

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti



Ricettario con grammature e scomposizione nutrizionale

a cura del
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
della ASL NA 2 NORD

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

Primi piatti

Pasta o riso con minestrone di verdure
Gateau di patate
Pasta al sugo
Pasta con pomodoro e basilico
Pasta e lenticchie (come PIATTO UNICO)
Pasta e lenticchie (come minestra)
Focaccia al pomodoro
Riso al sugo
Pasta e fagioli (come PIATTO UNICO)
Pasta e fagioli (come minestra)
Pasta alla bolognese
Pasta e ceci (come PIATTO UNICO)
Pasta e ceci (come minestra)
Pasta al gratin
Gnocchi al sugo
Pasta o riso con patate
Sartù/timballo di riso
Pasta al forno
Pasta e piselli
Pasta e zucchine (o crema di zucchine)
Pasta/riso con spinaci mantecato al formaggio
Pasta al pesto
Pasta/riso all'insalata
Pasta primavera
Pasta/riso e zucca
Pastina/riso in brodo vegetale
Zuppa di farro con legumi
Pasta con tonno
Pasta alla siciliana
Pasta con cavolo

Secondi

Bocconcini di mozzarella o fiordilatte
Formaggio fuso tipo Philadelphia
Formaggino
Formaggio spalmabile tipo Quick
Ricottina
Formaggio a pasta filata tipo Galbanino
Parmigiano a cubetti/trancio
Prosciutto cotto di I qualità
Fesa di tacchino/petto di pollo
Scaloppina di pollo/vitello/maiale al limone

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

Arista di maiale al forno
Straccetti di maiale al latte
Roast-beef al forno
Cotoletta di vitello
Platessa/sogliola impanata
Bastoncini di pesce
Filetto di pesce alla mugnaia
Filetto di sogliola al pomodoro
Filetto di pesce con patate
Polpettone al forno
Omelette al forno con patate
Omelette al forno con formaggio
Omelette al forno con verdure
Crocchette di pollo al forno
Arista di maiale al forno con patate
Salsiccia di pollo/tacchino
Roast-beef al forno con patate
Polpette di bovino al forno
Insalata di tonno e pomodori

Contorni

Insalata mista
Insalata verde
Patate brasate
Carote all'agro
Purè di patate
Pomodori mais e insalata
Spinaci all'agro
Insalata di pomodori
Zucchine a tocchetti al forno
Fagiolini all'agro
Tortino di carciofi
Carote e mais
Piselli in umido
Fagiolini al pomodoro
Piselli al prosciutto
Spinaci al parmigiano
Polpettine di melanzane al forno
Polpettine ricotta e spinaci
Tris di verdure
Carciofi trifolati

