



Comune
di Pavone Canavese

Servizi Generali e al Cittadino

**PROGETTO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA, MENSA
DIPENDENTI COMUNALI E ALTRE UTENZE
Periodo Gennaio 2025 / Dicembre 2025**

ALLEGATO 2 al Capitolato speciale descrittivo e prestazionale

“MENÙ - RICETTE - GRAMMATURE”

MENU' PER LA REFEZIONE SCOLASTICA DEL COMUNE DI PAVONE CANAVESE
MENU' ESTIVO (dal 1° maggio al 30 settembre) - prima parte

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta con pomodoro e basilico	Pasta al pesto BIO	Orecchiette al pomodoro	Pasta alle zucchine
	Nasello olio e limone	Prosciutto cotto	Pollo al forno	Arrosto di tacchino freddo
	Carote crude in insalata	Fagiolini* in insalata	Pomodori in insalata	Pomodori in insalata
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: pane e marmellata	Merenda: yogurt	Merenda: yogurt	Merenda: pane e cioccolato
MARTEDI'	Passato di verdura con pesto e crostini	Crema di zucchine	Passato di verdura con riso	Passato di verdura con riso
	Petto di tacchino impanato	Polpette di vitellone	Formaggio: stracchino	Filetto di platessa* marinata
	Patate lesse all'olio	Piselli* brasati	Patate lesse all'olio	Piselli* brasati
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Frutta di stagione	Merenda: pane e pomodoro fresco	Merenda: Frutta di stagione	Merenda: Frutta di stagione
MERCOLEDI'	Risotto al pomodoro	Pasta al pomodoro e basilico	Insalata di riso con verdure	Pasta al pomodoro
	Frittata con verdure	Merluzzo pomodoro e olive	Uova sode	Spezzatino di vitello
	Insalata verde	Insalata verde mista	Insalata verde	Insalata mista
	Frutta di stagione	Sorbetto	Frutta di stagione	Macedonia di frutta fresca
	Merenda: sorbetto	Merenda: Frutta di stagione	Merenda: pane e marmellata	Merenda: yogurt
GIOVEDI'	Pasta olio e salvia	Riso in bianco	Lasagne (sugo al pomodoro e formaggio)	Pizza rossa con olive
	Bocconcini di vitello	Pollo al limone	Tonno all'olio	Bocconcini di mozzarella
	Zucchine al forno	Insalata di pomodori	Zucchine al forno	Fagiolini* in insalata
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Sorbetto	Frutta di stagione
	Merenda: yogurt	Merenda: crostata di frutta	Merenda: Frutta di stagione	Merenda: mousse di frutta
VENERDI'	Gnocchi al ragù	Penne al ragù vegetale	Pasta in bianco	Risotto alle erbe
	Toma DOP	Formaggio fresco: primo sale	Arrosto di lonza al latte	Polpette di tacchino
	Insalata di pomodori	Carote crude in insalata	Carote brasate	Zucchine al tegame
	Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Frutta di stagione	Merenda: Frutta di stagione	Merenda: pane e pomodoro fresco	Merenda: pane e pomodoro fresco

NOTE:

* = PRODOTTO SURGELATO
FRUTTA E VERDURA SONO BIOLOGICHE

LA CARNE E' CO.AL.VI

Boer
Rif Prot 0041889

MENU' PER LA REFEZIONE SCOLASTICA DEL COMUNE DI PAVONE CANAVESE
MENU' ESTIVO (dal 1° maggio al 30 settembre) - seconda parte

