

CITTA' DI ASTI

Settore Politiche Sociali, Istruzione e Servizi Educativi

Unità Operativa Mense

ALLEGATO B2

**TABELLA DIETETICA DELLE GRAMMATURE PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE –
SECONDARIE DI PRIMO GRADO – CENTRI DIURNI SOCIO TERAPEUTICI RIABILITATIVI
PERIODO SETTEMBRE 2018/LUGLIO 2024**

DESCRIZIONE DEI PIATTI	SCUOLE DELL'INFANZIA	SCUOLE PRIMARIE	SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO, CDSTR e ADULTI
	gr.	gr.	gr.
PRIMI PIATTI CALDI			
- Riso ,orzo e pasta asciutti	50	70	100
- Gnocchi di patate	130	180	250
- Pasta ripiena	70	100	120
- Tagliatelle	50	70	100
- Pasta, riso o orzo per minestre	25	35	40
- Crostini di pane per 1° piatto	30	35	40
- Polenta	45	60	80
- Parmigiano reggiano	7	10	10
Sugo di pomodoro			
Pelati	40	60	70
Olio	4	5	7
Aromi (cipolla,sedano,carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sugo di pomodoro e basilico			
Pelati	40	60	70
Olio	4	5	7
Aromi (cipolla,sedano,carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico fresco	4.	5.	6.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sugo di pomodoro e ricotta			
Pelati	40	60	70
Olio	4	5	7
Ricotta	10	12	15
Aromi (cipolla,sedano,carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sugo di pomodoro e olive verdi			
Pelati	40	60	70
Olio	4	5	7
Olive verdi	10	15	20
Aromi(cipolla, prezzemolo,sedano,carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sugo al ragù			
Pelati	40	60	70
Carne di bovino tritata	20	25	30
Olio	5	5	7
Aromi(cipolla, sedano,carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta /ravioli di magro al burro e salvia			
Pasta /ravioli di magro	50/70	70/100	100/130
Parmigiano Reggiano	10	10	15
Burro e olio	8	8	10
Sale, salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sugo primavera			
Pelati	40	60	70
Piselli,carote,zucchine,fagiolini	30	40	50
Olio	4	5	7
Sale,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Sugo alla pizzaiola			
Pelati	40	60	70
Olio	4	5	7
Olive verdi	7	10	15
Aromi (cipolla,sedano,carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale,origano	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla parmigiana			
Riso parboiled	50	70	100
Latte	30	30	30
Farina	10	10	10
Olio	4	5	7
Parmigiano Reggiano	15	20	25
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla milanese			
Riso parboiled	50	70	100
Latte	30	30	30
Farina	10	10	10
Olio	4	5	7
Parmigiano Reggiano	7	10	10
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla zucca			
Riso parboiled	50	70	100
Latte	30	30	30
Farina	10	10	10
Olio	4	5	7
Parmigiano Reggiano	7	10	10
Zucca	20.	30.	30.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Minestra di riso e patate			
Riso parboiled	25	35	40
Patate	50	60	70
Cipolle, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	4	5	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di verdura con pasta,riso,orzo			
Riso parboliled/pasta/orzo	25	35	40
Costine	15	15	15
Zucca o zucchine	20	20	20
Carote	30	30	30
Patate	50	50	50
Sedano	5	5	5
Olio	5	5	5
Sale e aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Crema di legumi con pasta o riso			
Riso parboiled/pasta	25	35	40
Legumi: cannellini, piselli, ceci.	30	35	40
Carote	20	20	20
Patate	30	40	40
Sedano	5	5	5
Olio	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Vellutata di zucca/zucchine con pasta/riso			
Riso parboiled/pasta	25	35	40
Zucca/zucchine	40	55	70
Patate	40	45	55
Olio	q.b	q.b	q.b
Sale e aromi	q.b	q.b	q.b
Vellutata di lenticchie/ceci con pasta/riso			
Riso parboiled/pasta	25	35	40
Lenticchie/ceci secchi	30	35	40
Patate	40	45	50
Olio	q.b	q.b	q.b
Sale e aromi	q.b	q.b	q.b
Sugo al pesto			
Pesto confezionato	20	25	35
Olio	4	5	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sugo al pomodoro e pesto			
Pelati	30	40	50
Pesto confezionato	10	15	20
Olio	4	5	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sugo al pesto genovese			
Pesto confezionato	20	25	35
Patate	15	15	20
Fagiolini	15	15	20
Olio	4	5	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sugo al tonno			
<i>Pelati</i>	40	60	70
Tonno sott'olio sgocciolato	25	30	30
Olio	2	2	2
Aromi ,cipolla e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sugo tonno e piselli			
<i>Pelati</i>	50	55	60
Tonno sott'olio sgocciolato	20	25	30
Piselli	20	20	20
Farina	10	10	10
Latte	20	20	30
Aromi ,cipolla e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di riso			
Riso parboiled	50	60	70
Piselli	8	10	10
Fontina	12	15	20
Carote,peperoni	12	15	20
Tonno sott'olio sgocciolato	10	15	15
Olive snocciolate	10	10	10
Olio	5	5	5
Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sugo all'amatriciana			
<i>Pelati</i>	40	60	70
Prosciutto cotto di coscia	15	20	25
Olio	5	8	10
Parmigiano Reggiano	5	5	7
Sale e Aromi (cipolla, sedano,carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sugo alla ricotta			
Ricotta	25	30	40
Burro	3	5	7
Farina	3	3	5
Latte intero	q.b	q.b.	q.b
Sale	q.b.	q.b	q.b.
Sugo alle melanzane/zucchine			
<i>Pelati</i>	40	60	70
Melanzane/zucchine	15	20	25
Olio	5	8	10
Parmigiano Reggiano	5	5	7
Sale e Aromi (cipolla, sedano,carota)	q.b.	q.b.	q.b.