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

PRIMI PIATTI

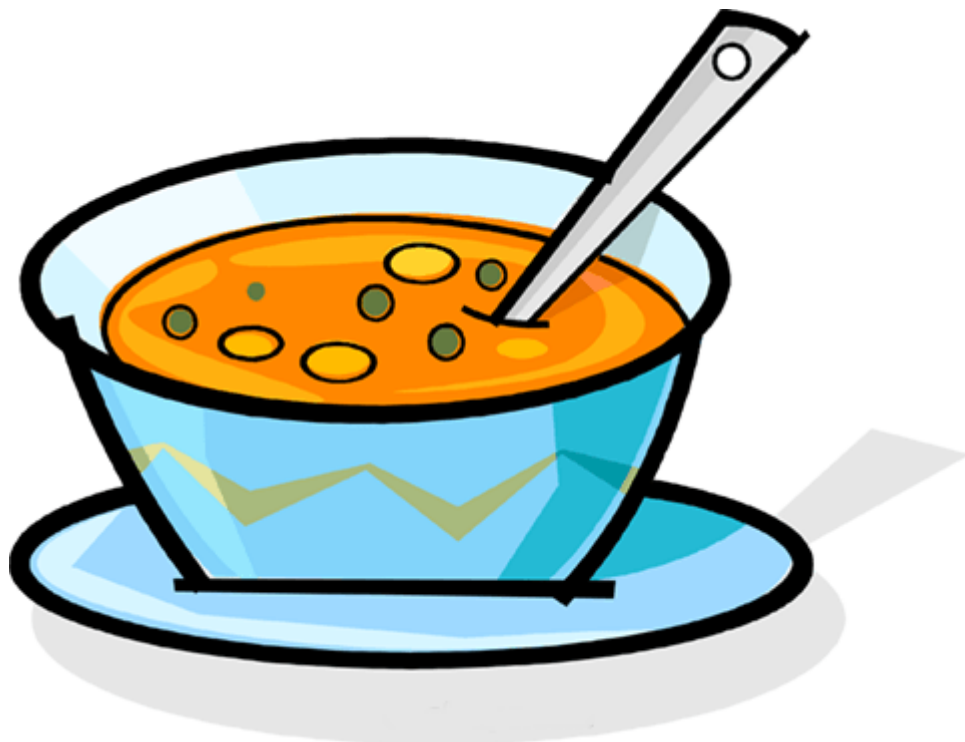


TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta o riso con minestrone di verdure				
Riso o pasta di semola	50	60	60	70
Minestrone di verdure	40	40	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	246	282	329	367

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Gateau di patate				
Patate	130	150	180	200
Prosciutto cotto	20	30	40	40
Mozzarella	15	15	20	20
Uovo	10	15	15	20
Parmigiano	5	5	5	5
Kcal	229	274	335	359

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta al sugo				
Pasta di semola	50	60	60	80
Pomodori pelati	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	253	289	334	411

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta con pomodoro e basilico				
Pasta di semola	50	60	60	80
Pomodori pelati	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	234	270	315	392

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta e lenticchie (come PIATTO UNICO)				
Pasta di semola	50	60	60	70
Lenticchie	30	30	40	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	321	356	389	469

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta e lenticchie (come minestra)				
Pasta di semola	30	30	30	50
Lenticchie	20	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	217	217	250	366

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Focaccia al pomodoro				
Pasta per pizza	100	150	150	200
Pomodori pelati	80	80	80	100
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	247	371	371	494

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Riso al sugo				
Riso	50	60	60	80
Pomodori pelati	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	156	292	312	436

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta e fagioli (come PIATTO UNICO)				
Pasta di semola	50	60	60	70
Fagioli secchi	30	30	40	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	316	352	383	463

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta e fagioli (come minestra)				
Pasta di semola	30	30	30	50
Fagioli secchi	20	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	214	214	245	361

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta alla bolognese				
Pasta di semola	50	40	40	50
Pomodori pelati	50	50	50	50
Macinato bovino magro	20	30	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	10	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	316	362	383	418

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g		
Pasta e ceci (come PIATTO UNICO)				
Pasta di semola	50	60	60	70
Ceci secchi	30	30	40	40
Olio extra vergine	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	324	360	393	473

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g		
Pasta e ceci (come minestra)				
Pasta di semola	30	30	30	60
Ceci secchi	20	20	30	40
Olio extra vergine	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	219	219	253	369

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta al gratin				
Pasta di semola	30	40	40	60
Besciamella uht	30	40	40	50
Prosciutto cotto	10	10	10	20
Mozzarella	10	10	10	20
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extra vergine	5	5	5	10
Kcal	251	305	319	435

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Gnocchi al sugo				
Gnocchi di patate	100	130	150	200
Pomodori pelati	50	50	50	80
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	235	289	369	429

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
Pasta o riso e patate				
Pasta di semola o riso	50	60	60	70
Patate	50	70	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	285	304	349	421

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Sartù/timballo di riso				
Riso	30	40	40	60
Pomodori pelati	50	50	50	80
Mozzarella	10	10	10	20
Prosciutto cotto	15	20	20	30
Macinato di bovino magro	15	20	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	253	303	323	472

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta al forno				
Pasta di semola	30	50	50	60
Pomodori pelati	50	50	50	50
Macinato di bovino magro	20	20	20	30
Mozzarella	20	20	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	286	322	342	464

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta e piselli				
Pasta di semola	50	60	60	80
Piselli	30	30	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Prosciutto cotto	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	257	293	304	435

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta e zucchine (o crema di zucchine)				
Pasta di semola	50	60	60	80
Zucchine	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	248	284	304	423

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta/Risotto con spinaci mantecato al formaggio				
Riso	50	60	60	80
Spinaci	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	247	280	300	420

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta al pesto				
Pasta di semola	50	60	60	80
Pesto di basilico, con pinoli, olio e.v. di oliva e parmigiano	20	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	284	320	356	393

