

Ristorando

ristorazione collettiva • commerciale moderna • a catena

www.ristorando.eu

SCOLASTICA
**La complessità
sotto il vassoio**

SCARTI ALIMENTARI
**Il piatto
non mente**



DFM 2026

**LA FORZA DEL
CONFRONTO**



Dalle regole alla realtà nel piatto

Qualità della ristorazione scolastica: dai principi indicati sulla carta alla verifica concreta dei consumi

di Corrado Giannone - Monica Maj

Torniamo ad occuparci delle numerose linee guida sulla ristorazione collettiva. Sempre più spesso, infatti, tali direttive intervengono direttamente sulla formulazione dei menu (specialmente scolastici), sulle singole ricette e persino sui criteri di valutazione che le pubbliche amministrazioni devono inserire nei disciplinari di gara. Purtroppo, trattandosi per lo più di indicazioni generiche, la loro applicazione letterale genera diverse criticità: dall'aumento dello spreco alimentare tra i bambini al rifiuto del cibo, fino alle difficoltà burocratiche nella redazione dei bandi, nell'analisi delle offerte e nel successivo controllo dell'esecuzione del servizio.

Le linee guida sulla ristorazione che, a nostro avviso, dovrebbero limitarsi solo a quelle emanate dal ministero della salute potrebbero rappresentare importanti strumenti di indirizzo: fornendo raccomandazioni relative agli aspetti nutrizionali, igienico-sanitari e del servizio. Va tuttavia rammentato che non hanno, di per sé, forza normativa primaria o secondaria vincolante, salvo che non siano richiamate nel capitolato (cosa che noi sconsigliamo vivamente), che ne preveda espressamente l'applicazione obbligatoria. Si collocano, quindi, nell'ambito della cosiddetta



ta **soft law**. Non creano direttamente obblighi sanzionabili, ma orientano il comportamento degli operatori e costituiscono frequentemente un riferimento per l'individuazione delle buone prassi e della diligenza tecnica. Nel settore della ristorazione collettiva, le linee guida possono fornire indicazioni importanti sulla composizione equilibrata dei pasti, sulla porzionatura, sulla rotazione delle preparazioni e sull'informazione al consumatore. Tuttavia,

quando non vengono espressamente richiamate come obbligatorie nel capitolato o nel contratto, mantengono prevalentemente una funzione di orientamento. Diversa è la posizione dei **Criteri Ambientali Minimi (CAM)** che assumono carattere cogente nell'ambito della specifica procedura di affidamento: possono diventare condizioni di partecipazione, requisiti tecnici dell'appalto e obblighi da rispettare anche durante la fase di esecuzione

del servizio. Questo quadro è importante perché consente di distinguere tra ciò che costituisce un **obbligo giuridico o contrattuale** e ciò che rappresenta invece una **raccomandazione tecnica o una buona prassi**. Ne consegue che, in assenza di un recepimento contrattuale delle linee guida, l'amministrazione conserva un ampio margine di discrezionalità tecnica nella composizione dei menu. Resta tuttavia fermo l'obbligo di rispettare i requisiti di legge,

garantire la sicurezza alimentare (food safety e food security), assicurare un'informazione trasparente al consumatore, somministrare porzioni adeguate e gestire con la massima cura le diete speciali, in particolare quelle per motivi di salute. Lo scostamento da una linea guida può quindi essere oggetto di valutazione sotto il profilo tecnico e della buona prassi, ma non si traduce automaticamente in una violazione di legge o in un inadempimento contrattuale, qualora quella prescrizione non sia stata resa vincolante.

Un principio ribadito anche dalla giurisprudenza

Questa distinzione assume particolare rilievo anche alla luce dell'ordinanza della Corte di Cassazione n. 2844/2025, Sezione Lavoro, in continuità con precedenti decisioni del 2019 riguardanti il servizio mensa e i buoni pasto. La vicenda nasce da un contenzioso tra i docenti di un istituto scolastico e l'amministrazione comunale. Gli insegnanti, invocando l'articolo 21 del CCNL Comparto Scuola, rivendicavano il diritto al pasto gratuito, basando le proprie ragioni anche sulle indicazioni delle linee guida per la ristorazione scolastica. Di diverso avviso il Comune, il quale sosteneva che il contributo statale ricevuto non fosse sufficiente a coprire i costi del servizio per tutti i docenti in turno durante l'ora di pranzo. La Cassazione ha precisato gli insegnanti svolgono una **prestazione di natura assistenziale e non retributiva, escludendo quindi la natura retributiva** sia della mensa sia dei buoni pasto e riconducendoli alla funzione di welfare e di supporto al lavoratore. La Corte ha inoltre ritenuto inammissibile il motivo fondato sulla presunta esistenza di un diritto al "pasto completo", rilevando che non era stato dimostrato che l'assenza di una determinata portata rendesse il