Gnocchi alla romana			
Semola di grano duro	30	40	70
Uova	1x6	1x5	1x4
Latte intero uht	100	120	180
Burro	5	5	7
Parmigiano Reggiano	5	7	10
Olio	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Lasagne al forno			
Pasta all'uovo fresca/ surgelata	100	120	150
Pelati	50	55	60
Carne tritata di vitello	20	25	30
Olio	5	8	10
Latte	20	20	10
Farina	10	10	10
Parmigiano Reggiano	10	10	10
Sale e Aromi (cipolla, sedano, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Polenta			
Farina di mais	45	60	80
Olio	5	8	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pizza margherita			
Trancio con pomodoro e mozzarella	140	180	200

DESCRIZIONE DEI PIATTI	SCUOLE DELL'INFANZIA	SCUOLE PRIMARIE	SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO, CDSTR e ADULTI
	Gr.	Gr.	Gr.
SECONDI PIATTI CALDI			
Milanese di vitellone			
Carne di vitellone	70	100	120
Uova	1 x 6.	1x 6.	1 x 6.
Pane grattugiato	10	10	10
Olio	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di vitellone alla pizzaiola			
Carne di vitellone	90	120	150
Pelati	30	35	40
Olio	2	2	3
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale e Aromi (cipolla, sedano, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo agli aromi			
Carne di pollo	90	120	150
Farina	5	5	10
Olio	2	2	3
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale e Aromi (rosmarino, salvia)	q.b.	q.b.	q.b.
Arrosto di vitellone agli aromi			
Carne	90	120	150
Olio	5	5	7
Aromi (cipolla, sedano, aglio, rosmarino, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette al forno/hamburger			
Carne di vitellone di prima cottura	60	90	110
Mollica di pane	15	20	25
Uova	1 ogni 4 pers.	1 ogni 4 pers.	1 ogni 4 pers.
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	7	7	10
Latte a lunga conservazione	10	10	15
Aromi e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Cosce di pollo al forno			
Fuso/sovrà coscia di pollo (peso lordo)	150	180	200
Olio	3	4	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi (cipolla, sedano, rosmarino, aglio, alloro, carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Cosce di pollo alla cacciatora			
Fuso/sovrà coscia di pollo (peso lordo)	150	180	200
Pelati	25	30	40
Olive verdi	6	8	7
Olio	3	4	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi (cipolla, sedano, rosmarino, aglio, alloro, carota)	q.b.	q.b.	q.b.