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta/ riso all'insalata				
Pasta/Riso	30	50	50	70
Verdure varie (cipolla, sedano, carota, pomodori pelati)	40	50	50	80
Mais	20	20	20	20
Tonno	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Kcal	247	283	303	393

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta primavera				
Pasta di semola	40	50	50	70
Pomodorini	50	50	50	50
Zucchine	20	20	30	30
Piselli	20	20	30	30
Carote	20	20	20	20
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	235	271	279	395

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta/riso e zucca/verza				
Pasta di semola	50	60	60	80
Zucca/verza	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	232	268	313	389

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pastina/riso in brodo vegetale				
Pastina di piccolo formato/ riso	50	60	60	80
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	248	284	304	420

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g		
Zuppa di farro con legumi (come PIATTO UNICO)				
Farro	50	60	60	60
Misto di legumi	30	30	40	40
Olio extra vergine	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	324	360	393	438

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g		
Pasta con tonno				
Pasta di semola	50	60	60	70
Tonno in scatola	20	20	30	50
Olio extra vergine	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	261	297	317	435

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta alla siciliana				
Pasta di semola	50	60	60	70
Melanzane	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	250	286	306	390

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pasta con cavolo				
Pasta di semola	50	60	60	80
Cavolo	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	236	272	279	395

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

SECONDI PIATTI



TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Bocconcini di fiordilatte o mozzarella				
Bocconcini di fiordilatte	50	60	60	80
Kcal	126	152	152	202

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Formaggio fuso tipo Philadelphia				
Philadelphia	50	50	50	75
Kcal	120	120	120	180

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Formaggino				
Formaggino	50	50	50	75
Kcal	124	185	247	247

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Formaggio spalmabile tipo Quark				
Formaggio spalmabile tipo Quark	50	60	60	80
Kcal	90	107	107	143

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Ricotta				
Ricotta di vacca	60	60	70	100
Kcal	88	88	102	146

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Formaggio a pasta filata tipo Galbanino				
Formaggio tipo Galbanino	50	50	70	80
Kcal	127	127	148	170

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Parmigiano a cubetti/trancio				
Parmigiano a cubetti in monoporzione da 20 g. o trancio	40	40	50	50
Kcal	155	155	194	194

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Prosciutto cotto di I qualità/fesa di tacchino arrosto				
Prosciutto cotto imbustato di I qualità/fesa di tacchino arrosto	30	40	40	50
Kcal	65	86	86	107

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Fesa di tacchino/petto/				
Fesa di tacchino/petto di pollo	50	60	60	80
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	66	79	79	105

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Sovracoscia di pollo di pollo al forno				
Sovracoscia di pollo	70	80	80	100
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	131	141	197	218

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Scaloppina di pollo/vitello/maiale				
Petto di pollo	50	60	60	80
Farina 00	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	112	122	122	142

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Arista di maiale al forno				
Arista di maiale	50	60	60	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	157	170	170	200

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Straccetti di maiale al latte				
Arista di maiale	50	60	60	80
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Latte vaccino PS	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	190	210	210	230

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Roastbeef al forno				
Carne di bovino	50	60	60	80
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	115	126	126	153

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Cotoletta di vitello				
Vitello	50	60	60	80
Farina 00	5	5	10	10
Uovo	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	80	90	90	140

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Platessa/sogliola impanata				
Platessa impanata	60	80	80	100
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	116	116	152	152

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Bastoncini di pesce				
Bastoncini di merluzzo impanati	75	75	75	100
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	190	190	190	240

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Filetto di pesce alla mugnaia				
Filetto di pesce	60	80	80	120
Farina	20	20	20	20
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	150	170	170	250

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Filetto di sogliola al pomodoro				
Filetti di pesce	60	80	80	120
Pomodori pelati	50	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	106	121	121	154

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Filetto di pesce (sogliola, merluzzo, orata) con patate				
Filetti di pesce	60	80	80	120
Patate	30	30	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	115	130	130	176

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Polpettone al forno				
Macinato di bovino magro	50	60	60	80
Pangrattato	10	10	15	15
Uova	10	10	15	15
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	215	225	247	270

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Omelette al forno con patate				
Uovo	60	60	60	60
Parmigiano	5	5	10	15
Patate	50	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Kcal	190	202	280	295

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Omelette al forno con formaggio				
Uovo	60	60	60	60
Parmigiano	5	5	10	15
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Kcal	145	145	165	230

