

---

**TABELLE DIETETICHE**  
**PER IL SERVIZIO DI REFEZIONE**  
**SCOLASTICA**  
**DEL COMUNE DI PORTO SAN GIORGIO**  
**Anno Scolastico 2024/2025**

Redatto dalle biologhe nutrizioniste di

BIOMEDFOOD S.r.l.



**BIOMEDFOOD S.R.L.**  
Via Almagià n.8 60125 - Ancona  
C.F./P.IVA 02643290428 - REA AN203868  
MAIL: info@biomedfood.com  
PEC: biomedfoodsrl@legalmail.it

---

Fermo, 02/05/2024



# INDICE

- Tabella Dietetica Autunno/Inverno A.S. 2024/2025
  - ✓ Griglia espositiva ..... Pg. 3
  - ✓ Grammature delle ricette nelle 3 fasce di età ..... Pg. 4
  
- Tabella Dietetica Autunno/Inverno A.S. 2024/2025  
Infanzia (3-5 anni)
  - ✓ Bromatologia delle ricette (in ordine alfabetico) ..... Pg. 21
  - ✓ Media nutrienti settimanale e delle 4 settimane ..... Pg. 27
  
- Tabella Dietetica Autunno/Inverno A.S. 2024/2025  
Primaria (6-10 anni)
  - ✓ Bromatologia delle ricette (in ordine alfabetico) ..... Pg. 28
  - ✓ Media nutrienti settimanale e delle 4 settimane ..... Pg. 34
  
- Tabella Dietetica Autunno/Inverno A.S. 2024/2025  
Secondaria 1° (11-13 anni)
  - ✓ Bromatologia delle ricette (in ordine alfabetico) ..... Pg. 35
  - ✓ Media nutrienti settimanale e delle 4 settimane ..... Pg. 41
  
- Tabella Dietetica Primavera/Estate A.S. 2024/2025
  - ✓ Griglia espositiva ..... Pg. 42
  - ✓ Grammature delle ricette nelle 3 fasce di età..... Pg. 43
  
- Tabella Dietetica Primavera/Estate A.S. 2024/2025  
Infanzia (3-5 anni)
  - ✓ Bromatologia delle ricette (in ordine alfabetico) ..... Pg. 61
  - ✓ Media nutrienti settimanale e delle 4 settimane ..... Pg. 66
  
- Tabella Dietetica Primavera/Estate A.S. 2024/2025  
Primaria (6-10 anni)
  - ✓ Bromatologia delle ricette (in ordine alfabetico) .....Pg. 67
  - ✓ Media nutrienti settimanale e delle 4 settimane ..... Pg. 72
  
- Tabella Dietetica Primavera/Estate A.S. 2024/2025  
Secondaria 1° (11-13 anni)
  - ✓ Bromatologia delle ricette (in ordine alfabetico) ..... Pg. 73
  - ✓ Media nutrienti settimanale e delle 4 settimane ..... Pg. 78
  
- Note tecniche ..... Pg. 79
  
- Calendario della stagionalità di frutta e verdura secondo i CAM ..... Pg. 80
  
- Razionale per la stesura delle Tabelle Dietetiche scolastiche ..... Pg. 82

# TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025

## SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

|                  | 1 <sup>a</sup> Settimana   | 2 <sup>a</sup> Settimana   | 3 <sup>a</sup> Settimana  | 4 <sup>a</sup> Settimana   |
|------------------|--|--|---|--|
| <b>LUNEDÌ</b>    | <b>PIATTO UNICO:</b><br>Ravioli ricotta burro e salvia<br>Verdure di stagione crude<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua               | Pasta olio e parmigiano<br>Uova° strapazzate con pomodoro<br>Verdure di stagione crude<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                            | Risotto allo zafferano<br>Caciotta Dop<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                           | Brodo vegetale con pastina<br>Uova° strapazzate/Frittata°<br>Patate* e verdure* cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua |
| <b>MARTEDÌ</b>   | Pasta con pomodoro<br>Vitello alla pizzaiola<br>Verdure gratinate<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                                 | Passato di verdure* con tris di cereali<br>Burger*/macinato di carne di vitello<br>Patate* e verdure* cotte<br>Pane semintegrale<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua | Pasta olio e parmigiano<br>Merluzzo* in umido<br>Verdure di stagione crude<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                     | Pasta di farro con verdure*<br>Arista al forno<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane semintegrale<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua    |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | Pasta con legumi e pomodoro<br>Uova° strapazzate<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                    | Tagliatelle al pomodoro<br>Mozzarella di vacca<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                                      | Pasta con pomodoro e ricotta<br>Polpette/burger* di legumi<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane semintegrale<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua | <b>PIATTO UNICO:</b><br>Lasagna al ragù<br>Verdure di stagione crude/Insalata mista<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua   |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | Brodo vegetale con pastina<br>Petto di pollo panato<br>Patate* lesse<br>Pane semintegrale<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                        | Pasta con lenticchie<br>Petto di pollo al forno<br>Verdure di stagione crude/Insalata mista<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                       | Passato di verdure* con pastina<br>Bocconcini di tacchino alla pizzaiola<br>Purè di patate*<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua    | Pasta con pomodoro<br>Sformato di legumi<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                |
| <b>VENERDÌ</b>   | Riso al latte<br>Merluzzo* al forno/Halibut* al forno<br>Verdura di stagione cruda/Insalata mista<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua | Riso con pomodoro<br>Platessa* al forno<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua   | Pasta con pomodoro<br>Uova° strapazzate/Frittata°<br>Verdure di stagione crude/Insalata mista<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua  | Pasta olio e parmigiano<br>Merluzzo* alla mugnaia<br>Verdure di stagione crude<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua        |

Gli alimenti contrassegnati con (\*) si riferiscono a prodotti che potrebbero essere surgelati; pesce, piselli, patate, minestrone, fagiolini, bieta e spinaci, pesto, burger di carne e burger di legumi sono sempre surgelati, gli altri secondo disponibilità. Quelli indicati con (\*) si riferiscono alle uova pastorizzate. Le tabelle dietetiche potrebbero subire variazioni nel corso dell'anno per motivi di approvvigionamento delle derrate o per ragioni organizzative o in caso di eventi non programmabili.



**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**1° Settimana**

| <b>LUNEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Ravioli ricotta burro e salvia (PIATTO UNICO)</b>    |                 |                 |                   |
| Burro   | 2 g             | 2 g             | 4 g               |
| Ravioli alla ricotta                                    | 100 g           | 120 g           | 150 g             |
| Salvia  | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, finocchi)</b> | 100 g           | 150 g           | 160 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)      | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato                                  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione                               | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

| <b>MARTEDÌ</b>                | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|-------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta con pomodoro</b>     |                 |                 |                   |
| Pasta di semola               | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Olio di oliva extravergine    | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pomodori - passata            | 20 g            | 20 g            | 20 g              |
| <b>Vitello alla pizzaiola</b> |                 |                 |                   |
| Vitello - filetto             | 45 g            | 80 g            | 100 g             |
| Olio di oliva extravergine    | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pomodori - passata            | 15 g            | 15 g            | 20 g              |
| <b>Verdure gratinate</b>      |                 |                 |                   |
| Pangrattato                   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Olio di oliva extravergine    | 5 g             | 5 g             | 10 g              |
| Verdure                       | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
| Pane tipo 0                   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato        | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione     | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua                         | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**1° Settimana**

| <b>MERCOLEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta con legumi e pomodoro</b>                                |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pasta di semola   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Pomodori - passata  | 10 g            | 10 g            | 10 g              |
| Legumi secchi   | 10 g            | 20 g            | 25 g              |
| <b>Uova° strapazzate</b>  |                 |                 |                   |
| Uovo di gallina° intero   | 50 g            | 50 g            | 50 g              |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> |                 |                 |                   |
|   | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**1° Settimana**

| <b>GIOVEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b>            | <b>Primaria</b>            | <b>Secondaria</b>            |
|--|----------------------------|----------------------------|------------------------------|
| <b>Brodo vegetale con pastina</b><br>Pasta di semola<br>Brodo Vegetale   | 30 g<br>150 g              | 40 g<br>150 g              | 60 g<br>150 g                |
| <b>Petto di pollo panato</b><br>Olio di oliva extravergine<br>Uovo di gallina - intero<br>Pollo - petto<br>Pangrattato | 5 g<br>5 g<br>45 g<br>10 g | 5 g<br>5 g<br>80 g<br>10 g | 5 g<br>10 g<br>100 g<br>15 g |
| <b>Patate* lesse</b><br>Olio di oliva extravergine<br>Patate*  | 5 g<br>100 g               | 5 g<br>150 g               | 5 g<br>200 g                 |
| Pane semintegrale  | 40 g                       | 50 g                       | 60 g                         |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g                        | 5 g                        | 5 g                          |
| Frutta fresca di stagione  | 100 g                      | 150 g                      | 150 g                        |
| Acqua  | 250 ml                     | 250 ml                     | 250 ml                       |

| <b>VENERDÌ</b>  | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>     | <b>Secondaria</b>    |
|---|---------------------|---------------------|----------------------|
| <b>Riso al latte</b><br>Latte intero<br>Riso<br>Parmigiano grattugiato  | 50 g<br>50 g<br>5 g | 50 g<br>70 g<br>5 g | 65 g<br>90 g<br>5 g  |
| <b>Merluzzo* al forno/Halibut* al forno</b><br>Merluzzo* o Halibut*<br>Olio di oliva extravergine<br>Aromi e Spezie | 60 g<br>5 g<br>q.b. | 80 g<br>5 g<br>q.b. | 120 g<br>5 g<br>q.b. |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, finocchi)/Insalata mista</b><br>Olio di oliva extravergine                | 100 g/30 g<br>5 g   | 150 g/50 g<br>5 g   | 160 g/60 g<br>5 g    |
| Pane tipo 0   | 40 g                | 50 g                | 60 g                 |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g                 | 5 g                 | 5 g                  |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g               | 150 g               | 150 g                |
| Acqua   | 250 ml              | 250 ml              |                      |



**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**2° Settimana**

| <b>LUNEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>     | <b>Secondaria</b>   |
|--|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Pasta olio e parmigiano</b><br>Pasta di semola<br>Olio di oliva extravergine<br>Parmigiano grattugiato            | 50 g<br>5 g<br>5 g  | 70 g<br>5 g<br>5 g  | 90 g<br>5 g<br>5 g  |
| <b>Uova° strapazzate con pomodoro</b><br>Uovo di gallina° intero<br>Olio di oliva extravergine<br>Pomodori - passata | 50 g<br>5 g<br>15 g | 50 g<br>5 g<br>15 g | 50 g<br>5 g<br>15 g |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, finocchi)</b><br>Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)        | 100 g<br>5 g        | 150 g<br>5 g        | 160 g<br>5 g        |
| Pane tipo 0  | 40 g                | 50 g                | 60 g                |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g                 | 5 g                 | 5 g                 |
| Frutta fresca di stagione  | 100 g               | 150 g               | 150 g               |
| Acqua  | 250 ml              | 250 ml              | 250 ml              |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**2° Settimana**

| <b>MARTEDÌ</b>                                 | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|--|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Passato di verdure* con tris di cereali</b> |                 |                 |                   |
| Verdure*                                       | 60 g            | 60 g            | 60 g              |
| Brodo Vegetale                                 | 50 g            | 60 g            | 60 g              |
| Olio di oliva extravergine                     | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Cereali  | 35 g            | 40 g            | 50 g              |
| <b>Burger*/macinato di carne di vitello</b>    |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine                     | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra        | 45 g            | 80 g            | 100 g             |
| <b>Patate* e verdure* cotte</b>                |                 |                 |                   |
| Patate*  | 50 g            | 60 g            | 80 g              |
| Verdure*                                       | 50 g            | 60 g            | 80 g              |
| Olio di oliva extravergine                     | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane semintegrale                              | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato                         | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione                      | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua  | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**2° Settimana**

| <b>MERCOLEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Tagliatelle al pomodoro</b>                                    |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pasta all'uovo - fresca   | 40 g            | 50 g            | 75 g              |
| Pomodori - passata  | 20 g            | 20 g            | 20 g              |
| <b>Mozzarella di vacca</b>  | 40 g            | 60 g            | 100 g             |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

| <b>GIOVEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|--|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta con lenticchie</b>  |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pasta di semola  | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Lenticchie secche  | 10 g            | 20 g            | 25 g              |
| <b>Petto di pollo al forno</b>   |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pollo - petto  | 45 g            | 80 g            | 100 g             |
| Aromi e Spezie   | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, finocchi)/Insalata mista</b> | 100 g/30 g      | 150 g/50 g      | 160 g/60 g        |
| Olio di oliva extravergine   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0  | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione  | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua  | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**2° Settimana**

| <b>VENERDÌ</b>  | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>     | <b>Secondaria</b>    |
|---|---------------------|---------------------|----------------------|
| <b>Riso con pomodoro</b><br>Riso<br>Olio di oliva extravergine<br>Pomodori - passata                                    | 50 g<br>5 g<br>20 g | 70 g<br>5 g<br>20 g | 90 g<br>5 g<br>20 g  |
| <b>Platessa* al forno</b><br>Platessa*<br>Olio di oliva extravergine<br>Aromi e Spezie                                  | 60 g<br>5 g<br>q.b. | 80 g<br>5 g<br>q.b. | 120 g<br>5 g<br>q.b. |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b><br>Olio di oliva extravergine (in base al gradimento) | 100 g<br>5 g        | 150 g<br>5 g        | 200 g<br>5 g         |
| Pane tipo 0   | 40 g                | 50 g                | 60 g                 |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g                 | 5 g                 | 5 g                  |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g               | 150 g               | 150 g                |
| Acqua   | 250 ml              | 250 ml              | 250 ml               |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**3° Settimana**

| <b>LUNEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Risotto allo zafferano</b>                                     |                 |                 |                   |
| Riso  | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Brodo Vegetale  | 100 g           | 110 g           | 110 g             |
| Aromi e Spezie  | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| Zafferano   | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| <b>Caciotta Dop</b>   | 20 g            | 30 g            | 50 g              |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**3° Settimana**

| <b>MARTEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta olio e parmigiano</b>                          |                 |                 |                   |
| Pasta di semola   | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Olio di oliva extravergine                              | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Parmigiano grattugiato                                  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| <b>Merluzzo* in umido</b>                               |                 |                 |                   |
| Merluzzo*   | 60 g            | 80 g            | 120 g             |
| Olio di oliva extravergine                              | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pomodori - passata                                      | 20 g            | 20 g            | 20 g              |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, finocchi)</b> | 100 g           | 150 g           | 160 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)      | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato                                  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione                               | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**3° Settimana**

| <b>MERCOLEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta con pomodoro e ricotta</b>                               |                 |                 |                   |
| Pasta di semola   | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Ricotta di vacca  | 5 g             | 10 g            | 15 g              |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pomodori - passata  | 15 g            | 15 g            | 15 g              |
| <b>Polpette/burger* di legumi</b>                                 |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Legumi secchi   | 30 g            | 35 g            | 40 g              |
| Patate*   | 20 g            | 30 g            | 40 g              |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
|   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane semintegrale   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**3° Settimana**

| <b>GIOVEDÌ</b>                               | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|--|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Passato di verdure* con pastina</b>       |                 |                 |                   |
| Verdure*                                     | 80 g            | 100 g           | 110 g             |
| Parmigiano grattugiato                       | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pasta di semola                              | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| <b>Bocconcini di tacchino alla pizzaiola</b> |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine                   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Tacchino - petto                             | 45 g            | 80 g            | 100 g             |
| Pomodori - passata                           | 15 g            | 15 g            | 15 g              |
| <b>Purè di patate*</b>                       |                 |                 |                   |
| Burro  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Latte intero                                 | 25 g            | 35 g            | 45 g              |
| Patate*                                      | 100 g           | 130 g           | 160 g             |
| Noce moscata                                 | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| Pane tipo 0                                  | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato                       | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione                    | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua  | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**3° Settimana**

| <b>VENERDÌ</b>  | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>     | <b>Secondaria</b>   |
|---|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Pasta con pomodoro</b><br>Pasta di semola<br>Olio di oliva extravergine<br>Pomodori - passata              | 50 g<br>5 g<br>20 g | 70 g<br>5 g<br>20 g | 90 g<br>5 g<br>20 g |
| <b>Uova° strapazzate/Frittata°</b><br>Uovo di gallina° intero<br>Olio di oliva extravergine<br>Aromi e Spezie | 50 g<br>5 g<br>q.b. | 50 g<br>5 g<br>q.b. | 50 g<br>5 g<br>q.b. |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, finocchi)/Insalata mista</b><br>Olio di oliva extravergine          | 100 g/30 g<br>5 g   | 150 g/50 g<br>5 g   | 160 g/60 g<br>5 g   |
| Pane tipo 0   | 40 g                | 50 g                | 60 g                |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g                 | 5 g                 | 5 g                 |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g               | 150 g               | 150 g               |
| Acqua   | 250 ml              | 250 ml              | 250 ml              |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**4° Settimana**

| <b>LUNEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>     | <b>Secondaria</b>   |
|---|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Brodo vegetale con pastina</b><br>Pasta di semola<br>Brodo Vegetale  | 30 g<br>150 g       | 40 g<br>150 g       | 60 g<br>150 g       |
| <b>Uova° strapazzate/Frittata°</b><br>Uovo di gallina° intero<br>Olio di oliva extravergine<br>Aromi e Spezie | 50 g<br>5 g<br>q.b. | 50 g<br>5 g<br>q.b. | 50 g<br>5 g<br>q.b. |
| <b>Patate* e verdure* cotte</b><br>Patate*<br>Verdure*<br>Olio di oliva extravergine                          | 50 g<br>50 g<br>5 g | 60 g<br>60 g<br>5 g | 80 g<br>80 g<br>5 g |
| Pane tipo 0   | 40 g                | 50 g                | 60 g                |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g                 | 5 g                 | 5 g                 |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g               | 150 g               | 150 g               |
| Acqua   | 250 ml              | 250 ml              | 250 ml              |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**4° Settimana**

| <b>MARTEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>     | <b>Secondaria</b>    |
|---|---------------------|---------------------|----------------------|
| <b>Pasta di farro con verdure*</b><br>Pasta di farro<br>Olio di oliva extravergine<br>Verdure*                          | 50 g<br>5 g<br>40 g | 70 g<br>5 g<br>40 g | 90 g<br>5 g<br>50 g  |
| <b>Arista al forno</b><br>Olio di oliva extravergine<br>Maiale - carne magra<br>Aromi e Spezie                          | 5 g<br>45 g<br>q.b. | 5 g<br>80 g<br>q.b. | 5 g<br>100 g<br>q.b. |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b><br>Olio di oliva extravergine (in base al gradimento) | 100 g<br>5 g        | 150 g<br>5 g        | 200 g<br>5 g         |
| Pane semintegrale   | 40 g                | 50 g                | 60 g                 |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g                 | 5 g                 | 5 g                  |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g               | 150 g               | 150 g                |
| Acqua   | 250 ml              | 250 ml              | 250 ml               |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**4° Settimana**

| <b>MERCOLEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|--|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Lasagna al ragù (PIATTO UNICO)</b>                                  |                 |                 |                   |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g             | 10 g            | 15 g              |
| Olio di oliva extravergine   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra                                | 40 g            | 50 g            | 65 g              |
| Pasta all'uovo   | 40 g            | 50 g            | 65 g              |
| Pomodori, passata  | 30 g            | 35 g            | 40 g              |
| Besciamella  | 20 g            | 25 g            | 30 g              |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, finocchi)/Insalata mista</b> | 100 g/30 g      | 150 g/50 g      | 160 g/60 g        |
| Olio di oliva extravergine   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0  | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione  | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua  | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**4° Settimana**

| <b>GIOVEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta con pomodoro</b>   |                 |                 |                   |
| Pasta di semola   | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pomodori - passata  | 20 g            | 20 g            | 20 g              |
| <b>Sformato di legumi</b>   |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Legumi secchi   | 25 g            | 30 g            | 40 g              |
| Patate*   | 20 g            | 30 g            | 30 g              |
| Uovo di gallina - intero  | 10 g            | 10 g            | 10 g              |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**4° Settimana**

| <b>VENERDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta olio e parmigiano</b>                          |                 |                 |                   |
| Pasta di semola   | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Olio di oliva extravergine                              | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Parmigiano grattugiato                                  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| <b>Merluzzo* alla mugnaia</b>                           |                 |                 |                   |
| Merluzzo*   | 60 g            | 80 g            | 120 g             |
| Olio di oliva extravergine                              | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Farina di frumento tipo 00                              | 10 g            | 10 g            | 15 g              |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, finocchi)</b> |                 |                 |                   |
| Verdure di stagione crude                               | 100 g           | 150 g           | 160 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)      | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato                                  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione                               | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### INFANZIA (3-5 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| acqua                                   | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine     |
|---|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|
| acqua                                   | 250,00        | 0,00                | 12,50        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00        | 0,00         |
|   | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>         | <b>12,50</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  |
| criseta al forno                        | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine     |
| olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| maiale - carne magra                    | 45,00         | 1,40                | 3,60         | 63,45         | 0,77        | 0,00         | 0,00                | 3,06        | 8,95         |
| aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00        | 0,00         |
|   | <b>50,00</b>  | <b>2,12</b>         | <b>3,60</b>  | <b>108,40</b> | <b>0,78</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>8,06</b> | <b>8,95</b>  |
| conocchini di tacchino alla pizzaiola   | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine     |
| olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| tacchino - petto                        | 45,00         | 0,90                | 10,35        | 60,16         | 1,13        | 0,00         | 0,18                | 2,21        | 9,90         |
| condimenti - passata                    | 15,00         | 0,00                | 2,40         | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03        | 0,19         |
|   | <b>65,00</b>  | <b>1,62</b>         | <b>12,75</b> | <b>107,81</b> | <b>1,14</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,63</b>         | <b>7,24</b> | <b>10,09</b> |
| condimento vegetale con pastina         | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine     |
| farina di semola                        | 30,00         | 0,07                | 6,60         | 105,90        | 0,42        | 0,81         | 23,73               | 0,42        | 3,27         |
| condimento Vegetale                     | 150,00        | 0,14                | 1,50         | 18,00         | 0,15        | 0,00         | 4,50                | 0,15        | 0,00         |
|   | <b>180,00</b> | <b>0,21</b>         | <b>8,10</b>  | <b>123,90</b> | <b>0,57</b> | <b>0,81</b>  | <b>28,23</b>        | <b>0,57</b> | <b>3,27</b>  |
| Burger/macinato di carne di vitello     | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine     |
| olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 45,00         | 0,59                | 1,80         | 50,85         | 0,81        | 0,00         | 0,00                | 1,39        | 9,58         |
|   | <b>50,00</b>  | <b>1,31</b>         | <b>1,80</b>  | <b>95,80</b>  | <b>0,82</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>6,39</b> | <b>9,58</b>  |
| Caciotta Dop                            | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine     |
| Caciottina fresca                       | 20,00         | 0,95                | 96,00        | 52,60         | 0,08        | 0,00         | 0,10                | 4,26        | 3,46         |
|   | <b>20,00</b>  | <b>0,95</b>         | <b>96,00</b> | <b>52,60</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,10</b>         | <b>4,26</b> | <b>3,46</b>  |
| Frittata                                | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine     |
| uovo di gallina - intero                | 50,00         | 1,59                | 25,00        | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35        | 6,20         |
| olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00        | 0,00         |
|   | <b>55,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>25,00</b> | <b>108,95</b> | <b>0,76</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,10</b>         | <b>9,35</b> | <b>6,20</b>  |
| Frutta fresca di stagione               | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine     |
| Frutta fresca (media)                   | 100,00        | 0,03                | 20,50        | 40,00         | 0,45        | 1,88         | 9,58                | 0,17        | 0,68         |
|   | <b>100,00</b> | <b>0,03</b>         | <b>20,50</b> | <b>40,00</b>  | <b>0,45</b> | <b>1,88</b>  | <b>9,58</b>         | <b>0,17</b> | <b>0,68</b>  |
| Halibut al forno                        | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine     |
| Halibut                                 | 60,00         | 0,20                | 28,20        | 68,40         | 0,48        | 0,00         | 0,00                | 2,10        | 12,36        |
| olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00        | 0,00         |
|   | <b>65,00</b>  | <b>0,92</b>         | <b>28,20</b> | <b>113,35</b> | <b>0,49</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>7,10</b> | <b>12,36</b> |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### INFANZIA (3-5 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

| Insalata mista                          | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|---|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Insalata mista                          | 30,00         | 0,03                | 7,29          | 4,71          | 0,15        | 0,17         | 0,69                | 0,09         | 0,30         |
| Sale                                    | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
| Aceto                                   | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|   | <b>35,00</b>  | <b>0,75</b>         | <b>7,29</b>   | <b>49,66</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,17</b>  | <b>0,69</b>         | <b>5,09</b>  | <b>0,30</b>  |
| Lasagna al ragù                         | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Parmigiano grattugiato                  | 5,00          | 0,93                | 57,95         | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41         | 1,68         |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 40,00         | 0,52                | 1,60          | 45,20         | 0,72        | 0,00         | 0,00                | 1,24         | 8,52         |
| Pasta all'uovo (media)                  | 40,00         | 1,18                | 41,60         | 135,20        | 0,74        | 0,94         | 24,86               | 2,31         | 5,27         |
| Pomodori, passata                       | 30,00         | 0,00                | 4,80          | 6,30          | 0,00        | 0,45         | 0,90                | 0,06         | 0,39         |
| Besciamella                             | 20,00         | 0,00                | 17,80         | 27,80         | 0,02        | 0,18         | 1,90                | 1,90         | 0,78         |
|   | <b>140,00</b> | <b>3,35</b>         | <b>123,75</b> | <b>278,80</b> | <b>1,52</b> | <b>1,57</b>  | <b>27,66</b>        | <b>11,92</b> | <b>16,64</b> |
| Merluzzo al forno                       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Merluzzo o nasello                      | 60,00         | 0,00                | 15,00         | 42,60         | 0,42        | 0,00         | 0,00                | 0,18         | 10,20        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|   | <b>65,00</b>  | <b>0,72</b>         | <b>15,00</b>  | <b>87,55</b>  | <b>0,43</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>5,18</b>  | <b>10,20</b> |
| Merluzzo alla mugnaia                   | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Merluzzo o nasello                      | 60,00         | 0,00                | 15,00         | 42,60         | 0,42        | 0,00         | 0,00                | 0,18         | 10,20        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,81                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Farina di frumento tipo 00              | 10,00         | 0,02                | 1,70          | 34,00         | 0,07        | 0,22         | 7,73                | 0,07         | 1,10         |
|   | <b>75,00</b>  | <b>0,83</b>         | <b>16,70</b>  | <b>121,55</b> | <b>0,50</b> | <b>0,22</b>  | <b>7,73</b>         | <b>5,25</b>  | <b>11,30</b> |
| Merluzzo in umido                       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Merluzzo o nasello                      | 60,00         | 0,00                | 15,00         | 42,60         | 0,42        | 0,00         | 0,00                | 0,18         | 10,20        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata                      | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|   | <b>85,00</b>  | <b>0,72</b>         | <b>18,20</b>  | <b>91,15</b>  | <b>0,43</b> | <b>0,30</b>  | <b>0,60</b>         | <b>5,22</b>  | <b>10,46</b> |
| Mozzarella di vacca                     | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Mozzarella di vacca                     | 40,00         | 4,18                | 64,00         | 101,20        | 0,16        | 0,00         | 0,28                | 7,80         | 7,48         |
|   | <b>40,00</b>  | <b>4,18</b>         | <b>64,00</b>  | <b>101,20</b> | <b>0,16</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,28</b>         | <b>7,80</b>  | <b>7,48</b>  |
| pane semintegrale                       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Pane di tipo 1 (semintegrale)           | 40,00         | 0,06                | 5,20          | 106,00        | 0,56        | 1,52         | 23,88               | 0,24         | 3,56         |
|   | <b>40,00</b>  | <b>0,06</b>         | <b>5,20</b>   | <b>106,00</b> | <b>0,56</b> | <b>1,52</b>  | <b>23,88</b>        | <b>0,24</b>  | <b>3,56</b>  |
| pane tipo 0                             | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Pane tipo 0                             | 40,00         | 0,04                | 6,80          | 110,00        | 0,28        | 1,52         | 25,40               | 0,20         | 3,24         |
|   | <b>40,00</b>  | <b>0,04</b>         | <b>6,80</b>   | <b>110,00</b> | <b>0,28</b> | <b>1,52</b>  | <b>25,40</b>        | <b>0,20</b>  | <b>3,24</b>  |

**BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025**  
**INFANZIA (3-5 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| armigiano grattugiato                        | Grammi        | Acidi grassi saturi        | Calcio        | Calorie        | Ferro        | Fibra totale        | Glicidi disponibili        | Lipidi        | Proteine        |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| armigiano grattugiato                        | 5,00          | 0,93                       | 57,95         | 19,35          | 0,03         | 0,00                | 0,00                       | 1,41          | 1,68            |
|  | <b>5,00</b>   | <b>0,93</b>                | <b>57,95</b>  | <b>19,35</b>   | <b>0,03</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>1,41</b>   | <b>1,68</b>     |
| <b>assato di verdure con pastina</b>         | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| erdure (media)                               | 80,00         | 0,05                       | 48,42         | 16,00          | 1,20         | 0,96                | 2,14                       | 0,22          | 1,40            |
| armigiano grattugiato                        | 5,00          | 0,93                       | 57,95         | 19,35          | 0,03         | 0,00                | 0,00                       | 1,41          | 1,68            |
| asta di semola                               | 40,00         | 0,09                       | 8,80          | 141,20         | 0,56         | 1,08                | 31,64                      | 0,56          | 4,36            |
|  | <b>125,00</b> | <b>1,07</b>                | <b>115,17</b> | <b>176,55</b>  | <b>1,79</b>  | <b>2,04</b>         | <b>33,78</b>               | <b>2,19</b>   | <b>7,44</b>     |
| <b>assato di verdure con tris di cereali</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| erdure (media)                               | 60,00         | 0,04                       | 36,31         | 12,00          | 0,90         | 0,72                | 1,60                       | 0,16          | 1,05            |
| rodo Vegetale                                | 50,00         | 0,05                       | 0,50          | 6,00           | 0,05         | 0,00                | 1,50                       | 0,05          | 0,00            |
| lio di oliva extravergine                    | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| ereali (Media)                               | 35,00         | 0,18                       | 13,73         | 110,95         | 0,96         | 1,78                | 21,95                      | 1,45          | 3,96            |
|  | <b>150,00</b> | <b>0,99</b>                | <b>50,54</b>  | <b>173,90</b>  | <b>1,92</b>  | <b>2,50</b>         | <b>25,05</b>               | <b>6,66</b>   | <b>5,01</b>     |
| <b>asta con legumi e pomodoro</b>            | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| lio di oliva extravergine                    | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| asta di semola                               | 40,00         | 0,09                       | 8,80          | 141,20         | 0,56         | 1,08                | 31,64                      | 0,56          | 4,36            |
| omodori - passata                            | 10,00         | 0,00                       | 1,60          | 1,80           | 0,00         | 0,15                | 0,30                       | 0,02          | 0,13            |
| egumi secchi (media)                         | 10,00         | 0,08                       | 12,25         | 30,90          | 0,70         | 1,26                | 4,26                       | 0,54          | 2,52            |
|  | <b>65,00</b>  | <b>0,89</b>                | <b>22,65</b>  | <b>218,85</b>  | <b>1,27</b>  | <b>2,49</b>         | <b>36,20</b>               | <b>6,12</b>   | <b>7,01</b>     |
| <b>Pasta con lenticchie</b>                  | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| lio di oliva extravergine                    | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| asta di semola                               | 40,00         | 0,09                       | 8,80          | 141,20         | 0,56         | 1,08                | 31,64                      | 0,56          | 4,36            |
| enticchie secche                             | 10,00         | 0,01                       | 5,70          | 29,10          | 0,80         | 1,05                | 5,11                       | 0,10          | 2,27            |
|  | <b>55,00</b>  | <b>0,82</b>                | <b>14,50</b>  | <b>215,25</b>  | <b>1,37</b>  | <b>2,13</b>         | <b>36,75</b>               | <b>5,66</b>   | <b>6,63</b>     |
| <b>Pasta con pomodoro</b>                    | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| asta di semola                               | 50,00         | 0,11                       | 11,00         | 176,50         | 0,70         | 1,35                | 39,55                      | 0,70          | 5,45            |
| lio di oliva extravergine                    | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| omodori - passata                            | 20,00         | 0,00                       | 3,20          | 3,60           | 0,00         | 0,30                | 0,60                       | 0,04          | 0,26            |
|  | <b>75,00</b>  | <b>0,83</b>                | <b>14,20</b>  | <b>225,05</b>  | <b>0,71</b>  | <b>1,65</b>         | <b>40,15</b>               | <b>5,74</b>   | <b>5,71</b>     |
| <b>Pasta con pomodoro e ricotta</b>          | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| asta di semola                               | 50,00         | 0,11                       | 11,00         | 176,50         | 0,70         | 1,35                | 39,55                      | 0,70          | 5,45            |
| icotta di vacca                              | 5,00          | 0,34                       | 14,75         | 7,30           | 0,02         | 0,00                | 0,18                       | 0,54          | 0,44            |
| lio di oliva extravergine                    | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| omodori - passata                            | 15,00         | 0,00                       | 2,40          | 2,70           | 0,00         | 0,23                | 0,45                       | 0,03          | 0,19            |
|  | <b>75,00</b>  | <b>1,17</b>                | <b>28,15</b>  | <b>231,45</b>  | <b>0,73</b>  | <b>1,58</b>         | <b>40,18</b>               | <b>6,27</b>   | <b>6,08</b>     |
| <b>Pasta di farro con verdure</b>            | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| asta di farro                                | 50,00         | 0,25                       | 0,00          | 179,50         | 0,00         | 0,00                | 33,00                      | 1,50          | 6,50            |
| lio di oliva extravergine                    | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| erdure (media)                               | 40,00         | 0,02                       | 24,21         | 8,00           | 0,60         | 0,48                | 1,07                       | 0,11          | 0,70            |
|  | <b>95,00</b>  | <b>0,99</b>                | <b>24,21</b>  | <b>232,45</b>  | <b>0,61</b>  | <b>0,48</b>         | <b>34,07</b>               | <b>6,61</b>   | <b>7,20</b>     |



# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### INFANZIA (3-5 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| asta olio e parmigiano    | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|---------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| asta di semola            | 50,00         | 0,11                | 11,00        | 176,50        | 0,70        | 1,35         | 39,55               | 0,70         | 5,45         |
| lio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| armigiano grattugiato     | 5,00          | 0,93                | 57,95        | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41         | 1,68         |
|                           | <b>60,00</b>  | <b>1,76</b>         | <b>68,95</b> | <b>240,80</b> | <b>0,74</b> | <b>1,35</b>  | <b>39,55</b>        | <b>7,11</b>  | <b>7,13</b>  |
| atate e verdure cotte     | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| atate (media)             | 50,00         | 0,00                | 7,38         | 106,25        | 0,47        | 0,87         | 15,25               | 4,70         | 1,67         |
| erdure (media)            | 50,00         | 0,03                | 30,26        | 10,00         | 0,75        | 0,60         | 1,34                | 0,14         | 0,88         |
| lio di oliva extravergine | 5,00          | 0,81                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
|                           | <b>105,00</b> | <b>0,84</b>         | <b>37,64</b> | <b>161,20</b> | <b>1,23</b> | <b>1,47</b>  | <b>16,59</b>        | <b>9,84</b>  | <b>2,55</b>  |
| atate lesse               | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| lio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| atate (media)             | 100,00        | 0,00                | 14,75        | 212,50        | 0,95        | 1,73         | 30,50               | 9,40         | 3,35         |
|                           | <b>105,00</b> | <b>0,72</b>         | <b>14,75</b> | <b>257,45</b> | <b>0,96</b> | <b>1,73</b>  | <b>30,50</b>        | <b>14,40</b> | <b>3,35</b>  |
| etto di pollo al forno    | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| lio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| ollo - petto              | 45,00         | 0,11                | 1,80         | 45,00         | 0,18        | 0,00         | 0,00                | 0,36         | 10,48        |
| romi e Spezie (media)     | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                           | <b>50,00</b>  | <b>0,83</b>         | <b>1,80</b>  | <b>89,95</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>5,36</b>  | <b>10,48</b> |
| etto di pollo panato      | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| lio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| ovo di gallina - intero   | 5,00          | 0,16                | 2,50         | 6,40          | 0,08        | 0,00         | 0,01                | 0,43         | 0,62         |
| ollo - petto              | 45,00         | 0,11                | 1,80         | 45,00         | 0,18        | 0,00         | 0,00                | 0,36         | 10,48        |
| anegrattato               | 10,00         | 0,00                | 11,00        | 35,70         | 0,21        | 0,32         | 7,78                | 0,21         | 1,01         |
|                           | <b>65,00</b>  | <b>0,99</b>         | <b>15,30</b> | <b>132,05</b> | <b>0,48</b> | <b>0,32</b>  | <b>7,79</b>         | <b>6,00</b>  | <b>12,11</b> |
| latessa al forno          | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| latessa o passera         | 60,00         | 0,66                | 22,20        | 48,78         | 0,48        | 0,00         | 0,00                | 1,26         | 9,36         |
| lio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| romi e Spezie (media)     | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                           | <b>65,00</b>  | <b>1,38</b>         | <b>22,20</b> | <b>93,73</b>  | <b>0,49</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>6,26</b>  | <b>9,36</b>  |
| olpette/burger di legumi  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| lio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| egumi secchi (media)      | 30,00         | 0,28                | 37,86        | 97,80         | 1,90        | 3,33         | 13,36               | 1,90         | 7,54         |
| atate                     | 20,00         | 0,04                | 2,00         | 17,00         | 0,12        | 0,31         | 3,58                | 0,20         | 0,42         |
|                           | <b>55,00</b>  | <b>1,04</b>         | <b>39,86</b> | <b>159,75</b> | <b>2,03</b> | <b>3,64</b>  | <b>16,94</b>        | <b>7,10</b>  | <b>7,96</b>  |
| urè di patate             | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| urro                      | 5,00          | 2,44                | 1,25         | 37,90         | 0,00        | 0,00         | 0,06                | 4,17         | 0,04         |
| atte intero (media)       | 25,00         | 0,35                | 31,00        | 15,50         | 0,03        | 0,00         | 1,32                | 0,77         | 0,79         |
| atate (media)             | 100,00        | 0,00                | 14,75        | 212,50        | 0,95        | 1,73         | 30,50               | 9,40         | 3,35         |
| oce moscata               | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                           | <b>130,00</b> | <b>2,79</b>         | <b>47,00</b> | <b>265,90</b> | <b>0,98</b> | <b>1,73</b>  | <b>31,88</b>        | <b>14,34</b> | <b>4,18</b>  |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### INFANZIA (3-5 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| avio                                 | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine    |
|--------------------------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|
| avio ricotta burro e salvia          |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| urro                                 | 2,00          | 0,98                | 0,50          | 15,16         | 0,00        | 0,00         | 0,02                | 1,67        | 0,02        |
| avio alla ricotta                    | 100,00        | 2,60                | 0,00          | 263,00        | 0,00        | 0,00         | 37,00               | 8,00        | 9,60        |
| alvia                                | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00        | 0,00        |
|                                      | <b>102,00</b> | <b>3,58</b>         | <b>0,50</b>   | <b>278,16</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>37,02</b>        | <b>9,67</b> | <b>9,62</b> |
| <b>iso al latte</b>                  |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| atte intero (media)                  | 50,00         | 0,69                | 62,00         | 31,00         | 0,05        | 0,00         | 2,64                | 1,55        | 1,58        |
| iso (media)                          | 50,00         | 0,16                | 19,33         | 167,67        | 0,88        | 0,56         | 39,85               | 0,43        | 3,60        |
| armigiano grattugiato                | 5,00          | 0,93                | 57,95         | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41        | 1,68        |
|                                      | <b>105,00</b> | <b>1,78</b>         | <b>139,28</b> | <b>218,02</b> | <b>0,96</b> | <b>0,56</b>  | <b>42,49</b>        | <b>3,39</b> | <b>6,86</b> |
| <b>iso al pomodoro</b>               |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| iso (media)                          | 50,00         | 0,16                | 19,33         | 167,67        | 0,88        | 0,56         | 39,85               | 0,43        | 3,60        |
| lio di oliva extravergine            | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| omodori - passata                    | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04        | 0,26        |
|                                      | <b>75,00</b>  | <b>0,88</b>         | <b>22,53</b>  | <b>216,22</b> | <b>0,89</b> | <b>0,86</b>  | <b>40,45</b>        | <b>5,47</b> | <b>3,86</b> |
| <b>isotto allo zafferano</b>         |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| iso (media)                          | 50,00         | 0,16                | 19,33         | 167,67        | 0,88        | 0,56         | 39,85               | 0,43        | 3,60        |
| rodo Vegetale                        | 100,00        | 0,09                | 1,00          | 12,00         | 0,10        | 0,00         | 3,00                | 0,10        | 0,00        |
| romi e Spezie (media)                | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00        | 0,00        |
| afferano                             | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00        | 0,00        |
|                                      | <b>150,00</b> | <b>0,25</b>         | <b>20,33</b>  | <b>179,67</b> | <b>0,98</b> | <b>0,56</b>  | <b>42,85</b>        | <b>0,53</b> | <b>3,60</b> |
| <b>iformato di legumi</b>            |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| lio di oliva extravergine            | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| egumi secchi (media)                 | 25,00         | 0,23                | 31,55         | 81,50         | 1,59        | 2,78         | 11,14               | 1,59        | 6,28        |
| atate                                | 20,00         | 0,04                | 2,00          | 17,00         | 0,12        | 0,31         | 3,58                | 0,20        | 0,42        |
| lovo di gallina - intero             | 10,00         | 0,32                | 5,00          | 12,80         | 0,15        | 0,00         | 0,02                | 0,87        | 1,24        |
|                                      | <b>60,00</b>  | <b>1,31</b>         | <b>38,55</b>  | <b>156,25</b> | <b>1,87</b> | <b>3,09</b>  | <b>14,74</b>        | <b>7,66</b> | <b>7,94</b> |
| <b>agliatelle al pomodoro</b>        |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| lio di oliva extravergine            | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| asta all'uovo - fresca               | 40,00         | 0,32                | 9,60          | 123,60        | 0,48        | 1,16         | 25,28               | 1,12        | 4,40        |
| omodori - passata                    | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04        | 0,26        |
|                                      | <b>65,00</b>  | <b>1,04</b>         | <b>12,80</b>  | <b>172,15</b> | <b>0,49</b> | <b>1,46</b>  | <b>25,88</b>        | <b>6,16</b> | <b>4,66</b> |
| <b>lova strapazzate</b>              |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| lovo di gallina - intero             | 50,00         | 1,59                | 25,00         | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35        | 6,20        |
| lio di oliva extravergine            | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
|                                      | <b>55,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>25,00</b>  | <b>108,95</b> | <b>0,76</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,10</b>         | <b>9,35</b> | <b>6,20</b> |
| <b>lova strapazzate con pomodoro</b> |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| lovo di gallina - intero             | 50,00         | 1,59                | 25,00         | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35        | 6,20        |
| lio di oliva extravergine            | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| omodori - passata                    | 15,00         | 0,00                | 2,40          | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03        | 0,19        |
|                                      | <b>70,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>27,40</b>  | <b>111,65</b> | <b>0,76</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,55</b>         | <b>9,38</b> | <b>6,39</b> |

**BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025**  
**INFANZIA (3-5 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

| <b>'erdura di stagione cruda</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| erdure (media)                   | 100,00        | 0,06                       | 60,52         | 20,00          | 1,50         | 1,20                | 2,67                       | 0,27          | 1,75            |
|                                  | <b>100,00</b> | <b>0,06</b>                | <b>60,52</b>  | <b>20,00</b>   | <b>1,50</b>  | <b>1,20</b>         | <b>2,67</b>                | <b>0,27</b>   | <b>1,75</b>     |
| <b>'erdure di stagione cotte</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| erdure (media)                   | 100,00        | 0,06                       | 60,52         | 20,00          | 1,50         | 1,20                | 2,67                       | 0,27          | 1,75            |
|                                  | <b>100,00</b> | <b>0,06</b>                | <b>60,52</b>  | <b>20,00</b>   | <b>1,50</b>  | <b>1,20</b>         | <b>2,67</b>                | <b>0,27</b>   | <b>1,75</b>     |
| <b>'erdure di stagione crude</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| erdure (media)                   | 100,00        | 0,06                       | 60,52         | 20,00          | 1,50         | 1,20                | 2,67                       | 0,27          | 1,75            |
|                                  | <b>100,00</b> | <b>0,06</b>                | <b>60,52</b>  | <b>20,00</b>   | <b>1,50</b>  | <b>1,20</b>         | <b>2,67</b>                | <b>0,27</b>   | <b>1,75</b>     |
| <b>'erdure gratinate</b>         | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| lio di oliva extravergine        | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| angrattato                       | 5,00          | 0,02                       | 5,50          | 17,55          | 0,10         | 0,17                | 3,89                       | 0,10          | 0,51            |
| erdure (media)                   | 100,00        | 0,06                       | 60,52         | 20,00          | 1,50         | 1,20                | 2,67                       | 0,27          | 1,75            |
|                                  | <b>110,00</b> | <b>0,80</b>                | <b>66,02</b>  | <b>82,50</b>   | <b>1,61</b>  | <b>1,37</b>         | <b>6,56</b>                | <b>5,37</b>   | <b>2,26</b>     |
| <b>'itello alla pizzaiola</b>    | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| lio di oliva extravergine        | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| itello - filetto                 | 45,00         | 0,51                       | 6,30          | 48,15          | 1,03         | 0,00                | 0,00                       | 1,22          | 9,32            |
| omodori - passata                | 15,00         | 0,00                       | 2,40          | 2,70           | 0,00         | 0,23                | 0,45                       | 0,03          | 0,19            |
|                                  | <b>65,00</b>  | <b>1,23</b>                | <b>8,70</b>   | <b>95,80</b>   | <b>1,04</b>  | <b>0,23</b>         | <b>0,45</b>                | <b>6,25</b>   | <b>9,51</b>     |

Copia informatica - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**MEDIA NUTRIENTI**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**INFANZIA (3-5 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**MEDIA NUTRIENTI SETTIMANALE – PRANZO**

|                            | <b>1° SETTIMANA</b> | <b>2° SETTIMANA</b> | <b>3° SETTIMANA</b> | <b>4° SETTIMANA</b> |
|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 551,75              | 521,89              | 555,45              | 538,99              |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 15,95 % - 22 g      | 16,51 % - 21,54 g   | 15,39 % - 21,38 g   | 16,54 % - 22,29 g   |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 27,76 % - 17,02 g   | 30,50 % - 17,69 g   | 26,48 % - 16,34 g   | 28,20 % - 16,89 g   |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 55,72 % - 81,98 g   | 52,91 % - 73,63 g   | 58,04 % - 85,96 g   | 54,53 % - 78,38 g   |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 10,60               | 11,99               | 12,37               | 11,84               |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 195,64              | 205,35              | 237,64              | 212,66              |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 3,35                | 3,70                | 3,96                | 3,74                |

**MEDIA NUTRIENTI DELLE 4 SETTIMANE – PRANZO**

|                            | <b>VALOR MEDIO<br/>DELLE 4 SETTIMANE</b> |
|----------------------------|--|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 542,02                                   |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 16,09 % - 21,80 g                        |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 28,20 % - 16,98 g                        |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 55,34 % - 79,99 g                        |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 11,70                                    |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 212,83                                   |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 3,69                                     |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### PRIMARIA (6-10 ANNI)

### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

| qua                                       | Grammi        | Acidi grassi saturi        | Calcio        | Calorie        | Ferro        | Fibra totale        | Glicidi disponibili        | Lipidi        | Proteine        |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| qua                                       | 250,00        | 0,00                       | 12,50         | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>                | <b>12,50</b>  | <b>0,00</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>     |
| <b>asta al forno</b>                      | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| iale - carne magra                        | 80,00         | 2,49                       | 6,40          | 112,80         | 1,36         | 0,00                | 0,00                       | 5,44          | 15,92           |
| o di oliva extravergine                   | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| mi e Spezie (media)                       | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>85,00</b>  | <b>3,21</b>                | <b>6,40</b>   | <b>157,75</b>  | <b>1,37</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>10,44</b>  | <b>15,92</b>    |
| <b>concini di tacchino alla pizzaiola</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| schino - petto                            | 80,00         | 1,60                       | 18,40         | 106,96         | 2,00         | 0,00                | 0,32                       | 3,92          | 17,60           |
| o di oliva extravergine                   | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| nodori - passata                          | 15,00         | 0,00                       | 2,40          | 2,70           | 0,00         | 0,23                | 0,45                       | 0,03          | 0,19            |
|   | <b>100,00</b> | <b>2,32</b>                | <b>20,80</b>  | <b>154,61</b>  | <b>2,01</b>  | <b>0,23</b>         | <b>0,77</b>                | <b>8,95</b>   | <b>17,79</b>    |
| <b>odo vegetale con pastina</b>           | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| sta di semola                             | 40,00         | 0,10                       | 7,67          | 138,80         | 1,65         | 1,45                | 29,97                      | 0,69          | 4,11            |
| do Vegetale                               | 150,00        | 0,14                       | 1,50          | 18,00          | 0,15         | 0,00                | 4,50                       | 0,15          | 0,00            |
|   | <b>190,00</b> | <b>0,24</b>                | <b>9,17</b>   | <b>156,80</b>  | <b>1,80</b>  | <b>1,45</b>         | <b>34,47</b>               | <b>0,84</b>   | <b>4,11</b>     |
| <b>irger/macinato di carne di vitello</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| vino adulto o vitellone - carne magra     | 80,00         | 1,05                       | 3,20          | 90,40          | 1,44         | 0,00                | 0,00                       | 2,48          | 17,04           |
| o di oliva extravergine                   | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
|   | <b>85,00</b>  | <b>1,77</b>                | <b>3,20</b>   | <b>135,35</b>  | <b>1,45</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>7,48</b>   | <b>17,04</b>    |
| <b>ciotta Dop</b>                         | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| ciottina fresca                           | 30,00         | 1,43                       | 144,00        | 78,90          | 0,11         | 0,00                | 0,15                       | 6,39          | 5,19            |
|   | <b>30,00</b>  | <b>1,43</b>                | <b>144,00</b> | <b>78,90</b>   | <b>0,11</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,15</b>                | <b>6,39</b>   | <b>5,19</b>     |
| <b>ittata</b>                             | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| vo di gallina - intero                    | 50,00         | 1,59                       | 25,00         | 64,00          | 0,75         | 0,00                | 0,10                       | 4,35          | 6,20            |
| o di oliva extravergine                   | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| mi e Spezie (media)                       | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>55,00</b>  | <b>2,31</b>                | <b>25,00</b>  | <b>108,95</b>  | <b>0,76</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,10</b>                | <b>9,35</b>   | <b>6,20</b>     |
| <b>utta fresca di stagione</b>            | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| itta fresca (media)                       | 150,00        | 0,04                       | 30,75         | 60,00          | 0,67         | 2,82                | 14,37                      | 0,26          | 1,02            |
|   | <b>150,00</b> | <b>0,04</b>                | <b>30,75</b>  | <b>60,00</b>   | <b>0,67</b>  | <b>2,82</b>         | <b>14,37</b>               | <b>0,26</b>   | <b>1,02</b>     |
| <b>libut al forno</b>                     | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| libut                                     | 80,00         | 0,26                       | 37,60         | 91,20          | 0,64         | 0,00                | 0,00                       | 2,80          | 16,48           |
| o di oliva extravergine                   | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| mi e Spezie (media)                       | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>85,00</b>  | <b>0,98</b>                | <b>37,60</b>  | <b>136,15</b>  | <b>0,65</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>7,80</b>   | <b>16,48</b>    |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### PRIMARIA (6-10 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

|  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|--|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| <b>nsalata mista</b>                   |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| nsalata mista                          | 50,00         | 0,05                | 12,15         | 7,85          | 0,25        | 0,28         | 1,15                | 0,15         | 0,50         |
| olio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| sale                                   | 0,00          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
| ceto                                   | 0,00          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|  | <b>55,00</b>  | <b>0,77</b>         | <b>12,15</b>  | <b>52,80</b>  | <b>0,26</b> | <b>0,28</b>  | <b>1,15</b>         | <b>5,15</b>  | <b>0,50</b>  |
| <b>asagna al ragù</b>                  |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| asta all'uovo (media)                  | 50,00         | 1,47                | 52,00         | 169,00        | 0,93        | 1,17         | 31,08               | 2,89         | 6,59         |
| ovino adulto o vitellone - carne magra | 50,00         | 0,65                | 2,00          | 56,50         | 0,90        | 0,00         | 0,00                | 1,55         | 10,65        |
| olio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| omodori, passata                       | 35,00         | 0,00                | 5,60          | 7,35          | 0,00        | 0,53         | 1,05                | 0,07         | 0,45         |
| esciamella                             | 25,00         | 0,00                | 22,25         | 34,75         | 0,03        | 0,22         | 2,38                | 2,38         | 0,98         |
| armigiano grattugiato                  | 10,00         | 1,85                | 115,90        | 38,70         | 0,07        | 0,00         | 0,00                | 2,81         | 3,35         |
|  | <b>175,00</b> | <b>4,69</b>         | <b>197,75</b> | <b>351,25</b> | <b>1,94</b> | <b>1,92</b>  | <b>34,51</b>        | <b>14,70</b> | <b>22,02</b> |
| <b>lerluzzo al forno</b>               |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| lerluzzo o nasello                     | 80,00         | 0,00                | 20,00         | 56,80         | 0,56        | 0,00         | 0,00                | 0,24         | 13,60        |
| olio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| romi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|  | <b>85,00</b>  | <b>0,72</b>         | <b>20,00</b>  | <b>101,75</b> | <b>0,57</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>5,24</b>  | <b>13,60</b> |
| <b>Merluzzo alla mugnaia</b>           |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Merluzzo o nasello                     | 80,00         | 0,00                | 20,00         | 56,80         | 0,56        | 0,00         | 0,00                | 0,24         | 13,60        |
| Olio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Farina di frumento tipo 00             | 10,00         | 0,02                | 1,70          | 34,00         | 0,07        | 0,22         | 7,73                | 0,07         | 1,10         |
|  | <b>95,00</b>  | <b>0,74</b>         | <b>21,70</b>  | <b>135,75</b> | <b>0,64</b> | <b>0,22</b>  | <b>7,73</b>         | <b>5,31</b>  | <b>14,70</b> |
| <b>Merluzzo in umido</b>               |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Merluzzo o nasello                     | 80,00         | 0,00                | 20,00         | 56,80         | 0,56        | 0,00         | 0,00                | 0,24         | 13,60        |
| Olio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata                     | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|  | <b>105,00</b> | <b>0,72</b>         | <b>23,20</b>  | <b>105,35</b> | <b>0,57</b> | <b>0,30</b>  | <b>0,60</b>         | <b>5,28</b>  | <b>13,86</b> |
| <b>Mozzarella di vacca</b>             |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Mozzarella di vacca                    | 60,00         | 6,28                | 96,00         | 151,80        | 0,24        | 0,00         | 0,42                | 11,70        | 11,22        |
|  | <b>60,00</b>  | <b>6,28</b>         | <b>96,00</b>  | <b>151,80</b> | <b>0,24</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,42</b>         | <b>11,70</b> | <b>11,22</b> |
| <b>pane semintegrale</b>               |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pane di tipo 1 (semintegrale)          | 50,00         | 0,07                | 6,50          | 132,50        | 0,70        | 1,90         | 29,85               | 0,30         | 4,45         |
|  | <b>50,00</b>  | <b>0,07</b>         | <b>6,50</b>   | <b>132,50</b> | <b>0,70</b> | <b>1,90</b>  | <b>29,85</b>        | <b>0,30</b>  | <b>4,45</b>  |
| <b>pane tipo 0</b>                     |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pane tipo 0                            | 50,00         | 0,05                | 8,50          | 137,50        | 0,35        | 1,90         | 31,75               | 0,25         | 4,05         |
|  | <b>50,00</b>  | <b>0,05</b>         | <b>8,50</b>   | <b>137,50</b> | <b>0,35</b> | <b>1,90</b>  | <b>31,75</b>        | <b>0,25</b>  | <b>4,05</b>  |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### PRIMARIA (6-10 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| Ingredienti  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine     |
|--|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|
| <b>Polmiglione grattugiato</b>                     |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Polmiglione grattugiato                            | 5,00          | 0,93                | 57,95        | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41        | 1,68         |
|  | <b>5,00</b>   | <b>0,93</b>         | <b>57,95</b> | <b>19,35</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>1,41</b> | <b>1,68</b>  |
| <b>Polmiglione con verdure con pasta</b>           |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di semola                                    | 50,00         | 0,11                | 11,00        | 176,50        | 0,70        | 1,35         | 39,55               | 0,70        | 5,45         |
| Olio di oliva extravergine                         | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Verdure (media)                                    | 100,00        | 0,06                | 60,52        | 20,00         | 1,50        | 1,20         | 2,67                | 0,27        | 1,75         |
|  | <b>155,00</b> | <b>0,89</b>         | <b>71,52</b> | <b>241,45</b> | <b>2,21</b> | <b>2,55</b>  | <b>42,22</b>        | <b>5,97</b> | <b>7,20</b>  |
| <b>Polmiglione con verdure con tris di cereali</b> |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Verdure (media)                                    | 60,00         | 0,04                | 36,31        | 12,00         | 0,90        | 0,72         | 1,60                | 0,16        | 1,05         |
| Uovo Vegetale                                      | 60,00         | 0,05                | 0,60         | 7,20          | 0,06        | 0,00         | 1,80                | 0,06        | 0,00         |
| Olio di oliva extravergine                         | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Cereali (Media)                                    | 40,00         | 0,20                | 15,69        | 126,80        | 1,10        | 2,04         | 25,08               | 1,66        | 4,52         |
|  | <b>165,00</b> | <b>1,01</b>         | <b>52,60</b> | <b>190,95</b> | <b>2,07</b> | <b>2,76</b>  | <b>28,48</b>        | <b>6,88</b> | <b>5,57</b>  |
| <b>Pasta con legumi e pomodoro</b>                 |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di semola                                    | 50,00         | 0,11                | 11,00        | 176,50        | 0,70        | 1,35         | 39,55               | 0,70        | 5,45         |
| Olio di oliva extravergine                         | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Legumi secchi (media)                              | 20,00         | 0,16                | 24,49        | 61,80         | 1,41        | 2,51         | 8,52                | 1,08        | 5,04         |
| Pomodori - passata                                 | 10,00         | 0,00                | 1,60         | 1,80          | 0,00        | 0,15         | 0,30                | 0,02        | 0,13         |
|  | <b>85,00</b>  | <b>0,99</b>         | <b>37,09</b> | <b>285,05</b> | <b>2,12</b> | <b>4,01</b>  | <b>48,37</b>        | <b>6,80</b> | <b>10,62</b> |
| <b>Pasta con lenticchie</b>                        |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di semola                                    | 50,00         | 0,11                | 11,00        | 176,50        | 0,70        | 1,35         | 39,55               | 0,70        | 5,45         |
| Olio di oliva extravergine                         | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Lenticchie secche                                  | 20,00         | 0,03                | 11,40        | 58,20         | 1,60        | 2,10         | 10,22               | 0,20        | 4,54         |
|  | <b>75,00</b>  | <b>0,86</b>         | <b>22,40</b> | <b>279,65</b> | <b>2,31</b> | <b>3,45</b>  | <b>49,77</b>        | <b>5,90</b> | <b>9,99</b>  |
| <b>Pasta con pomodoro</b>                          |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di semola                                    | 70,00         | 0,15                | 15,40        | 247,10        | 0,98        | 1,89         | 55,37               | 0,98        | 7,63         |
| Olio di oliva extravergine                         | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Pomodori - passata                                 | 20,00         | 0,00                | 3,20         | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04        | 0,26         |
|  | <b>95,00</b>  | <b>0,87</b>         | <b>18,60</b> | <b>295,65</b> | <b>0,99</b> | <b>2,19</b>  | <b>55,97</b>        | <b>6,02</b> | <b>7,89</b>  |
| <b>Pasta con pomodoro e ricotta</b>                |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di semola                                    | 70,00         | 0,15                | 15,40        | 247,10        | 0,98        | 1,89         | 55,37               | 0,98        | 7,63         |
| Olio di oliva extravergine                         | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Pomodori - passata                                 | 15,00         | 0,00                | 2,40         | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03        | 0,19         |
| Ricotta di vacca                                   | 10,00         | 0,68                | 29,50        | 14,60         | 0,04        | 0,00         | 0,35                | 1,09        | 0,88         |
|  | <b>100,00</b> | <b>1,55</b>         | <b>47,30</b> | <b>309,35</b> | <b>1,03</b> | <b>2,12</b>  | <b>56,17</b>        | <b>7,10</b> | <b>8,70</b>  |
| <b>Pasta di farro con verdure</b>                  |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di farro                                     | 70,00         | 0,35                | 0,00         | 251,30        | 0,00        | 0,00         | 46,20               | 2,10        | 9,10         |
| Olio di oliva extravergine                         | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Verdure (media)                                    | 40,00         | 0,02                | 24,21        | 8,00          | 0,60        | 0,48         | 1,07                | 0,11        | 0,70         |
|  | <b>115,00</b> | <b>1,09</b>         | <b>24,21</b> | <b>304,25</b> | <b>0,61</b> | <b>0,48</b>  | <b>47,27</b>        | <b>7,21</b> | <b>9,80</b>  |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### PRIMARIA (6-10 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

| <b>Pasta olio e parmigiano</b>   | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| Pasta di semola                  | 70,00         | 0,15                       | 15,40         | 247,10         | 0,98         | 1,89                | 55,37                      | 0,98          | 7,63            |
| Parmigiano grattugiato           | 5,00          | 0,93                       | 57,95         | 19,35          | 0,03         | 0,00                | 0,00                       | 1,41          | 1,68            |
| Olio di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
|                                  | <b>80,00</b>  | <b>1,80</b>                | <b>73,35</b>  | <b>311,40</b>  | <b>1,02</b>  | <b>1,89</b>         | <b>55,37</b>               | <b>7,39</b>   | <b>9,31</b>     |
| <b>Patate e verdure cotte</b>    | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Patate (media)                   | 60,00         | 0,00                       | 8,85          | 127,50         | 0,57         | 1,04                | 18,30                      | 5,64          | 2,01            |
| Verdure (media)                  | 60,00         | 0,04                       | 36,31         | 12,00          | 0,90         | 0,72                | 1,60                       | 0,16          | 1,05            |
| Olio di oliva extravergine       | 5,00          | 0,81                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
|                                  | <b>125,00</b> | <b>0,85</b>                | <b>45,16</b>  | <b>184,45</b>  | <b>1,48</b>  | <b>1,76</b>         | <b>19,90</b>               | <b>10,80</b>  | <b>3,06</b>     |
| <b>Patate lesse</b>              | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Patate (media)                   | 150,00        | 0,00                       | 22,13         | 318,75         | 1,42         | 2,60                | 45,75                      | 14,10         | 5,02            |
|                                  | <b>155,00</b> | <b>0,72</b>                | <b>22,13</b>  | <b>363,70</b>  | <b>1,43</b>  | <b>2,60</b>         | <b>45,75</b>               | <b>19,10</b>  | <b>5,02</b>     |
| <b>Petto di pollo al forno</b>   | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Pollo - petto                    | 80,00         | 0,20                       | 3,20          | 80,00          | 0,32         | 0,00                | 0,00                       | 0,64          | 18,64           |
| Olio di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Aromi e Spezie (media)           | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|                                  | <b>85,00</b>  | <b>0,92</b>                | <b>3,20</b>   | <b>124,95</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>5,64</b>   | <b>18,64</b>    |
| <b>Petto di pollo panato</b>     | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Pollo - petto                    | 80,00         | 0,20                       | 3,20          | 80,00          | 0,32         | 0,00                | 0,00                       | 0,64          | 18,64           |
| Uovo di gallina - intero         | 5,00          | 0,16                       | 2,50          | 6,40           | 0,08         | 0,00                | 0,01                       | 0,43          | 0,62            |
| Olio di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Pangrattato                      | 10,00         | 0,00                       | 11,00         | 35,70          | 0,21         | 0,32                | 7,78                       | 0,21          | 1,01            |
|                                  | <b>100,00</b> | <b>1,08</b>                | <b>16,70</b>  | <b>167,05</b>  | <b>0,62</b>  | <b>0,32</b>         | <b>7,79</b>                | <b>6,28</b>   | <b>20,27</b>    |
| <b>Platessa al forno</b>         | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Platessa o passera               | 80,00         | 0,88                       | 29,60         | 65,04          | 0,64         | 0,00                | 0,00                       | 1,68          | 12,48           |
| Olio di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Aromi e Spezie (media)           | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|                                  | <b>85,00</b>  | <b>1,60</b>                | <b>29,60</b>  | <b>109,99</b>  | <b>0,65</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>6,68</b>   | <b>12,48</b>    |
| <b>Polpette/burger di legumi</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Legumi secchi (media)            | 35,00         | 0,33                       | 44,17         | 114,10         | 2,22         | 3,89                | 15,59                      | 2,22          | 8,80            |
| Patate                           | 30,00         | 0,06                       | 3,00          | 25,50          | 0,18         | 0,47                | 5,37                       | 0,30          | 0,63            |
|                                  | <b>70,00</b>  | <b>1,11</b>                | <b>47,17</b>  | <b>184,55</b>  | <b>2,41</b>  | <b>4,36</b>         | <b>20,96</b>               | <b>7,52</b>   | <b>9,43</b>     |
| <b>Purè di patate</b>            | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Burro                            | 5,00          | 2,44                       | 1,25          | 37,90          | 0,00         | 0,00                | 0,06                       | 4,17          | 0,04            |
| Latte intero (media)             | 35,00         | 0,49                       | 43,40         | 21,70          | 0,04         | 0,00                | 1,85                       | 1,08          | 1,11            |
| Patate (media)                   | 130,00        | 0,00                       | 19,18         | 276,25         | 1,23         | 2,25                | 39,65                      | 12,22         | 4,35            |
| Noce moscata                     | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|                                  | <b>170,00</b> | <b>2,93</b>                | <b>63,83</b>  | <b>335,85</b>  | <b>1,27</b>  | <b>2,25</b>         | <b>41,56</b>               | <b>17,47</b>  | <b>5,50</b>     |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### PRIMARIA (6-10 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| Ravioli ricotta burro e salvia | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|--------------------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| Burro                          | 2,00          | 0,98                | 0,50          | 15,16         | 0,00        | 0,00         | 0,02                | 1,67         | 0,02         |
| Ravioli alla ricotta           | 120,00        | 3,12                | 0,00          | 315,60        | 0,00        | 0,00         | 44,40               | 9,60         | 11,52        |
| Salvia                         | 0,00          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                                | <b>122,00</b> | <b>4,10</b>         | <b>0,50</b>   | <b>330,76</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>44,42</b>        | <b>11,27</b> | <b>11,54</b> |
| Riso al latte                  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Riso (media)                   | 70,00         | 0,22                | 27,07         | 234,73        | 1,24        | 0,79         | 55,79               | 0,61         | 5,04         |
| Latte intero (media)           | 50,00         | 0,69                | 62,00         | 31,00         | 0,05        | 0,00         | 2,64                | 1,55         | 1,58         |
| Parmigiano grattugiato         | 5,00          | 0,93                | 57,95         | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41         | 1,68         |
|                                | <b>125,00</b> | <b>1,84</b>         | <b>147,02</b> | <b>285,08</b> | <b>1,32</b> | <b>0,79</b>  | <b>58,43</b>        | <b>3,57</b>  | <b>8,30</b>  |
| Riso al pomodoro               | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Riso (media)                   | 70,00         | 0,22                | 27,07         | 234,73        | 1,24        | 0,79         | 55,79               | 0,61         | 5,04         |
| Olio di oliva extravergine     | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata             | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|                                | <b>95,00</b>  | <b>0,94</b>         | <b>30,27</b>  | <b>283,28</b> | <b>1,25</b> | <b>1,09</b>  | <b>56,39</b>        | <b>5,65</b>  | <b>5,30</b>  |
| Risotto allo zafferano         | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Riso (media)                   | 70,00         | 0,22                | 27,07         | 234,73        | 1,24        | 0,79         | 55,79               | 0,61         | 5,04         |
| Brodo Vegetale                 | 110,00        | 0,10                | 1,10          | 13,20         | 0,11        | 0,00         | 3,30                | 0,11         | 0,00         |
| Zafferano                      | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                                | <b>180,00</b> | <b>0,32</b>         | <b>28,17</b>  | <b>247,93</b> | <b>1,35</b> | <b>0,79</b>  | <b>59,09</b>        | <b>0,72</b>  | <b>5,04</b>  |
| Sformato di legumi             | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine     | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Patate                         | 30,00         | 0,06                | 3,00          | 25,50         | 0,18        | 0,47         | 5,37                | 0,30         | 0,63         |
| Legumi secchi (media)          | 30,00         | 0,28                | 37,86         | 97,80         | 1,90        | 3,33         | 13,36               | 1,90         | 7,54         |
| Uovo di gallina - intero       | 10,00         | 0,32                | 5,00          | 12,80         | 0,15        | 0,00         | 0,02                | 0,87         | 1,24         |
|                                | <b>75,00</b>  | <b>1,38</b>         | <b>45,86</b>  | <b>181,05</b> | <b>2,24</b> | <b>3,80</b>  | <b>18,75</b>        | <b>8,07</b>  | <b>9,41</b>  |
| Tagliatelle al pomodoro        | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Pasta all'uovo - fresca        | 50,00         | 0,40                | 12,00         | 154,50        | 0,60        | 1,45         | 31,60               | 1,40         | 5,50         |
| Olio di oliva extravergine     | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata             | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|                                | <b>75,00</b>  | <b>1,12</b>         | <b>15,20</b>  | <b>203,05</b> | <b>0,61</b> | <b>1,75</b>  | <b>32,20</b>        | <b>6,44</b>  | <b>5,76</b>  |
| Uova strapazzate               | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Uovo di gallina - intero       | 50,00         | 1,59                | 25,00         | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35         | 6,20         |
| Olio di oliva extravergine     | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
|                                | <b>55,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>25,00</b>  | <b>108,95</b> | <b>0,76</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,10</b>         | <b>9,35</b>  | <b>6,20</b>  |
| Uova strapazzate con pomodoro  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Uovo di gallina - intero       | 50,00         | 1,59                | 25,00         | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35         | 6,20         |
| Olio di oliva extravergine     | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata             | 15,00         | 0,00                | 2,40          | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03         | 0,19         |
|                                | <b>70,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>27,40</b>  | <b>111,65</b> | <b>0,76</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,55</b>         | <b>9,38</b>  | <b>6,39</b>  |

**BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025**  
**PRIMARIA (6-10 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

| <b>Verdure di stagione cotte</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| Verdure (media)                  | 150,00        | 0,09                       | 90,78         | 30,00          | 2,25         | 1,80                | 4,01                       | 0,41          | 2,63            |
|                                  | <b>150,00</b> | <b>0,09</b>                | <b>90,78</b>  | <b>30,00</b>   | <b>2,25</b>  | <b>1,80</b>         | <b>4,01</b>                | <b>0,41</b>   | <b>2,63</b>     |
| <b>Verdure di stagione crude</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Verdure (media)                  | 150,00        | 0,09                       | 90,78         | 30,00          | 2,25         | 1,80                | 4,01                       | 0,41          | 2,63            |
|                                  | <b>150,00</b> | <b>0,09</b>                | <b>90,78</b>  | <b>30,00</b>   | <b>2,25</b>  | <b>1,80</b>         | <b>4,01</b>                | <b>0,41</b>   | <b>2,63</b>     |
| <b>Verdure di stagione crude</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Verdure (media)                  | 150,00        | 0,09                       | 90,78         | 30,00          | 2,25         | 1,80                | 4,01                       | 0,41          | 2,63            |
|                                  | <b>150,00</b> | <b>0,09</b>                | <b>90,78</b>  | <b>30,00</b>   | <b>2,25</b>  | <b>1,80</b>         | <b>4,01</b>                | <b>0,41</b>   | <b>2,63</b>     |
| <b>Verdure gratinate</b>         | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Pangrattato                      | 5,00          | 0,02                       | 5,50          | 17,55          | 0,10         | 0,17                | 3,89                       | 0,10          | 0,51            |
| Olio di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Verdure (media)                  | 150,00        | 0,09                       | 90,78         | 30,00          | 2,25         | 1,80                | 4,01                       | 0,41          | 2,63            |
|                                  | <b>160,00</b> | <b>0,83</b>                | <b>96,28</b>  | <b>92,50</b>   | <b>2,36</b>  | <b>1,97</b>         | <b>7,90</b>                | <b>5,51</b>   | <b>3,14</b>     |
| <b>Vitello alla pizzaiola</b>    | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Vitello - filetto                | 80,00         | 0,91                       | 11,20         | 85,60          | 1,84         | 0,00                | 0,00                       | 2,16          | 16,56           |
| Olio di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Pomodori - passata               | 15,00         | 0,00                       | 2,40          | 2,70           | 0,00         | 0,23                | 0,45                       | 0,03          | 0,19            |
|                                  | <b>100,00</b> | <b>1,63</b>                | <b>13,60</b>  | <b>133,25</b>  | <b>1,85</b>  | <b>0,23</b>         | <b>0,45</b>                | <b>7,19</b>   | <b>16,75</b>    |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**MEDIA NUTRIENTI**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**PRIMARIA (6-10 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**MEDIA NUTRIENTI SETTIMANALE – PRANZO**

|                            | <b>1° SETTIMANA</b> | <b>2° SETTIMANA</b> | <b>3° SETTIMANA</b> | <b>4° SETTIMANA</b> |
|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 703,68              | 659,43              | 716,93              | 679,59              |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 17,03% - 29,96 g    | 17,99% - 29,66 g    | 15,59% - 27,94 g    | 17,18% - 29,20 g    |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 24,45% - 19,12 g    | 26,61% - 19,49 g    | 24,03% - 19,14 g    | 24,81% - 18,73 g    |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 57,87% - 108,59 g   | 55,32% - 97,28 g    | 60,28% - 115,25 g   | 57,10% - 103,47 g   |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 11,88               | 13,03               | 13,03               | 12,88               |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 238,88              | 253,74              | 286,65              | 267,50              |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 5,05                | 5,16                | 5,48                | 5,30                |

**MEDIA NUTRIENTI DELLE 4 SETTIMANE – PRANZO**

|                            | <b>VALOR MEDIO<br/>DELLE 4 SETTIMANE</b> |
|----------------------------|--|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 689,91                                   |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 16,92 % - 29,19 g                        |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 24,95 % - 19,12 g                        |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 57,70 % - 106,15 g                       |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 12,70                                    |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 261,69                                   |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 5,25                                     |



# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### SECONDARIA (11-13 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

| <b>Insalata mista</b>                   | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| Insalata mista                          | 60,00         | 0,07                       | 14,58         | 9,42           | 0,30         | 0,34                | 1,38                       | 0,18          | 0,60            |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Sale                                    | 0,00          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
| Aceto                                   | 0,00          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>65,00</b>  | <b>0,79</b>                | <b>14,58</b>  | <b>54,37</b>   | <b>0,31</b>  | <b>0,34</b>         | <b>1,38</b>                | <b>5,18</b>   | <b>0,60</b>     |
| <b>Lasagna al ragù</b>                  | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Pasta all'uovo (media)                  | 65,00         | 1,91                       | 67,60         | 219,70         | 1,20         | 1,53                | 40,40                      | 3,76          | 8,57            |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 65,00         | 0,85                       | 2,60          | 73,45          | 1,17         | 0,00                | 0,00                       | 2,01          | 13,84           |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Pomodori, passata                       | 40,00         | 0,00                       | 6,40          | 8,40           | 0,00         | 0,60                | 1,20                       | 0,08          | 0,52            |
| Besciamella                             | 30,00         | 0,00                       | 26,70         | 41,70          | 0,03         | 0,27                | 2,85                       | 2,85          | 1,17            |
| Parmigiano grattugiato                  | 15,00         | 2,78                       | 173,85        | 58,05          | 0,10         | 0,00                | 0,00                       | 4,22          | 5,03            |
|   | <b>220,00</b> | <b>6,26</b>                | <b>277,15</b> | <b>446,25</b>  | <b>2,51</b>  | <b>2,40</b>         | <b>44,45</b>               | <b>17,92</b>  | <b>29,13</b>    |
| <b>Merluzzo al forno</b>                | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Merluzzo o nasello                      | 120,00        | 0,00                       | 30,00         | 85,20          | 0,84         | 0,00                | 0,00                       | 0,36          | 20,40           |
| Aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>125,00</b> | <b>0,72</b>                | <b>30,00</b>  | <b>130,15</b>  | <b>0,85</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>5,36</b>   | <b>20,40</b>    |
| <b>Merluzzo alla mugnaia</b>            | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,81                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Farina di frumento tipo 00              | 15,00         | 0,02                       | 2,55          | 51,00          | 0,10         | 0,33                | 11,60                      | 0,10          | 1,65            |
| Merluzzo o nasello                      | 120,00        | 0,00                       | 30,00         | 85,20          | 0,84         | 0,00                | 0,00                       | 0,36          | 20,40           |
|   | <b>140,00</b> | <b>0,83</b>                | <b>32,55</b>  | <b>181,15</b>  | <b>0,95</b>  | <b>0,33</b>         | <b>11,60</b>               | <b>5,46</b>   | <b>22,05</b>    |
| <b>Merluzzo in umido</b>                | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Pomodori - passata                      | 20,00         | 0,00                       | 3,20          | 3,60           | 0,00         | 0,30                | 0,60                       | 0,04          | 0,26            |
| Merluzzo o nasello                      | 120,00        | 0,00                       | 30,00         | 85,20          | 0,84         | 0,00                | 0,00                       | 0,36          | 20,40           |
|   | <b>145,00</b> | <b>0,72</b>                | <b>33,20</b>  | <b>133,75</b>  | <b>0,85</b>  | <b>0,30</b>         | <b>0,60</b>                | <b>5,40</b>   | <b>20,66</b>    |
| <b>Mozzarella di vacca</b>              | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Mozzarella di vacca                     | 100,00        | 10,46                      | 160,00        | 253,00         | 0,40         | 0,00                | 0,70                       | 19,50         | 18,70           |
|   | <b>100,00</b> | <b>10,46</b>               | <b>160,00</b> | <b>253,00</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,70</b>                | <b>19,50</b>  | <b>18,70</b>    |
| <b>pane semintegrale</b>                | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Pane di tipo 1 (semintegrale)           | 60,00         | 0,08                       | 7,80          | 159,00         | 0,84         | 2,28                | 35,82                      | 0,36          | 5,34            |
|   | <b>60,00</b>  | <b>0,08</b>                | <b>7,80</b>   | <b>159,00</b>  | <b>0,84</b>  | <b>2,28</b>         | <b>35,82</b>               | <b>0,36</b>   | <b>5,34</b>     |
| <b>pane tipo 0</b>                      | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Pane tipo 0                             | 60,00         | 0,07                       | 10,20         | 165,00         | 0,42         | 2,28                | 38,10                      | 0,30          | 4,86            |
|   | <b>60,00</b>  | <b>0,07</b>                | <b>10,20</b>  | <b>165,00</b>  | <b>0,42</b>  | <b>2,28</b>         | <b>38,10</b>               | <b>0,30</b>   | <b>4,86</b>     |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### SECONDARIA (11-13 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| Ingredienti                                    | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine     |
|--|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|
| <b>Formigiano grattugiato</b>                  |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Formigiano grattugiato                         | 5,00          | 0,93                | 57,95        | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41        | 1,68         |
|  | <b>5,00</b>   | <b>0,93</b>         | <b>57,95</b> | <b>19,35</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>1,41</b> | <b>1,68</b>  |
| <b>Insalata di verdure con pastina</b>         |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di semola                                | 60,00         | 0,13                | 13,20        | 211,80        | 0,84        | 1,62         | 47,46               | 0,84        | 6,54         |
| olio di oliva extravergine                     | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Carote (media)                                 | 110,00        | 0,07                | 66,57        | 22,00         | 1,65        | 1,32         | 2,94                | 0,30        | 1,93         |
|  | <b>175,00</b> | <b>0,92</b>         | <b>79,77</b> | <b>278,75</b> | <b>2,50</b> | <b>2,94</b>  | <b>50,40</b>        | <b>6,14</b> | <b>8,47</b>  |
| <b>Insalata di verdure con tris di cereali</b> |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Insalata Vegetale                              | 60,00         | 0,05                | 0,60         | 7,20          | 0,06        | 0,00         | 1,80                | 0,06        | 0,00         |
| Carote (media)                                 | 60,00         | 0,04                | 36,31        | 12,00         | 0,90        | 0,72         | 1,60                | 0,16        | 1,05         |
| Cereali (Media)                                | 50,00         | 0,25                | 19,61        | 158,50        | 1,37        | 2,55         | 31,35               | 2,07        | 5,65         |
| olio di oliva extravergine                     | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
|  | <b>175,00</b> | <b>1,06</b>         | <b>56,52</b> | <b>222,65</b> | <b>2,34</b> | <b>3,27</b>  | <b>34,75</b>        | <b>7,29</b> | <b>6,70</b>  |
| <b>Insalata con legumi e pomodoro</b>          |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di semola                                | 60,00         | 0,13                | 13,20        | 211,80        | 0,84        | 1,62         | 47,46               | 0,84        | 6,54         |
| olio di oliva extravergine                     | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Legumi secchi (media)                          | 25,00         | 0,20                | 30,61        | 77,25         | 1,76        | 3,14         | 10,65               | 1,35        | 6,30         |
| Preziosi - passata                             | 10,00         | 0,00                | 1,60         | 1,80          | 0,00        | 0,15         | 0,30                | 0,02        | 0,13         |
|  | <b>100,00</b> | <b>1,05</b>         | <b>45,41</b> | <b>335,80</b> | <b>2,61</b> | <b>4,91</b>  | <b>58,41</b>        | <b>7,21</b> | <b>12,97</b> |
| <b>Insalata con lenticchie</b>                 |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di semola                                | 60,00         | 0,13                | 13,20        | 211,80        | 0,84        | 1,62         | 47,46               | 0,84        | 6,54         |
| olio di oliva extravergine                     | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Lenticchie secche                              | 25,00         | 0,04                | 14,25        | 72,75         | 2,00        | 2,63         | 12,77               | 0,25        | 5,68         |
|  | <b>90,00</b>  | <b>0,89</b>         | <b>27,45</b> | <b>329,50</b> | <b>2,85</b> | <b>4,25</b>  | <b>60,23</b>        | <b>6,09</b> | <b>12,22</b> |
| <b>Insalata con pomodoro</b>                   |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di semola                                | 90,00         | 0,20                | 19,80        | 317,70        | 1,26        | 2,43         | 71,19               | 1,26        | 9,81         |
| olio di oliva extravergine                     | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Preziosi - passata                             | 20,00         | 0,00                | 3,20         | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04        | 0,26         |
|  | <b>115,00</b> | <b>0,92</b>         | <b>23,00</b> | <b>366,25</b> | <b>1,27</b> | <b>2,73</b>  | <b>71,79</b>        | <b>6,30</b> | <b>10,07</b> |
| <b>Insalata con pomodoro e ricotta</b>         |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di semola                                | 90,00         | 0,20                | 19,80        | 317,70        | 1,26        | 2,43         | 71,19               | 1,26        | 9,81         |
| olio di oliva extravergine                     | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
| Ricotta di vacca                               | 15,00         | 1,02                | 44,25        | 21,90         | 0,06        | 0,00         | 0,53                | 1,63        | 1,32         |
| Preziosi - passata                             | 15,00         | 0,00                | 2,40         | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03        | 0,19         |
|  | <b>125,00</b> | <b>1,94</b>         | <b>66,45</b> | <b>387,25</b> | <b>1,33</b> | <b>2,66</b>  | <b>72,17</b>        | <b>7,92</b> | <b>11,32</b> |
| <b>Insalata di farro con verdure</b>           |               |                     |              |               |             |              |                     |             |              |
| Pasta di farro                                 | 90,00         | 0,45                | 0,00         | 323,10        | 0,00        | 0,00         | 59,40               | 2,70        | 11,70        |
| Carote (media)                                 | 50,00         | 0,03                | 30,26        | 10,00         | 0,75        | 0,60         | 1,34                | 0,14        | 0,88         |
| olio di oliva extravergine                     | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00         |
|  | <b>145,00</b> | <b>1,20</b>         | <b>30,26</b> | <b>378,05</b> | <b>0,76</b> | <b>0,60</b>  | <b>60,74</b>        | <b>7,84</b> | <b>12,58</b> |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### SECONDARIA (11-13 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| Pasta olio e parmigiano    | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|----------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| Pasta di semola            | 90,00         | 0,20                | 19,80        | 317,70        | 1,26        | 2,43         | 71,19               | 1,26         | 9,81         |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Parmigiano grattugiato     | 5,00          | 0,93                | 57,95        | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41         | 1,68         |
|                            | <b>100,00</b> | <b>1,85</b>         | <b>77,75</b> | <b>382,00</b> | <b>1,30</b> | <b>2,43</b>  | <b>71,19</b>        | <b>7,67</b>  | <b>11,49</b> |
| Patate e verdure cotte     | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Verdure (media)            | 80,00         | 0,05                | 48,42        | 16,00         | 1,20        | 0,96         | 2,14                | 0,22         | 1,40         |
| Patate (media)             | 80,00         | 0,00                | 11,80        | 170,00        | 0,76        | 1,39         | 24,40               | 7,52         | 2,68         |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 0,81                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
|                            | <b>165,00</b> | <b>0,86</b>         | <b>60,22</b> | <b>230,95</b> | <b>1,97</b> | <b>2,35</b>  | <b>26,54</b>        | <b>12,74</b> | <b>4,08</b>  |
| Patate lesse               | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Patate (media)             | 200,00        | 0,00                | 29,50        | 425,00        | 1,90        | 3,47         | 61,00               | 18,80        | 6,70         |
|                            | <b>205,00</b> | <b>0,72</b>         | <b>29,50</b> | <b>469,95</b> | <b>1,91</b> | <b>3,47</b>  | <b>61,00</b>        | <b>23,80</b> | <b>6,70</b>  |
| Petto di pollo al forno    | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pollo - petto              | 100,00        | 0,25                | 4,00         | 100,00        | 0,40        | 0,00         | 0,00                | 0,80         | 23,30        |
| Aromi e Spezie (media)     | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                            | <b>105,00</b> | <b>0,97</b>         | <b>4,00</b>  | <b>144,95</b> | <b>0,41</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>5,80</b>  | <b>23,30</b> |
| Petto di pollo panato      | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pan grattato               | 15,00         | 0,00                | 16,50        | 53,55         | 0,31        | 0,48         | 11,67               | 0,31         | 1,52         |
| Pollo - petto              | 100,00        | 0,25                | 4,00         | 100,00        | 0,40        | 0,00         | 0,00                | 0,80         | 23,30        |
| Jovo di gallina - intero   | 10,00         | 0,32                | 5,00         | 12,80         | 0,15        | 0,00         | 0,02                | 0,87         | 1,24         |
|                            | <b>130,00</b> | <b>1,29</b>         | <b>25,50</b> | <b>211,30</b> | <b>0,87</b> | <b>0,48</b>  | <b>11,69</b>        | <b>6,98</b>  | <b>26,06</b> |
| Patessa al forno           | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Patessa o passera          | 120,00        | 1,32                | 44,40        | 97,56         | 0,96        | 0,00         | 0,00                | 2,52         | 18,72        |
| Aromi e Spezie (media)     | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                            | <b>125,00</b> | <b>2,04</b>         | <b>44,40</b> | <b>142,51</b> | <b>0,97</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>7,52</b>  | <b>18,72</b> |
| Polpette/burger di legumi  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Patate                     | 40,00         | 0,08                | 4,00         | 34,00         | 0,24        | 0,62         | 7,16                | 0,40         | 0,84         |
| Legumi secchi (media)      | 40,00         | 0,38                | 50,48        | 130,40        | 2,54        | 4,44         | 17,82               | 2,54         | 10,06        |
|                            | <b>85,00</b>  | <b>1,18</b>         | <b>54,48</b> | <b>209,35</b> | <b>2,79</b> | <b>5,06</b>  | <b>24,98</b>        | <b>7,94</b>  | <b>10,90</b> |
| Purè di patate             | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Burro                      | 5,00          | 2,44                | 1,25         | 37,90         | 0,00        | 0,00         | 0,06                | 4,17         | 0,04         |
| Patate intero (media)      | 45,00         | 0,63                | 55,80        | 27,90         | 0,05        | 0,00         | 2,38                | 1,39         | 1,42         |
| Patate (media)             | 160,00        | 0,00                | 23,60        | 340,00        | 1,52        | 2,77         | 48,80               | 15,04        | 5,36         |
| Voce moscata               | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                            | <b>210,00</b> | <b>3,07</b>         | <b>80,65</b> | <b>405,80</b> | <b>1,57</b> | <b>2,77</b>  | <b>51,24</b>        | <b>20,60</b> | <b>6,82</b>  |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025

### SECONDARIA (11-13 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

|                                       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|---------------------------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| <b>livioli ricotta burro e salvia</b> |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| urro                                  | 4,00          | 1,95                | 1,00          | 30,32         | 0,00        | 0,00         | 0,04                | 3,34         | 0,03         |
| avioli alla ricotta                   | 150,00        | 3,90                | 0,00          | 394,50        | 0,00        | 0,00         | 55,50               | 12,00        | 14,40        |
| alvia                                 | 0,00          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                                       | <b>154,00</b> | <b>5,85</b>         | <b>1,00</b>   | <b>424,82</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>55,54</b>        | <b>15,34</b> | <b>14,43</b> |
| <b>liso al latte</b>                  |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| iso (media)                           | 90,00         | 0,28                | 34,80         | 301,80        | 1,59        | 1,02         | 71,73               | 0,78         | 6,48         |
| atte intero (media)                   | 65,00         | 0,90                | 80,60         | 40,30         | 0,07        | 0,00         | 3,43                | 2,01         | 2,05         |
| armigiano grattugiato                 | 5,00          | 0,93                | 57,95         | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41         | 1,68         |
|                                       | <b>160,00</b> | <b>2,11</b>         | <b>173,35</b> | <b>361,45</b> | <b>1,69</b> | <b>1,02</b>  | <b>75,16</b>        | <b>4,20</b>  | <b>10,21</b> |
| <b>liso al pomodoro</b>               |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| iso (media)                           | 90,00         | 0,28                | 34,80         | 301,80        | 1,59        | 1,02         | 71,73               | 0,78         | 6,48         |
| lio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| omodori - passata                     | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|                                       | <b>115,00</b> | <b>1,00</b>         | <b>38,00</b>  | <b>350,35</b> | <b>1,60</b> | <b>1,32</b>  | <b>72,33</b>        | <b>5,82</b>  | <b>6,74</b>  |
| <b>lisotto allo zafferano</b>         |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| iso (media)                           | 90,00         | 0,28                | 34,80         | 301,80        | 1,59        | 1,02         | 71,73               | 0,78         | 6,48         |
| rodo Vegetale                         | 110,00        | 0,10                | 1,10          | 13,20         | 0,11        | 0,00         | 3,30                | 0,11         | 0,00         |
| afferano                              | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                                       | <b>200,00</b> | <b>0,38</b>         | <b>35,90</b>  | <b>315,00</b> | <b>1,70</b> | <b>1,02</b>  | <b>75,03</b>        | <b>0,89</b>  | <b>6,48</b>  |
| <b>formato di legumi</b>              |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| lio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| egumi secchi (media)                  | 40,00         | 0,38                | 50,48         | 130,40        | 2,54        | 4,44         | 17,82               | 2,54         | 10,06        |
| atate                                 | 30,00         | 0,06                | 3,00          | 25,50         | 0,18        | 0,47         | 5,37                | 0,30         | 0,63         |
| ovo di gallina - intero               | 10,00         | 0,32                | 5,00          | 12,80         | 0,15        | 0,00         | 0,02                | 0,87         | 1,24         |
|                                       | <b>85,00</b>  | <b>1,48</b>         | <b>58,48</b>  | <b>213,65</b> | <b>2,88</b> | <b>4,91</b>  | <b>23,21</b>        | <b>8,71</b>  | <b>11,93</b> |
| <b>agliatelle al pomodoro</b>         |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| asta all'uovo - fresca                | 75,00         | 0,59                | 18,00         | 231,75        | 0,90        | 2,18         | 47,40               | 2,10         | 8,25         |
| lio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| omodori - passata                     | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|                                       | <b>100,00</b> | <b>1,31</b>         | <b>21,20</b>  | <b>280,30</b> | <b>0,91</b> | <b>2,48</b>  | <b>48,00</b>        | <b>7,14</b>  | <b>8,51</b>  |
| <b>lova strapazzate</b>               |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| ovo di gallina - intero               | 50,00         | 1,59                | 25,00         | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35         | 6,20         |
| lio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
|                                       | <b>55,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>25,00</b>  | <b>108,95</b> | <b>0,76</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,10</b>         | <b>9,35</b>  | <b>6,20</b>  |
| <b>lova strapazzate con pomodoro</b>  |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| ovo di gallina - intero               | 50,00         | 1,59                | 25,00         | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35         | 6,20         |
| lio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| omodori - passata                     | 15,00         | 0,00                | 2,40          | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03         | 0,19         |
|                                       | <b>70,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>27,40</b>  | <b>111,65</b> | <b>0,76</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,55</b>         | <b>9,38</b>  | <b>6,39</b>  |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SECONDARIA (11-13 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

| <b>Verdure di stagione cotte</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| Verdure (media)                  | 200,00        | 0,12                       | 121,04        | 40,00          | 3,00         | 2,40                | 5,34                       | 0,54          | 3,50            |
|                                  | <b>200,00</b> | <b>0,12</b>                | <b>121,04</b> | <b>40,00</b>   | <b>3,00</b>  | <b>2,40</b>         | <b>5,34</b>                | <b>0,54</b>   | <b>3,50</b>     |
| <b>Verdure di stagione crude</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Verdure (media)                  | 160,00        | 0,10                       | 96,83         | 32,00          | 2,40         | 1,92                | 4,27                       | 0,43          | 2,80            |
|                                  | <b>160,00</b> | <b>0,10</b>                | <b>96,83</b>  | <b>32,00</b>   | <b>2,40</b>  | <b>1,92</b>         | <b>4,27</b>                | <b>0,43</b>   | <b>2,80</b>     |
| <b>Verdure gratinate</b>         | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Verdure (media)                  | 200,00        | 0,12                       | 121,04        | 40,00          | 3,00         | 2,40                | 5,34                       | 0,54          | 3,50            |
| Pangrattato                      | 10,00         | 0,04                       | 11,00         | 35,10          | 0,21         | 0,34                | 7,78                       | 0,21          | 1,01            |
|                                  | <b>215,00</b> | <b>0,88</b>                | <b>132,04</b> | <b>120,05</b>  | <b>3,22</b>  | <b>2,74</b>         | <b>13,12</b>               | <b>5,75</b>   | <b>4,51</b>     |
| <b>Vitello alla pizzaiola</b>    | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Pomodori - passata               | 20,00         | 0,00                       | 3,20          | 3,60           | 0,00         | 0,30                | 0,60                       | 0,04          | 0,26            |
| Vitello - filetto                | 100,00        | 1,14                       | 14,00         | 107,00         | 2,30         | 0,00                | 0,00                       | 2,70          | 20,70           |
|                                  | <b>125,00</b> | <b>1,86</b>                | <b>17,20</b>  | <b>155,55</b>  | <b>2,31</b>  | <b>0,30</b>         | <b>0,60</b>                | <b>7,74</b>   | <b>20,96</b>    |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**MEDIA NUTRIENTI**  
**TABELLA DIETETICA AUTUNNO/ INVERNO A.S. 2024/2025**  
**SECONDARIA (11-13 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**MEDIA NUTRIENTI SETTIMANALE – PRANZO**

|                            | <b>1° SETTIMANA</b> | <b>2° SETTIMANA</b> | <b>3° SETTIMANA</b> | <b>4° SETTIMANA</b> |
|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 854,16              | 795,35              | 854,18              | 818,79              |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 17,56% - 37,49 g    | 18,90% - 37,58 g    | 16,20% - 34,60 g    | 17,95% - 36,74 g    |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 22,87% - 21,71 g    | 25,16% - 22,23 g    | 22,53% - 21,38 g    | 22,62% - 20,58 g    |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 59,00% - 134,38 g   | 55,84% - 118,43 g   | 61,15% - 139,29 g   | 58,57% - 127,88 g   |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 11,29               | 12,49               | 12,52               | 12,39               |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 271,62              | 294,03              | 338,16              | 311,26              |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 5,87                | 6,23                | 6,52                | 6,19                |

**MEDIA NUTRIENTI DELLE 4 SETTIMANE – PRANZO**

|                            | <b>VALOR MEDIO<br/>DELLE 4 SETTIMANE</b> |
|----------------------------|--|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 830,62                                   |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 17,63 % - 36,60 g                        |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 23,27 % - 21,48 g                        |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 58,69 % - 129,99 g                       |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 12,16                                    |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 303,77                                   |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 6,2                                      |

# TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

## SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

|                  | 1 <sup>a</sup> Settimana  | 2 <sup>a</sup> Settimana   | 3 <sup>a</sup> Settimana  | 4 <sup>a</sup> Settimana  |
|------------------|---|--|---|---|
| <b>LUNEDÌ</b>    | Pasta con piselli*<br>Prosciutto cotto, alta qualità<br>Verdure di stagione crude<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                            | Pasta con pomodoro<br>Ricotta di vacca<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                          | Pasta con piselli* e pomodoro<br>Uova° strapazzate<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                     | Pasta al pesto con pinoli<br>Uova° strapazzate/Frittata°<br>Verdure di stagione crude/Insalata mista<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua |
| <b>MARTEDÌ</b>   | <b>PIATTO UNICO:</b><br>Tortellini al pomodoro<br>Verdure gratinate<br>Pane semintegrale<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                                    | Risotto allo zafferano<br>Merluzzo* in umido<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                    | Pasta olio e parmigiano<br>Platessa* al forno<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                          | Pasta di farro con pomodoro<br>Bocconcini di pollo alla mugnaia<br>Verdure di stagione crude<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua         |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | Insalata di riso con verdure*<br>Bocconcini di tacchino al forno<br>Verdure di stagione crude/Insalata mista<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua | Pasta con crema di ceci<br>Straccetti di pollo agli agrumi<br>Verdure di stagione crude<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua       | Pasta con pomodoro<br>Petto di tacchino in padella<br>Verdure di stagione crude/Insalata mista<br>Pane semintegrale<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua | Pasta olio e parmigiano<br>Polpette/burger* di legumi<br>Patate* e verdure* cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                    |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | Pasta con pomodoro e ricotta<br>Uova° strapazzate<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                              | <b>PIATTO UNICO:</b><br>Lasagna al ragù<br>Verdure di stagione crude/Insalata mista<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua           | Risotto alle verdure* di stagione<br>Vitello alla pizzaiola<br>Verdure di stagione cotte<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua             | <b>PIATTO UNICO:</b><br>Ravioli ricotta burro e salvia<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane semintegrale<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua           |
| <b>VENERDÌ</b>   | Pasta olio e parmigiano<br>Platessa* agli agrumi<br>Verdure di stagione crude<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                                | Pasta olio e parmigiano<br>Uova° strapazzate con pomodoro<br>Verdure* di stagione cotte<br>Pane semintegrale<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua | Tagliatelle al pomodoro<br>Mozzarella di vacca<br>Verdure di stagione crude<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua                          | Riso al pomodoro/Pasta con pomodoro<br>Platessa* al forno/Halibut* al forno<br>Verdure gratinate<br>Pane tipo 0<br>Parmigiano grattugiato<br>Frutta fresca di stagione<br>Acqua     |

Gli alimenti contrassegnati con (\*) si riferiscono a prodotti che potrebbero essere surgelati; pesce, piselli, patate, minestrone, fagiolini, bietta e spinaci, pesto, burger di carne e burger di legumi sono sempre surgelati, gli altri secondo disponibilità. Quelli indicati con (°) si riferiscono alle uova pastorizzate. Le tabelle dietetiche potrebbero subire variazioni nel corso dell'anno per motivi di approvvigionamento delle derrate o per ragioni organizzative o in caso di eventi non programmabili.

