

---

**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

	1ª Settimana	2ª Settimana	3ª Settimana	4ª Settimana
<b>LUNEDÌ</b>	<b>PIATTO UNICO:</b> Ravioli ricotta burro e salvia Verdure di stagione crude Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta olio e parmigiano Uova° strapazzate con pomodoro Verdure di stagione crude Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Risotto allo zafferano Caciotta Dop Verdure* di stagione cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Brodo vegetale con pastina Uova° strapazzate/Frittata° Patate* e verdure* cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
<b>MARTEDÌ</b>	Pasta con pomodoro Vitello alla pizzaiola Verdure gratinate Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Passato di verdure* con tris di cereali Burger*/macinato di carne di vitello Patate* e verdure* cotte Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta olio e parmigiano Merluzzo* in umido Verdure di stagione crude Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta di farro con verdure* Arista al forno Verdure* di stagione cotte Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
<b>MERCOLEDÌ</b>	Pasta con legumi e pomodoro Uova° strapazzate Verdure* di stagione cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Tagliatelle al pomodoro Mozzarella di vacca Verdure* di stagione cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con pomodoro e ricotta Polpette/burger* di legumi Verdure* di stagione cotte Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	<b>PIATTO UNICO:</b> Lasagna al ragù Verdure di stagione crude/Insalata mista Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
<b>GIOVEDÌ</b>	Brodo vegetale con pastina Petto di pollo panato Patate* lesse Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con lenticchie Petto di pollo al forno Verdure di stagione crude/Insalata mista Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Passato di verdure* con pastina Bocconcini di tacchino alla pizzaiola Purè di patate* Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con pomodoro Sformato di legumi Verdure* di stagione cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
<b>VENERDÌ</b>	Riso al latte Merluzzo* al forno/Halibut* al forno Verdura di stagione cruda/Insalata mista Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Riso con pomodoro Platessa* al forno Verdure* di stagione cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con pomodoro Uova° strapazzate/Frittata° Verdure di stagione crude/Insalata mista Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta olio e parmigiano Merluzzo* alla mugnaia Verdure di stagione crude Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione 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> Pasta di semola Brodo Vegetale	30 g 150 g	40 g 150 g	60 g 150 g
<b>Petto di pollo panato</b> Olio di oliva extravergine Uovo di gallina - intero Pollo - petto Pangrattato	5 g 5 g 45 g 10 g	5 g 5 g 80 g 10 g	5 g 10 g 100 g 15 g
<b>Patate* lesse</b> Olio di oliva extravergine Patate*	5 g 100 g	5 g 150 g	5 g 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> Latte intero Riso Parmigiano grattugiato	50 g 50 g 5 g	50 g 70 g 5 g	65 g 90 g 5 g
<b>Merluzzo* al forno/Halibut* al forno</b> Merluzzo* o Halibut* Olio di oliva extravergine Aromi e Spezie	60 g 5 g q.b.	80 g 5 g q.b.	120 g 5 g q.b.
<b>Verdure di stagione crude (es. carote, finocchi)/Insalata mista</b> Olio di oliva extravergine	100 g/30 g 5 g	150 g/50 g 5 g	160 g/60 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	



**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> Pasta di semola Olio di oliva extravergine Parmigiano grattugiato	50 g 5 g 5 g	70 g 5 g 5 g	90 g 5 g 5 g
<b>Uova° strapazzate con pomodoro</b> Uovo di gallina° intero Olio di oliva extravergine Pomodori - passata	50 g 5 g 15 g	50 g 5 g 15 g	50 g 5 g 15 g
<b>Verdure di stagione crude (es. carote, finocchi)</b> Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)	100 g 5 g	150 g 5 g	160 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**