Scaloppina di pollo al limone /arancia			
Carne di pollo	80	110	130
Olio	3	3	5
Farina	5	5	7
Limoni /arancia - Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Petti di pollo /tacchino dorati al forno			
Carne di pollo/tacchino	70	100	120
Olio	5	5	7
Uova	1 ogni 6 pers.	1 ogni 6 pers.	1 ogni 6 pers.
Pane grattugiato	10	10	q.b.
Sale - Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppina di pollo alla pizzaiola			
Carne di pollo	80	110	130
Olio	3	3	5
Farina	5	5	7
Pelati	25	30	40
Sale -origano	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppina di pollo agli aromi			
Carne di pollo	80	110	130
Olio	3	3	5
Farina	5	5	7
Aromi (rosmarino,salvia..)	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Castellana di prosciutto			
Prosciutto cotto	40	60	80
Edamer	20	30	40
Uova	1 x 6.	1x 6.	1 x 6.
Pane grattugiato	10	10	10
Olio	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di legumi			
Legumi (piselli/fagioli bianchi/ceci)	70	100	120
Uova	1 ogni 4 pers.	1 ogni 4 pers.	1 ogni 4 pers.
Patate- carote	30	40.	40
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	10	10	15
Aromi (cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Lenticchie in umido			
Lenticchie secche	40	60	80
Pelati	20	30	30
Aromi (carote,cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Milanese di lonza			
Lonza	70	100	120
Uova	1 ogni 6 pers.	1 ogni 6 pers.	1 ogni 6 pers.
Pane grattugiato	10	pers.	10
Olio	5	10	5
Sale	q.b.	5	q.b.
		q.b.	
Lonza alla pizzaiola			
Lonza	80	110	130
Pelati	15	15.	20.
Farina	4	6	8
Olio	4	5	5
Sale - origano	q.b.	q.b.	q.b.
Arista al latte			
Arista	90	120	150
Latte inter uht	10.	15.	20
Carote ,cipolle	5	8	10
Olio	4	5	5
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b	q.b	q.b
Fesa di tacchino arrosto			
Carne di tacchino	90	120	150
Olio	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi (cipolla, sedano, rosmarino, alloro,carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Hamburger di carni bianche			
Carne di tacchino/ pollo	60	90	110
Uova	1 x 4 pers.	1 x 4 pers.	1 x 3 pers.
Mollica di pane	15	20	25
Latte	10	10	15
Parmigiano reggiano	10	10	15
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Tacchino freddo olio e limone			
Carne di tacchino	90	120	150
Olio	10	15	18
Sale -limone	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi (cipolla, sedano, rosmarino, alloro,carota)	q.b.	q.b.	q.b.
Filetti di platessa dorati al forno			
Filetti di platessa sgocciolati	100	140	160
Olio	5	5	5
Uova	1 ogni 6 pers.	1 ogni 6 pers.	1 ogni 6 pers.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	1 ogni 6 pers.	1 ogni 6 pers.	1 ogni 4 pers.
Sale – Aromi	q.b.	q.b.	q.b.

Filetti di platessa gratinati al forno			
Filetti di platessa sgocciolati	100	140	160
Olio	5	5	5
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	3	4	5
Limone	1 ogni 6 pers.	1 ogni 6 pers.	1 ogni 4 pers.
Sale – Prezzemolo/salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di merluzzo dorati al forno			
Merluzzo	100	140	160
Olio	5	5	5
Limone	1 ogni 6 pers	1 ogni 6 pers	1 ogni 4 pers
Polpette di merluzzo /platessa			
Merluzzo /platessa sgocciolati	80	110	130
Uova	1x4	1x4	1x3
Patata	20	30	30
Prezzemolo	q.b	q.b	q.b
Olio	4	4	5
Parmigiano reggiano	5	5	5
Limone	1x 6	1x6	1x4.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di verdure miste			
Uova	n. 1	n. 1	n. 1,5
Olio	3	3	5
Parmigiano reggiano	5	5	8
Latte intero a lunga conservazione	7	7	10
Verdure (costine,zucchine,carote, fagiolini, patate)	40	45	55
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino al formaggio			
Uova	n. 1	n. 1	n. 1,5
Olio	3	3	5
Parmigiano reggiano	10	10	12
Latte intero a lunga conservazione	7	7	10
Ricotta-edamer	40	45	55
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di carote			
Uova	n. 1	n. 1	n. 1,5
Carote	30	40	50
Patate	10	12	15
Olio	3	3	5
Parmigiano reggiano	10	10	15
Mozzarella	10	15	20
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale -maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.

Frittata con zucchini			
Uova	n. 1	n. 1	n. 1,5
Zucchini saltati	25	30	35
Patate	20	20	25
Olio	5	5	7
Parmigiano reggiano	8	8	10
Latte intero a lunga conservazione	7	7	7
Aromi e Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Flan di spinaci e ricotta			
Uova	n. 1	n. 1	n. 1,5
Spinaci	20	25	30
Ricotta	20	20	25
Olio	5	5	7
Parmigiano reggiano	8	8	10
Latte intero a lunga conservazione	7	7	7
Aromi e Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Omelette con prosciutto e formaggio			
Uova	n. 1	n. 1	n. 1,5
Prosciutto cotto	20	20	25
Olio	3	5	8
Parmigiano reggiano	10	10	15
Mozzarella	10	15	20
Latte intero a lunga conservazione	7	7	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

DESCRIZIONE DEI PIATTI	SCUOLE DELL'INFANZIA	SCUOLE PRIMARIE	SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO, CDSTR e ADULTI
	Gr.	Gr.	gr.
SECONDI PIATTI FREDDI			
- Prosciutto per razioni			
prosciutto cotto di coscia	60	70	90
- Formaggio al netto			
Formaggio fresco	60	80	100
Grana padano/formaggio a pasta dura	30	50	70
- Tonno			
tonno all'olio d'oliva sgocciolato	60	70	90
- Prosciutto crudo			
prosciutto crudo di coscia	50	70	90
- Bresaola olio e limone			
bresaola	50	60	80
olio	4.	4	5
limone	1 x 4 pers	1 x 4 pers.	1 x 4 pers.