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Omelette al forno con spinaci/carciofi/zucchine				
Uovo	60	60	60	60
Parmigiano	5	5	10	15
Spinaci/carciofi/zucchine	100	100	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Kcal	205	205	270	290

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Crocchette di pollo al forno				
Crocchette di pollo	80	90	100	120
Kcal	179	197	219	263

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Arista di maiale al forno con patate				
Arista magra	50	60	60	100
Patate	30	30	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	137	150	200	260

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Salsiccia di tacchino/pollo				
Salsiccia di pollo/tacchino	70	80	80	100
Kcal	120	137	137	172

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Roast beef al forno con patate				
Carne magra di bovino	50	60	60	100
Patate	30	30	30	50
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	125	135	180	225

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Polpette di bovino al forno				
Carne magra di bovino macinata	50	60	60	80
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	112	127	127	200

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Insalata di tonno e pomodori				
Tonno in scatola	60	60	60	80
Pomodori	50	50	80	100
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	170	170	220	260

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

CONTORNI



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Insalata mista				
Insalata verde	20	20	20	30
Carote o pomodori	40	40	40	40
Finocchi	20	20	20	30
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	62	62	62	110

SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
-------------------------	--------------------	----------------------	--------

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	g	g	g	g
Insalata verde				
Insalata verde	30	30	30	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	52	54	94	98

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Patate brasate				
Patate	50	50	50	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	87	87	132	157

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Carote all'agro				
Carote	100	100	10	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Limone o aceto (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	65	65	116	124

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Purè di patate				
Patate	20	20	20	50
Latte parz. Scremato	20	20	30	30
Parmigiano	5	5	10	10
Burro	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	109	109	129	172

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Pomodori mais e insalata				
Pomodori	50	50	50	100
Insalata lattuga	20	20	20	30
Mais	10	10	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	64	66	117	127

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Spinaci/bietoline/fagiolini all'agro				
Spinaci/bietoline/fagiolini	100	100	100	150
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	76	76	121	137

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g		
Insalata di pomodori				
Pomodori	100	100	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	59	59	95	112

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g		
Zucchine a tocchetti al forno				
Zucchine	100	100	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	62	62	101	107

SCUOLA	SCUOLA	SCUOLA	
--------	--------	--------	--

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	DELL'INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Tortino di carciofi				
Carciofi	50	50	50	80
Prosciutto cotto	10	10	15	20
Mozzarella	10	10	10	10
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	10	15
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Kcal	122	122	142	234

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Carote e mais				
Carote	40	40	50	60
Mais	10	10	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	70	70	86	114

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Piselli in umido				
Piselli	70	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	98	98	106	166

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g		
Fagiolini al pomodoro				
Fagiolini	100	100	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	63	63	108	112

SCUOLA	SCUOLA	SCUOLA	SCUOLA
--------	--------	--------	--------

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	DELL'INFANZIA	PRIMARIA	DELL'INFANZIA	PRIMARIA
	g	g	g	g
Piselli al prosciutto				
Piselli	50	50	50	50
Prosciutto	10	10	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	105	105	105	158

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Spinaci al parmigiano				
Spinaci	100	100	100	150
Parmigiano	10	10	15	15
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	95	95	134	195

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Polpettine di melanzane al forno				
Melanzane	50	50	50	80
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	72	72	92	141

SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
----------------------	-----------------	-------------------	--------

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	g	g	g	g
Polpettine ricotta e spinaci				
Spinaci	50	50	50	80
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ricotta vaccina	30	30	30	50
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Kcal	119	119	139	191

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g	g	g
Tris di verdure (cavoli/carote/broccoli)				
Cavoli/carote/broccoli	100	100	100	150
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	5	5	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Kcal	67	67	67	112

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
Carciofi trifolati				
Carciofi	50	50	50	80
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Kcal	56	56	101	108

I Menu e le relative tabelle nutrizionali sono stati elaborati secondo le “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica” (G.U. n. 269 del 11/11/2021), le “Linee di Indirizzo della Regione Campania per la Sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione Collettiva” – C.Ri.P.A.T. e le Tabelle LARN SINU (IV Rev. 2014).