**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> Riso Olio di oliva extravergine Pomodori - passata	50 g 5 g 20 g	70 g 5 g 20 g	90 g 5 g 20 g
<b>Platessa* al forno</b> Platessa* Olio di oliva extravergine Aromi e Spezie	60 g 5 g q.b.	80 g 5 g q.b.	120 g 5 g q.b.
<b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)	100 g 5 g	150 g 5 g	200 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>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> Pasta di semola Olio di oliva extravergine Pomodori - passata	50 g 5 g 20 g	70 g 5 g 20 g	90 g 5 g 20 g
<b>Uova° strapazzate/Frittata°</b> Uovo di gallina° intero Olio di oliva extravergine Aromi e Spezie	50 g 5 g q.b.	50 g 5 g q.b.	50 g 5 g q.b.
<b>Verdure di stagione crude (es. carote, finocchi)/Insalata mista</b> Olio di oliva extravergine	100 g/30 g 5 g	150 g/50 g 5 g	160 g/60 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>LUNEDÌ</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria</b>
<b>Brodo vegetale con pastina</b> Pasta di semola Brodo Vegetale	30 g 150 g	40 g 150 g	60 g 150 g
<b>Uova° strapazzate/Frittata°</b> Uovo di gallina° intero Olio di oliva extravergine Aromi e Spezie	50 g 5 g q.b.	50 g 5 g q.b.	50 g 5 g q.b.
<b>Patate* e verdure* cotte</b> Patate* Verdure* Olio di oliva extravergine	50 g 50 g 5 g	60 g 60 g 5 g	80 g 80 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>MARTEDÌ</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria</b>
<b>Pasta di farro con verdure*</b> Pasta di farro Olio di oliva extravergine Verdure*	50 g 5 g 40 g	70 g 5 g 40 g	90 g 5 g 50 g
<b>Arista al forno</b> Olio di oliva extravergine Maiale - carne magra Aromi e Spezie	5 g 45 g q.b.	5 g 80 g q.b.	5 g 100 g q.b.
<b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)	100 g 5 g	150 g 5 g	200 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**

**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>

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

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

avioi ricotta burro e salvia	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine
urro	2,00	0,98	0,50	15,16	0,00	0,00	0,02	1,67	0,02
avioi 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>
iso al latte	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine
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>
iso al pomodoro	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
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>
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>
iformato 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)	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>
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>
lova strapazzate	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine
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>
lova strapazzate con pomodoro	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine
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
an grattato	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 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

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

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>

# 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>Impasto con semola di grano duro</b>									
semola di grano duro	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>
<b>Impasto di verdure con pasta</b>									
semola di grano duro	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>Totale</b>	<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>Impasto di 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
olio 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>Totale</b>	<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>Impasto con legumi e pomodoro</b>									
semola di grano duro	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
tomodori - passata	10,00	0,00	1,60	1,80	0,00	0,15	0,30	0,02	0,13
<b>Totale</b>	<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>Impasto con lenticchie</b>									
semola di grano duro	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>Totale</b>	<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>Impasto con pomodoro</b>									
semola di grano duro	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
tomodori - passata	20,00	0,00	3,20	3,60	0,00	0,30	0,60	0,04	0,26
<b>Totale</b>	<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>Impasto con pomodoro e ricotta</b>									
semola di grano duro	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
tomodori - 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>Totale</b>	<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>Impasto di farro con verdure</b>									
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>Totale</b>	<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 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**

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

<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>

**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>									
farina 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
dure (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>									
farina Vegetale	60,00	0,05	0,60	7,20	0,06	0,00	1,80	0,06	0,00
dure (media)	60,00	0,04	36,31	12,00	0,90	0,72	1,60	0,16	1,05
farina (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>									
farina 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
fagioli secchi (media)	25,00	0,20	30,61	77,25	1,76	3,14	10,65	1,35	6,30
peperoni - 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>									
farina 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>									
farina 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
peperoni - 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>									
farina 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
peperoni - 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>									
farina di farro	90,00	0,45	0,00	323,10	0,00	0,00	59,40	2,70	11,70
dure (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

