



Allegato B

TABELLE DIETETICHE

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E ADULTI

ANNI SCOLASTICI

2017/2018 – 2018/2019 – 2019/2020 – 2020/2021 – 2021/2022

DESCRIZIONE PASTI

	INFANZIA	gr	PRIMARIA	gr.	ADULTI	gr.
--	----------	----	----------	-----	--------	-----

✓	Riso asciutto
✓	Pasta asciutta vari formati
✓	Polenta
✓	Riso nei vari passati
✓	Pasta nei vari passati
✓	Pastina in brodo
✓	Gnocchi di patate
✓	Pasta fresca ripiena asciutta
✓	Pasta fresca ripiena per brodo
✓	Pasta fresca lasagne
✓	Pasta fresca trofie
✓	Gnocchetti sardi
✓	Legumi in minestra
✓	Legumi per polpette
✓	Orzo perlato
✓	Farro
✓	Pane
✓	Crostini di pane
✓	Frutta
✓	Melone/anguria

✓	Barretta cioccolato al latte	50		
✓	Cioccolato spalmabile: • vaschette monoporzione	da 30 gr. o vasetti da 200/400/750 gr. (a seconda dell'utilizzo)		
✓	Marmellata e confettura: • vaschette monoporzione	da 25 gr. o vasetti da 200/400/750 gr. (a seconda dell'utilizzo)		
✓	Yogurt (vasetto)	125		
✓	Budino stabilizzato UHT	125 vaniglia o cacao		
✓	Mousse alla frutta 100%	100 gusti assortiti		
✓	Gelato alla frutta/vaniglia	100	120	120
✓	Succo di frutta	200/750 (a seconda dell'utilizzo)		
✓	Dolce da forno	40		

PASTI PER UTENTI CELIACI:

Premesso che il menù degli utenti celiaci è quello stabilito negli allegati.

Nel processo produttivo, si dovranno garantire tutti gli accorgimenti e le precauzioni previste per tali preparazioni e si dovrà provvedere ad implementare il controllo delle materia prime, rigorosamente gluten-



free/spiga barrata, in ingresso nello stabilimento produttivo al fine di garantire un'attenta gestione del rischio di cross-contamination.

Inoltre la I.A. dovrà predisporre le apposite schede nel manuale di autocontrollo.

Olio = olio extra vergine d'oliva per tutte le preparazione tranne che per le preparazioni impanate dove sarà utilizzato l'olio d'oliva.

Primi piatti, sughi, condimenti:

Burro e salvia:

- ✓ burro/olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ salvia
- ✓ sale

Olio e parmigiano:

- ✓ olio oliva
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

Pesto:

- ✓ basilico fresco*
- ✓ olio
- ✓ pinoli-aglio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

2

***basilico surgelato nel periodo invernale**

Sugo al pomodoro e basilico:*

- ✓ pomodori pelati* o
- ✓ polpa di pomodoro
- ✓ olio
- ✓ cipolla
- ✓ sedano
- ✓ carota
- ✓ basilico
- ✓ altri aromi
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

* nel menù estivo il pomodoro è da intendersi fresco.

Ragù per pasta e lasagne:

- ✓ carne tritata
- ✓ pomodori pelati o
- ✓ polpa di pomodoro
- ✓ cipolla, carota, sedano
- ✓ sale
- ✓ aromi



- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ olio

Besciamella

- ✓ latte intero UHT
- ✓ burro
- ✓ farina
- ✓ sale
- ✓ noce moscata

** grammatura maggiorata per le lasagne al pesto*

Sugo all'ortolana/ragù vegetale:

- ✓ carote, piselli, patate, zucchini,
- ✓ punte di asparagi,
- ✓ melanzane,
- ✓ (secondo stagione)
- ✓ pomodori pelati* o
- ✓ polpa di pomodoro
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ aromi vari

*nel menù estivo il pomodoro è da intendersi fresco.

Sugo pomodoro e ricotta:*

- ✓ pomodori pelati o
- ✓ polpa di pomodoro
- ✓ ricotta
- ✓ olio
- ✓ aromi vari
- ✓ basilico
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

*nel menù estivo il pomodoro è da intendersi fresco.

