

ALLEGATO N.1

**SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI
GRAMMATURE TABELLA DIETETICA**

PIATTO	INFANZIA	1° 2° 3° Primaria	4° 5° Primaria	ADULTI
<u>Pasta al sugo vegetale</u>				
pasta	70	80	80	100
verdure miste	35	40	40	60
pomodori pelati	50	60	60	80
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
<u>Pasta al pomodoro</u>				
pasta	70	80	80	100
pomodori pelati	60	70	70	90
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
<u>Fusilli all'isolana</u>				
fusilli	70	80	80	100
pomodori pelati	60	70	70	90
olive nere	10	10	10	20
olio extravergine	3	3	5	5
capperi, aglio, cipolla	3	5	5	5
<u>Pennette primavera</u>				
pennette	70	80	80	100
pomodori pelati	60	70	70	90
peperoni	20	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
<u>Pasta pomodoro e piselli</u>				
pasta	70	80	80	100
pomodori pelati	50	60	70	80
piselli	25	40	40	50
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
<u>Pasta pasticciata</u>				
pasta	70	80	80	100
pomodori pelati	50	60	60	80
formaggio	20	25	30	30
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5

besciamella	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta al tonno</u>				
pasta	70	80	80	100
pomodori pelati	50	60	60	80
tonno	15	20	20	30
olio extravergine	3	3	5	5
<u>Pasta al tonno 2</u>				
pasta	70	80	80	100
tonno in olio d'oliva	20	30	30	40
olio extravergine	3	3	3	3
prezzemolo, aromi	q.b.			
<u>Pasta pomodoro e ricotta</u>				
pasta	70	80	80	100
pomodori pelati	50	60	60	80
ricotta	20	30	30	45
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
<u>Pasta al pesto</u>				
pasta	70	80	80	100
pesto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta piselli e prosciutto</u>				
pasta	70	80	80	100
piselli	20	30	30	40
prosciutto cotto	10	15	15	25
besciamella	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana	3	5	5	5
<u>Pasta allo zafferano</u>				
pasta	70	80	80	100
latte	70	80	80	100
burro	5	5	5	5
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana	3	5	5	5
zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta ai quattro formaggi</u>				
pasta	70	80	80	100
formaggi misti	30	40	40	50
besciamella	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi al pomodoro</u>				
gnocchi di patate	140	170	1700	200
pomodori pelati	70	80	80	100

olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
<u>Ravioli in salsa rosa</u>				
ravioli di magro	80	100	100	120
pomodori pelati	50	60	60	80
besciamella	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
<u>Pasta aglio olio e prezzemolo</u>				
pasta	70	80	80	100
olio extravergine	10	10	10	10
aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta pomodoro capperi orig.</u>				
pasta	70	80	80	100
pomodori pelati	60	70	70	90
olio extravergine	3	3	5	5
capperi e origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta dell'estate</u>				
pasta	70	80	90	100
pomodori freschi	10	12	15	17
mozzarella	5	7	9	11
tonno	5	7	9	11
mais	5	7	9	11
olio extravergine	4	5	5	5
olive nere, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi al ragù</u>				
gnocchi di patate	140	170	170	200
pomodori pelati	60	70	70	90
carne di vitellone	20	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
sedano, carote, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gnocchetti sardi al ragù</u>				
pasta	70	80	80	100
pomodori pelati	60	70	70	90
carne di vitellone	20	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
sedano, carote, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

grana	3	5	5	5
<u>Pasta gratinata</u>				
pasta	70	80	80	100
pmodori pelati	50	60	60	80
besciamella	qb.			
grana	5	8	8	10
<u>Risotto allo zafferano</u>				
riso	70	80	80	100
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
brodo veg., cipolla, zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto alla parmigiana</u>				
riso	70	80	80	100
grana	10	15	150	20
olio extravergine	3	3	5	5
brodo veg., cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto alla zucca</u>				
riso	70	80	80	100
zucca	25	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
brodo veg., cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto alle erbe</u>				
riso	70	80	80	100
erbe	25	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
brodo veg., cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto con zucchine</u>				
riso	70	80	80	100
zucchine	30	40	40	50
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
brodo veg., cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto con carciofi</u>				
riso	70	80	80	100
carciofi	30	40	40	50
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
brodo veg., cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Risotto pomodoro e piselli</u>				
riso	70	80	80	100
pomodori pelati	60	70	70	80
piselli	25	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
brodo veg., cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto zafferano e zucchine</u>				
riso	70	80	80	100
zucchine	25	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
brodo veg., cipolla, zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto al tonno</u>				
riso	70	80	80	100
tonno in olio d'oliva	25	30	30	45
olio extravergine	3	3	5	5
brodo vegetale, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di verdure con crostini</u>				
verdure miste	70	80	80	100
patate	40	50	50	70
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
crostini	40	50	60	70
<u>Crema di legumi con crostini</u>				
legumi secchi	30	40	40	60
patate	25	30	30	40
pomodori pelati	15	20	20	30
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
crostini	40	50	60	70
<u>Crema di piselli con crostini</u>				
piselli secchi	30	40	40	60
patate	25	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
crostini	40	50	60	70
<u>Crema di zucchine con riso</u>				
zucchine	70	90	90	120
patate	35	50	50	60
riso	15	20	20	30
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5

