

| PRIMI PIATTI | infanzia | primaria | primaria | Medie 10-12 anni adulti | 3- 5 anni | | | | 6- 8 anni | | | | 8-10 anni | | | | medie /adulti | | | |
|-----------------------------------|-----------|-----------|------------|----------------------------|-----------|--------|--------|-------|-----------|--------|--------|------|-----------|--------|--------|-------|---------------|--------|--------|-------|
| | 3- 5 anni | 6- 8 anni | 8- 10 anni | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PRIMI PIATTI ASCIUTTI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| GNOCCHI 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 | 9,36 | / | 71,28 | 340,2 |
| 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 | 0,62 | 0,1 | 3,2 | 13,6 |
| 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 | 7,2 | 5 | 0,4 | 75 |
| cipolla, sedano, carote, basilico | 5 | 6 | 7 | 8 | / | 5 | / | 45 | / | 6 | / | 54 | / | 7 | / | 63 | / | 8 | / | 72 |
| 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 | 5,53 | 0,44 | 67,28 | 304 |
| 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 | 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 | 3,38 | 1,26 | 25,65 | 121,5 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | / | 5 | / | 45 | / | 6 | / | 54 | / | 7 | / | 63 | / | 8 | / | 72 |
| 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 | 10,2 | 1,1 | 62,5 | 310 |
| pesto confezionato | 7 | 8 | 10 | 12 | / | 7 | / | 63 | / | 8 | / | 72 | / | 10 | / | 90 | / | 12 | / | 108 |
| parmigiano grattugiato | 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 |
| 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 | 11,08 | 1,28 | 63,47 | 315 |
| zucchine frullate | 7 | 8 | 10 | 12 | / | 7 | / | 63 | / | 8 | / | 72 | / | 10 | / | 90 | / | 12 | / | 108 |
| prezzemolo | 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 |
| parmigiano grattugiato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | primaria | primaria | Medie 10- 12 anni | 3- 5 anni | | | | 6- 8 anni | | | | 8- 10 anni | | | | medie /adulti | | | |
|--|-----------|-----------|------------|-------------------|-----------|--------|--------|-------|-----------|--------|--------|------|------------|--------|--------|------|---------------|--------|--------|------|
| | 3- 5 anni | 6- 8 anni | 8- 10 anni | 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 |
| SECONDI DI CARNE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ARROSTO DI MAIALE AGLI AROMI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| maiale | 80 | 100 | 120 | 180 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| olio extravergine di oliva | 5 | 6 | 7 | 8 | 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. | q.b. | q.b. | q.b. | / | 5 | / | 45 | / | 6 | / | 54 | / | 7 | / | 63 | / | 8 | / | 72 |
| 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 |
| 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 |
| 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. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 6 | 7 | 8 | / | 5 | / | 45 | / | 6 | / | 54 | / | 7 | / | 63 | / | 8 | / | 72 |
| olio extravergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | 8 | 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 |
| 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 |

TABELLA n° 29 del 23 AGO. 2018

PG/2018/271836

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 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 |
| 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. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 17,885 | 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. | | | | | | | | | | | | | | | | |

TABELLA n° 29 del 23 AGO. 2018

PG/2018/24836

| CONTORNI | Infanzia | primaria | primaria | Medie 10- 12 anni adulti | 3- 5 anni | | | | 6- 8 anni | | | | 8- 10 anni | | | | medie /adulti | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------------------------|-----------|--------|--------|------|-----------|--------|--------|------|------------|--------|--------|------|---------------|--------|--------|------|
| | 3- 5 anni | 6- 8 anni | 8- 10 anni | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONTORNI CALDI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CAROTE E CAVOLFIORE AL VAPORE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| FINOCCHI AL FORNO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. 2018

PC/2018/271836