

PRIMI PIATTI		Infanzia 3-5 anni	primaria 6-8 anni	primaria 8-10 anni	Medie 10-12 anni adulti	3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie /adulti		
						g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal
PRIMI PIATTI ASCIUTTI																	
GNOCCI DI PATATE AL SUGO																	
gnocchi di patate																	
pomodori	90	100	110	180		4,68	/	35,64	170,1	5,2	/	39,6	189	5,72	/	43,56	207,9
parmigiano grattugiato	50	60	70	80		0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9
olio extravergine di oliva	7	10	15	20		2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56
cipolla, sedano, carote, basilico	5	6	7	8		/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.													75
INSALATA DI RISO CON UOVO																	
riso parboiled																	
uovo	50-60	60-70	70-80	80-90		3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268
carote, pomodoro, mais	20-25	25	30	30-35		2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4
olio extravergine di oliva	65-90	80	110	90-130		2,44	0,91	18,52	87,75	3	1,12	22,8	108	4,136	1,54	31,35	148,5
5		6	7	8		/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63
FREGOLA AL PESTO																	
fregola																	
olio extravergine di oliva	50-60	60-70	70-80	80-90		6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265
pesto confezionato	7	8	10	12		/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90
parmigiano grattugiato	14	16	20	24		0,7	4,3	0,7	43	0,8	5	0,8	49	1	6,2	1	61
7		10	15	20		2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65
PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE																	
pasta																	
olio extravergine di oliva	50-60	60-70	70-80	80-90		7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278
7		8	10	12		/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90
zucchine frullate	30	40	50	60		0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.													
parmigiano grattugiato	7	10	15	20		2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65

SECONDI PIATTI																						
Infanzia 3-5 anni		primaria 6-8 anni		primaria 8-10 anni		Media 10-12 anni adulti		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie/adulti					
								g.prot.	g.lip.	g.carb.	kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb.	kcal	g.lip.	g.carb.	kcal
SECONDI DI CARNE																						
ARROSTO DI MAIALE AGLI AROMI																						
maiale	80	100	120	180	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349	72	
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72		
verdure miste per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																		
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																		
HAMBURGER DI POLLO/TACCHINO AL FORNO																						
macinato di pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180		
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35		
olio extravergine di oliva	20-25	25	30	30-35	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4	72	
prezzemolo, cipolla	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72		
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																		
SECONDI DI PESCE																						
FILETTO DI PLATESSA GRATINATO AL FORNO																						
filetto di platessa	95-100	100	110	120-130	11,79	1,83	/	66,5	12,41	1,93	/	70	13,65	2,12	/	77	14,89	2,32	/	84		
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35		
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72		
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																		
UOVA																						
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO																						
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172		
formaggio	7	10	15	20	1,71	1,11	0,19	18	2,43	1,59	0,28	25	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51		
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72		
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO GRAN CAMPIDANO																						
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172		
formaggio Gran Campidano	7	10	15	20	2,1	2,24	0,063	28,56	3	3,2	0,09	40,8	4,5	4,8	0,13	61,2	6	6,4	0,18	81,6		
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72		
FRITTATA/TORTINO CON PATATE																						
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172		
patate	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39		
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75		
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72		
FRITTATA/TORTINO CON PATATE E FORMAGGIO																						
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172		
patate	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39		
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75		
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35		
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72		
FRITTATA/TORTINO PROSCIUTTO COTTO E PATATE																						
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172		
prosciutto cotto	7	10	15	20	1,71	1,11	0,19	18	2,43	1,59	0,28	25	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51		
patate	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39		
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35		
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72		
TABELLA n. 9 a del 22 AGO 2019																						

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2018

pg/2018/271836

parmigiano grattugiato	7	10	15	20	25	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
prosciutto cotto	8	10	10	15	1,58	1,18	0,07	17	1,98	1,47	0,09	21	1,98	1,47	0,09	21	2,97	2,21	0,14	32
patate	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
LEGUMI																				
HAMBURGER/POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO/SUGO																				
legumi	25-30	30	35	35-40	5,6	0,77	12,12	74,82	6,72	0,93	14,55	89,79	7,84	1,08	16,97	104,75	7,84	1,08	16,97	104,75
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
uovo	20-25	25	30	30-35	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4
patate, ortaggi misti	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
pomodori pelati	20	20	30	30	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4	0,23	0,04	1,2	5,1	0,23	0,04	1,2	5,1
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
LENTICCHIE IN UMIDO																				
lenticchie	25-30	30	35	35-40	5,675	0,25	12,78	72,75	6,81	0,3	15,33	87,3	7,945	0,35	17,89	101,85	7,945	0,35	17,89	101,85
pomodori pelati	5	5	5	5	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2018

PG/2018/24836

