERBETTE (se spinaci)	30	40	50
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTA	MATERNE g	ELEMENTARI g	MEDIE g
<b>BOCCONCINI/SPEZZATINO DI TACCHINO AL POMODORO/UMIDO</b>			
FESA DI TACCHINO	60	80	100
POMODORO A PEZZI	25	30	40
ORTAGGI (carota,cipolla, sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	3	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PLATESSA/MERLUZZO/NASELLO IMPANATA AL FORNO/DORATO</b>			
FILETTO DI PLATESSA	80	100	120
UOVA	10	10	12
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	3	5
PAN GRATTATO	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
LIMONE	1X6	1X6	1X6
<b>COSCIA DI POLLO AL FORNO</b>			
COSCIA/FUSO/SOVRACOSCIA	160	180	200
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	3	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.
<b>ARROSTO DI BOVINO</b>			
CARNE DI BOVINO	60	80	100
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	3	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.
<b>HAMBURGER DI BOVINO</b>			
CARNE DI BOVINO	60	80	100
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	3	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>ARROSTO DI LONZA</b>			
CARNE DI BOVINO	60	80	100
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	3	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SPEZZATINO DI BOVINO IN UMIDO</b>			
CARNE DI BOVINO	60	80	100
PELATI	25	35	40
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	3	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.

<b>SALSICCIA DI TACCHINO IN UMIDO</b>			
SALSICCIA DI TACCHINO	60	80	100
POMODORI PELATI	40	55	70
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	3	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.
<b>INSALATA DI PATATE E TONNO</b>			
PATATE			
TONNO			
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	3	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>TORTINO DI ZUCCHINE</b>			
UOVO	1	1	2
ZUCCHINE	15	25	30
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>POLPETTE DI BOVINO IN UMIDO</b>			
CARNE DI BOVINO	50	70	90
POMODORI PELATI	25	35	40
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
UOVA	1X4	1X4	1X4
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5
LATTE	10	15	20
PANGRATTATO	10	10	15
FARINA	q.b.	q.b.	q.b.
AROMI	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.

<b>RICETTA</b>	<b>MATERNE</b> g	<b>ELEMENTARI</b> g	<b>MEDIE</b> g
<b>INSALATA VERDE</b>			
INSALATA VERDE	40	50	60
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>COSTINE ALL'OLIO CON PARMIGIANO</b>			
COSTINE	120	140	160
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
PARMIGIANO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>INSALATA DI POMODORI</b>			
POMODORI	100	130	150
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.
ORIGANO	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>FAGIOLINI ALL'OLIO</b>			
FAGIOLINI	100	120	130
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>CAROTE ALL'OLIO/AL FORNO</b>			
CAROTE	120	160	180
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>INSALATA VERDE E ROSSA</b>			
INSALATA VERDE	20	25	30
INSALATA ROSSA	20	25	30
ACETO	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SPINACI ALL'OLIO</b>			
SPINACI	120	140	160
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PISELLI ALL'OLIO</b>			
PISELLI	60	80	100
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTA	MATERNE g	ELEMENTARI g	MEDIE g
<b>INSALATA DI CAROTE</b>			
CAROTE	50	70	100
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
LIMONE	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>VERDURE AL FORNO</b>			
VERDURE FRESCHE DI STAGIONE	100	160	180
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PATATE AL FORNO/ARROSTO</b>			
PATATE	140	170	200
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>INSALATA VERDE E POMODORI</b>			
INSALATA VERDE	20	25	30
POMODORI	80	90	110
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PUREA DI PATATE</b>			
PATATE	120	130	150
LATTE	30	35	40
BURRO	3	5	5
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>MACEDONIA DI VERDURE</b>			
VERDURE FRESCHE DI STAGIONE	100	160	180
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>INSALATA MISTA</b>			
INSALATA VERDE	15	20	25
INSALATA ROSSA	15	20	25
CAROTE	20	30	50
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>BROCCOLETTI ALL'OLIO</b>			
BROCCOLETTI	110	130	160
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
<b>INSALATA DI FINOCCHI</b>			
FINOCCHI	60	80	120
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.

<b>INSALATA VERDE CON CAROTE</b>			
INSALATA VERDE	20	25	30
CAROTE	30	40	60
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	7
SALE	q.b.	q.b.	q.b.