



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

ANNI SCOLASTICI

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

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 (nei vari formati)	50	70
RISO ASCIUTTO	50	70
GNOCCHETTI SARDI	60	80
TROFIE/ORECCHIETTE	60	80
TAGLIATELLE ALL'UOVO SECCHIE	45	65
RAVIOLI DI MAGRO SECCHI	60/80	80/100
RISO NELLE MINESTRE	20-30	30-40
PASTA /PASTINA NELLE MINESTRE	20-30	30-40
CROSTINI	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	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	15	30
PARMIGIANO REGGIANO	3	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
PESTO		
PESTO CONFEZIONATO	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 (tritata)	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	1 porzione gr. 130	1 porzione gr 150
SALSA AI FORMAGGI		
LATTE UHT	15	20
STRACCHINO	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	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	q.b.	q.b.
FARINA	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	q.b.	q.b.
FARINA	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	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	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	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	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	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	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	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	q.b.	q.b.
FARINA	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SALSICCIA DI TACCHINO		
SALSICCIA DI TACCHINO	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	q.b.	q.b.
FARINA	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	q.b.	q.b.
FARINA	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.

TORTINO CON UOVA E PROSCIUTTO		
UOVA PASTORIZZATE	50	50
PROSCIUTTO COTTO TRITATO	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	q.b.	q.b.
GATEAU DI PATATE E PROSCIUTTO		
PATATA	60	80
PROSCIUTTO COTTO (SENZA LATTOSIO)	15	25
PARMIGIANO REGGIANO	5	8
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	3	5
UOVA PASTORIZZATE	q.b.	q.b.
PANE GRATTUGIATO	q.b.	q.b.
PROSCIUTTO COTTO (senza lattosio)	50	70
PROSCIUTTO CRUDO	50	70
ARROSTO DI TACCHINO OLIO E LIMONE		
ARROSTO DI TACCHINO	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	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	60	80
PARMIGIANO REGGIANO	30	40
CRESCENZA, ROBIOLA, TIPO ANNABELLA, ASIAGO, certificati	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	N° 1 vasetto Gr 100	N° 1 vasetto Gr 100
YOGURT ALLA FRUTTA	N° 1 vasetto Gr 125	N° 1 vasetto Gr 125
SUCCO DI FRUTTA 100% FRUTTA	N° 1	N° 1
CRACKERS	N° 1 confez. Gr 25	N° 1 confez. Gr 25