

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

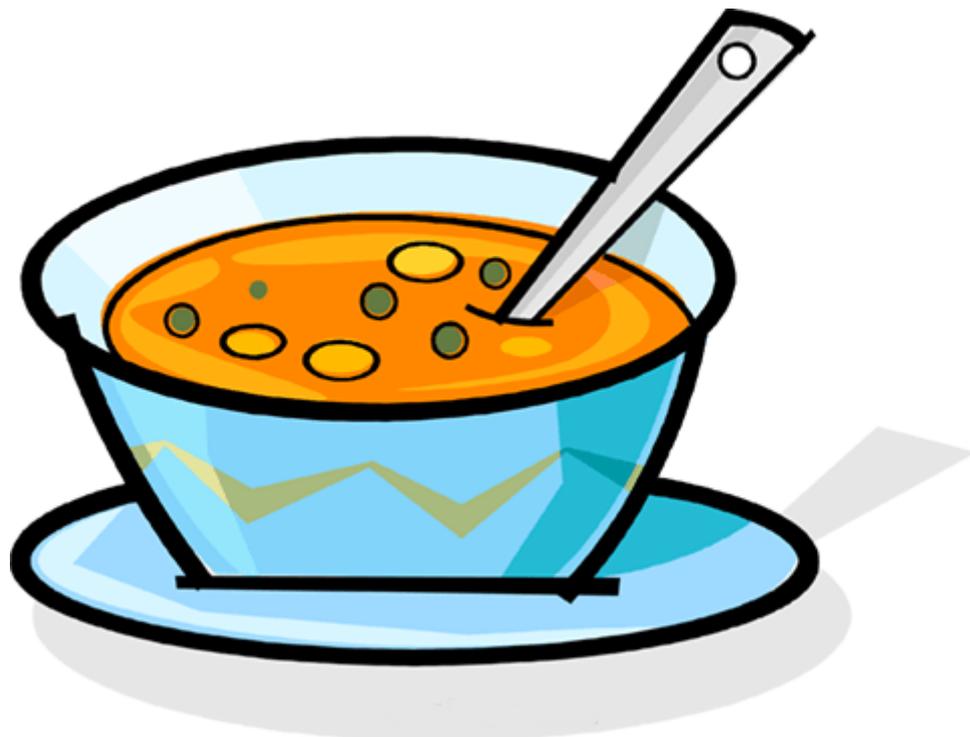


# Ricettario con grammature e scomposizione nutrizionale

a cura del  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
della ASL NA 2 NORD

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE  
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

## PRIMI PIATTI



Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta o riso con minestrone di verdure</b>				
Riso o pasta di semola	40	50	60	70
Minestrone di verdure	100	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Gateau di patate</b>				
Patate disidratate	130	150	180	200
Prosciutto cotto	20	30	40	40
Mozzarella	15	15	20	20
Uovo	10	15	15	20
Parmigiano	5	5	5	5

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta al sugo</b>				
Pasta di semola	60	70	80	100
Pomodori pelati	60	80	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta con pomodoro e basilico</b>				
Pasta di semola	60	70	80	100
Pomodori pelati	60	70	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta e lenticchie</b>				
Pasta di semola	30	30	40	50
Lenticchie	40	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Focaccia al pomodoro</b>				
Pasta per pizza	110	140	180	200
Pomodori pelati	100	120	120	120
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Riso al sugo</b>				
Riso	60	70	80	100
Pomodori pelati	60	70	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.		

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta e fagioli</b>				
Pasta di semola	30	30	40	50
Fagioli secchi	40	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta alla bolognese</b>				
Pasta di semola	40	50	60	70
Pomodori pelati	100	100	100	100
Macinato bovino magro	30	30	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g		
<b>Pasta e ceci</b>				
Pasta di semola	30	30	40	50
Ceci secchi	40	50	60	70
Olio extra vergine	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta al gratin</b>				
Pasta di semola	40	50	60	70
Besciamella uht	30	40	50	50
Prosciutto cotto	10	15	15	20
Mozzarella	10	15	15	20
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extra vergine	5	5	10	10

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Gnocchi al sugo</b>				
Gnocchi di patate	150	180	220	250
Pomodori pelati	60	80	100	100
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
<b>Pasta o riso e patate</b>				
Pasta di semola o riso	40	50	60	70
Patate	100	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Sartù/timballo di riso</b>				
Riso	40	50	60	70
Pomodori pelati	80	100	150	150
Mozzarella	15	20	30	30
Prosciutto cotto	15	20	30	30
Macinato di bovino magro	15	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

**TABELLE DIETETICHE STANDARD**  
**MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE**  
**RICETTARIO E GRAMMATURE**