servizio inadeguato rispetto alla sua funzione assistenziale. Particolarmente significativo è poi il passaggio relativo alle **Linee di indirizzo nazionali del 2010**, che vengono qualificate come atti amministrativi e di indirizzo privi di forza normativa, e quindi non idonei, in quanto tali, a fondare un vizio di violazione di legge ai sensi dell'art. 360, n. 3, c.p.c. La pronuncia rafforza dunque una distinzione fondamentale: una cosa è stabilire quale debba essere la qualità nutrizionale auspicabile di un servizio di ristorazione; altra cosa è stabilire quali siano gli obblighi giuridicamente vincolanti per l'amministrazione nel redigere le specifiche contenute nel capitolato d'oneri. Questa distinzione, tuttavia, non deve diventare un alibi per limitarsi al rispetto formale degli obblighi. Al contrario, dovrebbe spingere a porre una domanda ancora più concreta: il pasto previsto sulla carta viene realmente consumato dai bambini?

La qualità si misura nel piatto

Un pasto può essere perfet-

tamente progettato dal punto di vista teorico, rispettare i requisiti nutrizionali previsti e presentare una composizione equilibrata, ma se una parte significativa di quel pasto finisce nel bidone dei rifiuti, il suo valore nutrizionale teorico non coincide con quello realmente assunto dal bambino. Per dimostrare che non sempre la teoria si sposa con la realtà, abbiamo monitorato gli avanzi nei piatti per varie settimane in un servizio di ristorazione che segue in maniera pedissequa le indicazioni imposte dall'ATS della zona dove si trova il Comune. L'attività ha previsto:

- la fotografia dei piatti serviti;
- la rilevazione degli scarti per ciascuna preparazione;
- la quantificazione delle porzioni effettivamente consumate;
- il calcolo dei valori nutrizionali ed energetici dei pasti;
- la stima dei nutrienti e delle calorie effettivamente assunti dai bambini;
- l'analisi delle preparazioni maggiormente e meno apprezzate;
- l'individuazione di possibili soluzioni per aumentare il con-

sumo effettivo del pasto.

Questo approccio permette di spostare l'attenzione dal semplice rispetto del **menu teorico** alla valutazione del **pasto realmente consumato**. È una differenza sostanziale. Se, per esempio, un alimento viene proposto in quantità adeguata ma viene sistematicamente lasciato nel piatto, dal punto di vista nutrizionale il bambino non riceve il beneficio previsto. Allo stesso tempo, l'alimento non consumato rappresenta uno spreco economico e ambientale. Uno degli elementi emersi dall'osservazione è la presenza di scarti che non possono essere considerati semplicemente un fenomeno marginale. Il problema non riguarda soltanto il cibo che viene buttato. Dietro lo scarto ci sono almeno tre aspetti da considerare: **nutrizionale, economico e educativo**. Dal punto di vista nutrizionale, il bambino può assumere una quantità di energia e nutrienti significativamente inferiore rispetto a quella prevista dal pasto. Dal punto di vista economico, il servizio viene pagato dalle famiglie e dalla collettività, mentre una parte delle risorse investite nella preparazione del pasto non si traduce in cibo effettivamente consumato. Dal punto di vista educativo, la ripetuta esperienza di un pasto rifiutato o non gradito rischia di allontanare il bambino dalla ristorazione scolastica e di consolidare l'abitudine a considerare il pranzo a scuola come qualcosa da evitare o da "compensare" successivamente. Se un bambino, dopo aver consumato poco o nulla del pasto scolastico, esce alle 16.30 e cerca immediatamente un vero pasto - focaccia, panino, merendine o altri alimenti - significa che il problema non può essere analizzato esclusivamente considerando ciò che era previsto nel menu.

