



COMUNE DI PANCALIERI

PROVINCIA DI TORINO

Tel.011/9734102 – fax. 011/9734800

www.comune.pancalieri.to.it – e-mail pancalieri@ruparpiemonte.it

C.F. 85003230019

TABELLE DIETETICHE
 SCUOLA ELEMENTARE, MEDIA.
 ANNI SCOLASTICI 2010/2011 - 2011/2012 - 2012/2013 - 2013/2014

DESCRIZIONE PASTI

	ELEMENTARE		MEDIA/ADULTI
	gr.		gr.
Riso asciutto	70		90
Pasta asciutta vari formati	70		90
Riso nei vari passati	40		50
Pasta nei vari passati	40		50
Gnocchi	170		200
Tortellini asciutti secchi	90		110
Pane	50		50
Frutta	130		130
Yogurt (vasetto)			

Condimenti per primo piatto:

Burro e salvia:

burro/olio	10		12
grana	4		5
salvia	q.b.		q.b.
sale	q.b.		q.b.

Pasta all'olio:

olio oliva	10		15
grana	10		10
sale	q.b.		q.b.

Pesto:

basilico	20		25
olio	7		9
pinoli-aglio	q.b.		q.b.
grana	5		5
sale	q.b.		q.b.

Pesto biologico confezionato:(periodo invernale)

pesto	25		30
olio	7		9
sale	q.b.		q.b.

è consentito l'uso del prodotto preconfezionato con le caratteristiche analoghe al prodotto fresco.

Sugo al pomodoro e basilico:*

pomodoro pezzettoni	65		70	
olio		8		10
cipolla		5		5
sedano	5		5	
carota		5		5
basilico		q.b.		q.b.
altri aromi		4		5
grana		8		10
sale		q.b.		q.b.

* nel menù estivo il pomodoro è da intendersi fresco.

Ragù per lasagne:

carne tritata		40		50
pomodoro pezzettoni	90		100	
cipolla, carota, sedano		q.b.		q.b.
sale		q.b.		q.b.
aromi		q.b.		q.b.
prosciutto		20		30
grana		9		10
olio		4		5

Besciamella:

latte intero UHT		60		80
burro		6		8
farina		8		15
sale		q.b.		q.b.
noce moscata	q.b.		q.b.	

Sugo all'ortolana:

carote, piselli, zucchini, peperoni, punte di asparagi, melanzane, (secondo stagione)		20		25
pomodoro pezzettoni	5		6	
olio		4		5
sale		q.b.		q.b.
aromi vari		4		5

Sugo pomodoro e olive:*

pomodoro pezzettoni	65		70	
olive denocciolate verdi		10		15
olio		4		5
aromi vari		q.b.		q.b.
grana		5		5
sale		q.b.		q.b.

*nel menù estivo il pomodoro è da intendersi fresco.

Pasta pasticciata:

besciamella		<u>vedere ingredienti alla voce besciamella</u>		
prosciutto		15		20
pomodoro pezzettoni	30		35	
aromi vari		4		5
olio		4		4
sale		q.b.		q.b.

Minestra con patate:

patate		70		80
--------	--	----	--	----

sedano	4		4
aromi vari		q.b.	q.b.
olio		4	5
sale		q.b.	q.b.

Passato o minestrone di verdure miste:

verdure miste di stagione (cavolo, zucca, costine, sedano cipolla, carote, finocchi, zucchine, porri)	110		130
patate	60		70
aromi vari	q.b.		q.b.
olio	4		5
sale	q.b.		q.b.

Insalata di riso:

emmenthal	25		30
prosciutto cotto	25		30
olive snocciolate	8		10
giardiniera*	15		20
pomodori	15		20
piselli	15		20
olio	8		10
basilico	q.b.		q.b.
succo limone	q.b.		q.b.
*priva di conservanti			

Risotto alla milanese:

cipolla	15		20
olio	9		11
grana	8		10
zafferano		1 bustina ogni 6 porzioni	
aromi	q.b.		q.b.
verdura per brodo	40		50
sale	q.b.		q.b.