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**1° Settimana**

| <b>LUNEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>     | <b>Secondaria</b>   |
|---|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Pasta con piselli*</b><br>Olio di oliva extravergine<br>Pasta di semola<br>Piselli* surgelati                        | 5 g<br>40 g<br>25 g | 5 g<br>50 g<br>30 g | 5 g<br>60 g<br>35 g |
| <b>Prosciutto cotto, alta qualità</b>   | 30 g                | 40 g                | 45 g                |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, pomodori, finocchi)</b><br>Olio di oliva extravergine (in base al gradimento) | 100 g<br>5 g        | 150 g<br>5 g        | 160 g<br>5 g        |
| Pane tipo 0   | 40 g                | 50 g                | 60 g                |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g                 | 5 g                 | 5 g                 |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g               | 150 g               | 150 g               |
| Acqua   | 250 ml              | 250 ml              | 250 ml              |

| <b>MARTEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b>      | <b>Primaria</b>      | <b>Secondaria</b>    |
|--|----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>Tortellini al pomodoro (PIATTO UNICO)</b><br>Olio di oliva extravergine<br>Pomodori - passata<br>Tortellini freschi | 5 g<br>20 g<br>100 g | 5 g<br>20 g<br>120 g | 5 g<br>20 g<br>150 g |
| <b>Verdure gratinate</b><br>Pangrattato<br>Olio di oliva extravergine<br>Verdure                                       | 5 g<br>5 g<br>100 g  | 5 g<br>5 g<br>150 g  | 5 g<br>10 g<br>200 g |
| Pane semintegrale  | 40 g                 | 50 g                 | 60 g                 |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g                  | 5 g                  | 5 g                  |
| Frutta fresca di stagione  | 100 g                | 150 g                | 150 g                |
| Acqua  | 250 ml               | 250 ml               | 250 ml               |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**1° Settimana**

| <b>MERCOLEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|--|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Insalata di riso con verdure*</b>   |                 |                 |                   |
| Zucchine*  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Piselli* surgelati   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pomodori - maturi  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Olio di oliva extravergine   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Carote*  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Riso   | 40 g            | 60 g            | 85 g              |
| <b>Bocconcini di tacchino al forno</b>   |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Tacchino - petto   | 45 g            | 80 g            | 100 g             |
| Aromi e Spezie   | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, pomodori, finocchi)/Insalata mista</b> | 100 g/30 g      | 150 g/50 g      | 160 g/60 g        |
| Olio di oliva extravergine   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0  | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione  | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua  | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**1° Settimana**

| <b>GIOVEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta con pomodoro e ricotta</b>                               |                 |                 |                   |
| Pasta di semola   | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Ricotta di vacca  | 5 g             | 10 g            | 15 g              |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pomodori - passata  | 15 g            | 15 g            | 15 g              |
| <b>Uova° strapazzate</b>  |                 |                 |                   |
| Uovo di gallina° intero   | 50 g            | 50 g            | 50 g              |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Aromi e Spezie  | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> |                 |                 |                   |
|   | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**1° Settimana**

| <b>VENERDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta olio e parmigiano</b>                                    |                 |                 |                   |
| Pasta di semola   | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| <b>Platessa* agli agrumi</b>                                      |                 |                 |                   |
| Platessa*   | 60 g            | 80 g            | 120 g             |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Arance succo spremuta   | 1 g             | 1 g             | 1 g               |
| Limone scorza   | 1 g             | 1 g             | 1 g               |
| Limone succo  | 1 g             | 1 g             | 1 g               |
| Arance scorza   | 1 g             | 1 g             | 1 g               |
| Aromi e Spezie  | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, pomodori, finocchi)</b> |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 100 g           | 150 g           | 160 g             |
|   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**2° Settimana**

| <b>LUNEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>     | <b>Secondaria</b>   |
|---|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Pasta con pomodoro</b><br>Pasta di semola<br>Olio di oliva extravergine<br>Pomodori - passata                        | 50 g<br>5 g<br>20 g | 70 g<br>5 g<br>20 g | 90 g<br>5 g<br>20 g |
| <b>Ricotta di vacca</b>   | 40 g                | 70 g                | 100 g               |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b><br>Olio di oliva extravergine (in base al gradimento) | 100 g<br>5 g        | 150 g<br>5 g        | 200 g<br>5 g        |
| Pane tipo 0   | 40 g                | 50 g                | 60 g                |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g                 | 5 g                 | 5 g                 |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g               | 150 g               | 150 g               |
| Acqua   | 250 ml              | 250 ml              | 250 ml              |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**2° Settimana**

| <b>MARTEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Risotto allo zafferano</b>                                     |                 |                 |                   |
| Riso  | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Brodo Vegetale  | 100 g           | 110 g           | 110 g             |
| Aromi e Spezie  | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| Zafferano   | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| <b>Merluzzo* in umido</b>   |                 |                 |                   |
| Merluzzo*   | 60 g            | 80 g            | 120 g             |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pomodori - passata  | 20 g            | 20 g            | 20 g              |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> |                 |                 |                   |
| Verdure*  | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**2° Settimana**

| <b>MERCOLEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta con crema di ceci</b>                                    |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pasta di semola   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Ceci secchi   | 10 g            | 20 g            | 25 g              |
| <b>Straccetti di pollo agli agrumi</b>                            |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pollo - petto   | 45 g            | 70 g            | 100 g             |
| Limone succo  | 1 g             | 1 g             | 1 g               |
| Arance succo spremuta   | 1 g             | 1 g             | 1 g               |
| Limone scorza   | 1 g             | 1 g             | 1 g               |
| Arance scorza   | 1 g             | 1 g             | 1 g               |
| Aromi e Spezie  | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, pomodori, finocchi)</b> | 100 g           | 150 g           | 160 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**2° Settimana**

| <b>GIOVEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|--|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Lasagna al ragù (PIATTO UNICO)</b>  |                 |                 |                   |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g             | 10 g            | 15 g              |
| Olio di oliva extravergine   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pasta all'uovo   | 40 g            | 50 g            | 65 g              |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra  | 40 g            | 50 g            | 65 g              |
| Pomodori, passata  | 30 g            | 35 g            | 40 g              |
| Besciamella  | 20 g            | 25 g            | 30 g              |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, pomodori, finocchi)/Insalata mista</b> | 100 g/30 g      | 150 g/50 g      | 160 g/60 g        |
| Olio di oliva extravergine   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0  | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione  | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua  | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**2° Settimana**

| <b>VENERDÌ</b>  | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>     | <b>Secondaria</b>   |
|---|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Pasta olio e parmigiano</b><br>Pasta di semola<br>Olio di oliva extravergine<br>Parmigiano grattugiato               | 50 g<br>5 g<br>5 g  | 70 g<br>5 g<br>5 g  | 90 g<br>5 g<br>5 g  |
| <b>Uova° strapazzate con pomodoro</b><br>Uovo di gallina° intero<br>Olio di oliva extravergine<br>Pomodori - passata    | 50 g<br>5 g<br>15 g | 50 g<br>5 g<br>15 g | 50 g<br>5 g<br>15 g |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b><br>Olio di oliva extravergine (in base al gradimento) | 100 g<br>5 g        | 150 g<br>5 g        | 200 g<br>5 g        |
| Pane semintegrale   | 40 g                | 50 g                | 60 g                |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g                 | 5 g                 | 5 g                 |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g               | 150 g               | 150 g               |
| Acqua   | 250 ml              | 250 ml              | 250 ml              |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**3° Settimana**

| <b>LUNEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta con piselli* e pomodoro</b>                              |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pomodori - passata  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pasta di semola   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Piselli* surgelati  | 25 g            | 30 g            | 35 g              |
| <b>Uova° strapazzate</b>  |                 |                 |                   |
| Uovo di gallina° intero   | 50 g            | 50 g            | 50 g              |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Aromi e Spezie  | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> |                 |                 |                   |
|   | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**3° Settimana**

| <b>MARTEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta olio e parmigiano</b>                                    |                 |                 |                   |
| Pasta di semola   | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| <b>Platessa* al forno</b>   |                 |                 |                   |
| Platessa*   | 60 g            | 80 g            | 120 g             |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Aromi e Spezie  | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> |                 |                 |                   |
| Verdure*  | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**3° Settimana**

| <b>MERCOLEDÌ</b>   | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>      | <b>Secondaria</b>     |
|--|---------------------|----------------------|-----------------------|
| <b>Pasta con pomodoro</b><br>Pasta di semola<br>Olio di oliva extravergine<br>Pomodori - passata               | 50 g<br>5 g<br>20 g | 70 g<br>5 g<br>20 g  | 90 g<br>5 g<br>20 g   |
| <b>Petto di tacchino in padella</b><br>Olio di oliva extravergine<br>Tacchino - petto<br>Aromi e Spezie        | 5 g<br>45 g<br>q.b. | 10 g<br>80 g<br>q.b. | 10 g<br>100 g<br>q.b. |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, pomodori, finocchi)/Insalata mista</b><br>Olio di oliva extravergine | 100 g/30 g<br>5 g   | 150 g/50 g<br>5 g    | 160 g/60 g<br>5 g     |
| <b>Pane semintegrale</b>   | 40 g                | 50 g                 | 60 g                  |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g                 | 5 g                  | 5 g                   |
| Frutta fresca di stagione  | 100 g               | 150 g                | 150 g                 |
| Acqua  | 250 ml              | 250 ml               | 250 ml                |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**3° Settimana**

| <b>GIOVEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Risotto alle verdure* di stagione</b>                          |                 |                 |                   |
| Riso  | 50 g            | 70 g            | 80 g              |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Verdure*  | 15 g            | 15 g            | 15 g              |
| <b>Vitello alla pizzaiola</b>                                     |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Vitello - filetto   | 45 g            | 80 g            | 100 g             |
| Pomodori - passata  | 15 g            | 15 g            | 20 g              |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> |                 |                 |                   |
| Verdure*  | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**3° Settimana**

| <b>VENERDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Tagliatelle al pomodoro</b>                                    |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pasta all'uovo - fresca   | 40 g            | 50 g            | 75 g              |
| Pomodori - passata  | 20 g            | 20 g            | 20 g              |
| <b>Mozzarella di vacca</b>  | 40 g            | 60 g            | 100 g             |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, pomodori, finocchi)</b> | 100 g           | 150 g           | 160 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**4° Settimana**

| <b>LUNEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>     | <b>Secondaria</b>   |
|--|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Pasta al pesto* con pinoli</b><br>Pesto* alla genovese<br>Pasta di semola                                   | 8 g<br>50 g         | 8 g<br>70 g         | 10 g<br>90 g        |
| <b>Uova° strapazzate/Frittata°</b><br>Uovo di gallina° intero<br>Olio di oliva extravergine<br>Aromi e Spezie  | 50 g<br>5 g<br>q.b. | 50 g<br>5 g<br>q.b. | 50 g<br>5 g<br>q.b. |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, pomodori, finocchi)/Insalata mista</b><br>Olio di oliva extravergine | 100 g/30 g<br>5 g   | 150 g/50 g<br>5 g   | 160 g/60 g<br>5 g   |
| Pane tipo 0  | 40 g                | 50 g                | 60 g                |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g                 | 5 g                 | 5 g                 |
| Frutta fresca di stagione  | 100 g               | 150 g               | 150 g               |
| Acqua  | 250 ml              | 250 ml              | 250 ml              |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**4° Settimana**

| <b>MARTEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta di farro con pomodoro</b>                                |                 |                 |                   |
| Pasta di farro  | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pomodori - passata  | 20 g            | 20 g            | 20 g              |
| <b>Bocconcini di pollo alla mugnaia</b>                           |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Limone succo  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pollo - petto   | 45 g            | 80 g            | 100 g             |
| Farina di frumento tipo 00  | 10 g            | 10 g            | 10 g              |
| <b>Verdure di stagione crude (es. carote, pomodori, finocchi)</b> | 100 g           | 150 g           | 160 g             |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**4° Settimana**

| <b>MERCOLEDÌ</b>                  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|-----------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Pasta olio e parmigiano</b>    |                 |                 |                   |
| Pasta di semola                   | 50 g            | 70 g            | 90 g              |
| Olio di oliva extravergine        | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Parmigiano grattugiato            | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| <b>Polpette/burger* di legumi</b> |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine        | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Legumi secchi                     | 30 g            | 35 g            | 40 g              |
| Patate*                           | 20 g            | 30 g            | 40 g              |
| <b>Patate* e verdure* cotte</b>   |                 |                 |                   |
| Patate*                           | 50 g            | 60 g            | 80 g              |
| Verdure*                          | 50 g            | 60 g            | 80 g              |
| Olio di oliva extravergine        | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane tipo 0                       | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato            | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione         | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua                             | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

| <b>GIOVEDÌ</b>  | <b>Infanzia</b> | <b>Primaria</b> | <b>Secondaria</b> |
|---|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Ravioli ricotta burro e salvia (PIATTO UNICO)</b>              |                 |                 |                   |
| Burro   | 2 g             | 2 g             | 4 g               |
| Ravioli alla ricotta  | 100 g           | 120 g           | 150 g             |
| Salvia  | q.b.            | q.b.            | q.b.              |
| <b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> |                 |                 |                   |
| Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)                | 100 g           | 150 g           | 200 g             |
|   | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Pane semintegrale   | 40 g            | 50 g            | 60 g              |
| Parmigiano grattugiato  | 5 g             | 5 g             | 5 g               |
| Frutta fresca di stagione   | 100 g           | 150 g           | 150 g             |
| Acqua   | 250 ml          | 250 ml          | 250 ml            |

**RICETTE E GRAMMATURE**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**4° Settimana**

| <b>VENERDÌ</b>   | <b>Infanzia</b>     | <b>Primaria</b>     | <b>Secondaria</b>    |
|--|---------------------|---------------------|----------------------|
| <b>Riso al pomodoro/Pasta con pomodoro</b><br>Riso/Pasta di semola<br>Olio di oliva extravergine<br>Pomodori – passata | 50 g<br>5 g<br>20 g | 70 g<br>5 g<br>20 g | 90 g<br>5 g<br>20 g  |
| <b>Platessa* al forno/Halibut* al forno</b><br>Platessa* o Halibut*<br>Olio di oliva extravergine<br>Aromi e Spezie    | 60 g<br>5 g<br>q.b. | 80 g<br>5 g<br>q.b. | 120 g<br>5 g<br>q.b. |
| <b>Verdure gratinate</b><br>Pangrattato<br>Olio di oliva extravergine<br>Verdure                                       | 5 g<br>5 g<br>100 g | 5 g<br>5 g<br>150 g | 5 g<br>10 g<br>200 g |
| Pane tipo 0  | 40 g                | 50 g                | 60 g                 |
| Parmigiano grattugiato   | 5 g                 | 5 g                 | 5 g                  |
| Frutta fresca di stagione  | 100 g               | 150 g               | 150 g                |
| Acqua  | 250 ml              | 250 ml              | 250 ml               |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### INFANZIA (3-5 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| acqua                                   | Grammi        | Acidi grassi saturi        | Calcio        | Calorie        | Ferro        | Fibra totale        | Glicidi disponibili        | Lipidi        | Proteine        |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| acqua                                   | 250,00        | 0,00                       | 12,50         | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>                | <b>12,50</b>  | <b>0,00</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>     |
| <b>Bocconcini di pollo alla mugnaia</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,81                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Limone succo                            | 5,00          | 0,00                       | 0,70          | 0,30           | 0,01         | 0,00                | 0,07                       | 0,00          | 0,01            |
| Pollo - petto                           | 45,00         | 0,11                       | 1,80          | 45,00          | 0,18         | 0,00                | 0,00                       | 0,36          | 10,48           |
| Farina di frumento tipo 00              | 10,00         | 0,02                       | 1,70          | 34,00          | 0,07         | 0,22                | 7,73                       | 0,07          | 1,10            |
|   | <b>65,00</b>  | <b>0,94</b>                | <b>4,20</b>   | <b>124,25</b>  | <b>0,27</b>  | <b>0,22</b>         | <b>7,80</b>                | <b>5,43</b>   | <b>11,59</b>    |
| <b>Bocconcini di tacchino al forno</b>  | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Tacchino - petto                        | 45,00         | 0,90                       | 10,35         | 60,16          | 1,13         | 0,00                | 0,18                       | 2,21          | 9,90            |
| Aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>50,00</b>  | <b>1,62</b>                | <b>10,35</b>  | <b>105,11</b>  | <b>1,14</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,18</b>                | <b>7,21</b>   | <b>9,90</b>     |
| <b>Frittata</b>                         | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Uovo di gallina - intero                | 50,00         | 1,59                       | 25,00         | 64,00          | 0,75         | 0,00                | 0,10                       | 4,35          | 6,20            |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>55,00</b>  | <b>2,31</b>                | <b>25,00</b>  | <b>108,95</b>  | <b>0,76</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,10</b>                | <b>9,35</b>   | <b>6,20</b>     |
| <b>Frutta fresca di stagione</b>        | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Frutta fresca (media)                   | 100,00        | 0,03                       | 20,50         | 40,00          | 0,45         | 1,88                | 9,58                       | 0,17          | 0,68            |
|   | <b>100,00</b> | <b>0,03</b>                | <b>20,50</b>  | <b>40,00</b>   | <b>0,45</b>  | <b>1,88</b>         | <b>9,58</b>                | <b>0,17</b>   | <b>0,68</b>     |
| <b>Halibut al forno</b>                 | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Halibut                                 | 60,00         | 0,20                       | 28,20         | 68,40          | 0,48         | 0,00                | 0,00                       | 2,10          | 12,36           |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>65,00</b>  | <b>0,92</b>                | <b>28,20</b>  | <b>113,35</b>  | <b>0,49</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>7,10</b>   | <b>12,36</b>    |
| <b>Insalata di riso con verdure</b>     | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Zucchine                                | 5,00          | 0,00                       | 1,05          | 0,55           | 0,03         | 0,07                | 0,07                       | 0,01          | 0,06            |
| Piselli surgelati                       | 5,00          | 0,00                       | 2,25          | 2,60           | 0,09         | 0,32                | 0,33                       | 0,03          | 0,28            |
| Pomodori - maturi                       | 5,00          | 0,00                       | 0,45          | 0,95           | 0,02         | 0,10                | 0,18                       | 0,01          | 0,05            |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Carote                                  | 5,00          | 0,00                       | 2,20          | 1,75           | 0,03         | 0,16                | 0,38                       | 0,01          | 0,06            |
| Riso (media)                            | 40,00         | 0,12                       | 15,47         | 134,13         | 0,71         | 0,45                | 31,88                      | 0,35          | 2,88            |
|   | <b>65,00</b>  | <b>0,84</b>                | <b>21,42</b>  | <b>184,93</b>  | <b>0,89</b>  | <b>1,10</b>         | <b>32,84</b>               | <b>5,41</b>   | <b>3,33</b>     |
| <b>Insalata mista</b>                   | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Insalata mista                          | 30,00         | 0,03                       | 7,29          | 4,71           | 0,15         | 0,17                | 0,69                       | 0,09          | 0,30            |
| Aceto                                   | 0,00          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
| Sale                                    | 0,00          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>35,00</b>  | <b>0,75</b>                | <b>7,29</b>   | <b>49,66</b>   | <b>0,16</b>  | <b>0,17</b>         | <b>0,69</b>                | <b>5,09</b>   | <b>0,30</b>     |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### INFANZIA (3-5 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| sagna al ragù                  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|--------------------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| origano tritato                | 5,00          | 0,93                | 57,95         | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41         | 1,68         |
| olio di oliva extravergine     | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| panna da cucina (media)        | 40,00         | 1,18                | 41,60         | 135,20        | 0,74        | 0,94         | 24,86               | 2,31         | 5,27         |
| prosciutto crudo - carne magra | 40,00         | 0,52                | 1,60          | 45,20         | 0,72        | 0,00         | 0,00                | 1,24         | 8,52         |
| parmigiano, passato            | 30,00         | 0,00                | 4,80          | 6,30          | 0,00        | 0,45         | 0,90                | 0,06         | 0,39         |
| peperoncino                    | 20,00         | 0,00                | 17,80         | 27,80         | 0,02        | 0,18         | 1,90                | 1,90         | 0,78         |
| <b>Totale</b>                  | <b>140,00</b> | <b>3,35</b>         | <b>123,75</b> | <b>278,80</b> | <b>1,52</b> | <b>1,57</b>  | <b>27,66</b>        | <b>11,92</b> | <b>16,64</b> |
| ragù in umido                  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| origano tritato                | 60,00         | 0,00                | 15,00         | 42,60         | 0,42        | 0,00         | 0,00                | 0,18         | 10,20        |
| olio di oliva extravergine     | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| panna da cucina - passata      | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
| <b>Totale</b>                  | <b>85,00</b>  | <b>0,72</b>         | <b>18,20</b>  | <b>91,15</b>  | <b>0,43</b> | <b>0,30</b>  | <b>0,60</b>         | <b>5,22</b>  | <b>10,46</b> |
| ragù di vacca                  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| ragù di vacca                  | 40,00         | 4,18                | 64,00         | 101,20        | 0,16        | 0,00         | 0,28                | 7,80         | 7,48         |
| <b>Totale</b>                  | <b>40,00</b>  | <b>4,18</b>         | <b>64,00</b>  | <b>101,20</b> | <b>0,16</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,28</b>         | <b>7,80</b>  | <b>7,48</b>  |
| pane semintegrale              | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| pane di tipo 1 (semintegrale)  | 40,00         | 0,06                | 5,20          | 106,00        | 0,56        | 1,52         | 23,88               | 0,24         | 3,56         |
| <b>Totale</b>                  | <b>40,00</b>  | <b>0,06</b>         | <b>5,20</b>   | <b>106,00</b> | <b>0,56</b> | <b>1,52</b>  | <b>23,88</b>        | <b>0,24</b>  | <b>3,56</b>  |
| pane tipo 0                    | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| pane tipo 0                    | 40,00         | 0,04                | 6,80          | 110,00        | 0,28        | 1,52         | 25,40               | 0,20         | 3,24         |
| <b>Totale</b>                  | <b>40,00</b>  | <b>0,04</b>         | <b>6,80</b>   | <b>110,00</b> | <b>0,28</b> | <b>1,52</b>  | <b>25,40</b>        | <b>0,20</b>  | <b>3,24</b>  |
| parmigiano grattugiato         | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| parmigiano grattugiato         | 5,00          | 0,93                | 57,95         | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41         | 1,68         |
| <b>Totale</b>                  | <b>5,00</b>   | <b>0,93</b>         | <b>57,95</b>  | <b>19,35</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>1,41</b>  | <b>1,68</b>  |
| pesto al pesto con pinoli      | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| olio alla genovese             | 8,00          | 0,00                | 0,00          | 39,20         | 0,00        | 0,00         | 1,04                | 4,00         | 0,48         |
| panna da cucina - semola       | 50,00         | 0,11                | 11,00         | 176,50        | 0,70        | 1,35         | 39,55               | 0,70         | 5,45         |
| <b>Totale</b>                  | <b>58,00</b>  | <b>0,11</b>         | <b>11,00</b>  | <b>215,70</b> | <b>0,70</b> | <b>1,35</b>  | <b>40,59</b>        | <b>4,70</b>  | <b>5,93</b>  |
| pesto con crema di ceci        | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| olio di oliva extravergine     | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| panna da cucina - semola       | 40,00         | 0,09                | 8,80          | 141,20        | 0,56        | 1,08         | 31,64               | 0,56         | 4,36         |
| peperoncino, secchi            | 10,00         | 0,00                | 14,20         | 34,30         | 0,64        | 1,36         | 4,69                | 0,63         | 2,09         |
| <b>Totale</b>                  | <b>55,00</b>  | <b>0,81</b>         | <b>23,00</b>  | <b>220,45</b> | <b>1,21</b> | <b>2,44</b>  | <b>36,33</b>        | <b>6,19</b>  | <b>6,45</b>  |
| pesto con piselli              | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| olio di oliva extravergine     | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| panna da cucina - semola       | 40,00         | 0,09                | 8,80          | 141,20        | 0,56        | 1,08         | 31,64               | 0,56         | 4,36         |
| peperoncino surgelati          | 25,00         | 0,00                | 11,25         | 13,00         | 0,43        | 1,58         | 1,63                | 0,15         | 1,38         |
| <b>Totale</b>                  | <b>70,00</b>  | <b>0,81</b>         | <b>20,05</b>  | <b>199,15</b> | <b>1,00</b> | <b>2,66</b>  | <b>33,27</b>        | <b>5,71</b>  | <b>5,74</b>  |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### INFANZIA (3-5 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| Ingrediente                          | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine    |
|--------------------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|
| <b> Pasta con piselli e pomodoro</b> |               |                     |              |               |             |              |                     |             |             |
| olio di oliva extravergine           | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| tomodori - passata                   | 5,00          | 0,00                | 0,80         | 0,90          | 0,00        | 0,08         | 0,15                | 0,01        | 0,06        |
| pasta di semola                      | 40,00         | 0,09                | 8,80         | 141,20        | 0,56        | 1,08         | 31,64               | 0,56        | 4,36        |
| piselli surgelati                    | 25,00         | 0,00                | 11,25        | 13,00         | 0,43        | 1,58         | 1,63                | 0,15        | 1,38        |
|                                      | <b>75,00</b>  | <b>0,81</b>         | <b>20,85</b> | <b>200,05</b> | <b>1,00</b> | <b>2,74</b>  | <b>33,42</b>        | <b>5,72</b> | <b>5,80</b> |
| <b> Pasta con pomodoro</b>           |               |                     |              |               |             |              |                     |             |             |
| pasta di semola                      | 50,00         | 0,11                | 11,00        | 176,50        | 0,70        | 1,35         | 39,55               | 0,70        | 5,45        |
| olio di oliva extravergine           | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| tomodori - passata                   | 20,00         | 0,00                | 3,20         | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04        | 0,26        |
|                                      | <b>75,00</b>  | <b>0,83</b>         | <b>14,20</b> | <b>225,05</b> | <b>0,71</b> | <b>1,65</b>  | <b>40,15</b>        | <b>5,74</b> | <b>5,71</b> |
| <b> Pasta con pomodoro e ricotta</b> |               |                     |              |               |             |              |                     |             |             |
| pasta di semola                      | 50,00         | 0,11                | 11,00        | 176,50        | 0,70        | 1,35         | 39,55               | 0,70        | 5,45        |
| ricotta di vacca                     | 5,00          | 0,34                | 14,75        | 7,30          | 0,02        | 0,00         | 0,18                | 0,54        | 0,44        |
| olio di oliva extravergine           | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| tomodori - passata                   | 15,00         | 0,00                | 2,40         | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03        | 0,19        |
|                                      | <b>75,00</b>  | <b>1,17</b>         | <b>28,15</b> | <b>231,45</b> | <b>0,73</b> | <b>1,58</b>  | <b>40,18</b>        | <b>6,27</b> | <b>6,08</b> |
| <b> Pasta di farro con pomodoro</b>  |               |                     |              |               |             |              |                     |             |             |
| pasta di farro                       | 50,00         | 0,25                | 0,00         | 179,50        | 0,00        | 0,00         | 33,00               | 1,50        | 6,50        |
| olio di oliva extravergine           | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| tomodori - passata                   | 20,00         | 0,00                | 3,20         | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04        | 0,26        |
|                                      | <b>75,00</b>  | <b>0,97</b>         | <b>3,20</b>  | <b>228,05</b> | <b>0,01</b> | <b>0,30</b>  | <b>33,60</b>        | <b>6,54</b> | <b>6,76</b> |
| <b> Pasta olio e parmigiano</b>      |               |                     |              |               |             |              |                     |             |             |
| pasta di semola                      | 50,00         | 0,11                | 11,00        | 176,50        | 0,70        | 1,35         | 39,55               | 0,70        | 5,45        |
| olio di oliva extravergine           | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| parmigiano grattugiato               | 5,00          | 0,93                | 57,95        | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41        | 1,68        |
|                                      | <b>60,00</b>  | <b>1,76</b>         | <b>68,95</b> | <b>240,80</b> | <b>0,74</b> | <b>1,35</b>  | <b>39,55</b>        | <b>7,11</b> | <b>7,13</b> |
| <b> Patate e verdure cotte</b>       |               |                     |              |               |             |              |                     |             |             |
| patate (media)                       | 50,00         | 0,00                | 7,38         | 106,25        | 0,47        | 0,87         | 15,25               | 4,70        | 1,67        |
| verdure (media)                      | 50,00         | 0,03                | 30,26        | 10,00         | 0,75        | 0,60         | 1,34                | 0,14        | 0,88        |
| olio di oliva extravergine           | 5,00          | 0,81                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
|                                      | <b>105,00</b> | <b>0,84</b>         | <b>37,64</b> | <b>161,20</b> | <b>1,23</b> | <b>1,47</b>  | <b>16,59</b>        | <b>9,84</b> | <b>2,55</b> |
| <b> Petto di tacchino in padella</b> |               |                     |              |               |             |              |                     |             |             |
| olio di oliva extravergine           | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| tacchino - petto                     | 45,00         | 0,90                | 10,35        | 60,16         | 1,13        | 0,00         | 0,18                | 2,21        | 9,90        |
| spezie e Spezie (media)              | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00        | 0,00        |
|                                      | <b>50,00</b>  | <b>1,62</b>         | <b>10,35</b> | <b>105,11</b> | <b>1,14</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,18</b>         | <b>7,21</b> | <b>9,90</b> |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### INFANZIA (3-5 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