Occorre chiedersi **quanto delle proposte sono sia state realmente consumate**. Il punto

di partenza non è eliminare il menu, ma renderlo più vicino ai bambini. È proprio qui che la distinzione iniziale sulle linee guida assume un significato operativo. Se le linee guida rappresentano un riferimento nutrizionale e tecnico, il loro obiettivo non dovrebbe essere interpretato come la necessità di proporre ai bambini un menu immutabile e indiscutibile. La sfida consiste nel mantenere gli obiettivi nutrizionali, modificando, quando possibile, **le modalità attraverso cui questi obiettivi vengono raggiunti**.

In altre parole: non necessariamente bisogna cambiare ciò che vogliamo dare ai bambini; talvolta bisogna cambiare **come glielo proponiamo**. Questo può significare intervenire sulle ricette, sulle consistenze, sulla presentazione, sugli abbinamenti e sulle modalità di servizio. Un esempio può riguardare il pesce. Se una determinata preparazione viene sistematicamente rifiutata, la soluzione non deve necessariamente essere eliminare il pesce dal menu. Si può invece lavorare sulla ricetta e sulla sua presentazione, valutando, nel rispetto dei requisiti nutrizionali e delle prescrizioni del servizio, preparazioni più gradite ai bambini. In alcuni casi può essere possibile utilizzare accompagnamenti o condimenti che migliorino l'accettabilità della preparazione, ad esempio una salsa o una maionese vegetale, quando compatibile con il profilo nutrizionale e con le prescrizioni del servizio. L'obiettivo non è quindi "assecondare i gusti" a discapito della qualità nutrizionale. L'obiettivo è **costruire un punto di equilibrio tra correttezza nutrizionale, sicurezza, sostenibilità e gradimento**, affinché il cibo previsto dal menu venga effettivamente consumato. E quando proprio un alimento non piace cercare alternative valide da un punto di vista nutrizionale e sostituirlo.

I risultati del nostro progetto

Come già accennato abbiamo fotografato i piatti in menu, successivamente siamo passati al calcolo dei nutrienti in menu e abbiamo verificato le percentuali di scarto presenti nei singoli piatti. Come si vede dalle foto e dai nostri calcoli alcune preparazioni raggiungono percentuali di scarto pari all'80%-90% del piatto, significa che i bambini non l'hanno nemmeno toccato.



MENU: PRIMO PASTA AL POMODORO, SECONDO PISELLI, CONTORNO ZUCCHINE E PANE



MENU: PRIMO GNOCCHI AL PESTO, SECONDO MERLUZZO GRATINATO, CONTORNO INSALATA E PANE



MENU: PRIMO RISO ALLA PARMIGIANA, SECONDO INSALATA CALDA DI FAGIOLI CANNELLINI E POMODORI, ZUCCHINE E PANE



MENU: PRIMO GNOCCHI AL POMODORO, SECONDO MERLUZZO DORATO FINOCCHI CRUDI E PANE



Dalla misurazione alla progettazione delle soluzioni

La misurazione degli scarti non dovrebbe essere considerata la conclusione del progetto, ma il suo punto di partenza. Sapere che una determinata preparazione viene consumata poco permette di formulare un'ipotesi e di verificarla. Il percorso potrebbe essere strutturato secondo una logica semplice:

misurare → capire → modificare → verificare nuovamente

Se una ricetta produce molti scarti, si può intervenire sulla preparazione. Se una determinata consistenza viene rifiutata, si può sperimentarne un'altra. Se un alimento viene accettato soltanto quando viene abbinato a determinati ingredienti, si può valutare se quell'abbinamento possa essere utilizzato in modo compatibile con gli obiettivi nutrizionali del menu. La qualità, in questo senso, non è soltanto una caratteristica del pasto progettato, ma anche la capacità del servizio di **ascoltare i dati**

e correggere ciò che non funziona.