DESCRIZIONE DEI PIATTI	SCUOLE DELL'INFANZIA	SCUOLE PRIMARIE	SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO, CDSTR e ADULTI
	Gr.	Gr.	Gr.
CONTORNI CALDI			
- Verdure al forno			
Carote, zucchine, finocchi, cavolfiori, fagiolini	120	170	180
Fagiolini, piselli, spinaci, erbette surgelati	100	130	150
Olio extra vergine	8	8	10
Parmigiano reggiano	5	5	7
Sale – aromi (menta – prezzemolo - basilico)	q.b.	q.b.	q.b.
- Patate al forno			
Patate	150	200	250
Aromi (rosmarino, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	5	5	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
- Tris di verdure			
Patate	50	80	120
Carote	40	50	60
Piselli o fagiolini	40	40	40
Olio extra vergine	5	5	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
- Purea di patate			
patate	100	140	160
burro	10	10	12
latte a lunga conservazione	40	40	45
parmigiano reggiano	8	8	10
sale	q.b.	q.b.	q.b.
- Patate prezzemolate			
Patate	120	150	200
Aromi (prezzemolo)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
- Spinaci al parmigiano			
Spinaci surgelati	100	130	150
Parmigiano reggiano	5	8	10
Olio	4	6	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

DESCRIZIONE DEI PIATTI	SCUOLE DELL'INFANZIA	SCUOLE PRIMARIE	SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO, CDSTR e ADULTI
	Gr.	Gr.	Gr.
CONTORNI CRUDI			
- Insalata verde			
Lattuga	50	70	80
Olio extra vergine	8	8	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.
- Insalata di verza			
Verza	60	70	80
Olio extra vergine	8	8	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.
- Insalata mista			
Lattuga	30	40	50
Carote rapè/pomodoro	20/40	30/60	30/60
Olio extra vergine	8	8	10
Sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.
- Insalata di pomodoro			
pomodoro	120	140	160
olio extra vergine	8	8	10
sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.
- Insalata di carote			
carote rapè	60	80	100
olio extra vergine	10	10	12
sale e limone	q.b.	q.b.	q.b.
- Insalata di finocchi e olive			
finocchi affettati fini	60	80	120
olive verdi	8	8	10
olio extra vergine	8	8	10
sale e limone	q.b.	q.b.	q.b.
-Insalata di fagiolini			
fagiolini	100	120	140
olio extra vergine	8	8	10
sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.
-Insalata di fagiolini e pomodoro			
Fagiolini	50	60	70
pomodoro	60	70	80
olio extra vergine	8	8	10
sale e aceto	q.b.	q.b.	q.b.

DESCRIZIONE DEI PIATTI	SCUOLE DELL'INFANZIA	PRIMARIE	SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO, CDSTR e ADULTI
	Gr.	Gr.	Gr.
DIETE IN BIANCO			
- Pasta o riso all'olio			
pasta o riso	60	70	100
olio extra vergine	8	8	10
Parmigiano Reggiano	10	10	12
- Carne ai ferri			
fettina di bovino o pollo	70	100	120
olio extra vergine	8	8	10
sale	q.b.	q.b.	q.b.
- Prosciutto cotto	50	70	90
- Prosciutto crudo	50	70	90
- Verdure lesse (patate, carote, fagiolini)	100	130	150
Olio e sale	q.b.	q.b.	q.b.

DESCRIZIONE DEI PIATTI	SCUOLE DELL'INFANZIA	PRIMARIE	SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO, CDSTR e ADULTI
	Gr.	Gr.	gr.
- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
- Da ottobre ad aprile: mele, pere, cachi, arance, mandarini, mandaranci, kiwi, banane. (da consegnare durante la settimana in alternanza)	120	150	150
- Da maggio a settembre: albicocche, pesche, susine, prugne, fragole, uva, mele, pere, ciliegie, banane, meloni, anguria, ananas. (da consegnare durante la settimana in alternanza)			
- ANANAS FRESCO IV GAMMA	100	130	130
- FRUTTA SCIROPATA	100	130	130
- MOUSSE DI FRUTTA	100	100	100
- SUCCO DI FRUTTA	125	125	125
- PANE PER PRANZO	40	50	70
- GRISSINI	-	30	50
- BUDINO	100	100	100
- YOGURT ALLA FRUTTA	125	125	125
- ACQUA	300	400	400
acqua dell'acquedotto comunale o su richiesta acqua oligominerale naturale			
- MERENDE			
budino da gr. 100 cadauno	n. 1		
crostatina alla frutta	n. 1		
banana gr. 200	n. 1		
yogurt alla frutta	n. 1		
succo di frutta da cc. 125	n. 1		
crackers da gr. 25 ca. cadauno	n.1		
cioccolato al latte g 20	n.1		