<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	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>
<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)	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>
<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)	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>
<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>
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>
<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>
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>
<b>Patessa 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
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>
<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
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>
<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
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 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* Prosciutto cotto, alta qualità Verdure di stagione crude Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con pomodoro Ricotta di vacca Verdure* di stagione cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con piselli* e pomodoro Uova° strapazzate Verdure* di stagione cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta al pesto con pinoli Uova° strapazzate/Frittata° Verdure di stagione crude/Insalata mista Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
<b>MARTEDÌ</b>	<b>PIATTO UNICO:</b> Tortellini al pomodoro Verdure gratinate Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Risotto allo zafferano Merluzzo* in umido Verdure* di stagione cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta olio e parmigiano Platessa* al forno Verdure* di stagione cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta di farro con pomodoro Bocconcini di pollo alla mugnaia Verdure di stagione crude Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
<b>MERCOLEDÌ</b>	Insalata di riso con verdure* Bocconcini di tacchino al forno Verdure di stagione crude/Insalata mista Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con crema di ceci Straccetti di pollo agli agrumi Verdure di stagione crude Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta con pomodoro Petto di tacchino in padella Verdure di stagione crude/Insalata mista Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta olio e parmigiano Polpette/burger* di legumi Patate* e verdure* cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
<b>GIOVEDÌ</b>	Pasta con pomodoro e ricotta Uova° strapazzate Verdure* di stagione cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	<b>PIATTO UNICO:</b> Lasagna al ragù Verdure di stagione crude/Insalata mista Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Risotto alle verdure* di stagione Vitello alla pizzaiola Verdure di stagione cotte Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	<b>PIATTO UNICO:</b> Ravioli ricotta burro e salvia Verdure* di stagione cotte Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua
<b>VENERDÌ</b>	Pasta olio e parmigiano Platessa* agli agrumi Verdure di stagione crude Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Pasta olio e parmigiano Uova° strapazzate con pomodoro Verdure* di stagione cotte Pane semintegrale Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Tagliatelle al pomodoro Mozzarella di vacca Verdure di stagione crude Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione Acqua	Riso al pomodoro/Pasta con pomodoro Platessa* al forno/Halibut* al forno Verdure gratinate Pane tipo 0 Parmigiano grattugiato Frutta fresca di stagione 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> Olio di oliva extravergine Pasta di semola Piselli* surgelati	5 g 40 g 25 g	5 g 50 g 30 g	5 g 60 g 35 g
<b>Prosciutto cotto, alta qualità</b>	30 g	40 g	45 g
<b>Verdure di stagione crude (es. carote, pomodori, finocchi)</b> Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)	100 g 5 g	150 g 5 g	160 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>Tortellini al pomodoro (PIATTO UNICO)</b> Olio di oliva extravergine Pomodori - passata Tortellini freschi	5 g 20 g 100 g	5 g 20 g 120 g	5 g 20 g 150 g
<b>Verdure gratinate</b> Pangrattato Olio di oliva extravergine Verdure	5 g 5 g 100 g	5 g 5 g 150 g	5 g 10 g 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> Pasta di semola Olio di oliva extravergine Pomodori - passata	50 g 5 g 20 g	70 g 5 g 20 g	90 g 5 g 20 g
<b>Ricotta di vacca</b>	40 g	70 g	100 g
<b>Verdure* di stagione cotte (es. spinaci, bieta, cavoli...)</b> Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)	100 g 5 g	150 g 5 g	200 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**

**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>			
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>Uova° strapazzate con pomodoro</b>			
Uovo di gallina° intero	50 g	50 g	50 g
Olio di oliva extravergine	5 g	5 g	5 g
Pomodori - passata	15 g	15 g	15 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 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>			
Olio di oliva extravergine (in base al gradimento)	100 g	150 g	200 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

**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

**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> Pasta di semola Olio di oliva extravergine Pomodori - passata	50 g 5 g 20 g	70 g 5 g 20 g	90 g 5 g 20 g
<b>Petto di tacchino in padella</b> Olio di oliva extravergine Tacchino - petto Aromi e Spezie	5 g 45 g q.b.	10 g 80 g q.b.	10 g 100 g q.b.
<b>Verdure di stagione crude (es. carote, pomodori, finocchi)/Insalata mista</b> Olio di oliva extravergine	100 g/30 g 5 g	150 g/50 g 5 g	160 g/60 g 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

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>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

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**

**4° Settimana**

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

**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
100 g		120 g	150 g
Ravioli alla ricotta	q.b.	q.b.	q.b.
Salvia			
<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 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> Riso/Pasta di semola Olio di oliva extravergine Pomodori – passata	50 g 5 g 20 g	70 g 5 g 20 g	90 g 5 g 20 g
<b>Platessa* al forno/Halibut* al forno</b> Platessa* o Halibut* Olio di oliva extravergine Aromi e Spezie	60 g 5 g q.b.	80 g 5 g q.b.	120 g 5 g q.b.
<b>Verdure gratinate</b> Pangrattato Olio di oliva extravergine Verdure	5 g 5 g 100 g	5 g 5 g 150 g	5 g 10 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