	QUINTA SETTIMANA	SESTA SETTIMANA	SETTIMA SETTIMANA	OTTAVA SETTIMANA
LUNEDI'	Crema di piselli* con crostini	Pasta al pesto BIO	Agnolotti di magro all'olio e salvia	Pasta al pomodoro
	Asiago DOP	Formaggio: robiola	Formaggio: mozzarella	Arrosto di tacchino freddo
	Pomodori in insalata	Carote brasate	Pomodori in insalata	Zucchine trifolate
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Sorbetto	Frutta di stagione
	Merenda: yogurt	Merenda: pane e frutta	Merenda: macedonia di frutta fresca	Merenda: pane e cioccolato
MARTEDI'	Gnocchi al pesto BIO	Pasta al pomodoro	Pizza rossa con olive	Minestra di zucchine con riso
	Cosce di pollo arrosto	Milanese di pollo	Prosciutto cotto	Bocconcini di vitellone
	Insalata di carote crude	Zucchine al forno	Fagiolini* in insalata	Patate al forno
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: pane e frutta	Merenda: sorbetto	Merenda: yogurt	Merenda: pane e frutta
MERCOLEDI'	Passato di verdura con pasta	Insalata di pasta con verdura e mozzarella	Pasta olio e salvia	Riso in bianco
	Spezzatino di vitello	Insalata di ceci e pomodori	Platessa* in umido con olive	Petto di pollo al limone
	Patate lesse prezzemolate	Carote crude in insalata	Insalata verde con carote crude	Insalata verde mista
	Gelato alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: pane e pomodoro fresco	Merenda: pane e pomodoro fresco	Merenda: pane e frutta	Merenda: sorbetto
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro	Riso al pomodoro e basilico	Passato di verdura con pasta	Agnolotti di magro all'olio e salvia
	Tonno all'olio	Polpette di vitello	Milanese di tacchino	Frittata con spinaci
	Insalata verde mista	Insalata verde	Patate al forno	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: the freddo e biscotti	Merenda: yogurt	Merenda: pane e pomodoro fresco	Merenda: budino alla vaniglia
VENERDI'	Insalata di riso con verdure	Passato di verdura estivo	Risotto alle verdure	Pasta al pomodoro
	Uova sode	Platessa* al vapore con olio e limone	Scaloppine di vitello al limone	Filetto di platessa* impanato
	Zucchine brasate	Piselli* brasati	Pomodori in insalata	Insalata verde
	Frutta di stagione	Budino	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: macedonia di frutta fresca	Merenda: pane e frutta	Merenda: the freddo e biscotti	Merenda: macedonia di frutta fresca

NOTE:

* = PRODOTTO SURGELATO

FRUTTA E VERDURA SONO BIOLOGICHE

LA CARNE E' CO.AL.VI

Barin
Ref prot. n. 00418

MENU' PER LA REFEZIONE SCOLASTICA DEL COMUNE DI PAVONE CANAVESE
MENU' INVERNALE (dal 1° ottobre al 30 aprile) - prima parte

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta al pomodoro	Sedani al sugo di pomodoro	Pasta al tonno	Passato di verdura con riso
	Frittata al prosciutto	Prosciutto cotto	Uova sode	Spezzatino
	Fagiolini* all'olio	Finocchi al parmigiano	Fagiolini* all'olio	Patate al forno
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Pane e frutta	Merenda: pane e marmellata	Merenda: latte e corn-flakes	Merenda: crostata
MARTEDI'	Passato di zucca con riso	Risotto al parmigiano reggiano	Passato di verdura con pasta	Pasta all'olio e salvia
	Petto di tacchino al forno	Polpette di vitellone	Filetto di platessa* con pomodoro e olive	Arrosto di vitello
	Patate lesse all'olio	Cavolfiore gratinato	Purea di patate	Insalata di finocchi
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: yogurt	Merenda: yogurt	Merenda: macedonia di frutta fresca	Merenda: the con biscotti
MERCOLEDI'	Penne al ragù	Passato di ceci con crostini	Fusilli pomodoro e olive	Tagliatelle al ragù (sc. Infanzia: pasta corta)
	Spezzatino di vitello	Formaggio: stracchino	Pollo al forno	Filetto di platessa* all'olio e limone
	Carote brasate	Fagiolini* e carote all'olio	Spinaci olio e limone	Fagiolini*
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Macedonia di frutta fresca
	Merenda: budino	Merenda: the con biscotti	Merenda: yogurt	Merenda: pane e frutta
GIOVEDI'	Risotto allo zafferano	Gnocchi al ragù	Pizza rossa	Lasagne
	Filetto di platessa* impanato	Tonno all'olio	Formaggio: mozzarella	Piselli* brasati
	Insalata di finocchi	Carote crude in insalata	Carote brasate	Insalata mista
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione
	Merenda: Pane e frutta	Merenda: Pane e frutta	Merenda: Pane e frutta	Merenda: yogurt
VENERDI'	Pasta olio e salvia	Penne al pomodoro e pesto	Polenta e spezzatino al pomodoro	Pasta al pesto BIO
	Toma DOP	Petto di tacchino alla milanese		Parmigiano reggiano a scaglie
	Spinaci* all'olio e limone	Insalata verde mista	Insalata verde mista	Cavolfiori gratinati
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: torta casereccia	Merenda: macedonia di frutta fresca	Merenda: crostatina alla marmellata	Merenda: pane e frutta

