



COMUNE DI LOMBARDORE

CITTA' METROPOLITANA DI TORINO
P. IVA 05197320012 - C.F. 85501510011
sito internet www.comune.lombardore.to.it
p.c. amministrativo.lombardore@pec.it

SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA

**PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA DEL COMUNE DI
LOMBARDORE**

TABELLE DIETETICHE DELLE GRAMMATURE SENZA GLUTINE

ANNI SCOLASTICI

2019/2020-2020/2021-2021/2022-2022/2023-2023/2024

Approvato con deliberazione della Giunta Comunale n. 48 del 06.05.2019

GLI ALIMENTI SI INTENDONO A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI

<i>RICETTA</i>	<i>INFANZIA</i> <i>g</i>	<i>PRIMARIA</i> <i>g</i>
PRIMI PIATTI		
PASTA ASCIUTTA senza glutine (nei vari formati)	50	70
RISO ASCIUTTO	50	70
RAVIOLIDI MAGRO SECCHI senza glutine	60/70	80/100
RISO NELLE MINESTRE	20-30	30-40
PASTA/PASTINA NELLE MINESTRE senza glutine	20-30	30-40
CROSTINI senza glutine	20-30	30-40
SALE (per tutte le preparazioni)	q.b.	q.b.
SUGO POMODORO/POMODORO E BASILICO		
POMODORI PELATI	40	60
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
BASILICO (se richiesto)	q.b.	q.b.
PASTA IN BIANCO PASTA OLIO E SALVIA		
PASTA senza glutine	50	70
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
SALVIA (se richiesta)	q.b.	q.b.
<i>RICETTA</i>	<i>INFANZIA</i> <i>g</i>	<i>PRIMARIA</i> <i>g</i>
RISO AGLI AROMI		
RISO	50	70
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
RAGU' VEGETALE/SUGO ALL'ORTOLANA		
POMODORI PELATI	40	60
CAROTE	30	40
ZUCCHINE	30	40
PISELLI	30	40

PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
RAGU' DI CARNE		
POMODORI PELATI	40	60
CARNE BOVINO ADULTO TRITATA	30	40
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
CAROTE, CIPOLLA, SEDANO, ROSMARINO	q.b.	q.b.
SUGO AL TONNO		
POMODORI PELATI	40	60
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO	20	30
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ERBE AROMATICHE (CIPOLLA, AGLIO)	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.
SUGO POMODORO E PESTO		
POMODORI PELATI	40	60
PESTO CONFEZIONATO senza glutine	15	30
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
PESTO		
PESTO CONFEZIONATO senza glutine	20	30
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	2
SUGO POMODORO E RICOTTA		
POMODORI PELATI	40	60
RICOTTA DI VACCA	15	25
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
SUGO DI ZUCCHINE		
POMODORI PELATI	40	60
ZUCCHINE (tritrate)	30	50
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.

SALE	q.b.	q.b.
SUGO AI POMODORI E OLIVE		
POMODORI PELATI	45	65
OLIVE VERDI E NERE DENOCCIOLATE A RONDELLE	5	7
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ERBE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.
SUGO ALLA BOSCAIOLA		
POMODORI PELATI	40	60
FUNGHI CHAMPIGNONS	8	15
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.
PIZZA AL POMODORO senza glutine	1 porzione gr. 130	1 porzione gr 150
SALSA AI FORMAGGI		
LATTE UHT	15	20
STRACCHINO senza glutine	10	15
PARMIGIANO REGGIANO	5	10
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
CREMA DI ZUCCA		
ZUCCA	45	55
PATATA	30	40
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
ORTAGGI/ERBE AROMATICHE	q.b.	q.b.
BRODO VEGETALE		
PATATE,	30	30
CAROTE	15	15
ZUCCHINE	15	15
SEDANO,	15	15
CIPOLLA	15	15
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
PARMIGIANO REGGIANO	5	5

SALE	q.b.	q.b.
MINESTRA DI PATATE		
PATATE	40	50
CAROTA, SEDANO, CIPOLLA	15	20
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
ERBE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.,
PASSATO DI PATATE E CAROTE		
PATATA	30	40
CAROTE	40	50
POMODORI PELATI	8	10
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
SEDANO, CIPOLLA	q.b.	q.b.
VELLUTATA /PASSATO DI VERDURA		
VERDURE MISTE (carote, zucca o zucchine, costine, verza, porro, cipolla)	60	80
PATATA	30	40
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
VELLUTATA/PASSATO DI VERDURA ESTIVO		
VERDURE MISTE (carote, zucchine, pomodori, coste, cipolle)	60	80
PATATA	30	40
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
CREMA DI LEGUMI		
LEGUMI SECCHI (fagioli, piselli, ceci, lenticchie)	20	30
PATATA	20	30
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
CAROTA, SEDANO, CIPOLLA	q.b.	q.b.

