



COMUNE DI SAN CARLO CANAVESE
Città Metropolitana di Torino

Strada Ciriè n° 3 – C.A.P. 10070 – Tel. 011 9210193 – Fax 011 9222542
E-mail comune@comune.sancarlocanavese.to.it
www.comune.sancarlocanavese.to.it

SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
PER LA SCUOLA PRIMARIA

DEL COMUNE DI SAN CARLO CANAVESE

Anni Scolastici 2018/2019 – 2019/2020 – 2020/2021

DIETA SENZA GLUTINE
TABELLE DIETETICHE

GRAMMATURE

Approvato con deliberazione della Giunta Comunale n. 91 del 30/05/2018

GLI ALIMENTI SI INTENDONO A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI

<i>RICETTA</i>	<i>PRIMARIA</i> <i>g</i>	<i>DOCENTI</i> <i>g</i>
PRIMI PIATTI		
PASTA ASCIUTTA senza glutine (nei vari formati)	70	80
RISO ASCIUTTO	70	80
RAVIOLI DI MAGRO SECCHI senza glutine	80/100	100/130
RISO NELLE MINESTRE	30	40
PASTA /PASTINA NELLE MINESTRE senza glutine	30	40
CROSTINI senza glutine	30	40
SALE (per tutte le preparazioni)	q.b.	q.b.
SUGO POMODORO/POMODORO E BASILICO		
POMODORI PELATI s.g.	60	70
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	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	70	80
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
SALVIA (se richiesta)	q.b.	q.b.
<i>RICETTA</i>	<i>ELEMENTARI</i> <i>g</i>	<i>ADULTI</i> <i>g</i>
RISO AGLI AROMI		
RISO	70	80
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
RAGU' VEGETALE/SUGO ALL'ORTOLANA		
POMODORI PELATI	60	70
CAROTE	40	40
ZUCCHINE	40	40

PISELLI	40	40
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
RAGU' DI CARNE		
POMODORI PELATI	60	70
CARNE BOVINO ADULTO TRITATA	40	40
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	3
CAROTE, CIPOLLA, SEDANO, ROSMARINO	q.b.	q.b.
SUGO AL TONNO		
POMODORI PELATI s.g.	60	70
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO	30	30
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	3
ERBE AROMATICHE (CIPOLLA, AGLIO)	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.
SUGO POMODORO E PESTO		
POMODORI PELATI	60	70
PESTO CONFEZIONATO senza glutine	20	30
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
PESTO		
PESTO CONFEZIONATO senza glutine	30	35
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	2	3
SUGO POMODORO E RICOTTA		
POMODORI PELATI s.g.	60	65
RICOTTA DI VACCA	25	30
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
SUGO DI ZUCCHINE		
POMODORI PELATI	60	60
ZUCCHINE (tritate)	50	50
PARMIGIANO REGGIANO	5	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	65	70
OLIVE VERDI E NERE DENOCCIOLATE A RONDELLE	7	7
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ERBE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.
SUGO ALLA BOSCAIOLA		
POMODORI PELATI	60	60
FUNGHI CHAMPIGNONS	15	20
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.
PIZZA AL POMODORO senza glutine	1 porzione gr. 140	1 porzione gr 160
SALSA AI FORMAGGI		
LATTE UHT	20	25
STRACCHINO senza glutine	15	15
PARMIGIANO REGGIANO	10	10
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
CREMA DI ZUCCA		
ZUCCA	55	60
PATATA	40	50
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
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	50	60
CAROTA, SEDANO, CIPOLLA	20	20
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ERBE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b,
PASSATO DI PATATE E CAROTE		
PATATA	40	50
CAROTE	50	60
POMODORI PELATI	10	10
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
SEDANO, CIPOLLA	q.b.	q.b.
VELLUTATA /PASSATO DI VERDURA		
VERDURE MISTE (carote, zucca o zucchine, costine, verza, porro, cipolla)	80	90
PATATA	40	50
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
VELLUTATA/PASSATO DI VERDURA ESTIVO		
VERDURE MISTE (carote, zucchine, pomodori, coste, cipolle)	80	90
PATATA	40	50
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
ORTAGGI, PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
CREMA DI LEGUMI		
LEGUMI SECCHI (fagioli, piselli, ceci, lenticchie)	30	30
PATATA	30	30
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
CAROTA, SEDANO, CIPOLLA	q.b.	q.b.

PASTICCIO DI MACCHERONCINI		
LATTE INTERO PASTORIZZATO	70	90
FARINA senza glutine	5	7
BURRO	2	3
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	4
CARNE DI BOVINO ADULTO	20	30
POMODORI PELATI s.g.	50	60
CAROTA, SEDANO, CIPOLLA	q.b.	q.b.
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
SECONDI PIATTI		
PLATESSA IMPANATA AL FORNO		
PLATESSA	80/100	100/120
UOVO PASTORIZZATO	12	12
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
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	80/100	100/120
UOVO PASTORIZZATO	12	12
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
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	80/100	100/120
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
TONNO NATURALE/ALL'OLIO (ben sgocciolato)	60	80
COSCE DI POLLO AL FORNO		
COSCIA DI POLLO	150	150
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
CARNE ALLA MILANESE AL FORNO		
POLLO/TACCHINO/LONZA DI MAIALE	80	100