NOTE:

* = PRODOTTO SURGELATO

FRUTTA E VERDURA SONO BIOLOGICHE LA CARNE E' CO.AL.VI

Bases
Ref part n. 00499

MENU' PER LA REFEZIONE SCOLASTICA DEL COMUNE DI PAVONE CANAVESE
MENU' INVERNALE (dal 1° ottobre al 30 aprile) - seconda parte

	QUINTA SETTIMANA	SESTA SETTIMANA	SETTIMA SETTIMANA	OTTAVA SETTIMANA
LUNEDI'	Pizza rossa con olive	Minestra pasta e lenticchie	Risotto alla zucca	Risotto con piselli
	Formaggio: primo sale	Bocconcini di mozzarella	Coscia di pollo al limone	Tonno all'olio
	Insalata mista	Erbette* olio e limone	Verdure cotte (piselli e carote)	Fagiolini* in insalata
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: yogurt	Merenda: frutta di stagione	Merenda: pane e frutta	Merenda: latte e corn-flakes
MARTEDI'	Passato di verdura con riso	Pasta al sugo di pomodoro	Orecchiette al pomodoro	Pasta al pesto BIO
	Bocconcini di vitello	Filetto di platessa* al vapore con olio e limone	Arrosto di tacchino freddo	Formaggio: stracchino
	Piselli* brasati	Insalata di carote e finocchi crudi	Fagiolini* all'olio	Carote al forno
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: pane e frutta	Merenda: budino	Merenda: frutta di stagione	Merenda: pane e olio
MERCOLEDI'	Pasta al tonno e olive	Risotto alla parmigiana	Passato di verdura con crostini	Pasta olio e salvia
	Platessa* al forno	Scaloppine al vino bianco	Spezzatino con patate	Arrosto di vitello
	Carote prezzemolate	Insalata mista		Cavolfiore brasato
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Macedonia di frutta fresca	Frutta di stagione
	Merenda: macedonia di frutta fresca	Merenda: yogurt	Merenda: biscotti con the	Merenda: macedonia di frutta fresca
GIOVEDI'	Pasta all'olio e salvia	Lasagne	Tagliatelle alla bolognese (sc. Infanzia: pasta corta)	Lasagne (sugo al pomodoro e formaggio)
	Petto di tacchino	Frittata semplice	Filetto di platessa* impanato	Prosciutto cotto
	Insalata verde	Spinaci* in padella	Carote brasate	Insalata verde
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: latte e riso soffiato	Merenda: pane e frutta	Merenda: yogurt	Merenda: frutta di stagione
VENERDI'	Risotto alla milanese	Passato di verdura con pasta	Pizza Rossa	Passato di verdura
	Frittata con ricotta e spinaci*	Polpette di tacchino	Ricotta	Petto di pollo alla milanese
	Cavolfiore brasato	Purea di patate	Tris di verdure	Purea di patate
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: pane e olio	Merenda: pane e miele	Merenda: pane e cioccolato	Merenda: yogurt

NOTE:

* = PRODOTTO SURGELATO
FRUTTA E VERDURA SONO BIOLOGICHE

LA CARNE E' CO.AL.VI

B...
Rif prot 0041053



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

Sede legale: Via Po, 11 - 10034 CHIVASSO (TO)

Tel. +39 011.9176666

Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 - 10015 IVREA (TO)

Tel. +39 0125.4141

www.aslto4.piemonte.it

P.I./Cod. Fisc. 09736160012

Dipartimento di Prevenzione
Struttura Complessa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione/SS
SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale /GB
Sede di Ivrea - Via Aldisio, 2
Nr. Tel.: 0125 414712
Nr. Fax: 0125 48118
Email: sian.ivrea@aslto4.piemonte.it
Email nutrizione.ivrea@aslto4.piemonte.it
PEC: direzione.generale@pec.aslto4.piemonte.it
Ns. Rif. NUTRIZIONE/GB./sr.

Ivrea **07 MAR 2022**

Prot. n. **0027239**

Class.: 6-5-2

Spett. COMUNE DI PAVONE C.SE
10018 PAVONE C.SE - TO

Oggetto: Richiesta variazioni sul menù vidimato nell' aprile 2021 attualmente in vigore.