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta al forno</b>				
Pasta di semola	40	50	60	70
Pomodori pelati	80	100	150	150
Macinato di bovino magro	20	20	30	30
Mozzarella	20	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta e piselli</b>				
Pasta di semola	50	60	70	80
Piselli	80	80	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Prosciutto cotto	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta e zucchini</b>				
Pasta di semola	60	70	80	100
Zucchini	80	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta/Risotto con spinaci mantecato al formaggio</b>				
Riso	50	60	70	80
Spinaci	80	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta al pesto</b>				
Riso	50	60	70	80
Pesto di basilico, con pinoli, olio e.v. di oliva e parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta/ riso all'insalata</b>				
Pasta/Riso	50	60	70	80
Verdure varie (cipolla, sedano, carota, pomodori pelati)	100	100	100	100
Mais	20	20	20	20
Tonno	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta primavera</b>				
Pasta di semola	40	50	60	70
Pomodorini	50	50	80	100
Zucchine	20	20	30	30
Piselli	20	20	30	30
Carote	20	20	20	20
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pasta/riso e zucca</b>				
Pasta di semola	50	60	70	80
Zucca	100	100	150	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pastina/riso in brodo vegetale</b>				
Pastina di piccolo formato/ riso	50	60	70	80
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Parmigiano	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE  
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

## SECONDI PIATTI



Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Bocconcini di fiordilatte o mozzarella</b>				
Bocconcini di fiordilatte	60	80	90	120

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Bastoncini di pesce al forno</b>				
Bastoncini di pesce	75	100	125	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Formaggio fuso tipo Philadelphia</b>				
Philadelphia	50	70	80	80

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Formaggino</b>				
Formaggino	40	60	80	80

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Formaggio spalmabile tipo Quark</b>				
Formaggio spalmabile tipo Quark	50	70	80	100

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Ricotta</b>				
Ricotta di vacca	60	70	80	100

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Formaggio a pasta filata tipo Galbanino</b>				
Formaggio tipo Galbanino	50	70	80	100

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Prosciutto cotto di I qualità/fesa di tacchino arrosto</b>				
Prosciutto cotto imbustato di I qualità/fesa di tacchino arrosto	50	60	80	90

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Salsicce di suino con patate brasate</b>				
Salsiccia di suino mista	80	90	100	140
Patate	100	100	100	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q..b	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Fesa di tacchino/petto/sovracoscia di pollo di pollo al forno</b>				
Fesa di tacchino/petto di pollo	80	90	100	120
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Scaloppina di pollo/vitello</b>				
Petto di pollo	80	90	100	120
Farina 00	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Arista di maiale al forno</b>				
Arista di maiale	80	90	100	140
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Straccetti di maiale al latte</b>				
Arista di maiale	80	90	100	140
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Latte vaccino PS	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Roastbeef al forno</b>				
Carne di bovino	80	90	100	140
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Cotoletta di vitello</b>				
Vitello	80	90	100	140
Farina 00	5	5	10	10
Uovo	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Platessa/sogliola impanata</b>				
Platessa impanata	100	100	150	150
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Platessa/merluzzo in umido/gratinati</b>				
Platessa impanata	100	100	150	150
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Polpettone al forno</b>				
Macinato di bovino magro	80	90	100	120
Pangrattato	10	10	15	15
Uova	10	10	15	15
Parmigiano	5	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	10	10	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g	g	g
<b>Omelette al forno con patate</b>				
Uovo	50	60	70	80
Parmigiano	5	5	5	5
Patate	50	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g	g	g
<b>Omelette al forno con spinaci/carciofi</b>				
Uovo	50	60	70	80
Parmigiano	5	5	5	5
Spinaci/carciofi	50	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Crocchette di pollo al forno</b>				
Crocchette di pollo	80	90	100	120

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Arista di maiale al forno con patate</b>				
Arista magra	60	80	100	120
Patate	50	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Parmigiano a cubetti/trancio</b>				
Parmigiano a cubetti in monoporzione da 20 g. o trancio	40	40	50	50

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g	g	g
<b>Filetto di sogliola al pomodoro</b>				
Filetti di pesce	80	100	120	150
Pomodori pelati	50	50	50	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
	g	g	g	g
<b>Roast beef al forno con patate</b>				
Carne magra di bovino	60	80	100	120
Patate	50	70	80	100
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

## CONTORNI



	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Insalata mista</b>				
Insalata verde	20	20	30	30
Carote o pomodori	40	50	60	70
Finocchi	20	30	40	50
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Insalata verde</b>				
Insalata verde	40	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Patate brasate</b>				
Patate	120	130	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Carote all'agro</b>				
Carote	60	70	80	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Limone o aceto (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Purè di patate</b>				
Patate	120	130	150	180
Latte parz. Scremato	20	20	30	30
Parmigiano	5	5	5	5
Burro	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Pomodori mais e insalata</b>				
Pomodori	20	30	40	40
Insalata lattuga	20	20	30	30
Mais	10	20	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Spinaci all'agro</b>				
Spinaci	100	150	150	200
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g		
<b>Fagiolini all'agro</b>				
Fagiolini	80	100	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Limone (a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Tortino di carciofi</b>				
Carciofi	60	70	80	100
Prosciutto cotto	20	20	25	25
Mozzarella	15	15	20	20
Uova	10	15	25	20
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Carote e mais</b>				
Carote	40	50	60	70
Mais	10	20	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Piselli in umido</b>				
Piselli	70	80	90	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	10	10
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Spinaci al parmigiano</b>				
Spinaci	80	100	120	150
Parmigiano	10	10	15	15
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Polpettine di melanzane al forno</b>				
Melanzane	100	100	120	150
Pangrattato	5	5	10	10
Uova	20	20	30	40
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore: Dott. Luigi Castellone