UOVA PASTORIZZATE	12	12
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	7
LIMONE	1 X 6	1 X 6
PANE GRATTUGGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
TACCHINO DORATO AL FORNO		
TACCHINO	80	100
UOVA PASTORIZZATE	12	12
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	7
LIMONE	1 X 6	1 X 6
PANE GRATTUGGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
CROCCHETTE DI POLLO		
PETTO DI POLLO	50	70
PATATA	12	15
SPINACI/COSTINE	7	10
PARMIGIANO REGGIANO	7	8
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
LATTE UHT	q.b.	q.b.
UOVA PASTORIZZATE	15	15
PANE GRATTUGGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
SCALOPPINE DI POLLO / TACCHINO		
POLLO / TACCHINO	80	100
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	7
LIMONE	1 X 6	1 X 6
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
SPEZZATINO DI BOVINO IN UMIDO		
CARNE BOVINA	80	100
POMODORI PELATI	25	30
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
FARINA senza glutine	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SPEZZATINO DI BOVINO AGLI AROMI		
CARNE DI BOVINO	80	100
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	5
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	60	80
POMODORI PELATI	50	60
UOVA PASTORIZZATE	15	15
LATTE UHT	15	15
PARMIGIANO REGGIANO	5	7
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
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	60	80
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	3
MEDAGLIONE DI BOVINO IN UMIDO		
CARNE DI BOVINO TRITATA	70	80
POMODORI PELATI	50	60
UOVA PASTORIZZATE	15	15
LATTE UHT	15	15
PARMIGIANO REGGIANO	5	7
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
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	70	80
PATATE	10	15
PISELLI	10	15
CAROTE	10	15
UOVA PASTORIZZATE	15	15
LATTE UHT	15	15
PARMIGIANO REGGIANO	5	7
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	2	3
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	20	20

e senza glutine		
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	20
CAROTE/SPINACI	10	15
PARMIGIANO REGGIANO	7	8
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5
PANE GRATTUGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
GATEAU DI PATATE E PROSCIUTTO		
PATATA	80	100
PROSCIUTTO COTTO (senza lattosio e senza glutine)	25	30
PARMIGIANO REGGIANO	8	10
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5
UOVA PASTORIZZATE	q.b.	q.b.
PANE GRATTUGIATO senza glutine	q.b.	q.b.
PROSCIUTTO COTTO (senza lattosio e senza glutine)	70	80
PROSCIUTTO CRUDO	70	80
ARROSTO DI TACCHINO (senza glutine) OLIO E LIMONE		
ARROSTO DI TACCHINO senza glutine	70	80
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5
LIMONE	1 X 6	1 X 6
MANZO AFFUMICATO /BRESAOLA CON OLIO E LIMONE		
MANZO AFFUMICATO/BRESAOLA (senza glutine)	70	80
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	7
LIMONE	1 x 6	1 x 6

FORMAGGI VARI (come da tabelle merceologiche) certificati	60	80
MOZZARELLA senza glutine	80	100
PARMIGIANO REGGIANO	40	60
CRESCENZA, ROBIOLA, TIPO ANNABELLA, ASIAGO, certificati senza glutine	60	80

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	5	5
ACETO DI MELE	q.b.	q.b.
INSALATA DI CAROTE (verdura cruda a julienne)		
CAROTE JULIENNE	70	90
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	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	5	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	100	150
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	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	5	5
ACETO DI MELE	q.b.	q.b.
CAROTE ALL'OLIO o PREZZEMOLATE (verdura cotta)		
CAROTE	100	150
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
PREZZEMOLO (se richiesto)	q.b.	q.b.
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
PISELLI ALL'OLIO		
PISELLI	80	100
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
SPINACI ALL'OLIO SALTATI COSTINE ALL'OLIO SALTATE (verdura cotta)		
SPINACI/COSTINE	150	200
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
ERBE AROMATICHE (AGLIO)	q.b.	q.b.
SPINACI /COSTINE CON PARMIGIANO (gratinati al forno)		
SPINACI / COSTINE	150	200
PARMIGIANO REGGIANO	5	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	3	3
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
FAGIOLINI AL POMODORO (verdura cotta)		
FAGIOLINI	100	150
POMODORI PELATI	35	40
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
FAGIOLINI ALL'OLIO (verdura cotta - piatto caldo)		
FAGIOLINI	100	150
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA		
PIANTE AROMATICHE		

INSALATA DI FAGIOLINI E POMODORO		
FAGIOLINI	60	70
POMODORI	60	80
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
ACETO DI MELE/LIMONE	q.b.	q.b.
INSALATA DI FAGIOLINI E PATATE		
FAGIOLINI	60	90
PATATE	40	60
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
ACETO DI MELE/LIMONE	q.b.	q.b.
CAVOLFIORE IN OLIO AROMATICO (verdura cotta)		
CAVOLFIORE	100	150
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5	5
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
PATATE ARROSTO AL FORNO		
<i>PATATA</i>	150	170
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	5
PIANTE AROMATICHE	q.b.	q.b.
FRUTTA FRESCA/DESSERT		
FRUTTA FRESCA		
ALBICOCCHIE	150	150
ARANCE	150	150
BANANE	150	150
CACHI	150	150
CLEMENTINE	150	150
FRAGOLE	150	150
MANDARANCI	150	150
MANDARINI	150	150
MELE	150	150
MELONI	150	150
NETTARINE	150	150
PERE	150	150
PESCHE	150	150
PRUGNE	150	150
SUSINE	150	150
UVA	150	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