In riferimento alla vs richiesta di variazione e sostituzione di alcuni alimenti nel menù vidimato nell'aprile 2021 e attualmente in vigore si esprime il seguente parere:

- per quanto attiene il filetto di platessa potrà essere sostituito con qualunque altra tipologia di pesce a vs scelta e con la preparazione più gradita, anche eventualmente inserendolo impanato più volte nell'arco del mese per favorirne maggiormente il consumo.

Si specifica che, nell'ambito della possibilità di scelta, il tonno non dovrà avere frequenza superiore a una volta/mese (1 volta ogni 4 settimane).

Se si propongono prodotti panati a base di pesce (es. bastoncini) , la frequenza dovrà essere analoga (1 volta ogni 4 settimane), dovranno essere costituiti unicamente da filetti di pesce e non da macinato, con quantità di pesce pari ad almeno il 65% in peso del prodotto, avere una percentuale di grassi non superiore all'8%, contenere oli vegetali specificati (preferibilmente di oliva o arachide, no palma, cocco ed altri a base di grassi saturi), non contenere coloranti e additivi.

- Per quanto attiene gli zucchini, tutte le ricette, potranno essere sostituite con qualunque altro tipo di verdura a vs scelta, escluse patate e legumi.

A disposizione per ogni altra necessità, l'occasione è gradita per porgere distinti saluti.

La Dietista
Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale
Dr.ssa Sara Richeda

Il Responsabile Struttura Semplice
Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale
Dr. Giuseppe Barone



RICETTARIO PAVONE CANAVESE

PRIMI PIATTI IN BRODO

PASSATO DI VERDURA CON CROSTINI RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
VERDURE MISTE	60	60	60
PATATE	40	45	50
CROSTINI	25	35	40
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
PARMIGIANO REGGIANO	6	5	5
SALE	QB	QB	QB
PESTO	5	5	5
PASSATO DI VERDURA CON RISOPASTA RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
VERDURE MISTE	60	60	60
PATATE	40	45	50
RISO O PASTA	20-30	30-40	40
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	5
SALE	QB	QB	QB
MINISTRA DI PASTA E LENTICCHIE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
LENTICCHIE	30	40	45
ORTAGGI MISTI	30	30	30
PASTA	20-30	30-40	40
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	5
SALE	QB	QB	QB
CREMA DI ZUCCHINE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
ZUCCHINE	60	60	60
PATATE	40	45	50
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	3	5	5
SALE	QB	QB	QB
PARMIGIANO	5	5	5
MINISTRA DI ZUCCHINE/ZUCCA/ RISO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
ZUCCHINE O ZUCCHINE	60	60	60
PATATE	40	45	50
PASTA	20-30	30-40	40
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	3	5	5
SALE	QB	QB	QB
PARMIGIANO	5	5	5
AGNOLOTTI DI MAGRO ALLA SALVIA RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
AGNOLOTTI	60	60	100
OLIO EVO	5	8	8
SALVIA	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB
PARMIGIANO	5	5	5
CREMA DI PISELLI CROSTINI RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PISELLI	60	60	60
PATATE	40	45	50
CROSTINI	25	35	40
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	5
SALE	QB	QB	QB