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	ADULTI
	g	g	g	g
<b>Polpettine ricotta e spinaci</b>				
Spinaci	80	100	120	150
Pangrattato	5	5	10	10
Ricotta vaccina	30	40	50	80
Parmigiano	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva	5	5	10	10

I Menu e le relative tabelle nutrizionali sono stati elaborati secondo le “Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica” (G.U. n. 269 del 11/11/2021), le “Linee di Indirizzo della Regione Campania per la Sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione Collettiva” – C.Ri.P.A.T. e le Tabelle LARN SINU (IV Rev. 2014).

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE  
Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti



*Ministero della Salute*

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione

**LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE  
PER LA RISTORAZIONE  
OSPEDALIERA, ASSISTENZIALE E  
SCOLASTICA**

11-11-2021

GAZZETTA UFFICIALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Serie generale - n. 269

Tabella 7. Valori di energia e nutrienti che il pasto scolastico deve assicurare

Parametri nutrizionali	per pasto scolastico	NIDO			MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
		6-12 mesi	12-24 mesi	24-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-13 anni
Energia (kcal/die)		658	960	1213	1454	1917	2468
Energia (kcal)	30%	197					
	35%	230	336	425	509	671	864
Proteine (g)	10%	4,9	8,4	10,6			
	15%				19	25	32
Grassi (g)	40%	8,7					
	35%		13	16			
	30%				17	22	29
di cui saturi	<10%	<2,2	<3,7	<4,7	<6	<7	<10
Carboidrati (g)	50%	24,6					
	55%		46,2	58,4	70	92	119
di cui zuccheri	<10%	<4,9	<8,4	<10,6	<13	<17	<22
Fibra (g)	8,4 g/1000 kcal	1,6	2,8	2,6	6	8	10

Statistiche valori nutrizionali medi Menu  
Autunno/Inverno – Primavera /Estate Scuola dell'Infanzia

TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

Per pasto scolastico	Parametri nutrizionali
Energia (Kcal) 30% del fabbisogno giornaliero	500 kcal
Proteine 14.7 %	18 g.
Grassi 29.5 %	16 g.
di cui saturi	< 6 g.
Carboidrati 55.7 %	68 g.
di cui zuccheri	10 g.
Fibra	5,8 g.
Calcio	255 mg.
Ferro	3,75 mg.



TABELLE DIETETICHE STANDARD  
MENU AUTUNNO/INVERNO E PRIMAVERA/ESTATE  
RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria e adulti

# STAGIONALITA'

## della frutta e della verdura

### frutta di stagione

frutta	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic		
Albicocche						□	□							
Arance	□	□	□								□	□		
Clementine	□	□									□	□		
Fragole				□	□	□	□	□						
Mele	□	□	□	□	□	■	■	■	■	□	□	□		
Pere	□	□	□	□	□	■	■	■	□	□	□	□		
Pesche					□	□	□	□	□					
Susine						□	□	□	□	□	□	□		
Limoni	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□		
Kiwi	□	□	□	□	□	■	■	■	■	□	□	□		
Uva							□	□	□	□	□	□		

### verdure di stagione

ortaggi	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	
Asparagi			□	□	□	□							
Bietola	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■	■	■	
Carota	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■	
Carciofi	□	□	□	□	□	□							
Cetrioli					□	□	□	□	□				
Cavoli	□	□	□	□	□				□	□	□	□	
Cipolla	■	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	
Fagiolini			□	□	□	□	□	□	□				
Fagioli	■	■	■	■	■	■	□	□	□	□	■	■	
Finocchi	□	□	□	□	□								
Lattuga		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
Melanzane	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	■	■	
Patata	■	■	■	■	■	■	■	□	■	■	■	■	
Peperoni					□	□	□	□	□	□	■	■	
Pomodoro					□	□	□	□	□	□	■	■	
Piselli					□	□	□	□	□				
Radicchio	□	□	□	□	□					■	■	■	
Spinaci	■	■	□	□	□	■	■	■	■	■	■	■	
Zucchine				□	□	□	□	□	□	□			
Zucche	□	□							□	□	□	□	

■ Periodo di commercializzazione del prodotto.  
□ Periodo di raccolta