|   | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi      | Proteine    |
|---|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|
| <b>Platessa agli agrumi</b>             |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| Platessa o <u>passera</u>               | 60,00         | 0,66                | 22,20         | 48,78         | 0,48        | 0,00         | 0,00                | 1,26        | 9,36        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| Arance succo spremuta                   | 1,00          | 0,00                | 0,15          | 0,33          | 0,00        | 0,00         | 0,08                | 0,00        | 0,01        |
| Limone scorza                           | 1,00          | 0,00                | 1,30          | 0,69          | 0,01        | 0,05         | 0,16                | 0,00        | 0,02        |
| Limone succo                            | 1,00          | 0,00                | 0,14          | 0,06          | 0,00        | 0,00         | 0,01                | 0,00        | 0,00        |
| Arance scorza                           | 1,00          | 0,00                | 1,61          | 0,97          | 0,01        | 0,11         | 0,25                | 0,00        | 0,02        |
| Aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00        | 0,00        |
|   | <b>69,00</b>  | <b>1,38</b>         | <b>25,40</b>  | <b>95,78</b>  | <b>0,51</b> | <b>0,16</b>  | <b>0,50</b>         | <b>6,26</b> | <b>9,41</b> |
| <b>Platessa al forno</b>                |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| Platessa o <u>passera</u>               | 60,00         | 0,66                | 22,20         | 48,78         | 0,48        | 0,00         | 0,00                | 1,26        | 9,36        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| Aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00        | 0,00        |
|   | <b>65,00</b>  | <b>1,38</b>         | <b>22,20</b>  | <b>93,73</b>  | <b>0,49</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>6,26</b> | <b>9,36</b> |
| <b>Polpette/burger di legumi</b>        |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| Legumi secchi (media)                   | 30,00         | 0,28                | 37,86         | 97,80         | 1,90        | 3,33         | 13,36               | 1,90        | 7,54        |
| Patate                                  | 20,00         | 0,04                | 2,00          | 17,00         | 0,12        | 0,31         | 3,58                | 0,20        | 0,42        |
|   | <b>55,00</b>  | <b>1,04</b>         | <b>39,86</b>  | <b>159,75</b> | <b>2,03</b> | <b>3,64</b>  | <b>16,94</b>        | <b>7,10</b> | <b>7,96</b> |
| <b>Prosciutto cotto, alta qualità</b>   |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| Prosciutto cotto, alta qualità          | 30,00         | 0,00                | 1,50          | 54,60         | 0,21        | 0,00         | 0,24                | 3,57        | 5,40        |
|   | <b>30,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>1,50</b>   | <b>54,60</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,24</b>         | <b>3,57</b> | <b>5,40</b> |
| <b>Tavioli ricotta burro e salvia</b>   |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| burro                                   | 2,00          | 0,98                | 0,50          | 15,16         | 0,00        | 0,00         | 0,02                | 1,67        | 0,02        |
| Tavioli alla ricotta                    | 100,00        | 2,60                | 0,00          | 263,00        | 0,00        | 0,00         | 37,00               | 8,00        | 9,60        |
| salvia                                  | 0,00          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00        | 0,00        |
|   | <b>102,00</b> | <b>3,58</b>         | <b>0,50</b>   | <b>278,16</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>37,02</b>        | <b>9,67</b> | <b>9,62</b> |
| <b>Ricotta di vacca</b>                 |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| Ricotta di vacca                        | 40,00         | 2,73                | 118,00        | 58,40         | 0,16        | 0,00         | 1,40                | 4,36        | 3,52        |
|   | <b>40,00</b>  | <b>2,73</b>         | <b>118,00</b> | <b>58,40</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,00</b>  | <b>1,40</b>         | <b>4,36</b> | <b>3,52</b> |
| <b>Riso al pomodoro</b>                 |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| Riso (media)                            | 50,00         | 0,16                | 19,33         | 167,67        | 0,88        | 0,56         | 39,85               | 0,43        | 3,60        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| Pomodori - passata                      | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04        | 0,26        |
|   | <b>75,00</b>  | <b>0,88</b>         | <b>22,53</b>  | <b>216,22</b> | <b>0,89</b> | <b>0,86</b>  | <b>40,45</b>        | <b>5,47</b> | <b>3,86</b> |
| <b>Risotto alle verdure di stagione</b> |               |                     |               |               |             |              |                     |             |             |
| Riso (media)                            | 50,00         | 0,16                | 19,33         | 167,67        | 0,88        | 0,56         | 39,85               | 0,43        | 3,60        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00        | 0,00        |
| Verdure (media)                         | 15,00         | 0,01                | 9,08          | 3,00          | 0,23        | 0,18         | 0,40                | 0,04        | 0,26        |
|   | <b>70,00</b>  | <b>0,89</b>         | <b>28,41</b>  | <b>215,62</b> | <b>1,12</b> | <b>0,74</b>  | <b>40,25</b>        | <b>5,47</b> | <b>3,86</b> |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### INFANZIA (3-5 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| isotto allo zafferano          | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|--------------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| iso (media)                    | 50,00         | 0,16                | 19,33        | 167,67        | 0,88        | 0,56         | 39,85               | 0,43         | 3,60         |
| rodo Vegetale                  | 100,00        | 0,09                | 1,00         | 12,00         | 0,10        | 0,00         | 3,00                | 0,10         | 0,00         |
| romi e Spezie (media)          | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
| afferano                       | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                                | <b>150,00</b> | <b>0,25</b>         | <b>20,33</b> | <b>179,67</b> | <b>0,98</b> | <b>0,56</b>  | <b>42,85</b>        | <b>0,53</b>  | <b>3,60</b>  |
| traccetti di pollo agli agrumi | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| lio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| ollo - petto                   | 45,00         | 0,11                | 1,80         | 45,00         | 0,18        | 0,00         | 0,00                | 0,36         | 10,48        |
| lone succo                     | 1,00          | 0,00                | 0,14         | 0,06          | 0,00        | 0,00         | 0,01                | 0,00         | 0,00         |
| rance succo spremuta           | 1,00          | 0,00                | 0,15         | 0,33          | 0,00        | 0,00         | 0,08                | 0,00         | 0,01         |
| lone scorza                    | 1,00          | 0,00                | 1,30         | 0,69          | 0,01        | 0,05         | 0,16                | 0,00         | 0,02         |
| rance scorza                   | 1,00          | 0,00                | 1,61         | 0,97          | 0,01        | 0,11         | 0,25                | 0,00         | 0,02         |
| romi e Spezie (media)          | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                                | <b>54,00</b>  | <b>0,83</b>         | <b>5,00</b>  | <b>92,00</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,16</b>  | <b>0,50</b>         | <b>5,36</b>  | <b>10,53</b> |
| agliatelle al pomodoro         | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| lio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| asta all'uovo - fresca         | 40,00         | 0,32                | 9,60         | 123,60        | 0,48        | 1,16         | 25,28               | 1,12         | 4,40         |
| omodori - passata              | 20,00         | 0,00                | 3,20         | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|                                | <b>65,00</b>  | <b>1,04</b>         | <b>12,80</b> | <b>172,15</b> | <b>0,49</b> | <b>1,46</b>  | <b>25,88</b>        | <b>6,16</b>  | <b>4,66</b>  |
| fortellini al pomodoro         | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| lio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| omodori - passata              | 20,00         | 0,00                | 3,20         | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
| ortellini, freschi             | 100,00        | 0,00                | 0,00         | 302,00        | 0,00        | 1,20         | 49,90               | 7,10         | 12,20        |
|                                | <b>125,00</b> | <b>0,72</b>         | <b>3,20</b>  | <b>350,55</b> | <b>0,01</b> | <b>1,50</b>  | <b>50,50</b>        | <b>12,14</b> | <b>12,46</b> |
| Jova strapazzate               | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Jovo di gallina - intero       | 50,00         | 1,59                | 25,00        | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35         | 6,20         |
| lio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
|                                | <b>55,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>25,00</b> | <b>108,95</b> | <b>0,76</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,10</b>         | <b>9,35</b>  | <b>6,20</b>  |
| Jova strapazzate con pomodoro  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Jovo di gallina - intero       | 50,00         | 1,59                | 25,00        | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35         | 6,20         |
| lio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| omodori - passata              | 15,00         | 0,00                | 2,40         | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03         | 0,19         |
|                                | <b>70,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>27,40</b> | <b>111,65</b> | <b>0,76</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,55</b>         | <b>9,38</b>  | <b>6,39</b>  |
| erdure di stagione cruda       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| erdure (media)                 | 100,00        | 0,06                | 60,52        | 20,00         | 1,50        | 1,20         | 2,67                | 0,27         | 1,75         |
|                                | <b>100,00</b> | <b>0,06</b>         | <b>60,52</b> | <b>20,00</b>  | <b>1,50</b> | <b>1,20</b>  | <b>2,67</b>         | <b>0,27</b>  | <b>1,75</b>  |
| erdure di stagione cotte       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| erdure (media)                 | 100,00        | 0,06                | 60,52        | 20,00         | 1,50        | 1,20         | 2,67                | 0,27         | 1,75         |
|                                | <b>100,00</b> | <b>0,06</b>         | <b>60,52</b> | <b>20,00</b>  | <b>1,50</b> | <b>1,20</b>  | <b>2,67</b>         | <b>0,27</b>  | <b>1,75</b>  |
| erdure di stagione crude       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| erdure (media)                 | 100,00        | 0,06                | 60,52        | 20,00         | 1,50        | 1,20         | 2,67                | 0,27         | 1,75         |
|                                | <b>100,00</b> | <b>0,06</b>         | <b>60,52</b> | <b>20,00</b>  | <b>1,50</b> | <b>1,20</b>  | <b>2,67</b>         | <b>0,27</b>  | <b>1,75</b>  |
| erdure gratinate               | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| ingrattato                     | 5,00          | 0,02                | 5,50         | 17,55         | 0,10        | 0,17         | 3,89                | 0,10         | 0,51         |
| io di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| erdure (media)                 | 100,00        | 0,06                | 60,52        | 20,00         | 1,50        | 1,20         | 2,67                | 0,27         | 1,75         |
|                                | <b>110,00</b> | <b>0,80</b>         | <b>66,02</b> | <b>82,50</b>  | <b>1,61</b> | <b>1,37</b>  | <b>6,56</b>         | <b>5,37</b>  | <b>2,26</b>  |
| tello alla pizzaiola           | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| io di oliva extravergine       | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| tello - filetto                | 45,00         | 0,51                | 6,30         | 48,15         | 1,03        | 0,00         | 0,00                | 1,22         | 9,32         |
| omodori - passata              | 15,00         | 0,00                | 2,40         | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03         | 0,19         |
|                                | <b>65,00</b>  | <b>1,23</b>         | <b>8,70</b>  | <b>95,80</b>  | <b>1,04</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,45</b>         | <b>6,25</b>  | <b>9,51</b>  |

**MEDIA NUTRIENTI**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**INFANZIA (3-5 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**MEDIA NUTRIENTI SETTIMANALE – PRANZO**

|                            | <b>1° SETTIMANA</b> | <b>2° SETTIMANA</b> | <b>3° SETTIMANA</b> | <b>4° SETTIMANA</b> |
|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 518,28              | 491,11              | 503,21              | 568,22              |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 15,81 % - 20,49 g   | 17,39 % - 21,35 g   | 16,84 % - 21,19 g   | 15,27 % - 21,69 g   |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 28,05 % - 16,15 g   | 25,09 % - 13,69 g   | 28,50 % - 15,94 g   | 28,34 % - 17,90 g   |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 56 % - 77,40 g      | 57,32 % - 75,07 g   | 54,55 % - 73,20 g   | 55,36 % - 83,89 g   |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 11,95               | 12,52               | 12,18               | 10,93               |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 194,53              | 236,39              | 207,72              | 188,41              |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 3,40                | 3,53                | 3,72                | 3,32                |

**MEDIA NUTRIENTI DELLE 4 SETTIMANE – PRANZO**

|                            | <b>VALOR MEDIO<br/>DELLE 4 SETTIMANE</b> |
|----------------------------|--|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 520,21                                   |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 16,28 % - 21,18 g                        |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 27,54 % - 15,92 g                        |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 55,79 % - 77,39 g                        |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 11,86                                    |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 206,76                                   |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 3,49                                     |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### PRIMARIA (6-10 ANNI)

### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| acqua                                   | Grammi        | Acidi grassi saturi        | Calcio        | Calorie        | Ferro        | Fibra totale        | Glicidi disponibili        | Lipidi        | Proteine        |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| acqua                                   | 250,00        | 0,00                       | 12,50         | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>                | <b>12,50</b>  | <b>0,00</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>     |
| <b>Bocconcini di pollo alla mugnaia</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Pollo - petto                           | 80,00         | 0,20                       | 3,20          | 80,00          | 0,32         | 0,00                | 0,00                       | 0,64          | 18,64           |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Limone succo                            | 5,00          | 0,00                       | 0,70          | 0,30           | 0,01         | 0,00                | 0,07                       | 0,00          | 0,01            |
| Farina di frumento tipo 00              | 10,00         | 0,02                       | 1,70          | 34,00          | 0,07         | 0,22                | 7,73                       | 0,07          | 1,10            |
|   | <b>100,00</b> | <b>0,94</b>                | <b>5,60</b>   | <b>159,25</b>  | <b>0,41</b>  | <b>0,22</b>         | <b>7,80</b>                | <b>5,71</b>   | <b>19,75</b>    |
| <b>Bocconcini di tacchino al forno</b>  | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Tacchino - petto                        | 80,00         | 1,60                       | 18,40         | 106,96         | 2,00         | 0,00                | 0,32                       | 3,92          | 17,60           |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Ermi e Spezie (media)                   | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>85,00</b>  | <b>2,32</b>                | <b>18,40</b>  | <b>151,91</b>  | <b>2,01</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,32</b>                | <b>8,92</b>   | <b>17,60</b>    |
| <b>Frittata</b>                         | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Uovo di gallina - intero                | 50,00         | 1,59                       | 25,00         | 64,00          | 0,75         | 0,00                | 0,10                       | 4,35          | 6,20            |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Ermi e Spezie (media)                   | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>55,00</b>  | <b>2,31</b>                | <b>25,00</b>  | <b>108,95</b>  | <b>0,76</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,10</b>                | <b>9,35</b>   | <b>6,20</b>     |
| <b>Frutta fresca di stagione</b>        | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Frutta fresca (media)                   | 150,00        | 0,04                       | 30,75         | 60,00          | 0,67         | 2,82                | 14,37                      | 0,26          | 1,02            |
|   | <b>150,00</b> | <b>0,04</b>                | <b>30,75</b>  | <b>60,00</b>   | <b>0,67</b>  | <b>2,82</b>         | <b>14,37</b>               | <b>0,26</b>   | <b>1,02</b>     |
| <b>Halibut al forno</b>                 | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Halibut                                 | 80,00         | 0,26                       | 37,60         | 91,20          | 0,64         | 0,00                | 0,00                       | 2,80          | 16,48           |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Ermi e Spezie (media)                   | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>85,00</b>  | <b>0,98</b>                | <b>37,60</b>  | <b>136,15</b>  | <b>0,65</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>7,80</b>   | <b>16,48</b>    |
| <b>Insalata di riso con verdure</b>     | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Riso (media)                            | 60,00         | 0,19                       | 23,20         | 201,20         | 1,06         | 0,68                | 47,82                      | 0,52          | 4,32            |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Riselli surgelati                       | 5,00          | 0,00                       | 2,25          | 2,60           | 0,09         | 0,32                | 0,33                       | 0,03          | 0,28            |
| Zucchine                                | 5,00          | 0,00                       | 1,05          | 0,55           | 0,03         | 0,07                | 0,07                       | 0,01          | 0,06            |
| Carote                                  | 5,00          | 0,00                       | 2,20          | 1,75           | 0,03         | 0,16                | 0,38                       | 0,01          | 0,06            |
| Pomodori - maturi                       | 5,00          | 0,00                       | 0,45          | 0,95           | 0,02         | 0,10                | 0,18                       | 0,01          | 0,05            |
|   | <b>85,00</b>  | <b>0,91</b>                | <b>29,15</b>  | <b>252,00</b>  | <b>1,24</b>  | <b>1,33</b>         | <b>48,78</b>               | <b>5,58</b>   | <b>4,77</b>     |
| <b>Insalata mista</b>                   | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Insalata mista                          | 50,00         | 0,05                       | 12,15         | 7,85           | 0,25         | 0,28                | 1,15                       | 0,15          | 0,50            |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Sale                                    | 0,00          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
| Aceto                                   | 0,00          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>55,00</b>  | <b>0,77</b>                | <b>12,15</b>  | <b>52,80</b>   | <b>0,26</b>  | <b>0,28</b>         | <b>1,15</b>                | <b>5,15</b>   | <b>0,50</b>     |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### PRIMARIA (6-10 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

|   | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|---|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| <b>Lasagna al ragù</b>                  |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pasta all'uovo (media)                  | 50,00         | 1,47                | 52,00         | 169,00        | 0,93        | 1,17         | 31,08               | 2,89         | 6,59         |
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 50,00         | 0,65                | 2,00          | 56,50         | 0,90        | 0,00         | 0,00                | 1,55         | 10,65        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori, passata                       | 35,00         | 0,00                | 5,60          | 7,35          | 0,00        | 0,53         | 1,05                | 0,07         | 0,45         |
| Besciamella                             | 25,00         | 0,00                | 22,25         | 34,75         | 0,03        | 0,22         | 2,38                | 2,38         | 0,98         |
| Parmigiano grattugiato                  | 10,00         | 1,85                | 115,90        | 38,70         | 0,07        | 0,00         | 0,00                | 2,81         | 3,35         |
|   | <b>175,00</b> | <b>4,69</b>         | <b>197,75</b> | <b>351,25</b> | <b>1,94</b> | <b>1,92</b>  | <b>34,51</b>        | <b>14,70</b> | <b>22,02</b> |
| <b>Merluzzo in umido</b>                |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Merluzzo o nasello                      | 80,00         | 0,00                | 20,00         | 56,80         | 0,56        | 0,00         | 0,00                | 0,24         | 13,60        |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata                      | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|   | <b>105,00</b> | <b>0,72</b>         | <b>23,20</b>  | <b>105,35</b> | <b>0,57</b> | <b>0,30</b>  | <b>0,60</b>         | <b>5,28</b>  | <b>13,86</b> |
| <b>Mozzarella di vacca</b>              |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Mozzarella di vacca                     | 60,00         | 6,28                | 96,00         | 151,80        | 0,24        | 0,00         | 0,42                | 11,70        | 11,22        |
|   | <b>60,00</b>  | <b>6,28</b>         | <b>96,00</b>  | <b>151,80</b> | <b>0,24</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,42</b>         | <b>11,70</b> | <b>11,22</b> |
| <b>pane semintegrale</b>                |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pane di tipo 1 (semintegrale)           | 50,00         | 0,07                | 6,50          | 132,50        | 0,70        | 1,90         | 29,85               | 0,30         | 4,45         |
|   | <b>50,00</b>  | <b>0,07</b>         | <b>6,50</b>   | <b>132,50</b> | <b>0,70</b> | <b>1,90</b>  | <b>29,85</b>        | <b>0,30</b>  | <b>4,45</b>  |
| <b>pane tipo 0</b>                      |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pane tipo 0                             | 50,00         | 0,05                | 8,50          | 137,50        | 0,35        | 1,90         | 31,75               | 0,25         | 4,05         |
|   | <b>50,00</b>  | <b>0,05</b>         | <b>8,50</b>   | <b>137,50</b> | <b>0,35</b> | <b>1,90</b>  | <b>31,75</b>        | <b>0,25</b>  | <b>4,05</b>  |
| <b>Parmigiano grattugiato</b>           |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Parmigiano grattugiato                  | 5,00          | 0,93                | 57,95         | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41         | 1,68         |
|   | <b>5,00</b>   | <b>0,93</b>         | <b>57,95</b>  | <b>19,35</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>1,41</b>  | <b>1,68</b>  |
| <b>Pasta al pesto con pinoli</b>        |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pesto alla genovese                     | 8,00          | 0,00                | 0,00          | 39,20         | 0,00        | 0,00         | 1,04                | 4,00         | 0,48         |
| Pasta di semola                         | 70,00         | 0,15                | 15,40         | 247,10        | 0,98        | 1,89         | 55,37               | 0,98         | 7,63         |
|   | <b>78,00</b>  | <b>0,15</b>         | <b>15,40</b>  | <b>286,30</b> | <b>0,98</b> | <b>1,89</b>  | <b>56,41</b>        | <b>4,98</b>  | <b>8,11</b>  |
| <b>Pasta con crema di ceci</b>          |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pasta di semola                         | 50,00         | 0,11                | 11,00         | 176,50        | 0,70        | 1,35         | 39,55               | 0,70         | 5,45         |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Ceci, secchi                            | 20,00         | 0,00                | 28,40         | 68,60         | 1,28        | 2,72         | 9,38                | 1,26         | 4,18         |
|   | <b>75,00</b>  | <b>0,83</b>         | <b>39,40</b>  | <b>290,05</b> | <b>1,99</b> | <b>4,07</b>  | <b>48,93</b>        | <b>6,96</b>  | <b>9,63</b>  |
| <b>Pasta con piselli</b>                |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pasta di semola                         | 50,00         | 0,11                | 11,00         | 176,50        | 0,70        | 1,35         | 39,55               | 0,70         | 5,45         |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Piselli surgelati                       | 30,00         | 0,00                | 13,50         | 15,60         | 0,51        | 1,89         | 1,95                | 0,18         | 1,65         |
|   | <b>85,00</b>  | <b>0,83</b>         | <b>24,50</b>  | <b>237,05</b> | <b>1,22</b> | <b>3,24</b>  | <b>41,50</b>        | <b>5,88</b>  | <b>7,10</b>  |