Educazione alimentare: dalla lezione alla partecipazione

Un altro intervento riguarda l'educazione alimentare. È possibile immaginare percorsi strutturati e di lungo periodo, attraverso incontri con esperti, laboratori e attività dedicate alla conoscenza degli alimenti, alla stagionalità, alla sostenibilità e alla corretta alimentazione. Ma accanto

a questi percorsi più strutturati possono essere sperimentate iniziative semplici e coinvolgenti. Un esempio potrebbe essere un **concorso di cucina dedicato ai bambini**. I bambini potrebbero proporre una ricetta, spiegando perché piace loro e come potrebbe essere inserita nel menu scolastico. Una commissione potrebbe selezionare le proposte più interessanti sulla base di criteri nutrizionali, di fattibilità, di sostenibilità e di gradimento. Le ricette selezionate potrebbero quindi essere sperimentate e, quando compatibili con i requisiti del servizio, inserite nel menu.

In questo modo il bambino non sarebbe soltanto il destinatario del pasto, ma diventerebbe partecipante alla sua progettazione. Questo cambio di prospettiva può essere particolarmente importante. La ristorazione scolastica non è soltanto un servizio che deve garantire un determinato apporto nutrizionale. È anche un luogo nel quale il bambino sviluppa il proprio rapporto con il cibo. Per questo motivo, la qualità non può essere misurata esclusivamente attraverso il menu scritto o attraverso il rispetto delle grammature. Occorre integrare più indicatori: qualità nutrizionale + sicurezza + sostenibilità + gradimento + consumo effettivo + riduzione degli sprechi.

Il dato sugli scarti diventa quindi un vero e proprio indicatore di performance del servizio. Non perché uno scarto elevato dimostri automaticamente che il servizio sia inadeguato, ma perché rappresenta un segnale che merita di essere analizzato: cosa non viene mangiato? Da chi? Con quale frequenza? Per quale motivo? E soprattutto: cosa possiamo modificare per migliorare il risultato?

Creare un ciclo permanente di miglioramento

La nostra esperienza di rilevazione dei consumi può diventare

un modello stabile di monitoraggio.

Il servizio potrebbe prevedere periodicamente:

1. fotografia e rilevazione dei piatti;
2. misurazione degli scarti;
3. analisi dei consumi reali;
4. calcolo dell'apporto nutrizionale effettivamente assunto;
5. raccolta del gradimento dei bambini;
6. individuazione delle ricette critiche;
7. sperimentazione di modifiche;
- 8. nuova misurazione degli scarti e dei consumi.**

In questo modo si crea un sistema di miglioramento continuo basato sui dati. Il principio è

semplice: non basta sapere cosa abbiamo servito; dobbiamo sapere cosa è arrivato davvero al bambino.

Conclusioni

la valutazione degli scarti e dei consumi può diventare uno strumento di qualità. Il dato più importante, infatti, non è soltanto quello che leggiamo nella tabella nutrizionale del menu.

È quello che possiamo osservare nel piatto alla fine del pranzo. Un pasto nutrizionalmente perfetto ma sistematicamente rifiutato non raggiunge pienamente il suo obiettivo. Per questo la sfida della ristorazione scolastica

non dovrebbe essere soltanto quella di progettare pasti corretti sulla carta, ma di costruire pasti che siano nutrizionalmente adeguati, sicuri, sostenibili e concretamente consumati dai bambini.

Misurare gli scarti, ascoltare i bambini, modificare le ricette e verificare nuovamente i risultati significa trasformare la mensa da un servizio statico a un sistema capace di apprendere. E, soprattutto, significa riportare il bambino al centro: non come semplice consumatore del pasto, ma come soggetto da ascoltare e coinvolgere nella costruzione di una cultura alimentare più consapevole.



