

PRIMI PIATTI	Infanzia 3-5 anni		primaria 6-8 anni		primaria 8-10 anni		Medie 10-12 anni adulti		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie/adulti									
									g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal			
PRIMI PIATTI ASCIUTTI																											
GNOCCHI DI PATATE AL SUGO																											
gnocchetti di patate	90	100			110	180			4,68	/	35,64	170,1	5,2	/	39,6	189	5,72	/	43,55	207,9	9,36	/	71,28	340,2			
parmigiano grattugiato	50	60			70	80			0,39	0,07	2	8,5	0,47		2,4	10,2	0,55		0,09	2,8	11,9	0,62		3,2	13,6		
olio extravergine di oliva	7	10			15	20			2,5	1,8	0,14	24	3,6		0,2	37	5,4		3,8	0,3	56	7,2		5	0,4	75	
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.			q.b.	8			/	5	/	45	/		/	54	/		7	/	63	/		8	/	72	
INSALATA DI RISO CON UOVO																											
riso parboiled	50-60	60-70			70-80	80-90			3,58	0,29	43,53	170	4,23		0,34	51,45	233	4,88		0,39	59,36	268	5,53		0,44	67,28	304
uovo	20-25	25			30	30-35			2,48	1,74	/	25,6	3,1		2,175	/	32	3,72		2,61	/	38,4	3,72		2,61	/	38,4
carote, pomodoro, mais	65-90	80			110	90-130			2,44	0,91	18,52	87,75	3		1,12	22,8	108	4,136		1,54	31,35	148,5	3,38		1,26	25,65	121,5
olio extravergine di oliva	5	6			7	8			/	5	/	45	/		6	/	54	/		7	/	63	/		8	/	72
FREGOLA AL PESTO																											
fregola	50-60	60-70			70-80	80-90			6,6	0,7	40,4	195	7,8		0,8	47,7	230	9		1	55	265	10,2		1,1	62,5	310
olio extravergine di oliva	7	8			10	12			/	7	/	63	/		8	/	72	/		10	/	90	/		12	/	108
pesto confezionato	14	16			20	24			0,7	4,3	0,7	43	0,8		5	0,8	49	1		6,2	1	61	1,2		7,44	1,2	73
parmigiano grattugiato	7	10			15	20			2,69	2	0,28	30	3,86		2,86	0,41	43	5,77		4,29	0,61	65	7,69		5,72	0,81	86,2
PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE																											
pasta	50-60	60-70			70-80	80-90			7,17	0,83	41,07	204	8,48		0,98	48,54	241	9,78		1,13	56	278	11,08		1,28	63,47	315
olio extravergine di oliva	7	8			10	12			/	7	/	63	/		8	/	72	/		10	/	90	/		12	/	108
zucchine frullate	30	40			50	60			0,4	0,006	0,42	3,3	0,5		0,008	0,56	4,4	0,65		0,01	0,7	5,5	0,78		0,012	0,84	6,6
prezzemolo	q.b.	q.b.			q.b.	q.b.			2,69	2	0,28	30	3,86		2,86	0,41	43	5,77		4,29	0,61	65	7,69		5,72	0,81	86,2
parmigiano grattugiato	7	10			15	20			/	5	/	45	/		6	/	54	/		7	/	63	/		8	/	72