Passato di legumi:

ceci, fagioli, lenticchie	30		40
sedano	6		7
carota	10		10
cipolla	6		7
patate	30		35
pomodori	25		30
olio	4		5
grana	8		10
aglio	q.b.		q.b.
aromi	q.b.		q.b.

Sugo al prosciutto:

prosciutto cotto	15		20
grana	5		5
pomodoro pezzettoni	65		70
cipolla	q.b.		q.b.
rosmarino	q.b.		q.b.
prezzemolo	q.b.		q.b.
olio	4		5
sale	q.b.		q.b.

<i>Sugo alle melanzane:</i>			
pomodoro pezzettoni	65		70
melanzane		50	60
olio		4	5
aromi e ortaggi vari		q.b.	q.b.
grana		5	5
sale		q.b.	q.b.

<i>Ragù vegetale:</i>			
pomodoro pezzettoni	65		70
verdure miste: (carote, zucchine, fagiolini, piselli, sedano, cipolla...)		65	70
olio		4	5
grana		5	5
aromi vari		q.b.	q.b.
sale		q.b.	q.b.

<i>Sugo con zucchini:</i>			
pomodoro pezzettoni	65		70
zucchini		50	60
olio		4	5
grana		5	5
aromi		q.b.	q.b.
sale		q.b.	q.b.

<i>Polenta:</i>			
farina gialla di mais istantanea		60	80
acqua		q.b.	q.b.
sale		q.b.	q.b.

Secondo piatto caldo:

Carne:

<i>Arrosti di vitello/maiale/fesa tacchino:</i>			
bovino, lonza, fesa tacchino	90		120
olio		5	7
aromi		4	5
sale		q.b.	q.b.

<i>Spezzatino di vitello:</i>			
carne		120	150
pomodoro pezzettoni	60		70
aromi		4	5
olio		8	10
sale		q.b.	q.b.

<i>Polpettone/hamburger/polpette:</i>			
carne tritata		80	120
olio		8	10
grana		2	2
pangrattato		6	8
latte	lt. 1 x 100		
uova		1x5	1x4

aromi		3		4
farina		q.b.		q.b.
sale		q.b.		q.b.
Fettina di vitello/pollo/tacchino:				
carne		110		130
per preparazione impanata:				
pangrattato		14		16
uova		1x5		1x4
olio		25		30
per preparazione alla pizzaiola:				
pomodoro pezzettoni	20		30	
olio		5		7
cipolla		5		5
farina		5		7
aromi		q.b.		q.b.
origano		q.b.		q.b.
sale		q.b.		q.b.
per preparazione al limone:				
farina		4		5
olio		10		12
limone	q.b.		q.b.	
sale		q.b.		q.b.
Coscia di pollo al forno:				
coscia di pollo	170		200	
olio		5		7
aromi		q.b.		q.b.
sale		q.b.		q.b.
Pesce:				
Platessa impanata al forno:				
platessa		140		160
farina		8		10
pangrattato		12		14
aromi		4		5
olio		20		25
sale		q.b.		q.b.
Platessa al forno (tortino):				
platessa		140		160
uova		1x3		1x2
pangrattato		8		10
grana		6		8
olio		8		10
aromi		q.b.		q.b.
sale		q.b.		q.b.
bastoncini di pesce al forno:				
bastoncini di pesce		n. 4		n. 5
olio		20		25
sale		q.b.		q.b.

Frittate/sformati:

Frittata di erbe:

uova	n. 1	n. 2
erbette	40	60
prezzemolo	q.b.	q.b.
aromi	4	5
grana	7	8
olio	5	6
sale	q.b.	q.b.

Sformato di spinaci:

spinaci	100	130
uova	n.1	n.2
ricotta	40	60
grana	15	20
olio	5	7
aromi	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Tortino di verdure miste:

patate	100	100
ortaggi misti	80	100
cipolla	15	20
burro	5	6
uova	n.1	n.2
latte	50	60
grana	15	20
olio	5	7
sale	q.b.	q.b.