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### PRIMARIA (6-10 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

| <b>Pasta con piselli e pomodoro</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| Pasta di semola                     | 50,00         | 0,11                       | 11,00         | 176,50         | 0,70         | 1,35                | 39,55                      | 0,70          | 5,45            |
| Pomodori - passata                  | 5,00          | 0,00                       | 0,80          | 0,90           | 0,00         | 0,08                | 0,15                       | 0,01          | 0,06            |
| Olio di oliva extravergine          | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Piselli surgelati                   | 30,00         | 0,00                       | 13,50         | 15,60          | 0,51         | 1,89                | 1,95                       | 0,18          | 1,65            |
|                                     | <b>90,00</b>  | <b>0,83</b>                | <b>25,30</b>  | <b>237,95</b>  | <b>1,22</b>  | <b>3,32</b>         | <b>41,65</b>               | <b>5,89</b>   | <b>7,16</b>     |
| <b>Pasta con pomodoro</b>           | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Pasta di semola                     | 70,00         | 0,15                       | 15,40         | 247,10         | 0,98         | 1,89                | 55,37                      | 0,98          | 7,63            |
| Olio di oliva extravergine          | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Pomodori - passata                  | 20,00         | 0,00                       | 3,20          | 3,60           | 0,00         | 0,30                | 0,60                       | 0,04          | 0,26            |
|                                     | <b>95,00</b>  | <b>0,87</b>                | <b>18,60</b>  | <b>295,65</b>  | <b>0,99</b>  | <b>2,19</b>         | <b>55,97</b>               | <b>6,02</b>   | <b>7,89</b>     |
| <b>Pasta con pomodoro e ricotta</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Pasta di semola                     | 70,00         | 0,15                       | 15,40         | 247,10         | 0,98         | 1,89                | 55,37                      | 0,98          | 7,63            |
| Olio di oliva extravergine          | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Pomodori - passata                  | 15,00         | 0,00                       | 2,40          | 2,70           | 0,00         | 0,23                | 0,45                       | 0,03          | 0,19            |
| Ricotta di vacca                    | 10,00         | 0,68                       | 29,50         | 14,60          | 0,04         | 0,00                | 0,35                       | 1,09          | 0,88            |
|                                     | <b>100,00</b> | <b>1,55</b>                | <b>47,30</b>  | <b>309,35</b>  | <b>1,03</b>  | <b>2,12</b>         | <b>56,17</b>               | <b>7,10</b>   | <b>8,70</b>     |
| <b>Pasta di farro con pomodoro</b>  | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| pasta di farro                      | 70,00         | 0,35                       | 0,00          | 251,30         | 0,00         | 0,00                | 46,20                      | 2,10          | 9,10            |
| Olio di oliva extravergine          | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Pomodori - passata                  | 20,00         | 0,00                       | 3,20          | 3,60           | 0,00         | 0,30                | 0,60                       | 0,04          | 0,26            |
|                                     | <b>95,00</b>  | <b>1,07</b>                | <b>3,20</b>   | <b>299,85</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0,30</b>         | <b>46,80</b>               | <b>7,14</b>   | <b>9,36</b>     |
| <b>Pasta olio e parmigiano</b>      | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Pasta di semola                     | 70,00         | 0,15                       | 15,40         | 247,10         | 0,98         | 1,89                | 55,37                      | 0,98          | 7,63            |
| Parmigiano grattugiato              | 5,00          | 0,93                       | 57,95         | 19,35          | 0,03         | 0,00                | 0,00                       | 1,41          | 1,68            |
| Olio di oliva extravergine          | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
|                                     | <b>80,00</b>  | <b>1,80</b>                | <b>73,35</b>  | <b>311,40</b>  | <b>1,02</b>  | <b>1,89</b>         | <b>55,37</b>               | <b>7,39</b>   | <b>9,31</b>     |
| <b>Patate e verdure cotte</b>       | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Verdure (media)                     | 60,00         | 0,04                       | 36,31         | 12,00          | 0,90         | 0,72                | 1,60                       | 0,16          | 1,05            |
| Patate (media)                      | 60,00         | 0,00                       | 8,85          | 127,50         | 0,57         | 1,04                | 18,30                      | 5,64          | 2,01            |
| Olio di oliva extravergine          | 5,00          | 0,81                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
|                                     | <b>125,00</b> | <b>0,85</b>                | <b>45,16</b>  | <b>184,45</b>  | <b>1,48</b>  | <b>1,76</b>         | <b>19,90</b>               | <b>10,80</b>  | <b>3,06</b>     |
| <b>Petto di tacchino in padella</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Tacchino - petto                    | 80,00         | 1,60                       | 18,40         | 106,96         | 2,00         | 0,00                | 0,32                       | 3,92          | 17,60           |
| Olio di oliva extravergine          | 10,00         | 1,45                       | 0,00          | 89,90          | 0,02         | 0,00                | 0,00                       | 9,99          | 0,00            |
| Aromi e Spezie (media)              | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|                                     | <b>90,00</b>  | <b>3,05</b>                | <b>18,40</b>  | <b>196,86</b>  | <b>2,02</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,32</b>                | <b>13,91</b>  | <b>17,60</b>    |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### PRIMARIA (6-10 ANNI)

### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

|  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|--|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| <b>latessa agli agrumi</b>             |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| latessa o passera                      | 80,00         | 0,88                | 29,60         | 65,04         | 0,64        | 0,00         | 0,00                | 1,68         | 12,48        |
| lio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| imone succo                            | 1,00          | 0,00                | 0,14          | 0,06          | 0,00        | 0,00         | 0,01                | 0,00         | 0,00         |
| rance succo spremuta                   | 1,00          | 0,00                | 0,15          | 0,33          | 0,00        | 0,00         | 0,08                | 0,00         | 0,01         |
| rance scorza                           | 1,00          | 0,00                | 1,61          | 0,97          | 0,01        | 0,11         | 0,25                | 0,00         | 0,02         |
| imone scorza                           | 1,00          | 0,00                | 1,30          | 0,69          | 0,01        | 0,05         | 0,16                | 0,00         | 0,02         |
| romi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|  | <b>89,00</b>  | <b>1,60</b>         | <b>32,80</b>  | <b>112,04</b> | <b>0,67</b> | <b>0,16</b>  | <b>0,50</b>         | <b>6,68</b>  | <b>12,53</b> |
| <b>latessa al forno</b>                |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| latessa o passera                      | 80,00         | 0,88                | 29,60         | 65,04         | 0,64        | 0,00         | 0,00                | 1,68         | 12,48        |
| lio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| romi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|  | <b>85,00</b>  | <b>1,60</b>         | <b>29,60</b>  | <b>109,99</b> | <b>0,65</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>6,68</b>  | <b>12,48</b> |
| <b>olpette/burger di legumi</b>        |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| lio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| egumi secchi (media)                   | 35,00         | 0,33                | 44,17         | 114,10        | 2,22        | 3,89         | 15,59               | 2,22         | 8,80         |
| atate                                  | 30,00         | 0,06                | 3,00          | 25,50         | 0,18        | 0,47         | 5,37                | 0,30         | 0,63         |
|  | <b>70,00</b>  | <b>1,11</b>         | <b>47,17</b>  | <b>184,55</b> | <b>2,41</b> | <b>4,36</b>  | <b>20,96</b>        | <b>7,52</b>  | <b>9,43</b>  |
| <b>rosciutto cotto, alta qualità</b>   |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| rosciutto cotto, alta qualità          | 40,00         | 0,00                | 2,00          | 72,80         | 0,28        | 0,00         | 0,32                | 4,76         | 7,20         |
|  | <b>40,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>2,00</b>   | <b>72,80</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,32</b>         | <b>4,76</b>  | <b>7,20</b>  |
| <b>avioli ricotta burro e salvia</b>   |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| urro                                   | 2,00          | 0,98                | 0,50          | 15,16         | 0,00        | 0,00         | 0,02                | 1,67         | 0,02         |
| avioli alla ricotta                    | 120,00        | 3,12                | 0,00          | 315,60        | 0,00        | 0,00         | 44,40               | 9,60         | 11,52        |
| alvia                                  | 0,00          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|  | <b>122,00</b> | <b>4,10</b>         | <b>0,50</b>   | <b>330,76</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>44,42</b>        | <b>11,27</b> | <b>11,54</b> |
| <b>icotta di vacca</b>                 |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| icotta di vacca                        | 70,00         | 0,00                | 206,50        | 102,20        | 0,28        | 0,00         | 2,45                | 7,63         | 6,16         |
|  | <b>70,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>206,50</b> | <b>102,20</b> | <b>0,28</b> | <b>0,00</b>  | <b>2,45</b>         | <b>7,63</b>  | <b>6,16</b>  |
| <b>iso al pomodoro</b>                 |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| iso (media)                            | 70,00         | 0,22                | 27,07         | 234,73        | 1,24        | 0,79         | 55,79               | 0,61         | 5,04         |
| lio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| omodori - passata                      | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|  | <b>95,00</b>  | <b>0,94</b>         | <b>30,27</b>  | <b>283,28</b> | <b>1,25</b> | <b>1,09</b>  | <b>56,39</b>        | <b>5,65</b>  | <b>5,30</b>  |
| <b>isotto alle verdure di stagione</b> |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| iso (media)                            | 70,00         | 0,22                | 27,07         | 234,73        | 1,24        | 0,79         | 55,79               | 0,61         | 5,04         |
| lio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| erdure (media)                         | 15,00         | 0,01                | 9,08          | 3,00          | 0,23        | 0,18         | 0,40                | 0,04         | 0,26         |
|  | <b>90,00</b>  | <b>0,95</b>         | <b>36,15</b>  | <b>282,68</b> | <b>1,48</b> | <b>0,97</b>  | <b>56,19</b>        | <b>5,65</b>  | <b>5,30</b>  |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### PRIMARIA (6-10 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| Risotto allo zafferano          | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|---------------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| Riso (media)                    | 70,00         | 0,22                | 27,07        | 234,73        | 1,24        | 0,79         | 55,79               | 0,61         | 5,04         |
| Brodo Vegetale                  | 110,00        | 0,10                | 1,10         | 13,20         | 0,11        | 0,00         | 3,30                | 0,11         | 0,00         |
| Zafferano                       | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                                 | <b>180,00</b> | <b>0,32</b>         | <b>28,17</b> | <b>247,93</b> | <b>1,35</b> | <b>0,79</b>  | <b>59,09</b>        | <b>0,72</b>  | <b>5,04</b>  |
| Straccetti di pollo agli agrumi | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Pollo - petto                   | 70,00         | 0,18                | 2,80         | 70,00         | 0,28        | 0,00         | 0,00                | 0,56         | 16,31        |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Arance succo spremuta           | 1,00          | 0,00                | 0,15         | 0,33          | 0,00        | 0,00         | 0,08                | 0,00         | 0,01         |
| Limone scorza                   | 1,00          | 0,00                | 1,30         | 0,69          | 0,01        | 0,05         | 0,16                | 0,00         | 0,02         |
| Limone succo                    | 1,00          | 0,00                | 0,14         | 0,06          | 0,00        | 0,00         | 0,01                | 0,00         | 0,00         |
| Arance scorza                   | 1,00          | 0,00                | 1,61         | 0,97          | 0,01        | 0,11         | 0,25                | 0,00         | 0,02         |
| Aromi e Spezie (media)          | q.b.          | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                                 | <b>79,00</b>  | <b>0,90</b>         | <b>6,00</b>  | <b>117,00</b> | <b>0,31</b> | <b>0,16</b>  | <b>0,50</b>         | <b>5,56</b>  | <b>16,36</b> |
| Tagliatelle al pomodoro         | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Pasta all'uovo - fresca         | 50,00         | 0,40                | 12,00        | 154,50        | 0,60        | 1,45         | 31,60               | 1,40         | 5,50         |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata              | 20,00         | 0,00                | 3,20         | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|                                 | <b>75,00</b>  | <b>1,12</b>         | <b>15,20</b> | <b>203,05</b> | <b>0,61</b> | <b>1,75</b>  | <b>32,20</b>        | <b>6,44</b>  | <b>5,76</b>  |
| Tortellini al pomodoro          | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata              | 20,00         | 0,00                | 3,20         | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
| Tortellini, freschi             | 120,00        | 0,00                | 0,00         | 362,40        | 0,00        | 1,44         | 59,88               | 8,52         | 14,64        |
|                                 | <b>145,00</b> | <b>0,72</b>         | <b>3,20</b>  | <b>410,95</b> | <b>0,01</b> | <b>1,74</b>  | <b>60,48</b>        | <b>13,56</b> | <b>14,90</b> |
| Uova strapazzate                | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Uovo di gallina - intero        | 50,00         | 1,59                | 25,00        | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35         | 6,20         |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
|                                 | <b>55,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>25,00</b> | <b>108,95</b> | <b>0,76</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,10</b>         | <b>9,35</b>  | <b>6,20</b>  |
| Uova strapazzate con pomodoro   | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Uovo di gallina - intero        | 50,00         | 1,59                | 25,00        | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35         | 6,20         |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata              | 15,00         | 0,00                | 2,40         | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03         | 0,19         |
|                                 | <b>70,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>27,40</b> | <b>111,65</b> | <b>0,76</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,55</b>         | <b>9,38</b>  | <b>6,39</b>  |
| Verdure di stagione cotte       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Verdure (media)                 | 150,00        | 0,09                | 90,78        | 30,00         | 2,25        | 1,80         | 4,01                | 0,41         | 2,63         |
|                                 | <b>150,00</b> | <b>0,09</b>         | <b>90,78</b> | <b>30,00</b>  | <b>2,25</b> | <b>1,80</b>  | <b>4,01</b>         | <b>0,41</b>  | <b>2,63</b>  |
| Verdure di stagione crude       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Verdure (media)                 | 150,00        | 0,09                | 90,78        | 30,00         | 2,25        | 1,80         | 4,01                | 0,41         | 2,63         |
|                                 | <b>150,00</b> | <b>0,09</b>         | <b>90,78</b> | <b>30,00</b>  | <b>2,25</b> | <b>1,80</b>  | <b>4,01</b>         | <b>0,41</b>  | <b>2,63</b>  |
| Verdure di stagione crude       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Verdure (media)                 | 150,00        | 0,09                | 90,78        | 30,00         | 2,25        | 1,80         | 4,01                | 0,41         | 2,63         |
|                                 | <b>150,00</b> | <b>0,09</b>         | <b>90,78</b> | <b>30,00</b>  | <b>2,25</b> | <b>1,80</b>  | <b>4,01</b>         | <b>0,41</b>  | <b>2,63</b>  |
| Verdure gratinate               | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pangrattato                     | 5,00          | 0,02                | 5,50         | 17,55         | 0,10        | 0,17         | 3,89                | 0,10         | 0,51         |
| Verdure (media)                 | 150,00        | 0,09                | 90,78        | 30,00         | 2,25        | 1,80         | 4,01                | 0,41         | 2,63         |
|                                 | <b>160,00</b> | <b>0,83</b>         | <b>96,28</b> | <b>92,50</b>  | <b>2,36</b> | <b>1,97</b>  | <b>7,90</b>         | <b>5,51</b>  | <b>3,14</b>  |
| Vitello alla pizzaiola          | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio       | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Vitello - filetto               | 80,00         | 0,91                | 11,20        | 85,60         | 1,84        | 0,00         | 0,00                | 2,16         | 16,56        |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00         | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata              | 15,00         | 0,00                | 2,40         | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03         | 0,19         |
|                                 | <b>100,00</b> | <b>1,63</b>         | <b>13,60</b> | <b>133,25</b> | <b>1,85</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,45</b>         | <b>7,19</b>  | <b>16,75</b> |

**MEDIA NUTRIENTI**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**PRIMARIA (6-10 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**MEDIA NUTRIENTI SETTIMANALE – PRANZO**

|                            | <b>1° SETTIMANA</b> | <b>2° SETTIMANA</b> | <b>3° SETTIMANA</b> | <b>4° SETTIMANA</b> |
|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 653,92              | 634,63              | 654,45              | 710,24              |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 16,51% - 27 g       | 18,01% - 28,57 g    | 17,83% - 29,17 g    | 15,98% - 28,38 g    |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 24,30% - 17,65 g    | 22,01% - 15,52 g    | 25,90% - 18,83 g    | 24,30% - 19,18 g    |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 59,04% - 102,94 g   | 59,71% - 101,05 g   | 56,15% - 97,99 g    | 58,62% - 111,03 g   |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 12,99               | 13,67               | 12,89               | 11,90               |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 244,46              | 316,29              | 262,46              | 229,84              |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 4,85                | 5,02                | 5,35                | 4,52                |

**MEDIA NUTRIENTI DELLE 4 SETTIMANE – PRANZO**

|                            | <b>VALOR MEDIO<br/>DELLE 4 SETTIMANE</b> |
|----------------------------|--|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 663,31                                   |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 17,05 % - 28,28 g                        |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 24,15 % - 17,80 g                        |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 58,37 % - 103,25 g                       |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 12,84                                    |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 263,26                                   |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 4,94                                     |

**BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SECONDARIA (11-13 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

Copia informatica - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| acqua                                   | Grammi        | Acidi grassi saturi        | Calcio        | Calorie        | Ferro        | Fibra totale        | Glicidi disponibili        | Lipidi        | Proteine        |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| acqua                                   | 250,00        | 0,00                       | 12,50         | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>                | <b>12,50</b>  | <b>0,00</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>     |
| <b>locconcini di pollo alla mugnaia</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Limone succo                            | 5,00          | 0,00                       | 0,70          | 0,30           | 0,01         | 0,00                | 0,07                       | 0,00          | 0,01            |
| Pollo - petto                           | 100,00        | 0,25                       | 4,00          | 100,00         | 0,40         | 0,00                | 0,00                       | 0,80          | 23,30           |
| Farina di frumento tipo 00              | 10,00         | 0,02                       | 1,70          | 34,00          | 0,07         | 0,22                | 7,73                       | 0,07          | 1,10            |
|   | <b>120,00</b> | <b>0,99</b>                | <b>6,40</b>   | <b>179,25</b>  | <b>0,49</b>  | <b>0,22</b>         | <b>7,80</b>                | <b>5,87</b>   | <b>24,41</b>    |
| <b>locconcini di tacchino al forno</b>  | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Tacchino - petto                        | 100,00        | 2,00                       | 23,00         | 133,70         | 2,50         | 0,00                | 0,40                       | 4,90          | 22,00           |
| Aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>105,00</b> | <b>2,72</b>                | <b>23,00</b>  | <b>178,65</b>  | <b>2,51</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,40</b>                | <b>9,90</b>   | <b>22,00</b>    |
| <b>rittata</b>                          | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Carne di gallina - intero               | 50,00         | 1,59                       | 25,00         | 64,00          | 0,75         | 0,00                | 0,10                       | 4,35          | 6,20            |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>55,00</b>  | <b>2,31</b>                | <b>25,00</b>  | <b>108,95</b>  | <b>0,76</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,10</b>                | <b>9,35</b>   | <b>6,20</b>     |
| <b>Frutta fresca di stagione</b>        | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Frutta fresca (media)                   | 150,00        | 0,04                       | 30,75         | 60,00          | 0,67         | 2,82                | 14,37                      | 0,26          | 1,02            |
|   | <b>150,00</b> | <b>0,04</b>                | <b>30,75</b>  | <b>60,00</b>   | <b>0,67</b>  | <b>2,82</b>         | <b>14,37</b>               | <b>0,26</b>   | <b>1,02</b>     |
| <b>Halibut al forno</b>                 | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Halibut                                 | 120,00        | 0,40                       | 56,40         | 136,80         | 0,96         | 0,00                | 0,00                       | 4,20          | 24,72           |
| Aromi e Spezie (media)                  | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>125,00</b> | <b>1,12</b>                | <b>56,40</b>  | <b>181,75</b>  | <b>0,97</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,00</b>                | <b>9,20</b>   | <b>24,72</b>    |
| <b>Insalata di riso con verdure</b>     | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Riso (media)                            | 85,00         | 0,26                       | 32,87         | 285,03         | 1,50         | 0,96                | 67,74                      | 0,74          | 6,12            |
| Carote                                  | 5,00          | 0,00                       | 2,20          | 1,75           | 0,03         | 0,16                | 0,38                       | 0,01          | 0,06            |
| Pomodori - maturi                       | 5,00          | 0,00                       | 0,45          | 0,95           | 0,02         | 0,10                | 0,18                       | 0,01          | 0,05            |
| Zucchine                                | 5,00          | 0,00                       | 1,05          | 0,55           | 0,03         | 0,07                | 0,07                       | 0,01          | 0,06            |
| Piselli surgelati                       | 5,00          | 0,00                       | 2,25          | 2,60           | 0,09         | 0,32                | 0,33                       | 0,03          | 0,28            |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
|   | <b>110,00</b> | <b>0,98</b>                | <b>38,82</b>  | <b>335,83</b>  | <b>1,68</b>  | <b>1,61</b>         | <b>68,70</b>               | <b>5,80</b>   | <b>6,57</b>     |
| <b>Insalata mista</b>                   | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
| Insalata mista                          | 60,00         | 0,07                       | 14,58         | 9,42           | 0,30         | 0,34                | 1,38                       | 0,18          | 0,60            |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| Aceto                                   | 0,00          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
| Sale                                    | 0,00          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|   | <b>65,00</b>  | <b>0,79</b>                | <b>14,58</b>  | <b>54,37</b>   | <b>0,31</b>  | <b>0,34</b>         | <b>1,38</b>                | <b>5,18</b>   | <b>0,60</b>     |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### SECONDARIA (11-13 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

|  | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|--|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| <b>asagna al ragù</b>                  |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| asta all'uovo (media)                  | 65,00         | 1,91                | 67,60         | 219,70        | 1,20        | 1,53         | 40,40               | 3,76         | 8,57         |
| ovino adulto o vitellone - carne magra | 65,00         | 0,85                | 2,60          | 73,45         | 1,17        | 0,00         | 0,00                | 2,01         | 13,84        |
| olio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| omodori, passata                       | 40,00         | 0,00                | 6,40          | 8,40          | 0,00        | 0,60         | 1,20                | 0,08         | 0,52         |
| esciamella                             | 30,00         | 0,00                | 26,70         | 41,70         | 0,03        | 0,27         | 2,85                | 2,85         | 1,17         |
| armigiano grattugiato                  | 15,00         | 2,78                | 173,85        | 58,05         | 0,10        | 0,00         | 0,00                | 4,22         | 5,03         |
|  | <b>220,00</b> | <b>6,26</b>         | <b>277,15</b> | <b>446,25</b> | <b>2,51</b> | <b>2,40</b>  | <b>44,45</b>        | <b>17,92</b> | <b>29,13</b> |
| <b>ferluzzo in umido</b>               |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| olio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| omodori - passata                      | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
| ferluzzo o nasello                     | 120,00        | 0,00                | 30,00         | 85,20         | 0,84        | 0,00         | 0,00                | 0,36         | 20,40        |
|  | <b>145,00</b> | <b>0,72</b>         | <b>33,20</b>  | <b>133,75</b> | <b>0,85</b> | <b>0,30</b>  | <b>0,60</b>         | <b>5,40</b>  | <b>20,66</b> |
| <b>fozzarella di vacca</b>             |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| fozzarella di vacca                    | 100,00        | 10,46               | 160,00        | 253,00        | 0,40        | 0,00         | 0,70                | 19,50        | 18,70        |
|  | <b>100,00</b> | <b>10,46</b>        | <b>160,00</b> | <b>253,00</b> | <b>0,40</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,70</b>         | <b>19,50</b> | <b>18,70</b> |
| <b>pane semintegrale</b>               |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| pane di tipo 1 (semintegrale)          | 60,00         | 0,08                | 7,80          | 159,00        | 0,84        | 2,28         | 35,82               | 0,36         | 5,34         |
|  | <b>60,00</b>  | <b>0,08</b>         | <b>7,80</b>   | <b>159,00</b> | <b>0,84</b> | <b>2,28</b>  | <b>35,82</b>        | <b>0,36</b>  | <b>5,34</b>  |
| <b>pane tipo 0</b>                     |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pane tipo 0                            | 60,00         | 0,07                | 10,20         | 165,00        | 0,42        | 2,28         | 38,10               | 0,30         | 4,86         |
|  | <b>60,00</b>  | <b>0,07</b>         | <b>10,20</b>  | <b>165,00</b> | <b>0,42</b> | <b>2,28</b>  | <b>38,10</b>        | <b>0,30</b>  | <b>4,86</b>  |
| <b>Parmigiano grattugiato</b>          |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Parmigiano grattugiato                 | 5,00          | 0,93                | 57,95         | 19,35         | 0,03        | 0,00         | 0,00                | 1,41         | 1,68         |
|  | <b>5,00</b>   | <b>0,93</b>         | <b>57,95</b>  | <b>19,35</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>1,41</b>  | <b>1,68</b>  |
| <b>Pasta al pesto con pinoli</b>       |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pasta di semola                        | 90,00         | 0,20                | 19,80         | 317,70        | 1,26        | 2,43         | 71,19               | 1,26         | 9,81         |
| Pesto alla genovese                    | 10,00         | 0,00                | 0,00          | 49,00         | 0,00        | 0,00         | 1,30                | 5,00         | 0,60         |
|  | <b>100,00</b> | <b>0,20</b>         | <b>19,80</b>  | <b>366,70</b> | <b>1,26</b> | <b>2,43</b>  | <b>72,49</b>        | <b>6,26</b>  | <b>10,41</b> |
| <b>Pasta con crema di ceci</b>         |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pasta di semola                        | 60,00         | 0,13                | 13,20         | 211,80        | 0,84        | 1,62         | 47,46               | 0,84         | 6,54         |
| Olio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Ceci, secchi                           | 25,00         | 0,00                | 35,50         | 85,75         | 1,60        | 3,40         | 11,73               | 1,58         | 5,22         |
|  | <b>90,00</b>  | <b>0,85</b>         | <b>48,70</b>  | <b>342,50</b> | <b>2,45</b> | <b>5,02</b>  | <b>59,19</b>        | <b>7,42</b>  | <b>11,76</b> |
| <b>Pasta con piselli</b>               |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Pasta di semola                        | 60,00         | 0,13                | 13,20         | 211,80        | 0,84        | 1,62         | 47,46               | 0,84         | 6,54         |
| Olio di oliva extravergine             | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Piselli surgelati                      | 35,00         | 0,00                | 15,75         | 18,20         | 0,60        | 2,21         | 2,28                | 0,21         | 1,93         |
|  | <b>100,00</b> | <b>0,85</b>         | <b>28,95</b>  | <b>274,95</b> | <b>1,45</b> | <b>3,83</b>  | <b>49,74</b>        | <b>6,05</b>  | <b>8,47</b>  |

**BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SECONDARIA (11-13 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| <b>'asta con piselli e pomodoro</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| asta di semola                      | 60,00         | 0,13                       | 13,20         | 211,80         | 0,84         | 1,62                | 47,46                      | 0,84          | 6,54            |
| omodori - passata                   | 5,00          | 0,00                       | 0,80          | 0,90           | 0,00         | 0,08                | 0,15                       | 0,01          | 0,06            |
| lio di oliva extravergine           | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| iselli surgelati                    | 35,00         | 0,00                       | 15,75         | 18,20          | 0,60         | 2,21                | 2,28                       | 0,21          | 1,93            |
|                                     | <b>105,00</b> | <b>0,85</b>                | <b>29,75</b>  | <b>275,85</b>  | <b>1,45</b>  | <b>3,91</b>         | <b>49,89</b>               | <b>6,06</b>   | <b>8,53</b>     |

  

| <b>'asta con pomodoro</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|---------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| asta di semola            | 90,00         | 0,20                       | 19,80         | 317,70         | 1,26         | 2,43                | 71,19                      | 1,26          | 9,81            |
| lio di oliva extravergine | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| omodori - passata         | 20,00         | 0,00                       | 3,20          | 3,60           | 0,00         | 0,30                | 0,60                       | 0,04          | 0,26            |
|                           | <b>115,00</b> | <b>0,92</b>                | <b>23,00</b>  | <b>366,25</b>  | <b>1,27</b>  | <b>2,73</b>         | <b>71,79</b>               | <b>6,30</b>   | <b>10,07</b>    |

  

| <b>'asta con pomodoro e ricotta</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| asta di semola                      | 90,00         | 0,20                       | 19,80         | 317,70         | 1,26         | 2,43                | 71,19                      | 1,26          | 9,81            |
| lio di oliva extravergine           | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| icotta di vacca                     | 15,00         | 1,02                       | 44,25         | 21,90          | 0,06         | 0,00                | 0,53                       | 1,63          | 1,32            |
| omodori - passata                   | 15,00         | 0,00                       | 2,40          | 2,70           | 0,00         | 0,23                | 0,45                       | 0,03          | 0,19            |
|                                     | <b>125,00</b> | <b>1,94</b>                | <b>66,45</b>  | <b>387,25</b>  | <b>1,33</b>  | <b>2,66</b>         | <b>72,17</b>               | <b>7,92</b>   | <b>11,32</b>    |

  

| <b>'asta di farro con pomodoro</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| asta di farro                      | 90,00         | 0,45                       | 0,00          | 323,10         | 0,00         | 0,00                | 59,40                      | 2,70          | 11,70           |
| lio di oliva extravergine          | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| omodori - passata                  | 20,00         | 0,00                       | 3,20          | 3,60           | 0,00         | 0,30                | 0,60                       | 0,04          | 0,26            |
|                                    | <b>115,00</b> | <b>1,17</b>                | <b>3,20</b>   | <b>371,65</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0,30</b>         | <b>60,00</b>               | <b>7,74</b>   | <b>11,96</b>    |

  

| <b>asta olio e parmigiano</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|-------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| asta di semola                | 90,00         | 0,20                       | 19,80         | 317,70         | 1,26         | 2,43                | 71,19                      | 1,26          | 9,81            |
| lio di oliva extravergine     | 5,00          | 0,72                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
| armigiano grattugiato         | 5,00          | 0,93                       | 57,95         | 19,35          | 0,03         | 0,00                | 0,00                       | 1,41          | 1,68            |
|                               | <b>100,00</b> | <b>1,85</b>                | <b>77,75</b>  | <b>382,00</b>  | <b>1,30</b>  | <b>2,43</b>         | <b>71,19</b>               | <b>7,67</b>   | <b>11,49</b>    |

  

| <b>atate e verdure cotte</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| atate (media)                | 80,00         | 0,00                       | 11,80         | 170,00         | 0,76         | 1,39                | 24,40                      | 7,52          | 2,68            |
| erdure (media)               | 80,00         | 0,05                       | 48,42         | 16,00          | 1,20         | 0,96                | 2,14                       | 0,22          | 1,40            |
| lio di oliva extravergine    | 5,00          | 0,81                       | 0,00          | 44,95          | 0,01         | 0,00                | 0,00                       | 5,00          | 0,00            |
|                              | <b>165,00</b> | <b>0,86</b>                | <b>60,22</b>  | <b>230,95</b>  | <b>1,97</b>  | <b>2,35</b>         | <b>26,54</b>               | <b>12,74</b>  | <b>4,08</b>     |

  

| <b>etto di tacchino in padella</b> | <b>Grammi</b> | <b>Acidi grassi saturi</b> | <b>Calcio</b> | <b>Calorie</b> | <b>Ferro</b> | <b>Fibra totale</b> | <b>Glicidi disponibili</b> | <b>Lipidi</b> | <b>Proteine</b> |
|------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| acchino - petto                    | 100,00        | 2,00                       | 23,00         | 133,70         | 2,50         | 0,00                | 0,40                       | 4,90          | 22,00           |
| lio di oliva extravergine          | 10,00         | 1,45                       | 0,00          | 89,90          | 0,02         | 0,00                | 0,00                       | 9,99          | 0,00            |
| romi e Spezie (media)              | q.b.          | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00                | 0,00                       | 0,00          | 0,00            |
|                                    | <b>110,00</b> | <b>3,45</b>                | <b>23,00</b>  | <b>223,60</b>  | <b>2,52</b>  | <b>0,00</b>         | <b>0,40</b>                | <b>14,89</b>  | <b>22,00</b>    |

**BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SECONDARIA (11-13 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

|   | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|---|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| <b>latessa agli agrumi</b>              |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| latessa o passera                       | 120,00        | 1,32                | 44,40         | 97,56         | 0,96        | 0,00         | 0,00                | 2,52         | 18,72        |
| latessa scorza                          | 1,00          | 0,00                | 1,61          | 0,97          | 0,01        | 0,11         | 0,25                | 0,00         | 0,02         |
| latessa succo                           | 1,00          | 0,00                | 0,14          | 0,06          | 0,00        | 0,00         | 0,01                | 0,00         | 0,00         |
| latessa succo spremuta                  | 1,00          | 0,00                | 0,15          | 0,33          | 0,00        | 0,00         | 0,08                | 0,00         | 0,01         |
| latessa scorza                          | 1,00          | 0,00                | 1,30          | 0,69          | 0,01        | 0,05         | 0,16                | 0,00         | 0,02         |
| latessa e Spezie (media)                | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|   | <b>129,00</b> | <b>2,04</b>         | <b>47,60</b>  | <b>144,56</b> | <b>0,99</b> | <b>0,16</b>  | <b>0,50</b>         | <b>7,52</b>  | <b>18,77</b> |
| <b>latessa al forno</b>                 |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| latessa o passera                       | 120,00        | 1,32                | 44,40         | 97,56         | 0,96        | 0,00         | 0,00                | 2,52         | 18,72        |
| latessa e Spezie (media)                | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|   | <b>125,00</b> | <b>2,04</b>         | <b>44,40</b>  | <b>142,51</b> | <b>0,97</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>7,52</b>  | <b>18,72</b> |
| <b>polpette/burger di legumi</b>        |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| legumi secchi (media)                   | 40,00         | 0,38                | 50,48         | 130,40        | 2,54        | 4,44         | 17,82               | 2,54         | 10,06        |
| patate                                  | 40,00         | 0,08                | 4,00          | 34,00         | 0,24        | 0,62         | 7,16                | 0,40         | 0,84         |
|   | <b>85,00</b>  | <b>1,18</b>         | <b>54,48</b>  | <b>209,35</b> | <b>2,79</b> | <b>5,06</b>  | <b>24,98</b>        | <b>7,94</b>  | <b>10,90</b> |
| <b>rosicciu cotto, alta qualità</b>     |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| rosicciu cotto, alta qualità            | 45,00         | 0,00                | 2,25          | 81,90         | 0,31        | 0,00         | 0,36                | 5,35         | 8,10         |
|   | <b>45,00</b>  | <b>0,00</b>         | <b>2,25</b>   | <b>81,90</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,36</b>         | <b>5,35</b>  | <b>8,10</b>  |
| <b>Ravioli ricotta burro e salvia</b>   |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| burro                                   | 4,00          | 1,95                | 1,00          | 30,32         | 0,00        | 0,00         | 0,04                | 3,34         | 0,03         |
| Ravioli alla ricotta                    | 150,00        | 3,90                | 0,00          | 394,50        | 0,00        | 0,00         | 55,50               | 12,00        | 14,40        |
| salvia                                  | 0,00          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|   | <b>154,00</b> | <b>5,85</b>         | <b>1,00</b>   | <b>424,82</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>55,54</b>        | <b>15,34</b> | <b>14,43</b> |
| <b>Ricotta di vacca</b>                 |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Ricotta di vacca                        | 100,00        | 0,00                | 295,00        | 146,00        | 0,40        | 0,00         | 3,50                | 10,90        | 8,80         |
|   | <b>100,00</b> | <b>0,00</b>         | <b>295,00</b> | <b>146,00</b> | <b>0,40</b> | <b>0,00</b>  | <b>3,50</b>         | <b>10,90</b> | <b>8,80</b>  |
| <b>Riso al pomodoro</b>                 |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Riso (media)                            | 90,00         | 0,28                | 34,80         | 301,80        | 1,59        | 1,02         | 71,73               | 0,78         | 6,48         |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata                      | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|   | <b>115,00</b> | <b>1,00</b>         | <b>38,00</b>  | <b>350,35</b> | <b>1,60</b> | <b>1,32</b>  | <b>72,33</b>        | <b>5,82</b>  | <b>6,74</b>  |
| <b>Risotto alle verdure di stagione</b> |               |                     |               |               |             |              |                     |              |              |
| Riso (media)                            | 80,00         | 0,25                | 30,93         | 268,27        | 1,41        | 0,90         | 63,76               | 0,69         | 5,76         |
| Olio di oliva extravergine              | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Verdure (media)                         | 15,00         | 0,01                | 9,08          | 3,00          | 0,23        | 0,18         | 0,40                | 0,04         | 0,26         |
|   | <b>100,00</b> | <b>0,98</b>         | <b>40,01</b>  | <b>316,22</b> | <b>1,65</b> | <b>1,08</b>  | <b>64,16</b>        | <b>5,73</b>  | <b>6,02</b>  |

# BROMATOLOGIA DELLE RICETTE (IN ORDINE ALFABETICO)

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025

### SECONDARIA (11-13 ANNI)

#### SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO

Copia informatica - CITTÀ DI PORTO SAN GIORGIO - arrivo - Prot. 11997/PROT del 02/05/2024 - titolo VII - classe 01

| Risotto allo zafferano          | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
|---------------------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|
| Riso (media)                    | 90,00         | 0,28                | 34,80         | 301,80        | 1,59        | 1,02         | 71,73               | 0,78         | 6,48         |
| Brodo Vegetale                  | 110,00        | 0,10                | 1,10          | 13,20         | 0,11        | 0,00         | 3,30                | 0,11         | 0,00         |
| Zafferano                       | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                                 | <b>200,00</b> | <b>0,38</b>         | <b>35,90</b>  | <b>315,00</b> | <b>1,70</b> | <b>1,02</b>  | <b>75,03</b>        | <b>0,89</b>  | <b>6,48</b>  |
| Straccetti di pollo agli agrumi | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pollo - petto                   | 100,00        | 0,25                | 4,00          | 100,00        | 0,40        | 0,00         | 0,00                | 0,80         | 23,30        |
| Larance scorza                  | 1,00          | 0,00                | 1,61          | 0,97          | 0,01        | 0,11         | 0,25                | 0,00         | 0,02         |
| Larance succo spremuta          | 1,00          | 0,00                | 0,15          | 0,33          | 0,00        | 0,00         | 0,08                | 0,00         | 0,01         |
| Limone succo                    | 1,00          | 0,00                | 0,14          | 0,06          | 0,00        | 0,00         | 0,01                | 0,00         | 0,00         |
| Limone scorza                   | 1,00          | 0,00                | 1,30          | 0,69          | 0,01        | 0,05         | 0,16                | 0,00         | 0,02         |
| Laromi e Spezie (media)         | q.b.          | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                | 0,00         | 0,00         |
|                                 | <b>109,00</b> | <b>0,97</b>         | <b>7,20</b>   | <b>147,00</b> | <b>0,43</b> | <b>0,16</b>  | <b>0,50</b>         | <b>5,80</b>  | <b>23,35</b> |
| Fagiolatte al pomodoro          | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Pasta all'uovo - fresca         | 75,00         | 0,59                | 18,00         | 231,75        | 0,90        | 2,18         | 47,40               | 2,10         | 8,25         |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata              | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
|                                 | <b>100,00</b> | <b>1,31</b>         | <b>21,20</b>  | <b>280,30</b> | <b>0,91</b> | <b>2,48</b>  | <b>48,00</b>        | <b>7,14</b>  | <b>8,51</b>  |
| Tortellini al pomodoro          | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata              | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
| Tortellini, freschi             | 150,00        | 0,00                | 0,00          | 453,00        | 0,00        | 1,80         | 74,85               | 10,65        | 18,30        |
|                                 | <b>175,00</b> | <b>0,72</b>         | <b>3,20</b>   | <b>501,55</b> | <b>0,01</b> | <b>2,10</b>  | <b>75,45</b>        | <b>15,69</b> | <b>18,56</b> |
| Ova strapazzate                 | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Uovo di gallina - intero        | 50,00         | 1,59                | 25,00         | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35         | 6,20         |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
|                                 | <b>55,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>25,00</b>  | <b>108,95</b> | <b>0,76</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,10</b>         | <b>9,35</b>  | <b>6,20</b>  |
| Ova strapazzate con pomodoro    | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Uovo di gallina - intero        | 50,00         | 1,59                | 25,00         | 64,00         | 0,75        | 0,00         | 0,10                | 4,35         | 6,20         |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata              | 15,00         | 0,00                | 2,40          | 2,70          | 0,00        | 0,23         | 0,45                | 0,03         | 0,19         |
|                                 | <b>70,00</b>  | <b>2,31</b>         | <b>27,40</b>  | <b>111,65</b> | <b>0,76</b> | <b>0,23</b>  | <b>0,55</b>         | <b>9,38</b>  | <b>6,39</b>  |
| Verdure di stagione cotte       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Verdure (media)                 | 200,00        | 0,12                | 121,04        | 40,00         | 3,00        | 2,40         | 5,34                | 0,54         | 3,50         |
|                                 | <b>200,00</b> | <b>0,12</b>         | <b>121,04</b> | <b>40,00</b>  | <b>3,00</b> | <b>2,40</b>  | <b>5,34</b>         | <b>0,54</b>  | <b>3,50</b>  |
| Verdure di stagione crude       | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Verdure (media)                 | 160,00        | 0,10                | 96,83         | 32,00         | 2,40        | 1,92         | 4,27                | 0,43         | 2,80         |
|                                 | <b>160,00</b> | <b>0,10</b>         | <b>96,83</b>  | <b>32,00</b>  | <b>2,40</b> | <b>1,92</b>  | <b>4,27</b>         | <b>0,43</b>  | <b>2,80</b>  |
| Verdure gratinate               | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Verdure (media)                 | 200,00        | 0,12                | 121,04        | 40,00         | 3,00        | 2,40         | 5,34                | 0,54         | 3,50         |
| Pangrattato                     | 10,00         | 0,04                | 11,00         | 35,10         | 0,21        | 0,34         | 7,78                | 0,21         | 1,01         |
|                                 | <b>215,00</b> | <b>0,88</b>         | <b>132,04</b> | <b>120,05</b> | <b>3,22</b> | <b>2,74</b>  | <b>13,12</b>        | <b>5,75</b>  | <b>4,51</b>  |
| Vitello alla pizzaiola          | Grammi        | Acidi grassi saturi | Calcio        | Calorie       | Ferro       | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi       | Proteine     |
| Olio di oliva extravergine      | 5,00          | 0,72                | 0,00          | 44,95         | 0,01        | 0,00         | 0,00                | 5,00         | 0,00         |
| Pomodori - passata              | 20,00         | 0,00                | 3,20          | 3,60          | 0,00        | 0,30         | 0,60                | 0,04         | 0,26         |
| Vitello - filetto               | 100,00        | 1,14                | 14,00         | 107,00        | 2,30        | 0,00         | 0,00                | 2,70         | 20,70        |
|                                 | <b>125,00</b> | <b>1,86</b>         | <b>17,20</b>  | <b>155,55</b> | <b>2,31</b> | <b>0,30</b>  | <b>0,60</b>         | <b>7,74</b>  | <b>20,96</b> |

**MEDIA NUTRIENTI**  
**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA/ESTATE A.S. 2024/2025**  
**SECONDARIA (11-13 ANNI)**  
**SCUOLA COMUNE PORTO SAN GIORGIO**

**MEDIA NUTRIENTI SETTIMANALE – PRANZO**

|                            | <b>1° SETTIMANA</b> | <b>2° SETTIMANA</b> | <b>3° SETTIMANA</b> | <b>4° SETTIMANA</b> |
|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 775,73              | 760,27              | 783,03              | 865,03              |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 17,02% - 33 g       | 19,09% - 36,27 g    | 18,84% - 36,89 g    | 16,26% - 35,15 g    |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 22,05% - 19 g       | 20,44% - 17,27 g    | 24,50% - 21,31 g    | 23,28% - 22,37 g    |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 60,77% - 125,70 g   | 60,17% - 122 g      | 56,51% - 118 g      | 59,31% - 136,82 g   |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 12,47               | 13,16               | 12,43               | 11,29               |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 274,01              | 379,11              | 306,31              | 259,99              |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 5,76                | 6,10                | 6,47                | 5,45                |

**MEDIA NUTRIENTI DELLE 4 SETTIMANE – PRANZO**

|                            | <b>VALOR MEDIO<br/>DELLE 4 SETTIMANE</b> |
|----------------------------|--|
| <b>Energia (kcal)</b>      | 796,01                                   |
| <b>Proteine (% , g)</b>    | 17,75 % - 35,33 g                        |
| <b>Lipidi (% , g)</b>      | 22,60 % - 19,99 g                        |
| <b>Carboidrati (% , g)</b> | 59,18 % - 125,63 g                       |
| <b>Fibra (g/1000 Kcal)</b> | 12,31                                    |
| <b>Calcio (mg)</b>         | 304,86                                   |
| <b>Ferro (mg)</b>          | 5,94                                     |

## NOTE TECNICHE

- Utilizzare sale iodato, moderando comunque l'uso del sale aggiunto sui cibi; l'abitudine al consumo di piatti con la giusta quantità di sale aggiunto può essere favorita da un uso attento delle erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, maggiorana, timo, menta, origano, rosmarino, salvia...)
- Utilizzare olio extravergine di oliva
- Le uova vengono utilizzate esclusivamente pastorizzate
- Nella griglia espositiva e nelle ricette, gli alimenti contrassegnati con (\*) si riferiscono a prodotti che potrebbero essere surgelati; pesce, piselli, patate, minestrone, fagiolini, bietta e spinaci, pesto, burger di carne e burger di legumi sono sempre surgelati, gli altri secondo disponibilità. Quelli indicati con (°) si riferiscono alle uova pastorizzate.
- Le grammature sono intese per ogni singola porzione a crudo e al netto degli scarti e della glassatura
- Il parmigiano sul primo piatto può essere aggiunto in base al gradimento ma sempre seguendo la grammatura indicata (5 g)
- Le verdure crude e cotte si possono servire con o senza olio in base al gradimento ma sempre seguendo la grammatura indicata (massimo 5 g)
- Per insaporire i piatti può essere usato il trito di sedano, carota, cipolla o altre verdure e/o erbe aromatiche (es prezzemolo, basilico, timo, maggiorana, salvia, rosmarino, origano, finocchio selvatico, alloro, erba cipollina). e spezie (es noce moscata), anche dove non sono espressamente indicati
- Per la verdura di stagione verranno proposte verdure diverse nella settimana assicurando variabilità
- Per la frutta di stagione verranno presentati frutti diversi nella settimana assicurando variabilità
- Nei mesi di transizione tra le stagioni possono essere utilizzate frutta e verdura della stagionalità precedente
- La tabella dietetica Autunno/Inverno sarà in vigore circa dalla prima settimana di Novembre all'ultima settimana di Aprile, la tabella dietetica Primavera/Estate sarà in vigore circa dalla prima settimana di Maggio all'ultima settimana di Ottobre L'inizio e il termine indicati dei menù stagionali possono variare in relazione al meteo
- Le tabelle dietetiche potrebbero subire variazioni nel corso dell'anno per motivi di approvvigionamento delle derrate o per ragioni organizzative o in caso di eventi non programmabili

# CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA SECONDO I CAM (CRITERI MINIMI AMBIENTALI)

## Allegato A - Calendario di stagionalità

### GENNAIO

FRUTTA: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi

VERDURA: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cime di rapa (broccoletti), finocchi, funghi, indivia, patate, radicchio, sedano, scarola, topinambur, zucca

---

### FEBBRAIO

FRUTTA: arance, bergamotto, kiwi, limoni, mandarancio, mandarino, mele, pere, pinoli, pompelmi

VERDURA: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scarola, sedano, spinaci, zucca

---

### MARZO

FRUTTA: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi

VERDURA: aglio orsino, asparagi, agretti, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, lattuga, patate novelle, radicchio, ravanelli, rucola, scarola, sedano, spinaci

---

### APRILE

FRUTTA: arance, fragole, kiwi, limoni, mele, pere

VERDURA: aglio fresco, aglio orsino, agretti, asparagi, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, patate novelle, piselli, radicchio, ravanelli, rucola, scarola, sedano, spinaci, tarassaco

---

### MAGGIO

FRUTTA: amarene, ciliege, fragole, lampone, nespole

VERDURA: aglio fresco, agretti, asparagi, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, fave, finocchi, indivia, insalate, lattuga, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, patate novelle, piselli, ravanelli, rucola, scarola, tarassaco

---

### GIUGNO

FRUTTA: albicocche, amarene, anguria, ciliege, fragole, lampone, mirtillo, mandorle, melone, nespole, nocciole, pesche, prugne, ribes, susine

VERDURA: aglio fresco, agretti, asparagi, basilico, bieta, borragine, broccoli, carciofi, cetrioli, cavolo romanesco, cetrioli, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, malva, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, scarola, taccole, tarassaco, zucchine

## LUGLIO

FRUTTA: albicocche, anguria, ciliege, cipolle, corbezzoli, fichi, fragole, lampone, mirtillo, mora, mandorle, melone, nocciole, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva spina

VERDURA: aglio fresco, basilico, bieta, cetrioli, cavolfiore, cavolo romanesco, cicorie, cipolle, crescione, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, olive grandi da mensa, ortica, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, romanesco, rucola, scarola, taccole, tarassaco, zucca, zucchine

---

## AGOSTO

FRUTTA: albicocche, anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, mele, mirtillo, mandorle, melone, more, pere, pesche, prugne, ribes, susine, uva, uva spina

VERDURA: bieta, cavolo romanesco, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lenticchie, lollo, mais, malva, melanzane, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scarola, spinaci, taccole, tarassaco, zucca, zucchine

---

## SETTEMBRE

FRUTTA: anguria, corbezzoli, fichi, fichi d'india, lampone, limone, mele, melograno, melone, more, pere, pesche, prugne, susine, uva, uva spina

VERDURA: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cetrioli, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, funghi, indivia, insalate, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, malva, melanzane, olive grandi da mensa, pastinaca, peperoni, pomodori, porri, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca, zucchine

---

## OTTOBRE

FRUTTA: bergamotto, cachi, castagne, cedro, fichi d'india, kiwi, limone, mele, melograno, noci, pere, uva

VERDURA: bieta, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lattuga romana, lollo, mais, olive grandi da mensa, pastinaca, patate, peperoni, porri, radicchio, scarola, sedano, spinaci, tarassaco, topinambur, zucca

---

## NOVEMBRE

FRUTTA: arance, bergamotto, cachi, castagne, cedro, kiwi, limone, mandarini, mele, melograno, noci, pinoli

VERDURA: bieta, broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, lattuga batavia, lollo, olive grandi da mensa, pastinaca, patate, porri, radicchio, scarola, sedano, topinambur, zucca

---

## DICEMBRE

FRUTTA: arance, bergamotto, castagne, cedro, limone, mandarini, mele, noci, pinoli, pompelmi

VERDURA: broccoli, cardi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo romanesco, cicoria catalogna (puntarelle), cime di rapa (broccoletti), cipolle, finocchi, funghi, indivia, olive grandi da mensa, patate, radicchio, scarola, sedano, topinambur, zucca

---

### NOTA

Alcuni prodotti possono trovarsi tutto l'anno (o quasi), perché adatti alla conservazione naturale dopo la raccolta, quali l'aglio, le cipolle, le arance, le mele e le pere, i fagioli e tutti i legumi, le patate.

---

## RAZIONALE PER LA STESURA DELLE TABELLE DIETETICHE SCOLASTICHE

Le tabelle dietetiche con le indicazioni di grammature e abbinamenti sono stati compilati per soddisfare i fabbisogni sulla base dei valori di riferimento di energia e dei nutrienti indicati dai LARN IV Revisione armonizzati con le indicazioni del documento ministeriale “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021” per le fasce di età infanzia-primaria-secondaria I° grado. Nello specifico, per tali linee guida ministeriali, è stata presa come riferimento la Tabella n. 7 “Valori di energia e nutrienti che il pasto scolastico deve assicurare”.

Per le porzioni di riferimento sono state prese in considerazione le “Linee guida per una sana alimentazione (CREA – Revisione 2018)”, nello specifico la Tabella 9.2 che indica la quantità consigliata e le frequenze di consumo per fasce di età.

Sono state indicate le grammature degli ingredienti nelle ricette in base alle diverse le fasce di età.

Inoltre le Tabelle dietetiche sono state organizzate tenendo conto delle esigenze di fornitura e delle richieste del comitato mensa assecondando possibilmente abitudini ed espressione dei gusti degli alunni.