cipolla, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Passato di verdure con pasta</u>				
verdure miste	80	100	100	130
patate	30	50	50	70
pasta	20	30	30	40
olio extravergine	3	3	3	5
grana	3	5	5	5
<u>Pastina in brodo vegetale</u>				
carote,cipolla,sedano,prezzem.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pastina	25	30	30	45
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
<u>Minestrone con orzo</u>				
verdure miste	80	100	100	130
patate	30	50	50	70
orzo perlato	15	20	20	30
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
<u>Pasta e legumi</u>				
legumi secchi	30	40	40	60
patate	25	30	30	40
pasta	20	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Riso e prezzemolo</u>				
riso	30	40	40	50
patate	40	50	50	70
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
brodo veget., prezzemolo tritato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Riso e lenticchie</u>				
riso	20	30	30	40
lenticchie	30	40	40	60
patate	25	30	30	40
olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
sedano, cipolla, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di carote con riso</u>				
carote	50	70	70	90
patate	40	60	60	80
riso	10	10	10	20

olio extravergine	3	3	5	5
grana	3	5	5	5
<u>Lasagne al forno</u>				
pasta all'uovo fresca	70	80	100	100
carne bovino adulto	50	70	90	90
pomodori pelati	70	90	110	110
olio extravergine	3	5	5	5
sedano,carote,cipolla,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
formaggio	15	20	30	30
latte	85	100	130	130
burro	5	10	10	10
farina, noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana	5	5	5	5
<u>Pizza margherita</u>				
pasta di pane	100	120	150	150
pomodori pelati	40	50	70	70
mozzarella	40	50	70	70
olio extravergine	3	3	5	5
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Torta salata</u>				
pasta di pane	110	130	130	150
prosciutto cotto	40	50	50	70
formaggio	40	50	50	70
uovo, olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Lasagne al pesto</u>				
Pasta all'uovo	70	80	80	100
pesto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
latte	120	150	150	200
burro	10	10	10	20
formaggio	20	30	30	40
farina, noce moscata, grana	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polenta e brasato</u>				
polenta bramata	70	80	80	100
Noce di vitellone	80	100	100	120
pomodori pelati	80	100	100	120
olio extravergine	3	3	5	5
sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Bresaola olio e limone</u>				
bresaola	40	50	60	60
olio extravergine	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Prosciutto cotto</u>	40	50	60	60
<u>Prosciutto crudo</u>	40	50	60	60
<u>Formaggio</u>				
taleggio, fontina, emmenthal, provolone, bel paese, scamorza, robiola	50	60	90	90
crescenza, primosale, formaggi freschi da tavola	60	70	100	100
mozzarella, ricotta	70	80	100	100
<u>Formaggi misti</u>				
mozzarella	30	40	50	50
formaggio fresco / stagionato	30/25	35/30	50/45	50/45
<u>Prosciutto cotto e formaggio</u>				
prosciutto cotto	20	25	30	30
formaggio stagionato/ fresco	25/30	30/35	45/50	45/50
<u>Insalata caprese</u>				
mozzarella	70	80	100	100
pomodori	70	80	100	100
olio extravergine	3	3	5	5
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tonno olio e limone</u>				
tonno	50	60	80	80
olio extravergine	3	5	5	5
<u>Crocchette al prosciutto</u>				
patate	85	100	130	130
uovo	10	10	10	10
Formaggio e prosciutto	25	40	50	50
pangrattato,olio,noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata con patate</u>				
uovo	50	60	80	80
patate	50	60	80	80
grana	10	10	15	15
latte, olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata con verdure</u>				
uovo	50	60	80	80
verdure a piacere	40	50	70	70
grana	10	10	15	15