**PASSATO DI CECI/CROSTINI
RICETTA**

CECI
PATATE
CROSTINI
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
PARMIGIANO REGGIANO
SALE

Grammi a crudo
MATERNE
20
15
25
3
5
QB

Grammi a crudo
PRIMARIE
30
30
35
5
5
QB

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
30
30
40
5
5
QB

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

**RISOTTO ALLA MILANESE/ZAFFERANO
RICETTA**

RISO
LATTE
BURRO
FARINA
BRODO VEGETALE
ZAFFERANO
PARMIGIANO REGGIANO
SALE

Grammi a crudo
MATERNE
50
15
3
3
QB
QB
5
QB

Grammi a crudo
PRIMARIE
70
25
5
5
QB
QB
5
QB

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
90
35
7
7
QB
QB
5
QB

**RISOTTO CON VERDURE
RICETTA**

RISO
VERDURE MISTE
OLIO EVO
BRODO VEGETALE
PARMIGIANO REGGIANO
SALE

Grammi a crudo
MATERNE
50
20
5
QB
5
QB

Grammi a crudo
PRIMARIE
70
40
5
QB
5
QB

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
80
60
5
QB
5
QB

**PASTA AL TONNO
RICETTA**

PASTA
TONNO ALL'OLIO
OLIO EVO
CIPOLLA
SALE
POMODORI PELATI
ORTAGGI MISTI

Grammi a crudo
MATERNE
50
10
5
QB
QB
40
5

Grammi a crudo
PRIMARIE
80
10
5
QB
QB
65
7

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
80
12
5
QB
QB
70
10

**INSALATA DI RISO CON VERDURE
RICETTA**

RISO
CAROTE
EMMENTHAL
PISELLI
MAIS
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
SALE

Grammi a crudo
MATERNE
50
15
15
20
20
3
QB

Grammi a crudo
PRIMARIE
70
20
20
30
20
5
QB

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
80
30
25
40
20
5
QB

**RISO AL PARMIGIANO
RICETTA**

RISO
OLIO EVO
PARMIGIANO
SALE

Grammi a crudo
MATERNE
50
5
5
QB

Grammi a crudo
PRIMARIE
70
5
5
QB

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
80
5
5
QB

**PASTA /RISO OLIO E SALVIA
RICETTA**

PASTA
OLIO EVO
SALVIA
SALE
PARMIGIANO REGGIANO

Grammi a crudo
MATERNE
50
5
QB
QB
5

Grammi a crudo
PRIMARIE
70
5
QB
QB
5

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
80
5
QB
QB
5

**RISO / PASTA AL POMODORO
RICETTA**

RISO/PASTA
POMODORI PELATI
ORTAGGI MISTI
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE
PARMIGIANO REGGIANO

Grammi a crudo
MATERNE
50
40
5
3
QB
5

Grammi a crudo
PRIMARIE
70
65
7
5
QB
5

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
80
70
10
5
QB
5

PASTA GNOCCHI AL PESTO D.O.P. RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PASTA GNOCCHI	50/100	70/150	80/200
PESTO CONFEZIONATO	20	20	25
PARMIGIANO	5	5	5
SALE	QB	QB	QB
PASTA AL POM. RICOTTA E OLIVE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PASTA	80	70	80
POMODORI PELATI	40	65	70
RICOTTA	10	10	15
PARMIGIANO	5	5	5
OLIVE	5	5	5
SALE	QB	QB	QB
PARMIGIANO	5	5	5
PASTA POMODORO E OLIVE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PASTA	50	70	80
OLIVE	5	5	5
POMODORI PELATI	40	65	70
OLIO EVO	3	5	5
SALE	QB	QB	QB
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	5
PASTA GNOCCHI TAGLIATELLE AL RAGU' RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PASTA GNOCCHI TAGLIATELLE	50/100/50	70/150/70	80/200/80
CARNE TRITA DI VITELLO	25	30	30
POMODORI PELATI	40	65	70
ORTAGGI MISTI	5	7	10
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	3	5	5
SALE	QB	QB	QB
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	5
LABAGNE POMODORO FORMAGGIO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
LABAGNA	80	100	150
POMODORI PELATI	40	65	70
ORTAGGI MISTI	5	7	10
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	3	5	5
SALE	QB	QB	QB
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	5
LATTE	15	25	35
BURRO	3	6	7
FARINA	3	5	7
POLENTA RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
FARINA DI MAIS	70	80	90
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	3	3	3
ACQUA	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB
PIZZA RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
FARINA TIPO 00	80	100	120
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	5	5	5
ACQUA LIEVITO DI BIRRA/SALE	QB	QB	QB
POMODORI PELATI	15	20	25
INSALATA DI PASTA VERDURE/MOZZAR RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PASTA	80	70	80
OLIO EVO	3	5	5
SALE	QB	QB	QB
ZUCCHINE	25	30	35
MOZZARELLA	15	20	25
RISOTTO CON PISELLI RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
RISO	50	70	80
BRODO VEGETALE	QB	QB	QB
PISELLE	15	20	25
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	5
OLIO EVO	3	3	5
SALE	QB	QB	QB

