

**SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA PER LE SCUOLE DELLA PRIMA INFANZIA,
MATERNE, ELEMENTARI E MEDIE DEL COMUNE DI CHIERI**

TABELLE DIETETICHE – scuole della prima infanzia

GLI ALIMENTI SI INTENDONO A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
PASTA ASCIUTTA (nei vari formati)	35	45	50
RISO ASCIUTTO	35	45	50
PASTINA/RISO NELLE MINESTRE	15	20	25
TROFIE/ORECCHIETTE	-	55	60
SALE (per tutte le preparazioni)	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA IN BIANCO			
PASTA	35	45	50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3	3
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3
RISO IN BIANCO			
RISO	35	45	50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3	3
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3
SUGO DI POMODORO			
POMODORI PELATI	-	45	50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
ORTAGGI	-	q.b.	q.b.
BASILICO (se richiesto)	-	q.b.	q.b.
SUGO POMODORI E PISELLI			
POMODORI PELATI	-	45	50
PISELLI	-	30	35
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	.	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
SUGO AL RAGU' VEGETALE			
POMODORI PELATI	-	45	50
CAROTE, ZUCCHINE, PISELLI	-	30	35
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
SUGO ALL'ORTOLANA			
POMODORI PELATI	-	45	50
CAROTE, ZUCCHINE, PISELLI	-	30	35
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	.	q.b.	q.b.
SUGO POMODORO E PESTO			
POMODORI PELATI	-	35	40
PESTO CONFEZIONATO	-	10	10
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
PESTO			
PESTO CONFEZIONATO	-	15	20
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	-	2	2
SUGO POMODORO E RICOTTA			
POMODORI PELATI	-	45	50
RICOTTA VACCINA	-	10	10
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
SUGO DI ZUCCHINE			
POMODORI PELATI	-	45	50
ZUCCHINE (tritate)	-	30	35
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
PASTA AL FORNO			50
PASTA	-	45	40
POMODORI PELATI	-	30	30
PROSCIUTTO COTTO (tritato)	-	15	20
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
BRODO VEGETALE			
VERDURE (carota, sedano, zucchina, cipolla ...)	35	40	45
PATATA	20	25	30
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3
ACQUA	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
PASSATO DI VERDURA			
VERDURE (carota, sedano, zucchina, cipolla...)	35	40	45
PATATA	20	25	30
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2		2
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3
CREMA DI ZUCCA			
ZUCCA	35	40	45
PATATA	15	20	25
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
MINESTRA DI PATATE			
PATATA	20	25	30
POMODORI PELATI	5	5	10
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
MINESTRA DI LEGUMI			
LEGUMI SECCHI (fagioli, piselli, ceci,...)	-	20	25
PATATA	-	10	15
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
SEMOLINO IN BRODO VEGETALE			
SEMOLINO	20	25	30
BRODO VEGETALE	200 ml	250 ml	250 ml
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3
CREMA DI RISO/MAIS-TAPIOCA			
CREMA DI RISO/MAIS-TAPIOCA	20	25	30
BRODO VEGETALE	200 ml	250 ml	250 ml
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3
RISOTTO CON LA ZUCCA			
RISO	30	35	45
ZUCCA	30	35	40
PATATA	10	15	20
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
RISOTTO CON DADINI DI CAROTE E ZUCCHINE			
RISO	30	35	45