latte, olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata primavera</u>				
uovo	50	60	80	80
zucchine grattugiate	20	30	40	40
grana	10	10	15	15
latte, olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Rollè di frittata</u>				
uovo	50	60	80	80
prosciutto cotto	15	20	25	25
formaggio	15	20	25	25
latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gateau di patate</u>				
patate	85	100	130	130
formaggio	10	20	20	20
prosciutto cotto	15	20	30	30
uovo	15	10	10	10
grana	5	5	5	5
pangrattato, noce moscata, olio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Involtini di prosciutto</u>				
prosciutto cotto	25	35	50	50
formaggio	30	40	40	40
latte, burro, noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpettine di ricotta e erbe</u>				
ricotta	30	40	50	60
patate	30	40	50	60
erbette	30	40	50	60
uovo	10	10	10	10
grana	5	5	10	10
pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio, noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cotoletta di tacchino</u>				
fesa di tacchino	70	80	100	100
uovo	10	10	10	10
pangrattato	20	20	20	20
olio extravergine	5	5	5	5
<u>Hamburger</u>				
Noce di vitellone/ tacchino	70	80	100	100
grana	5	5	10	10
uovo, patate, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Carne di manzo in umido</u>				
vitellone	80	80	110	110
carote	5	10	10	10
sedano	5	10	10	10
cipolla	10	15	15	20
polpa di pomodoro	50	60	60	80
olio extravergine	3	3	5	5
<u>Tacchino alla pizzaiola</u>				
Fesa di tacchino	70	80	100	100
pomodori pelati	40	50	70	70
olio extravergine	3	3	5	5
cipolla,capperi,origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polpettone di vitellone</u>				
Noce di vitellone	60	70	100	100
formaggio	10	10	15	15
uovo	10	10	10	10
grana	3	3	5	5
pane, latte, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Coscia di pollo al forno</u>				
pollo con osso	140	180	200	200
olio, salvia, rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cotoletta di pollo</u>				
petto di pollo	70	80	100	100
uovo	10	10	10	10
pangrattato	20	20	20	20
olio extravergine	5	5	5	5
<u>Insalata di pollo</u>				
petto di pollo	60	70	90	90
patate	25	30	40	40
grana	3	5	5	5
olio extravergine	3	3	5	5
aromi	q.b.			
<u>Lonza agli aromi</u>				
lonza	80	90	110	110
olio extravergine	3	3	5	5
rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Lonza al latte</u>				
lonza	80	90	110	110
olio extravergine	3	3	5	5
latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Scaloppina di lonza al limone</u>				
lonza	80	90	110	110
olio extravergine	3	3	5	5
farina, limone, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cotoletta di lonza</u>				
lonza	70	80	100	100
uovo	10	10	10	10
pangrattato	20	20	20	20
olio extravergine	5	5	5	5
<u>Polpettone di lonza</u>				
lonza	40	45	60	60
ricotta	30	35	40	40
grana	10	10	13	13
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tacchino all'arancia/al latte</u>				
tacchino	80	90	110	110
olio extravergine	3	5	5	5
arance o latte, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Spiedini di tacchino</u>				
spiedino di tacchino	80 (n.1)	80 (n.1)	150 (n.2)	150 (n.2)
olio, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Bastoncini di pesce</u>				
limone	n.3	n.3	n.4	n.4
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Filetto di platessa dorato</u>				
Filetto di platessa	90	100	120	120
uovo	10	10	10	10
pangrattato	20	20	20	20
olio extravergine	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crocchette di mare al tonno</u>				
patate	80	90	120	120
tonno	25	30	40	40
uovo	10	10	10	10
olio extravergine	5	5	5	5
pangrattato, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Nasello al forno</u>				
nasello	90	100	120	120
olio extravergine	5	5	5	5
limone, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Nasello alla livornese</u>				
nasello	90	100	120	120
pomodori pelati	25	30	40	40
olio extravergine	5	5	5	5
origano, capperi, olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Hamburger di pesce e patate</u>				
nasello o merluzzo	50	60	80	80
patate	50	60	80	80
uovo	10	10	10	10
olio extravergine	5	5	5	5
aromi, pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Filetto di pesce alla marchigiana</u>				
Filetto di platessa/nasello	90	100	120	120
olio extravergine	5	5	5	5
pangrattato,prezzemolo,aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Platessa allo zafferano</u>				
Filetto di platessa	90	100	120	120
olio extravergine	5	5	5	5
brodo, zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cotoletta di pesce</u>				
pesce (palombo,spada,ecc.)	90	100	120	120
uovo	10	10	10	10
pangrattato	20	20	20	20
olio extravergine	5	5	5	5
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pesce spada in salsa al limone</u>				
Pesce spada	90	100	120	120
olio extravergine	5	5	5	5
brodo veg., limone, farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Carote olio e limone</u>				
carote	70	80	100	100
olio extravergine	5	5	10	10
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Finocchi in insalata</u>				
finocchi	70	80	100	100
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Insalata verde</u>				
lattuga	50	60	80	80
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Insalata mista</u>				
verdure miste crude	50	60	80	80
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Pomodori in insalata</u>				
pomodori	70	80	100	100
olio extravergine	5	5	10	10
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pomodori e cetrioli/mais</u>				
pomodori	60	70	90	90
cetrioli/mais	15	20	30	30
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Contorno di piselli</u>				
piselli	70	80	100	100
olio extravergine	5	5	10	10
cipolla, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Carote e piselli</u>				
carote	35	40	50	50
piselli	35	40	50	50
olio extravergine	5	5	5	5
cipolla, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cavolfiori e carote</u>				
cavolfiori	40	50	70	70
carote	30	40	50	50
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Contorno di erbe</u>				
erbe	130	150	180	180
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Carote prezzemolate</u>				
carotine nane	80	100	120	120