Secondo piatto freddo:

formaggio 90 110
a rotazione tra: bel paese, crescenza, fontina, asiago, robiola, emmenthal, italico, primo sale, ricotta, tomino, mozzarella.

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

Prosciutto cotto 90 110

Prosciutto crudo 60 70

Bresaola:

Bresaola	60	70
Olio	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.
Sale		

Tonno:

tonno sott'olio sgocciolato	80	100
limone	1x4	

Caprese:

pomodoro	120	140
mozzarella	100	120
origano/basilico	q.b.	q.b.
olio	5	7
sale	q.b.	q.b.

Contorni freddi e caldi:

Fagiolini:

saltati:

fagiolini	100	130
olio	10	12
aglio	q.b.	q.b.
rosmarino	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

fini in insalata:

fagiolini fini	90	120
olio	10	12
aceto	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Costine:

costine	90	100
olio	10	12
aglio	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Patate:

purea:

patate	120	150
grana	6	7
burro	5	6
latte	50	60
sale	q.b.	q.b.

al forno:

patate	120	150
olio	7	9
rosmarino	q.b.	q.b.
aglio	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

lesse:

patate	120	150
olio	7	9
aceto	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.

Piselli:

piselli finissimi	100	110
cipolla	q.b.	q.b.
olio	7	9
sale	q.b.	q.b.

Carote:

cotte:

carote	150	180
olio	7	9

aglio/prezzemolo		q.b.	q.b.
sale		q.b.	q.b.
<i>crude in insalata julienne:</i>			
carote		110	130
olio		10	12
sale		q.b.	q.b.
aceto		q.b.	q.b.
Finocchi:			
<i>gratinati:</i>			
finocchi		200	250
olio		10	15
sale		q.b.	q.b.
grana		15	20
pangrattato		q.b.	q.b.
<i>crudi in insalata:</i>			
finocchi		160	180
olio		10	12
aceto		q.b.	q.b.
sale		q.b.	q.b.
Spinaci:			
spinaci	110		150
olio		10	12
grana		5	5
sale		q.b.	q.b.
Zucchini:			
zucchini		160	180
olio		10	15
sale		q.b.	q.b.
grana		15	20
pangrattato		q.b.	q.b.
Insalata foglia verde:			
secondo stagione		80	120
olio		15	20
aceto		q.b.	q.b.
sale		q.b.	q.b.
Insalata mista:			
insalata foglia mista	60		70
pomodori/carote/finocchi		60	70
olio		15	20
aceto		q.b.	q.b.
sale		q.b.	q.b.
Insalata di pomodoro:			
pomodoro		150	170
olio		7	9
sale		q.b.	q.b.
aceto		q.b.	q.b.
origano		q.b.	q.b.

Macedonia di frutta:

frutta fresca mista secondo stagione		
zucchero		
limone		
	150	200

Budino:

latte intero UHT	130	140
polvere per budino vaniglia o cacao	proporzionalmente alla quantità di latte	

Torta:

farina	40	
burro	15	
latte	lt.4 x 100	
uova	n. 1x3	
zucchero	35	
lievito	proporzionalmente alla q.tà di farina	
polvere cacao	a richiesta q.b.	
mele	a richiesta q.b.	
agrumi	a richiesta q.b.	

DIETA IN BIANCO:

1° piatto	pasta o riso all'olio
2° piatto	fettina carne (bovino, pollo, tacchino) cotta al vapore o ai ferri
contorno	patata lessa o altra verdura lessa (a richiesta)
frutta	mela

MENU' ALTERNATIVO PER MOTIVI ETICO - RELIGIOSI:

1° piatto	pasta o riso condito senza carne e/o prosciutto
2° piatto	pesce/uovo/formaggio/tonno
contorno	tutti
frutta	tutta

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

1° piatto	pasta o riso in bianco
2° piatto	tonno/prosciutto/formaggio
contorno	insalata
frutta	di stagione