TABELLA n° 29 del 23 AGO. 2018

PG/2018/271836

SECONDI PIATTI	Infanzia 3-5 anni		primaria 6-8 anni		primaria 8-10 anni		Media 10-12 anni adulti		3-5 anni		6-8 anni		8-10 anni		medie /adulti		
	g.prot	g.lip.	g.prot	g.lip.	g.prot	g.lip.	g.prot	g.lip.	g.prot	g.lip.	g.prot	g.lip.	g.prot	g.lip.	g.prot	g.lip.	kcal
SECONDI DI CARNE																	
ARROSTO DI MAIALE AGLI AROMI																	
maiale	80		100		120		180		15,65	9,82		19,56	12,27		23,47	14,72	194
olio extravergine di oliva	5		6		7		8		/	/		/	/		/	/	54
verdure miste per brodo vegetale	q.b.		q.b.		q.b.		q.b.										
aromi, spezie	q.b.		q.b.		q.b.		q.b.										
HAMBURGER DI POLLO/TALCCHINO AL FORNO																	
macinato di pollo/tacchino	80		100		120		180		18,64	0,64		23,3	0,8		27,96	0,96	100
pane grattugiato	5		7		10		12		0,43	0,02	3,35	0,6	0,03	4,68	0,86	0,04	20
uovo	20-25		25		30		30-35		2,48	1,74		3,1	2,175		3,72	2,61	32
olio extravergine di oliva	5		6		7		8		/	/		/	/		/	/	54
prezemmolo, cipolla	q.b.		q.b.		q.b.		q.b.										
SECONDI DI PESCE																	
FILETTO DI PLATessa GRATINATO AL FORNO																	
filetto di platessa	95-100		100		110		120-130		11,79	1,83		12,41	1,93		13,65	2,12	70
pane grattugiato	5		7		10		12		0,43	0,02	3,35	0,6	0,03	4,68	0,86	0,04	20
olio extravergine di oliva	5		6		7		8		/	/		/	/		/	/	54
aromi, spezie	q.b.		q.b.		q.b.		q.b.										
UOVO																	
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO																	
uovo	N1		N1		N1+1/2		2		7,54	5,71	0,43	7,54	5,71	0,43	8,56	5,71	86
formaggio	7		10		15		20		1,71	1,11	0,19	2,43	1,59	0,28	3,64	2,39	25
olio extravergine d'oliva	5		6		7		8		/	/		/	/		/	/	54
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO GRAN CAMPIDANO																	
uovo	N1		N1		N1+1/2		2		7,54	5,71	0,43	7,54	5,71	0,43	8,56	5,71	86
formaggio Gran Campidano	7		10		15		20		2,1	2,24	0,063	3	3,2	0,09	4,5	4,8	40,8
olio extravergine d'oliva	5		6		7		8		/	/		/	/		/	/	54
FRITTATA/TORTINO CON PATATE																	
uovo	N1		N1		N1+1/2		2		7,54	5,71	0,43	7,54	5,71	0,43	8,56	5,71	86
patate	30		35		40		50		0,61	0,03	5,24	0,71	0,03	6,11	0,81	0,04	23
parmigiano grattugiato	7		10		15		20		2,5	1,8	0,14	3,6	2,5	0,2	5,4	3,8	37
olio extravergine d'oliva	5		6		7		8		/	/		/	/		/	/	54
FRITTATA/TORTINO CON PATATE E FORMAGGIO																	
uovo	N1		N1		N1+1/2		2		7,54	5,71	0,43	7,54	5,71	0,43	8,56	5,71	86
patate	30		35		40		50		0,61	0,03	5,24	0,71	0,03	6,11	0,81	0,04	23
parmigiano grattugiato	7		10		15		20		2,5	1,8	0,14	3,6	2,5	0,2	5,4	3,8	37
pane grattugiato	5		7		10		12		0,43	0,02	3,35	0,6	0,03	4,68	0,86	0,04	20
olio extravergine d'oliva	5		6		7		8		/	/		/	/		/	/	54
FRITTATA/TORTINO PROSCIUTTO COTTO E PATATE																	
uovo	N1		N1		N1+1/2		2		7,54	5,71	0,43	7,54	5,71	0,43	8,56	5,71	86

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2018

pg/2018/271836

parmigiano grattugiato	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
prosciutto cotto	8	10	15	1,58	1,18	0,07	17	1,98	1,47	0,09	21	1,98	1,47	0,09	21	2,97	2,21	0,14	32
patate	30	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
olio extravergine d'oliva	5	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
LEGUMI																			
HAMBURGER/POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO/SUGO																			
legumi	25-30	35	35-40	5,6	0,77	12,12	74,82	6,72	0,93	14,55	89,79	7,84	1,08	16,97	104,75	7,84	1,08	16,97	104,75
pane grattugiato	5	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
uovo	20-25	30	30-35	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4
patate, ortaggi misti	30	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
pomodori pelati	20	30	30	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4	0,23	0,04	1,2	5,1	0,23	0,04	1,2	5,1
olio extravergine di oliva	5	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.																
LENTICCHIE IN UMIDO																			
lenticchie	25-30	35	35-40	5,675	0,25	12,78	72,75	6,81	0,3	15,33	87,3	7,945	0,35	17,89	101,85	7,945	0,35	17,885	101,85
pomodori pelati	5	5	5	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05
olio extravergine di oliva	5	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.																

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2018
 Pg/2018/271836

CONTORNI	Infanzia 3-5 anni		primaria 6-8 anni		primaria 8-10 anni		Medie 10-12 anni adulti		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie/adulti								
									g.prot.	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb	kcal		
CONTORNI CALDI																										
CAROTE E CAVOLIFLORE AL VAPORE																										
carote, cavolfiore	70	100	150	200					1,505	0,14	3,605	21	2,15	0,2	5,15	30	3,225	0,3	7,725	45	4,3	0,4	10,3	60		
olio extravergine di oliva	5	6	8	10					/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90		
FINOCCHI AL FORNO																										
finocchi	70	100	150	200					0,87	0,14	5,1	22	1,24	0,2	7,29	31	1,86	0,3	10,94	46	2,48	0,4	14,58	62		
olio extravergine di oliva	5	6	8	10					/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90		

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2010

PC/cors/271836