Sugo con zucchine:

- ✓ zucchini
- ✓ polpa di pomodoro
- ✓ aromi vari
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano

Condimento per lasagne al pesto e fagiolini:

- ✓ pesto
- ✓ fagiolini
- ✓ besciamella
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ aromi
- ✓ olio
- ✓ sale

vedere ingredienti alla voce pesto

vedere ingredienti alla voce besciamella



Pastina in brodo vegetale:

- ✓ brodo vegetale con patate, carote
- ✓ sedano, cipolla*
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

*Le verdure impiegate per la preparazione del brodo vegetale dovranno essere ridotte in purea, ed inserite nel brodo stesso. Quando la stagionalità lo consente, alle sopracitate verdure si aggiungono le zucchine.

Vellutata carote/patate - patate/zucchine – patate/zucca

- ✓ patate
- ✓ carote /zucchine/zucca
- ✓ sedano
- ✓ aromi vari
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale
- ✓ crostini di pane

Passato o minestra di verdure miste (con pasta, riso, orzo, farro)

verdure miste di stagione (cavolo, zucca o zucchine, coste o costine, sedano cipolla, carote, porri)

- ✓ patate
- ✓ aromi vari
- ✓ olio
- ✓ sale

Risotto allo zafferano:

- ✓ cipolla
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ zafferano
- ✓ aromi
- ✓ ortaggi per brodo
- ✓ sale

Risotto ai formaggi:

- ✓ formaggio (almeno due tipi oltre a quelli sotto indicati)
- ✓ bel paese
- ✓ crescenza
- ✓ latte
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ olio
- ✓ sale

Risotto alla zucca:

- ✓ zucca
- ✓ cipolla



- ✓ carote
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ olio
- ✓ aromi
- ✓ sale

Minestra (riso o pasta) con patate:

- ✓ patate
- ✓ aromi vari
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

Passato di legumi (con/senza pasta/riso):

- ✓ ceci, fagioli, lenticchie
- ✓ sedano
- ✓ carota
- ✓ cipolla
- ✓ patate
- ✓ pomodori
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ aglio
- ✓ aromi
- ✓ crostini

Polenta:

- ✓ farina gialla di mais istantanea
- ✓ acqua
- ✓ sale

Focaccia/pizza

- ✓ farina
- ✓ olio
- ✓ lievito
- ✓ polpa pomodoro (solo pizza)
- ✓ sale

<i>Secondo piatto a base di carne:</i>

Arrosto di vitello/maiale/fesa tacchino:

- ✓ bovino, lonza, fesa tacchino
- ✓ olio
- ✓ aromi
- ✓ sale



Salsiccia di maiale/ pollo/tacchino in umido

- ✓ salsiccia
- ✓ pomodori pelati o
- ✓ polpa di pomodoro
- ✓ aromi vari e ortaggi
- ✓ olio
- ✓ sale

Spezzatino di vitello:

- ✓ carne
- ✓ pomodori pelati o
- ✓ polpa di pomodoro
- ✓ aromi
- ✓ olio
- ✓ sale

Hamburger/medaglione al pomodoro:

- ✓ carne tritata
- ✓ olio
- ✓ polpa pomodoro
- ✓ pomodori pelati

all'occorrenza

- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ pangrattato
- ✓ latte
- ✓ uova
- ✓ aromi
- ✓ farina
- ✓ sale

Hamburger/medaglione al forno:

- ✓ carne tritata
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ pangrattato
- ✓ latte
- ✓ uova
- ✓ aromi
- ✓ farina
- ✓ sale

Polpettone/polpette:

- ✓ carne tritata
- ✓ olio
- ✓ polpa pomodoro o pomodori pelati
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ pangrattato
- ✓ latte
- ✓ uova



- ✓ aromi
- ✓ farina
- ✓ sale

Fettina di vitello/pollo/tacchino:

- ✓ carne

per preparazione impanata:

- ✓ pangrattato
- ✓ uova
- ✓ olio

per preparazione alla pizzaiola:

- ✓ pomodori pelati o
- ✓ polpa di pomodoro
- ✓ olio
- ✓ cipolla
- ✓ farina
- ✓ aromi
- ✓ origano/capperi
- ✓ sale

per preparazione al limone

- ✓ farina
- ✓ olio
- ✓ limone
- ✓ sale

Coscia di pollo al forno:

- ✓ coscia di pollo
- ✓ olio
- ✓ aromi
- ✓ sale

7

Rolata di pollo/tacchino:

- ✓ rolatina
- ✓ olio
- ✓ cipolla/carota/sedano
- ✓ aromi
- ✓ sale

<i>Secondo piatto a base di pesce:</i>

Platessa impanata al forno:

- ✓ platessa
- ✓ farina
- ✓ pangrattato
- ✓ uovo
- ✓ aromi
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ limone



Bastoncini di merluzzo al forno:

- ✓ bastoncini di pesce
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ limone

Polpette di pesce:

- ✓ platessa/sogliola/merluzzo
- ✓ patate
- ✓ carote
- ✓ uova
- ✓ prezzemolo/aglio/cipolla
- ✓ pangrattato
- ✓ olio
- ✓ sale

SECONDO PIATTO VEGETARIANO:

Polpette di legumi:

legumi secchi misti (lenticchie, fagioli, ceci)

- ✓ patate
- ✓ latte
- ✓ pangrattato
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ aromi (origano, rosmarino)
- ✓ sale

FRITTATE/TORTINI:

Frittata gialla al formaggio:

- ✓ uova
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ latte
- ✓ sale

Tortino di patate e porri:

- ✓ porri
- ✓ patate
- ✓ cipolla /aglio
- ✓ burro
- ✓ uova
- ✓ latte
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ olio
- ✓ sale



Tortino di spinaci e ricotta:

- ✓ spinaci
- ✓ patate
- ✓ uova
- ✓ ricotta
- ✓ latte
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ olio
- ✓ aromi
- ✓ sale

Tortino di verdure al forno:

- ✓ verdure (carote, patate, zucchine, piselli)
- ✓ patate
- ✓ uova
- ✓ latte
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ olio
- ✓ aromi
- ✓ sale

SECONDO PIATTO FREDDO:

- ✓ formaggio fresco
- ✓ formaggio stagionato
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ mozzarella

a rotazione tra: Bel paese, Crescenza, Asiago, Robiola, Berna, Edammer, Ricotta, Tomino, Mozzarella.

N.B. il formaggio tra quelli proposti non deve ripetersi nel corso del mese.

- ✓ *Prosciutto cotto**

*metà porzione quando è abbinato alle lasagne

- ✓ *Prosciutto crudo**

nelle scuole dell'infanzia Mirò e Ronco il prosciutto sarà consegnato già affettato, deposto in idonei contenitori e completo dei riferimenti per la corretta tracciabilità.

Bresaola:

- ✓ bresaola
- ✓ olio
- ✓ limone
- ✓ sale

Arrosto di tacchino (affettato):

- ✓ fesa di tacchino
- ✓ olio



- ✓ limone
- ✓ sale

Tonno:

- ✓ tonno sott'olio sgocciolato
- ✓ limone

Caprese:

- ✓ pomodoro
- ✓ mozzarella
- ✓ origano/basilico
- ✓ olio
- ✓ sale

Uovo sodo/strapazzato:

- ✓ uova
- ✓ latte
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ olio
- ✓ sale

- ✓ *melone**

*servito con prosciutto

CONTORNI FREDDI E CALDI:

10

Fagiolini:

saltati:

- ✓ fagiolini
- ✓ olio
- ✓ aglio
- ✓ sale

in insalata con pomodori:

- ✓ fagiolini
- ✓ pomodori
- ✓ olio
- ✓ basilico
- ✓ sale/aceto

Patate:

purea:

- ✓ patate
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ burro
- ✓ latte
- ✓ sale

al forno:



- ✓ patate
- ✓ olio
- ✓ rosmarino
- ✓ aglio
- ✓ sale

lesse all'olio e prezzemolo;

- ✓ patate
- ✓ olio
- ✓ aceto
- ✓ prezzemolo
- ✓ sale

Peperonata:

- ✓ peperoni rossi/gialli
- ✓ cipolla/aglio
- ✓ olio
- ✓ sale

Peperoni e melanzane:

- ✓ peperoni rossi/gialli
- ✓ melanzane
- ✓ cipolla/aglio
- ✓ aromi
- ✓ olio
- ✓ sale

11

Piselli brasati:

- ✓ piselli finissimi
- ✓ cipolla
- ✓ olio
- ✓ sale

Carote

- ✓ cotte:
- ✓ carote
- ✓ olio
- ✓ aglio/prezzemolo
- ✓ sale

crude in insalata julienne:

- ✓ carote
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ aceto

Misto di verdure:

- ✓ patate
- ✓ carote



- ✓ fagiolini o piselli
- ✓ olio
- ✓ sale

Finocchi

gratinati:

- ✓ finocchi
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ pangrattato

crudi in insalata:

- ✓ finocchi
- ✓ olio
- ✓ aceto
- ✓ sale

cotti all'olio:

- ✓ finocchi
- ✓ olio
- ✓ sale

Spinaci/costine/biete:

- ✓ spinaci/costine/biete
- ✓ olio
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ sale

12

Cavolfiori/cavolo romano gratinati:

- ✓ cavolfiori/cavolo romano
- ✓ olio
- ✓ piante aromatiche
- ✓ sale
- ✓ parmigiano reggiano
- ✓ pangrattato

Cavolo verza cotto:

- ✓ cavolo verza
- ✓ aromi
- ✓ olio
- ✓ sale

Zucchine gratinate:

- ✓ zucchine
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ parmigiano reggiano



- ✓ pangrattato
- ✓ prezzemolo - aromi

Insalata dolce foglia verde tenera:

- ✓ secondo stagione
- ✓ olio
- ✓ aceto
- ✓ sale

Insalata mista:

- ✓ insalata dolce
- ✓ foglia mista tenera
- ✓ pomodori/carote/finocchi
- ✓ olio
- ✓ aceto
- ✓ sale

Insalata di pomodori:

- ✓ pomodori
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ aceto
- ✓ origano

Insalata verde con pomodori e mais

- ✓ insalata verde dolce foglia
- ✓ tenera
- ✓ pomodori
- ✓ mais
- ✓ olio
- ✓ sale
- ✓ aceto
- ✓ origano

13

Insalata di fagiolini e pomodori:

- ✓ pomodori
- ✓ fagiolini
- ✓ olio
- ✓ basilico
- ✓ sale/aceto

FRUTTA/DESSERT

Macedonia di frutta:

- ✓ frutta fresca mista
- ✓ secondo stagione
- ✓ zucchero
- ✓ limone



Fragolata:

- ✓ fragole
- ✓ zucchero/limone per sciroppo

Torta:

- ✓ farina
 - ✓ burro
 - ✓ latte
 - ✓ uova
 - ✓ zucchero
 - ✓ lievito
 - ✓ polvere cacao
 - ✓ cioccolato spalmabile in vasetto
 - ✓ mele
 - ✓ agrumi
- proporzionalmente alla q.tà di farina
a richiesta
a richiesta
a richiesta
a richiesta

CESTINI DA VIAGGIO

primarie/adulti:

- ✓ pane
 - ✓ formaggio Berna
 - ✓ formaggio Bel Paese o toma stagionata
 - ✓ focaccia
 - ✓ dolce da forno o budino stabilizzato
 - ✓ succo di frutta
 - ✓ banana
 - ✓ acqua minerale naturale cl.
 - ✓ stoviglie a perdere (bicchiere, posate, tovagliolo)
- panini da gr. cad
gr.
gr.
gr.
gr./ gr.
ml.

14

GITA SCOLSTICA CESTINI:

infanzia:

- ✓ pane
 - ✓ formaggio Berna
 - ✓ formaggio Bel Paese o toma stagionata
 - ✓ focaccia
 - ✓ dolce da forno o budino stabilizzato
 - ✓ succo di frutta
 - ✓ banana
 - ✓ acqua minerale naturale cl.
 - ✓ stoviglie a perdere (bicchiere, posate, tovagliolo)
- panini da gr. cad.
gr.
gr.
gr.
gr./ gr.
ml.

DIETA IN BIANCO:

1° piatto pasta o riso all'olio e parmigiano reggiano

2° piatto

- ✓ fettina carne (bovino, pollo, tacchino) cotta al vapore o ai ferri oppure
- ✓ coscia di pollo bollita oppure



- ✓ prosciutto cotto o
- ✓ formaggio

contorno patata lessa o altra verdura lessa (a richiesta)
frutta mela

MENU' ALTERNATIVO PER MOTIVI RELIGIOSI o MENU' VEGETARIANO:

- ✓ 1° piatto pasta o riso condito senza carne e/o prosciutto
- ✓ 2° piatto pesce/uovo/formaggio/polpette di legumi
- ✓ contorno del giorno
- ✓ frutta del giorno

MENU' SOSTITUTIVO:

Nei giorni di sciopero del personale e/o assemblea sindacale, il menù varierà nel modo seguente:

- ✓ 1° piatto pasta o riso in bianco (olio e parmigiano reggiano)
- ✓ 2° piatto prosciutto/formaggio/uovo sodo
- ✓ contorno verdura cruda
- ✓ frutta di stagione, o dessert o yogurt

(serviti dopo il pranzo in caso di ingresso posticipato)