ZUCCHINE	10	15	20
CAROTE	10	15	20
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
RISOTTO CON PISELLI			
RISO	-	35	45
PISELLI SURGELATI	-	15	20
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
PLATESSA IMPANATA AL FORNO			
FILETTO DI PLATESSA	-	60	70
UOVO PASTORIZZATO	-	10	10
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
PANE GRATTUGIATO	-	q.b.	q.b.
FARINA	-	q.b.	q.b.
LIMONE	-	1 X 6	1 X 6
HALIBUT IMPANATO AL FORNO			
FILETTO DI HALIBUT	-	60	70
UOVO PASTORIZZATO	-	10	10
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
PANE GRATTUGIATO	-	q.b.	q.b.
FARINA	-	q.b.	q.b.
LIMONE	-	1 X 6	1 X 6
PLATESSA AL FORNO			
FILETTO DI PLATESSA	50	60	70
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
HALIBUT AL FORNO			
FILETTO DI HALIBUT	50	60	70
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
PLATESSA IN UMIDO			
FILETTO DI PLATESSA	-	60	70
POMODORI PELATI	-	20	30
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
PIANTE AROMATICHE E ORTAGGI	-	q.b.	q.b.
FARINA	-	q.b.	q.b.
HALIBUT IN UMIDO			
FILETTO DI HALIBUT	-	60	70
POMODORI PELATI	-	20	30
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
PIANTE AROMATICHE E ORTAGGI	-	q.b.	q.b.
FARINA	-	q.b.	q.b.
COSCIA DI POLLO AL FORNO			
COSCIA DI POLLO	-	110	120
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
CARNE MILANESE AL FORNO			
PETTO DI POLLIO O TACCHINO	-	45	50
UOVA PASTORIZZATE	-	10	10
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
LIMONE	-	1 X 6	1 X 6
CARNE ALLA PIZZAIOLA			
CARNE (petto di pollo/petto di tacchino/fettina di bovino)	-	45	50
POMODORI PELATI	-	15	15
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
FARINA	-	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
POLLO/TACCHINO AL LIMONE			
PETTO DI POLLO/TACCHINO	-	45	50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	2
FARINA	-	q.b.	q.b.
LIMONE	-	q.b.	q.b.
POLLO/TACCHINO AL VAPORE			
PETTO DI POLLO/TACCHINO	40	45	50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	3
BOVINO AL VAPORE			
FETTINA DI BOVINO	40	45	50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
BOLLITO MAGRO			
BOLLITO MAGRO DI BOVINO	40	45	50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	2
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
SPEZZATINO DI BOVINO IN UMIDO			
SPEZZATINO DI BOVINO	-	60	70
POMODORI PELATI	-	20	25
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
FARINA	-	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
SPEZZATINO DI BOVINO AGLI AROMI			
SPEZZATINO DI BOVINO	-	60	70
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
FARINA	-	q.b.	q.b.
BRODO VEGETALE	-	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE E ORTAGGI	-	q.b.	q.b.
POLPETTE IN UMIDO			
CARNE tritata (bovina/ pollo/tacchino)	-	45	50
POMODORI PELATI	-	30	35
UOVA PASTORIZZATE	-	10	10
LATTE UHT	-	10	10
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
FARINA/PANE GRATTUGIATO	-	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE E ORTAGGI	-	q.b.	q.b.
POLPETTE AGLI AROMI			
CARNE tritata (bovina/pollo/tacchino)	-	45	50
UOVA PASTORIZZATE	-	10	10
LATTE UHT	-	10	10
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
FARINA/PANE GRATTUGIATO	-	q.b.	q.b.
BRODO VEGETALE	-	q.b.	q.b.
PIANTA AROMATICHE E ORTAGGI	-	q.b.	q.b.
OMOGENEIZZATO DI CARNE	80	-	-
OMOGENEIZZATO DI PESCE	80	-	-