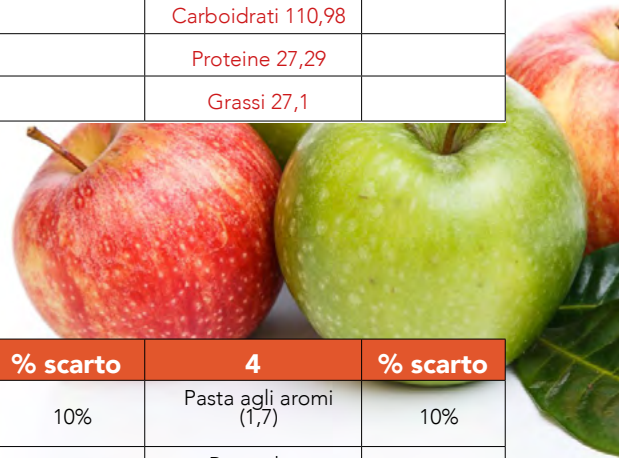
PRIMARIA

	1	% scarto	2	% scarto	3	% scarto	4	% scarto
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico (1,7)	10%	Risotto all'inglese (7)	10%	Pasta al pomodoro e basilico (1,7)	10%	Pasta agli aromi (1,7)	10%
	Falafel (1)	50%	Bocconcini di merluzzo panato (1,3,4)	70%	Uova strapazzate al pomodoro (3)	50%	Raspadura (3,7)	20%
	Fagiolini all'olio	40%	Fagiolini all'olio	40%	Spinaci brasati	80%	Spinaci brasati	80%
	Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)	
	Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca	
	Energia 733		Energia 771		Energia 770		Energia 702	
	Carboidrati 96,66		Carboidrati 106,03		Carboidrati 90,73		Carboidrati 86,89	
	Proteine 23,21		Proteine 30,44		Proteine 29,57		Proteine 30,3	
	Grassi 34,36		Grassi 28,13		Grassi 34,87		Grassi 28,53	
MARTEDÌ	Pasta al pesto fresco (1,7)	10%	Passato di verdure e patate con pasta (1,7,9)	50%	Pasta agli aromi (1,7)	10%	Crema di patate, prezzemolo e riso (7,9)	30%
	Platessa impanata (1,3,4)	20%	Caprese (7)	10%	Fusi di pollo (primaria)	10%	Cotoletta di lonza (1,3)	5%
	Pomodori (12)	20%	Pomodori (12)	20%	Pomodori (12)	20%	Carote brasate	80%
	Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)	
	Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca	
	Energia 856		Energia 643		Energia 844		Energia 980	
	Carboidrati 94,36		Carboidrati 76,22		Carboidrati 86,17		Carboidrati 106,28	
	Proteine 37,13		Proteine 23,37		Proteine 47,39		Proteine 41,13	
	Grassi 38,42		Grassi 29,45		Grassi 36,95		Grassi 46,5	

MERCOLEDÌ	Pizza margherita (1,7)	5%	Ravioli ricotta e spinaci al burro (1,3,7)	10%	Pizza margherita (1,7)	5%	Orzotto alla parmigiana (1,7,9)	90%
	Insalata "mista colorata" (12)	40%	Hamburger di vitellone (3)	10%	Carote julienne (12)	30%	Polpette patate, uova e formaggio (1,3,7)	10%
			Cavolfiori all'olio (12)	80%			Fagiolini e pomodori (12)	30%
	Crackers (1)		Pane (1)		Crackers (1)		Pane (1)	
	Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca	
	Energia 1109		Energia 847		Energia 1096		Energia 842	
	Carboidrati 148,4		Carboidrati 86,14		Carboidrati 27,67		Carboidrati 108,26	
	Proteine 27,77		Proteine 39,58		Proteine 27,67		Proteine 27,43	
	Grassi 49,24		Grassi 40,93		Grassi 46,87		Grassi 36,38	
GIOVEDÌ	Risotto alla crema di formaggi (1,7)	10%	Pasta al pomodoro e basilico (1,7)	10%	Risotto allo zafferano (7)	10%	Pasta mimosa (1,7)	10%
	Frittata alle zucchine (3,7)	40%	Fagioli cannellini all'uccelletto (9)	80%	Piselli saltati (9)	80%	Bocconcini di merluzzo panato (1,3,4)	50%
	Carote julienne (12)	30%	Carote brasate	40%	Insalata Iceberg (12)	40%	Carote julienne (12)	30%
	Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)	
	Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca	
	Energia 708		Energia 800		Energia 654		Energia 791	
	Carboidrati 93,87		Carboidrati 117,64		Carboidrati 95,59		Carboidrati 108	
	Proteine 24,16		Proteine 28,39		Proteine 15,44		Proteine 33,95	
	Grassi 29,13		Grassi 27,49		Grassi 26,2		Grassi 27,71	
VENERDÌ	Pasta alla Norma (1,7)	20%	Pasta al pomodoro e basilico (1,7)	5%	Risotto allo zafferano (7)	20%	Pasta mimosa (1,7)	10%
	Cotoletta di pollo (1,3)	5%	Uovo sodo (3)	20%	Plattessa impanata (1,3,4)	70%	Lenticchie brasate (9)	40%
	Insalata (12)	40%	Insalata Iceberg (12)	40%	Zucchine trifolate (12)	80%	Insalata Iceberg (12)	40%
	Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)	
	Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca	
	Energia 749		Energia 753		Energia 763		Energia 767	
	Carboidrati 93,75		Carboidrati 84,03		Carboidrati 95,55		Carboidrati 110,98	
	Proteine 36,34		Proteine 29,66		Proteine 35,73		Proteine 27,29	
	Grassi 28,23		Grassi 35,7		Grassi 29,26		Grassi 27,1	