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

	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine
<b>sagna al ragù</b>									
migliano 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
pasta all'uovo (media)	40,00	1,18	41,60	135,20	0,74	0,94	24,86	2,31	5,27
carbone di legna - carne magra	40,00	0,52	1,60	45,20	0,72	0,00	0,00	1,24	8,52
pomodoro, passata	30,00	0,00	4,80	6,30	0,00	0,45	0,90	0,06	0,39
mozzarella	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>
<b>farro in umido</b>									
farro 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
pomodoro - 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>
<b>farinata di vacca</b>									
farinata 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>
<b>farina semintegrale</b>									
farina 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>
<b>farina tipo 0</b>									
farina 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>
<b>farina di grano duro</b>									
farina di grano duro	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>farina di grano duro con pinoli</b>									
farina di grano duro alla genovese	8,00	0,00	0,00	39,20	0,00	0,00	1,04	4,00	0,48
farina di semola	50,00	0,11	11,00	176,50	0,70	1,35	39,55	0,70	5,45
	<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>
<b>farina di grano duro con ceci</b>									
farina di grano duro con ceci	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00
farina di semola	40,00	0,09	8,80	141,20	0,56	1,08	31,64	0,56	4,36
farina di grano duro, secchi	10,00	0,00	14,20	34,30	0,64	1,36	4,69	0,63	2,09
	<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>
<b>farina di grano duro con piselli</b>									
farina di grano duro con piselli	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00
farina di semola	40,00	0,09	8,80	141,20	0,56	1,08	31,64	0,56	4,36
farina di grano duro, surgelati	25,00	0,00	11,25	13,00	0,43	1,58	1,63	0,15	1,38
	<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

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>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>Ťavioli ricotta burro e salvia</b>									
Ťurro	2,00	0,98	0,50	15,16	0,00	0,00	0,02	1,67	0,02
Ťavioli alla ricotta	100,00	2,60	0,00	263,00	0,00	0,00	37,00	8,00	9,60
Ťalvia	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>Ťicotta di vacca</b>									
Ťicotta 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>Ťiso al pomodoro</b>									
Ťiso (media)	50,00	0,16	19,33	167,67	0,88	0,56	39,85	0,43	3,60
Ťlio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00
Ťomodori - 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>Ťisotto alle verdure di stagione</b>									
Ťiso (media)	50,00	0,16	19,33	167,67	0,88	0,56	39,85	0,43	3,60
Ťlio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00
Ťerdure (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 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
Limoncino 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
Erbori 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
Erbori 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
Erbori 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
Risetti 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

<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)	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>	<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>
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>	<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	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>	<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)	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>	<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	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>	<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>
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>	<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>
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>	<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
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>	<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
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>

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**

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
olio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00
limone succo	1,00	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
arance succo spremuta	1,00	0,00	0,15	0,33	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01
arance scorza	1,00	0,00	1,61	0,97	0,01	0,11	0,25	0,00	0,02
limone scorza	1,00	0,00	1,30	0,69	0,01	0,05	0,16	0,00	0,02
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
olio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00
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>									
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>rosicciotto cotto, alta qualità</b>									
rosicciotto 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>ravioli ricotta burro e salvia</b>									
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>
<b>ricotta di vacca</b>									
ricotta 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>riso al pomodoro</b>									
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
tomodori - 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>risotto alle verdure di stagione</b>									
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
verdure (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

	Grammi	Acidi grassi saturi	Calcio	Calorie	Ferro	Fibra totale	Glicidi disponibili	Lipidi	Proteine
<b>Risotto allo zafferano</b>									
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>
<b>Straccetti di pollo agli agrumi</b>									
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>
<b>Tagliatelle al pomodoro</b>									
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>
<b>Tortellini al pomodoro</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
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>
<b>Uova strapazzate</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
	<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>Uova strapazzate con pomodoro</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
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>
<b>Verdure di stagione cotte</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>									
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>									
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>									
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>
<b>Vitello alla pizzaiola</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>

**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 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>									
lio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00
atessa o passera	120,00	1,32	44,40	97,56	0,96	0,00	0,00	2,52	18,72
ance scorza	1,00	0,00	1,61	0,97	0,01	0,11	0,25	0,00	0,02
one succo	1,00	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
ance succo spremuta	1,00	0,00	0,15	0,33	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01
one scorza	1,00	0,00	1,30	0,69	0,01	0,05	0,16	0,00	0,02
omi 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>									
lio di oliva extravergine	5,00	0,72	0,00	44,95	0,01	0,00	0,00	5,00	0,00
atessa o passera	120,00	1,32	44,40	97,56	0,96	0,00	0,00	2,52	18,72
omi 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>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
gumi secchi (media)	40,00	0,38	50,48	130,40	2,54	4,44	17,82	2,54	10,06
stare	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>rosciutto cotto, alta qualità</b>									
osciutto 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>									
urro	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>
Fagliatelle 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 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.