

TABELLA DIETETICA IN VIGORE DA SETTEMBRE 2022

NOTE SUL MENÙ



- La frittata al forno è preparata con uova biologiche nelle seguenti varianti:
 - 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:al forno, alla vicentina, polpette, polpettone, burger, al vapore.
 - platessa
- Il formaggio può variare tra i seguenti tipi:
 - Asiago DOP
 - grana padano 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, broccoli, lattuga, fagiolini, finocchi, pomodori, zucchine, zucca, spinaci, cavolo cappuccio, cavolo verza, ecc.
- Il dolce da forno può variare tra le seguenti preparazioni:
 - torta margherita
 - torta allo yogurt
 - treccia
 - 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:



GRAMMATURA ALIMENTI A PERSONA (g)	Nido	Sc. Infanzia	Operatori
PRIMI PIATTI			
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
CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI			
Parmigiano o grana padano grattugiato	2/5	2/5	2/5
SECONDI PIATTI			
Carne: suino, vitellone, pollo, tacchino	40	50	100
Carne per "piatto unico"	55	70	120
Pesce	50	70	120
Pesce piatto unico	60	70/80	120/140
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
CONTORNI			
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
PANE			
Pane comune	30	30	60
FRUTTA FRESCA			
Frutta fresca di stagione (g)	100	150	200
PIATTI UNICI			

Pizza - trancio farcito crudo	100	150	250
CONDIMENTI PER IL PASTO			
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

ALIMENTI MERENDE	NIDO	SCUOLA INFANZIA
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 deteinato (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

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

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

PASTA/RISO AL POMODORO			
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

PASTA CON SUGO DI PESCE (PU)			
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

PERLE DI PATATE/PASTA AL RAGU' (PU)			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Perle/Pasta	50 (pasta)	120	250
Ragù 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

CREMA DI LEGUMI CON PASTINA (PU)			
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

RISO CON VERDURE			
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

PASTA PASTICCIATA (PU)			
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

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

PASTA ALLE VERDURE CON POMODORO			
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

RISO CON CREMA DI ZUCCHINE			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Riso	50	60	100

Patate	50	65	100
Olio evo	5	5	7
Grana	2	3	5
Pasta	30	30	40

Verdure - zucchine	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.

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.

PASTA CON SUGO DI LENTICCHIE (PU)			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Pasta	50	60	100
Lenticchie	15	20	30
Pelati	30	35	40
Verdure	7	10	20
Olio evo	5	5	7



SECONDI PIATTI

PESCE ALLA VICENTINA CON POLENTA E PATATE (PU)			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Nasello	60	70/80	120/140
Verdure	10	15	20
Patate	100	150	200/250
Latte uht	10	15	25
Olio evo	7	7	10
Farina 00	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di mais	20	30	60

POLPETTONE DI TACCHINO CON SPINACI			
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

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

MACINATO/SPEZZATINO DI POLLO O TACCHINO			
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

PIZZA MARGHERITA			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Base	32	40	80

POLPETTE DI PESCE			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Nasello/platessa	50	70	120

Pelati	12	15	30
Formaggio	16	20	40

Verdure	10	15	20
Pane/patate	20	25	30
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

NASELLO AL FORNO CON PURE' DI PATATE- ALLE VERDURE (PU)			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Nasello	60	70/80	120/140
Verdure	15	15	20
Olio evo	5	7	
Patate	80	120	250
Latte	10	15	45
Burro	2	3	5
Grana	3	4	5

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

STRACCETTI DI POLLO PATATE E PISELLI (PU)			
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

INSALATA CAPRESE			
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.

FRITTATA DI CECI			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Farina di ceci	30	40	60
Rosmarino	qb	qb	qb
Olio evo	5	5	7
Acqua	90	120	180

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



CONTORNI

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

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

ZUCCHINE TRIFOLATE			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Zucchine	60	80	150

PISELLI CON VERDURE			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Piselli	60	80	100

Verdure	5	6	10
Olio evo	5	5	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

Verdure	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	6	8	10
Olio evo	5	5	7

DOLCI

DOLCE DA FORNO			
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.	

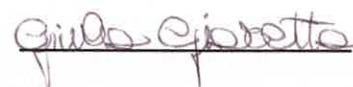
BUDINO AL CACAO/VANIGLIA			
GRAMMATURE	NIDO	SC. INFANZIA	OPERATORI
Latte UHT	60	80	
Preparato al cacao o vaniglia	10	14	

DOCUMENTO REDATTO A CURA DI:

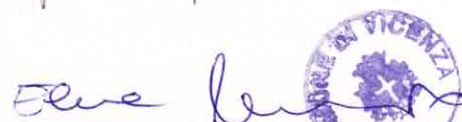

Pavan Pierpaolo Direttore Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione - ULSS n. 8 "Berica"




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