SECONDI PIATTI

FRITTATA AL PROSCIUTTO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
UOVO PASTORIZZATO	40	50	50
PROSCIUTTO COTTO	20	35	40
OLIO EVO	3	3	5
SALE	QB	QB	QB
FRITTATA PROSCIUTTO E FORMAGGIO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
UOVA PASTORIZZATE	40	50	50
PROSCIUTTO	10	20	20
FORMAGGIO TIPO EDAMER	10	15	20
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	7	10
AROMI	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB
FRITTATA SEMPLICE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
UOVO PASTORIZZATO	70	80	100
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	5
OLIO EVO	3	3	5
SALE	QB	QB	QB
FRITTATA RICOTTA E SPINACI RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
UOVA PASTORIZZATE	40	50	50
SPINACI	20	25	30
RICOTTA	10	15	20
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	7	10
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	5
SALE	QB	QB	QB
ARROSTO DI LONZA AL LATTE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
LONZA DI SUINO	50-60	70	80
ORTAGGI MISTI	5	5	5
FARINA	5	5	5
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	3	5
AROMI	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB
LATTE	5	5	5
POLPETTE DI TACCHINO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
SOVRACOSCIA TACCHINO	60-80	70	80
PANGRATTATO	QB	QB	QB
UOVA PASTORIZZATE	15	15	15
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	7
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	3	3
AROMI	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB
POLPETTE DI BOVINO IN UMIDO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
CARNE DI BOVINO CO.AL.VI	50	70	80
PANGRATTATO	QB	QB	QB
UOVA PASTORIZZATE	15	15	15
POMODORO	10	10	10
CAROTA	5	5	5
CIPOLLA	5	5	5
PARMIGIANO REGGIANO	5	5	7
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	3	3
AROMI	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB

ARROSTO DI TACCHINO/VITELLO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
TACCHINO/ VITELLO CO AL VI	50	70	80
ORTAGGI MISTI	5	5	5
FARINA	5	5	6
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
AROMI	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB
SPIZZATINO CON PATATE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
CARNE BOVINO CO AL VI	50	70	80
ORTAGGI MISTI	5	5	5
PATATE	10	15	20
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
AROMI	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB
SCALOPPINA FOLLO/VITELLO AL LIMONE /VINO BIANCO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PETTO POLLO /NOCE VITELLO CO AL VI	50	70	80
FARINA TIPO 0	10	10	10
OLIO EVO	5	5	7
SUCCO DI LIMONE/VINO BIANCO	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB
MILANESE DI VITELLO/TACCHINO/POLLO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
NOCE BOVINO CO AL VI	50	70	80
UOVA PASTORIZZATE	5	5	7
FARINA TIPO 0	3	3	5
SALE	QB	QB	QB
PANE GRATT	QB	QB	QB
OLIO EVO	5	5	6
FESA TACCH. MASCHIO/ PETTO DI POLLO	50	70	80
SCALOPPINE DI POLLO/TACCHINO / VITELLO AL FORNO RICETTA	Grammi a crudo	Grammi a crudo	Grammi a crudo
FESA TACCHINO MASCHIO PETTO DI POLLO	80	70	80
NOCE BOVINO CO AL VI.	80	70	80
FARINA TIPO 0	10	10	10
OLIO EVO	5	5	7
AROMI	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB
COSCE DI POLLO ARROSTO AL LIMONE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
COSCE DI POLLO	50	70	80
SUCCO DI LIMONE	QB	QB	QB
AROMI	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB
PLATESSA IMPANATA RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PLATESSA	80	100	100
UOVA PASTORIZZATE	5	5	7
FARINA TIPO 0	3	3	5
SALE	QB	QB	QB
PANE GRATT	QB	QB	QB
OLIO EVO	5	5	5
PLATESSA AL VAPORE OLIO E LIMONE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PLATESSA	80	100	100
OLIO EVO	5	5	5
SUCCO DI LIMONE	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB

**PLATESSA POMODORO E OLIVE
RICETTA**

PLATESSA
OLIVE
POMODORI PELATI
OLIO EVO
SALE

Grammi a crudo
MATERNE
80
5
20
3
QB
5

Grammi a crudo
PRIMARIE
100
5
20
5
QB
5

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
100
5
20
5
QB
5

CONTORNI CALDI

**CAVOLFIOR GRATINATO
RICETTA**

CAVOLFIORI BIO
OLIO EVO
SALE
PARMIGIANO
PANE GRATT

Grammi a crudo
MATERNE
90
5
QB
3
QB

Grammi a crudo
PRIMARIE
150
5
QB
3
QB

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
150
7
QB
5
QB

**CAVOLFIOR/CAROTE BRASATE
RICETTA**

CAVOLFIOR BIO O CAROTE BIO
AROMI
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
SALE