olio extravergine	5	5	10	10
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Contorno di legumi</u>				
legumi secchi	40	50	60	60
olio extravergine	5	5	10	10
cipolla, sedano, carota, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucchine gratinate</u>				
zucchine	120	150	180	180
olio extravergine	5	5	10	10
grana	5	5	5	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Ratatouille di verdure</u>				
zucchine	40	50	60	60
patate	40	50	60	60
melanzane	40	50	60	60
olio extravergine	5	5	10	10
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Macedonia di verdure cotte</u>				
patate	40	50	60	60
carote	40	50	60	60
piselli	40	50	60	60
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Patate e peperoni</u>				
patate	60	70	90	90
peperoni	50	60	75	75
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Patate al forno</u>				
patate	120	150	180	180
olio extravergine	5	5	10	10
rosmarino, salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate in insalata</u>				
patate	120	150	180	180
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Purea di patate</u>				
patate	100	120	150	150
latte	40	50	60	60
grana	5	5	7	7
burro	5	5	10	10
noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Fagiolini in insalata</u>				
fagiolini	100	120	150	150
olio extravergine	5	5	10	10
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini e mais</u>				
fagiolini	80	100	120	120
mais	20	20	30	30
olio extravergine	5	5	10	10
<u>Cavolfiori in besciamella</u>				
cavolfiori	100	120	150	150
latte	40	50	60	60
burro	3	3	5	5
grana	5	5	5	5
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Purea di carote</u>				
carote	60	70	90	90
patate	50	60	70	70
latte	30	40	50	50
grana	5	5	10	10
noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini e patate in insalata</u>				
fagiolini	50	60	75	75
patate	60	70	90	90
olio extravergine	5	5	10	10
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Finocchi gratinati</u>				
finocchi	120	150	180	180
olio extravergine	5	5	10	10
grana	5	5	10	10
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucchine e peperoni al forno</u>				
zucchine	60	70	90	90
peperoni	50	60	75	75
olio extravergine	5	5	10	10
grana	5	5	110	10
<u>Carote e fagiolini</u>				
carote	40	50	60	60
fagiolini	50	60	75	75
olio extravergine	5	5	10	10

Insalata greca				
insalata verde	30	40	45	45
pomodoro	40	50	60	60
mais	10	10	15	15
olive	10	10	15	15
mozzarella	20	20	30	30
tonno	20	20	30	30
olio extravergine	5	5	10	10

Mela	150	180	180	180
Pera	150	180	180	180
Arancia	150	180	180	180
Pesca	150	180	180	180
Uva	150	180	180	180
Albicocche	150	180	180	180
Prugne	150	180	180	180
Mandarini, mandaranci	150	180	180	180
Kiwi	150	180	180	180
Banana	150	180	180	180
Fragole	100	130	130	130
Yogurt alla frutta	125	125	125	125
Mousse di frutta	100	100	100	100
Succo di frutta	200	200	200	200