

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	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	
<b>PRIMI PIATTI ASCIUTTI</b>																									
<b>GNOCCHI DI PATATE AL SUGO</b>																									
gnocchetti di patate	90	100	110		180				4,68	/	35,64	170,1	5,2	/	39,6	189	5,72	/	43,55	207,9	9,36	/	71,28	340,2	
parmigiano grattugiato	50	60	70		80				0,39	0,07	2	8,5	0,47		2,4	10,2	0,55		2,8	11,9	0,62		3,2	13,6	
olio extravergine di oliva	7	10	15		20				2,5	1,8	0,14	24	3,6		0,2	37	5,4		0,3	56	7,2		5	0,4	75
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.		8				/	5	/	45	/		/	54	/		7	/	63	/	8	/	72
<b>INSALATA DI RISO CON UOVO</b>																									
riso parboiled	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	5,53	0,44	67,28	304	
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	
carote, pomodoro, mais	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	3,38	1,26	25,65	121,5	
olio extravergine di oliva	5	6	7		8				/	5	/	45	/		/	54	/		7	/	63	/	8	/	72
<b>FREGOLA AL PESTO</b>																									
fregola	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	10,2	1,1	62,5	310	
olio extravergine di oliva	7	8	10		12				/	7	/	63	/	8	/	72	/		10	/	90	/	12	/	108
pesto confezionato	14	16	20		24				0,7	4,3	0,7	43	0,8	5	0,8	49	1	6,2	1	61	1,2	7,44	1,2	73	
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	7,69	5,72	0,81	86,2	
<b>PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE</b>																									
pasta	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	11,08	1,28	63,47	315	
olio extravergine di oliva	7	8	10		12				/	7	/	63	/	8	/	72	/		10	/	90	/	12	/	108
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	0,78	0,012	0,84	6,6	
prezzenolo	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	7,69	5,72	0,81	86,2	

TABELLA n° 29 del 23 AGO. 2018

PG/2018/271836

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.prot	g.lip.	g.carb	kcal	
<b>SECONDI DI CARNE</b>																		
<b>ARROSTO DI MAIALE AGLI AROMI</b>																		
maiale	80																	
olio extravergine di oliva	5	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349	
verdure miste per brodo vegetale	q.b.	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
aromi, spezie	q.b.																	
q.b.	q.b.																	
q.b.	q.b.																	
<b>HAMBURGER DI POLLO/TALCHINO AL FORNO</b>																		
macinato di pollo/tacchino	80	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	
pane grattugiato	5	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	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4	
olio extravergine di oliva	5	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
prezemmolo cipolla	q.b.	/																
q.b.	q.b.																	
<b>SECONDI DI PESCE</b>																		
<b>FILETTO DI PLATessa GRATINATO AL FORNO</b>																		
filetto di platessa	95-100	11,79	1,83	/	66,5	12,41	1,93	/	70	13,65	2,12	/	77	14,89	2,32	/	84	
pane grattugiato	5	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
aromi, spezie	q.b.	/																
q.b.	q.b.																	
<b>UOVO</b>																		
<b>FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO</b>																		
uovo	N1	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	
formaggio	7	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO GRAN CAMPIDANO	8	/																
uovo	N1	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	
formaggio Gran Campidano	2	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
FRITTATA/TORTINO CON PATATE	8	/																
uovo	N1	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	
patate	30	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	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
FRITTATA/TORTINO CON PATATE E FORMAGGIO	8	/																
uovo	N1	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	
patate	30	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	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	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
FRITTATA/TORTINO PROSCIUTTO COTTO E PATATE	8	/																
uovo	N1	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	
patate	2	0,43	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	
prosciutto cotto	2	0,43	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	
uovo	N1	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2018

pg/2018/271836

parmigiano grattugiato	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
prosciutto cotto	8	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	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	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
<b>LEGUMI</b>																			
<b>HAMBURGER/POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO/SUGO</b>																			
legumi	25-30	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	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	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	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	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	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>LENTICCHIE IN UMIDO</b>																			
lenticchie	25-30	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	17,885	101,85
pomodori pelati	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	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.																

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2018

PGI/2018/271836

CONTORNI	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	g.prot.	g.lip.	g.carb	kcal		
<b>CONTORNI CALDI</b>																										
<b>CAROTE E CAVOLIFLORE AL VAPORE</b>																										
carote, cavolfiore	70	100	150	200	1.505	0,14	3.605	21	2,15	0,2	5,15	30	3,225	0,3	7,725	45	4,3	0,4	10,3	60						
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	45	/	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90						
<b>FINOCCHI AL FORNO</b>																										
finocchi	70	100	150	200	0,87	0,14	5,1	22	1,24	0,2	7,29	31	1,86	0,3	10,94	46	2,48	0,4	14,58	62						
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	45	/	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90						

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2010

PC/cors/271836