PASTICCIO DI MACCHERONCINI		
LATTE INTERO PASTORIZZATO	50	70
FARINA senza glutine	3	5
BURRO	2	2
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
CARNE DI BOVINO ADULTO	15	20
POMODORI PELATI	35	50
CAROTA, SEDANO, CIPOLLA	q.b.	q.b.
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
SECONDI PIATTI		
PLATESSA IMPANATA AL FORNO		
PLATESSA	60/80	80/100
UOVO PASTORIZZATO	10	12
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
PANE GRATTUGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
LIMONE	1 X 6	1 X 6
HALIBUT/CUORE DI MERLUZZO IMPANATO AL FORNO		
HALIBUT/CUORE DI MERLUZZO	60/80	80/100
UOVO PASTORIZZATO	10	12
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
PANE GRATTUGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
LIMONE	1 X 6	1 X 6
PLATESSA/HALIBUT/TRANCI DI MERLUZZO AL FORNO AGLI AROMI		
FILETTO/TRANCIO DI PESCE	60/80	80/100
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
TONNO NATURALE/ALL'OLIO (ben sgocciolato)	50	70
COSCE DI POLLO AL FORNO		
COSCIA DI POLLO	130	150
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
CARNE ALLA MILANESE AL FORNO		
POLLO/TACCHINO/LONZA DI MAIALE	60	80

UOVA PASTORIZZATE	10	12
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
LIMONE	1 X 6	1 X 6
PANE GRATTUGGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
TACCHINO DORATO AL FORNO		
TACCHINO	60	80
UOVA PASTORIZZATE	10	12
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
LIMONE	1 X 6	1 X 6
PANE GRATTUGGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
CROCCHETTE DI POLLO		
PETTO DI POLLO	30	50
PATATA	8	12
SPINACI/COSTINE	5	7
PARMIGIANO REGGIANO	3	7
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	5
LATTE UHT	q.b.	q.b.
UOVA PASTORIZZATE	10	15
PANE GRATTUGGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
SCALOPPINE DI POLLO / TACCHINO		
POLLO / TACCHINO	60	80
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
LIMONE	1 X 6	1 X 6
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
SPEZZATINO DI BOVINO IN UMIDO		
CARNE BOVINA	60	80
POMODORI PELATI	15	25
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SPEZZATINO DI BOVINO AGLI AROMI		
CARNE DI BOVINO	60	80
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
BRODO VEGETALE	q.b.	q.b.
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.

POLPETTE DI BOVINO IN UMIDO		
CARNE DI BOVINO TRITATA	40	60
POMODORI PELATI	30	50
UOVA PASTORIZZATE	8	15
LATTE UHT	8	15
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
PANE GRATTUGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SALSICCIA DI TACCHINO		
SALSICCIA DI TACCHINO senza glutine	40	60
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
MEDAGLIONE DI BOVINO IN UMIDO		
CARNE DI BOVINO TRITATA	50	70
POMODORI PELATI	30	50
UOVA PASTORIZZATE	8	15
LATTE UHT	8	15
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
PANE GRATTUGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
MEDAGLIONE ARCOBALENO		
CARNE DI BOVINO TRITATA	50	70
PATATE	8	10
PISELLI	8	10
CAROTE	8	10
UOVA PASTORIZZATE	10	15
LATTE UHT	10	15
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	2
PANE GRATTUGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
TORTINO CON UOVA E PROSCIUTTO		
UOVA PASTORIZZATE	50	50

PROSCIUTTO COTTO TRITATO senza lattosio e senza glutine	20	20
PATATA	15	15
PARMIGIANO REGGIANO	7	7
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5
OMELETTE SPINACI/ZUCCHINE/ERBETTE		
UOVA PASTORIZZATE	50	50
SPINACI/ZUCCHINE/ERBETTE	20	20
PATATA	15	15
PARMIGIANO REGGIANO	7	7
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5
SFORMATO DI RICOTTA TRICOLORE		
RICOTTA	40	40
UOVA PASTORIZZATE	15	15
CAROTE/SPINACI	10	10
PARMIGIANO REGGIANO	7	7
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5
PANE GRATTUGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
GATEAU DI PATATE E PROSCIUTTO		
PATATA	60	80
PROSCIUTTO COTTO (Senza lattosio e senza glutine)	15	25
PARMIGIANO REGGIANO	5	8
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5
UOVA PASTORIZZATE	q.b.	q.b.
PANE GRATTUGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
PROSCIUTTO COTTO (senza lattosio e senza glutine)	50	70
PROSCIUTTO CRUDO	50	70
ARROSTO DI TACCHINO (senza glutine) OLIO E LIMONE		
ARROSTO DI TACCHINO senza glutine	50-60	70
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5
LIMONE	1 X 6	1 X 6
MANZO AFFUMICATO /BRESAOLA CON OLIO E LIMONE		
MANZO AFFUMICATO/ BRESAOLA (senza glutine)	50-60	70
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5