Grammi a crudo
MATERNE
90
QB
3
QB

Grammi a crudo
PRIMARIE
150
QB
5
QB

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
150
QB
5
QB

**FAGIOLINI ALL'OLIO/INSALATA
RICETTA**

FAGIOLINI BIO
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
SALE

Grammi a crudo
MATERNE
90
3
QB

Grammi a crudo
PRIMARIE
150
5
QB

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
150
5
QB

**SPINACI/ERBETTE OLIO E LIMONE
RICETTA**

SPINACI/ERBETTE BIO
SUCCO DI LIMONE
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
SALE

Grammi a crudo
MATERNE
90
QB
3
QB

Grammi a crudo
PRIMARIE
150
QB
5
QB

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
150
QB
5
QB

**MACEDONIA DI VERDURE
RICETTA**

PATATE BIO
CAROTE BIO
PISELLI BIO
OLIO EVO
SALE

Grammi a crudo
MATERNE
30
30
30
3
QB

Grammi a crudo
PRIMARIE
50
50
50
5
QB

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
50
50
50
5
QB

**PISELLI SALTATI/BRASATI
RICETTA**

PISELLI BIO
OLIO EVO
ORTAGGI MISTI

Grammi a crudo
MATERNE
80
3
5

Grammi a crudo
PRIMARIE
90
5
5

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
100
5
5

**PATATE AL FORNO
RICETTA**

PATATE BIO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE
AROMI

Grammi a crudo
MATERNE
120
5
QB
QB

Grammi a crudo
PRIMARIE
120
5
QB
QB

Grammi a crudo
SECONDARIE/ADULTI
120
5
QB
QB

PUREA DI PATATE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PATATE	100	120	150
LATTE	30	35	40
BURRO	3	5	5
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	5
SALE	QB	QB	QB

PATATE LESSE/PREZZEMOLATE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PATATE BIO	120	120	120
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	5	5	5
SALE	QB	QB	QB
AROMI	QB	QB	QB
PREZZEMOLO	QB	QB	QB

RATATOUILLE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
PATATE BIO	120	120	120
ZUCCHINE BIO	5	5	5
CAROTE BIO	QB	QB	QB
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	3	5	5
SALE	QB	QB	QB

ZUCCHINE FORNO/TEGAME/BRASATE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
ZUCCHINE BIO	100	120	150
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	5	5	5
SALE	QB	QB	QB
AROMI	QB	QB	QB

CONTORNI FREDDI

INSALATA DI FINOCCHI / CAROTE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
FINOCCHI	40	50	60
CAROTE	30	40	40
OLIO EVO	3	5	5
SALE	QB	QB	QB

INSALATA VERDE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
INSALATA VERDE	40	50	60
OLIO EVO	3	5	5
SALE	QB	QB	QB

COMUNE DI CAFABBE

INSALATA MISTA RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
POMODORI	50	60	70
INSALATA	20	20	20
OLIO EVO	3	5	5
SALE	QB	QB	QB

POMODORI C/origano RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
POMODORI	100	120	150
OLIO EVO	3	5	5
SALE	QB	QB	QB
ORIGANO	QB	QB	QB

SUGHI PER I PRIMI PIATTI ASCIUTTI

SUGO POMODORO E BASILICO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
POMODORI PELATI	40	65	70
SEDANO CAROTA CIPOLLA	5	5	5
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
BASILICO FRESCO	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB

SUGO ALLE ZUCCHINE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
POMODORI PELATI	40	65	70
ZUCCHINE BIO	15	20	25
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
SALE	QB	QB	QB

SUGO POMODORO RICOTTA OLIVE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
POMODORI PELATI	40	65	70
RICOTTA	10	10	15
ORTAGGI MISTI	5	7	10
OLIVE NERE DENOCCIOLATE	4	7	7
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5	5
SALE	QB	QB	QB

SUGO AL POMODORO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
POMODORO	20	30	30
OLIO EVO	5	5	5
SALE	QB	QB	QB

SUGO AL RAGU' RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
TRITATA DI VITELLO	25	30	30
OLIO EVO	5	5	5
AROMI AGLIO,CIPOLLA,CAROTA	QB	QB	QB
POMODORI PELATI	40	65	70
SALE	QB	QB	QB