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

**LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE
PER LA RISTORAZIONE
OSPEDALIERA, ASSISTENZIALE E
SCOLASTICA**



Ministero della Salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione
UFFICIO 5

11-11-2021

GAZZETTA UFFICIALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Serie generale - n. 269

Tabella 7. Valori di energia e nutrienti che il pasto scolastico deve assicurare

Parametri nutrizionali	per pasto scolastico	NIDO			MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
		6-12 mesi	12-24 mesi	24-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-13 anni
Energia (kcal/die)		658	960	1213	1454	1917	2468
Energia (kcal)	30%	197					
	35%	230	336	425	509	671	864
Proteine (g)	10%	4,9	8,4	10,6			
	15%				19	25	32
Grassi (g)	40%	8,7					
	35%		13	16			
	30%				17	22	29
di cui saturi	<10%	<2,2	<3,7	<4,7	<6	<7	<10
Carboidrati (g)	50%	24,6					
	55%		46,2	58,4	70	92	119
di cui zuccheri	<10%	<4,9	<8,4	<10,6	<13	<17	<22
Fibra (g)	8,4 g/1000 kcal	1,6	2,8	2,6	6	8	10

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti



Statistiche valori nutrizionali medi Menu
Autunno/Inverno – Primavera /Estate Scuola dell'Infanzia

Per pasto scolastico	Parametri nutrizionali
Energia (Kcal) 30% del fabbisogno giornaliero	500 kcal
Proteine 14.7 %	18 g.
Grassi 29.5 %	16 g.
di cui saturi	< 6 g.
Carboidrati 55.7 %	68 g.
di cui zuccheri	10 g.
Fibra	5,8 g.
Calcio	255 mg.
Ferro	3,75 mg.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

Statistiche valori nutrizionali medi Menu
Autunno/Inverno – Primavera /Estate Scuola Primaria

Per pasto scolastico	Parametri nutrizionali
Energia (Kcal) 30% del fabbisogno giornaliero	625 kcal
Proteine 14.8 %	23 g.
Grassi 29,7 %	20.6 g.
di cui saturi	< 7 g.
Carboidrati 55.5 %	87 g.
di cui zuccheri	13 g.
Fibra	7.3 g.
Calcio	324 mg.
Ferro	4,15 mg.

Statistiche valori nutrizionali medi Menu
Autunno/Inverno – Primavera /Estate Scuola Secondaria

Per pasto scolastico	Parametri nutrizionali
Energia (Kcal) 30% del fabbisogno giornaliero	815 kcal
Proteine 15 %	30.5 g.
Grassi 29,8 %	26.9 g.
di cui saturi	< 7 g.
Carboidrati 52.7 %	112 g.
di cui zuccheri	17 g.
Fibra	8,2 g.
Calcio	412 mg.
Ferro	4,87 mg.

TABELLE DIETETICHE STANDARD
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE
RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

STAGIONALITA' della frutta e della verdura

frutta di stagione

frutta	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic		
Albicocche						□	□							
Arance	□	□	□								□	□		
Clementine	□	□									□	□		
Fragole				□	□	□	□	□						
Mele	□	□	□	□	□	■	■	■	■	□	□	□		
Pere	□	□	□	□	□	■	■	■	□	□	□	□		
Pesche					□	□	□	□	□					
Susine						□	□	□	□	□	□	□		
Limoni	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□		
Kiwi	□	□	□	□	□	■	■	■	■	□	□	□		
Uva							□	□	□	□	□	□		

verdure di stagione

ortaggi	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	
Asparagi			□	□	□	□							
Bietola	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■	■	■	
Carota	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■	
Carciofi	□	□	□	□	□	□							
Cetrioli					□	□	□	□	□				
Cavoli	□	□	□	□	□				□	□	□	□	
Cipolla	■	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	
Fagiolini			□	□	□	□	□	□	□				
Fagioli	■	■	■	■	■	■	□	□	□	□	■	■	
Finocchi	□	□	□	□	□								
Lattuga		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
Melanzane	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	■	■	
Patata	■	■	■	■	■	■	■	□	■	■	■	■	
Peperoni					□	□	□	□	□	□	■		
Pomodoro					□	□	□	□	□	□	■		
Piselli					□	□	□	□	□				
Radicchio	□	□	□	□	□					■	■	■	
Spinaci	■	■	□	□	□	■	■	■	■	■	■	■	
Zucchine				□	□	□	□	□	□	□			
Zucche	□	□								□	□	□	

■ Periodo di commercializzazione del prodotto.
□ Periodo di raccolta