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
TORTINO DI PROSCIUTTO			
UOVA PASTORIZZATE	-	35	40
PROSCIUTTO COTTO TRITATO	-	10	10
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
TORTINO DI VERDURA			
UOVA PASTORIZZATE	-	35	40
SPINACI/ZUCCHINE (tritate)	-	10	10
PATATA	-	5	5
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
TORTINO DI RICOTTA E SPINACI			
UOVA PASTORIZZATE	-	20	25
RICOTTA VACCINA	-	20	25
SPINACI	-	10	10
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PROSCIUTTO COTTO (senza lattosio se richiesto)	40	45	50
RICOTTA VACCINA	40	45	50
MOZZARELLA	-	45	50
PARMIGIANO REGGIANO	-	-	60
FIOR DI CERTOSA	-	45	50
ROBIOLA	-	45	50
INSALATA VERDE			
INSALATA VERDE	-	-	40
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	-	3
ACETO DI MELE	-	-	q.b.
INSALATA MISTA			
INSALATA VERDE	-	-	20
CAROTE O POMODORI	-	-	25
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	-	3
ACETO DI MELE	-	-	q.b.
INSALATA DI CAROTE			
CAROTE	-	-	50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	-	3
LIMONE O ACETO DI MELE	-	-	q.b.

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
INSALATA DI POMODORI			
POMODORI	-	-	50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	-	3
ACETO DI MELE	-	-	q.b.
FAGIOLINI AL TEGAMINO			
FAGIOLINI	-	60	70
POMODORI PELATI	-	30	35
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
FAGIOLINI ALL'OLIO			
FAGIOLINI	-	60	70
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
CAROTE ALL'OLIO			
CAROTE	-	100	110
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
CAROTE IN UMIDO			
CAROTE	-	100	110
POMODORI PELATI	-	40	50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
PISELLINI IN UMIDO			
PISELLINI	-	40	50
POMODORI PELATI	-	20	25
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
PISELLINI ALL'OLIO			
PISELLINI	-	40	50
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
SPINACI ALL'OLIO			
SPINACI	-	60	70
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
SPINACI CON PARMIGIANO			
SPINACI	-	60	70
PARMIGIANO REGGIANO	-	3	3
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
COSTINE ALL'OLIO			
COSTINE	-	60	70
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
BROCCOLETTI ALL'OLIO			
BROCCOLETTI	-	100	110
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
CAVOLFIORI GRATINATI			
CAVOLFIORI	-	100	110
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PANE GRATTUGIATO	-	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
FINOCCHI GRATINATI			
FINOCCHI	-	100	110
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PANE GRATTUGIATO	-	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
ZUCCHINE ALL'OLIO			
ZUCCHINE	70	90	100
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	3
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.
PATATE ARROSTO			
PATATE	-	110	120
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
PATATE LESSE			
PATATE	-	110	120
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.
PATATE IN UMIDO			
PATATE	-	110	120
POMODORI PELATI	-	50	60
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	-	q.b.	q.b.

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
PURE' DI PATATE			
PATATE	70	80	90
LATTE UHT	-	20	25
PARMIGIANO REGGIANO	2	3	3
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2	3
PURE' DI CAROTE			
CAROTE	80	-	-
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	-	-
PIANTE AROMATICHE	q.b.	-	-
PURE' DI VERDURE MISTE			
CAROTE	10	-	-
PATATE	10	-	-
PISELLI	10	-	-
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	-	-
PIANTE AROMATICHE	q.b.	-	-
PURE' DI PISELLI			
PISELLI	30	-	-
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	-	-
PIANTE AROMATICHE	q.b.	-	-
MACEDONIA DI VERDURA			
CAROTE	-	12	15
PATATE	-	12	15
PISELLINI	-	12	15
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	2	3
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
FRUTTA FRESCA			
MELA	80	100	150
PERA	80	100	150
BANANA	80	100	150
ARANCIO (se richiesto spremuto)	80	100	150
MANDARINI/CLEMENTINE	80	100	150
KIWI	-	100	150
PRUGNE	80	100	150
UVA	-	100	150
ALBICOCCHIE/NESPOLE	80	100	150
PESCHE	-	100	150
MELONE	-	100	150
OMOGENEIZZATO DI FRUTTA	80	-	-
MOUSSE DI FRUTTA	N° 1	N°1	N° 1
PANE COMUNE BIANCO	20	30	40
ACQUA NATURALE OLIGOMINERALE	500	500	500
YOGURT ALLA FRUTTA	N° 1 vasetto	N° 1 vasetto	N° 1 vasetto
DESSERT LATTE-FRUTTA	N° 1 vasetto	N° 1 vasetto	N° 1 vasetto
BUDINO	-	N°1 vasetto	N° 1 vasetto
TORTA/CROSTATA	-	1 fetta	1 fetta
FRULLATO DI FRUTTA			
FRUTTA	80	100	150
LATTE	-	q.b.	q.b.

RICETTA	6-12 MESI g	12-24 MESI g	24-36 MESI g
TISANA ALLA FRUTTA			
TISANA	100	150	200
ZUCCHERO	3	5	5
FETTE BISCOTTATE	20	30	30
BISCOTTI	15	20	20
CRACKERS	15	30	30
SUCCO DI FRUTTA	-	100	150
PANE E MARMELLATA			
PANE	-	30	40
MARMELLATA	-	15	20
CREMA LATTEA ALLA FRUTTA			
CREMA	20	25	30
TISANA	100	120	150
PIZZA			
PASTA PER PIZZA	-	40	50
POMODORI PELATI	-	15	20
PARMIGIANO REGGIANO/MOZZARELLA	-	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	-	3	3