LIMONE	1 x 6	1 x 6
FORMAGGI VARI (come da tabelle merceologiche) certificati	40	60
MOZZARELLA senza glutine	60	80
PARMIGIANO REGGIANO	30	40
CRESCENZA, ROBIOLA, TIPO ANNABELLA, ASIAGO, certificati senza glutine	50	60

CONTORNI

(per ogni tipologia di contorno prevedere sale q.b.)

INSALATA VERDE (verdura cruda a foglia)		
INSALATA (lattuga, pan di zucchero...)	30/40	40/60
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	4	5
ACETO DI MELE	q.b.	q.b.
INSALATA DI CAROTE (verdura cruda a julienne)		
CAROTE JULIENNE	70	90
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	4	5
LIMONE	20	20
INSALATA VERDE E CAROTE (verdura cruda julienne e verdura cruda a foglia)		
INSALATA (lattuga, pan di zucchero...)	30	40
CAROTE JULIENNE	40	60
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	4	5
ACETO DI MELE / LIMONE	q.b.	q.b.
INSALATA DI POMODORI (verdura cruda)		
POMODORI	100/130	120/150
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5
ACETO DI MELE/ORIGANO	q.b.	q.b.
INSALATA DI FINOCCHI (verdura cruda)		
FINOCCHI JULIENNE	120	150
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
ACETO DI MELE	q.b.	q.b.
FINOCCHI GRATINATI CON PARMIGIANO (verdura cotta)		
FINOCCHI	80	100
PARMIGIANO REGGIANO	4	5

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
INSALATA VERDE CON POMODORI (verdura cruda e verdura cruda a foglia)		
INSALATA VERDE	30	40
POMODORI	70	90
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
ACETO DI MELE	q.b.	q.b.
CAROTE ALL'OLIO o PREZZEMOLATE (verdura cotta)		
CAROTE	80	100
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
PREZZEMOLO (se richiesto)	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
PISELLI ALL'OLIO		
PISELLI	60	80
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SPINACI ALL'OLIO SALTATI COSTINE ALL'OLIO SALTATE (verdura cotta)		
SPINACI/COSTINE	100	150
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
ERBE AROMATICHE (AGLIO)	q.b.	q.b.
SPINACI /COSTINE CON PARMIGIANO (gratinati al forno)		
SPINACI / COSTINE	100	150
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
FAGIOLINI AL POMODORO (verdura cotta)		
FAGIOLINI	80	100
POMODORI PELATI	20	35
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
FAGIOLINI ALL'OLIO (verdura cotta - piatto caldo)		
FAGIOLINI	80	100
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA		
PIANTE AROMATICHE		

INSALATA DI FAGIOLINI E POMODORO		
FAGIOLINI	40	60
POMODORI	40	60
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
ACETO DI MELE/LIMONE	q.b.	q.b.
INSALATA DI FAGIOLINI E PATATE		
FAGIOLINI	40	60
PATATE	20	40
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
ACETO DI MELE/LIMONE	q.b.	q.b.
CAVOLFIORE IN OLIO AROMATICO (Verdura cotta)		
CAVOLFIORE	80	100
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
PATATE ARROSTO AL FORNO		
PATATA	150	170
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
FRUTTA FRESCA/DESSERT		
FRUTTA FRESCA		
ALBICOCCHIE	100	150
ARANCE	100	150
BANANE	100	150
CACHI	100	150
CLEMENTINE	100	150
FRAGOLE	100	150
MANDARANCI	100	150
MANDARINI	100	150
MELE	100	150
MELONI	100	150
NETTARINE	100	150
PERE	100	150
PESCHE	100	150
PRUGNE	100	150
SUSINE	100	150
UVA	100	150
BUDINO VANIGLIA/CIOCCOLATO senza	N° 1 vasetto	N° 1 vasetto

glutine	Gr 100	Gr 100
YOGURT ALLA FRUTTA senza glutine	N° 1 vasetto Gr 125	N° 1 vasetto Gr 125
SUCCO DI FRUTTA 100% FRUTTA senza glutine	N° 1	N° 1
Galette di riso o mais	N° 1 confez. Gr 25	N° 1 confez. Gr 25