SUGO AL RAGU' VEGETALE/ORTOLANA RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
POMODORI PELATI	40	65	70
VERDURE MISTE	20	30	30
OLIO EVO	5	5	5
AROMI CAROTA,CIPOLLA,SEDANO,AGLIO	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB

SUGO AL POMODORO E OLIVE RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
POMODORI PELATI	40	65	70
OLIO EVO	5	5	5
OLIVE	5	5	7
SALE	QB	QB	QB

SUGO AL TONNO RICETTA	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
POMODORI PELATI	40	65	70
TONNO	20	30	30
OLIO EVO	5	5	5
AROMI,CAROTA,CIPOLLA,SEDANO,AGLIO	QB	QB	QB
SALE	QB	QB	QB

SECONDI PIATTI FREDDI

	Grammi a crudo MATERNE	Grammi a crudo PRIMARIE	Grammi a crudo SECONDARIE/ADULTI
MOZZARELLA STRACCHINO	40	50	70
PRIMOCALE RICOTTA	40	50	70
PARMIGIANO REGGIANO	40	50	70
PROSCIUTTO COTTO SG/SL	40	50	70
ARROSTO DI TACCHINO SG/SL	40	50	70
TONNO ALL'OLIO D'OLIVA	50	70	70

FRUTTA/MERENDE

TUTTA FRUTTA BIO D L.I. PIEMONTE

	Grammi a crudo MATERNE
BISCOTTI	30
LATTE	100
GELATO	1
YOGURT	1
BUDINO	1
DOLCE/DESSERT	50

**A.S.L. TO4**Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

Sede legale: Via Po, 11 - 10034 CHIVASSO (TO)

Tel. +39 011.9176666

Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 - 10015 IVREA (TO)

Tel. +39 0125.4141

www.aslto4.piemonte.it

P.I./Cod. Fisc. 09736160012

TABELLE DELLE GRAMMATURE PER FASCIA DI ETÀ':

PRIMI PIATTI	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE/SUP/ADULTI
Pasta, riso asciutti, farina polenta, orzo, farro, cous cous...	40-50	60-80	80-90
Pasta, riso, orzo, crostini in brodo	20-25	30-35	35-40
Gnocchi	100-130	130-160	160-200
Pasta ripiena asciutta/all'uovo fresca	60-80	80-100	100-130
Pasta ripiena in brodo	30-40	40-60	60-90
Pizza (da valutare ricetta o piatto unico) al pomodoro o bianca	120-150	160-190	200-230
Lasagne (da valutare ricetta o piatto unico)	120-150	150-180	180-210
Legumi secchi (in passati o l'asciutti)	10-15	20-30	30-40
Legumi freschi (in passati o l'asciutti)	30-50	60-100	100-130
Olio	5	5	5
SECONDI PIATTI			
Carne	50-60	70-90	100-120
Carne con osso +30%	65-80	90-120	130-155
Pesce	70-80	80-100	120-150
Pesce in scatola	50-60	60-70	80-90
Prosciutto	40-50	60-70	70-80
Formaggio fresco	50-60	60-80	90-110
Formaggio stagionato	40-50	50-60	60-80
Uova	1	1	1.5
Olio	5	5	5
VERDURE			
Verdura cruda a foglia	20-30	30-40	40-60
Verdura cruda (julienne, a pezzi) carote (gr. min) finocchi (gr. Max)	50-100	70-120	90-150
Verdure cotte (gr min per verdure a pezzi, gr max per spinaci, erbe...))	80-100	100-150	150-200
Pomodori	80-100	100-130	120-150
Legumi freschi (come II o contorno)	60-80	80-100	100-130
Legumi secchi (come II o contorno)	20-25	25-30	30-40
Patate contorno (gr min per purea)	100-130	130-150	150-180
Olio	5	7	10
PANE			
	40-50	50-60	60-70
FRUTTA			
	Min. 100	Min. 120	Min. 150

Le grammature si riferiscono agli alimenti crudi, al netto degli scarti, sono orientative e potrebbero essere modificate in base alla valutazione dei consumi e degli avanzi.
Pizza e Lasagne sono riferite alla grammatura a cotto.

Per tutti i cereali la grammatura è analoga