INFANZIA

	1	% scarto	2	% scarto	3	% scarto	4	% scarto
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico (1,7)	10%	Risotto all'inglese (7)	10%	Pasta al pomodoro e basilico (1,7)	10%	Pasta agli aromi (1,7)	10%
	Falafel (1)	50%	Bocconcini di merluzzo panato (1,3,4)	70%	Uova strapazzate al pomodoro (3)	50%	Raspadura (3,7)	20%
	Fagiolini all'olio	40%	Fagiolini all'olio	40%	Spinaci brasati	80%	Spinaci brasati	80%
	Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)	
	Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca	
	Energia 636,8		Energia 677		Energia 670		Energia 609	
	Carboidrati 94,89		Carboidrati 98,4		Carboidrati 83,96		Carboidrati 80,37	
	Proteine 20,27		Proteine 27,14		Proteine 26,08		Proteine 26,27	
	Grassi 21,73		Grassi 22,35		Grassi 28,07		Grassi 22,73	





MARTEDÌ	Pasta al pesto fresco (1,7)	10%	Passato di verdure e patate con pasta (1,7,9)	20%	Pasta agli aromi (1,7)	10%	Crema di patate, prezzemolo e riso (7,9)	20%
	Platessa impanata (1,3,4)	20%	Caprese (7)	10%	Bocconcini di pollo impanati (infanzia) (1,3)	10%	Cotoletta di lonza (1,3)	5%
	Pomodori (12)	20%	Pomodori (12)	20%	Pomodori (12)	20%	Carote brasate	30%
	Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)	
	Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca	
	Energia 743		Energia 562		Energia 644		Energia 832	
	Carboidrati 88,33		Carboidrati 68,86		Carboidrati 87,96		Carboidrati 92,72	
	Proteine 32,69		Proteine 20,51		Proteine 31,42		Proteine 35,95	
	Grassi 31,39		Grassi 24,72		Grassi 321,11		Grassi 38,06	
MERCOLEDÌ	Pizza con parmigiano (1,7)	5%	Ravioli ricotta e spinaci al burro (1,3,7)	10%	Pizza con parmigiano (1,7)	5%	Orzotto alla parmigiana (1,7,9)	80%
	Insalata e carote	40%	Hamburger di vitellone (3)	10%	Carote julienne (12)	30%	Polpette patate, uova e formaggio (1,3,7)	10%
			Cavolfiori all'olio (12)	70%			Fagiolini e pomodori (12)	30%
	Crackers (1)		Pane (1)		Crackers (1)		Pane (1)	
	Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca	
	Energia 645		Energia 744		Energia 647		Energia 732	
	Carboidrati 79,6		Carboidrati 81,54		Carboidrati 80,28		Carboidrati 97,94	
	Proteine 17,6		Proteine 34,25		Proteine 17,54		Proteine 24,57	
	Grassi 30,88		Grassi 33,68		Grassi 30,88		Grassi 29,81	
GIOVEDÌ	Risotto alla crema di formaggi (1,7)	10%	Pasta al pomodoro e basilico (1,7)	10%	Risotto allo zafferano (7)	10%	Pasta mimosa (1,7)	10%
	Frittata alle zucchine (3,7)	40%	Fagioli cannellini all'uccelletto (9)	80%	Piselli saltati (9)	50%	Bocconcini di merluzzo panato (1,3,4)	50%
	Carote julienne (12)	30%	Carote brasate	30%	Insalata Iceberg (12)	50%	Carote julienne (12)	30%
	Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)	
	Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca	
	Energia 623		Energia 677		Energia 565		Energia 707	
	Carboidrati 86,23		Carboidrati 105,86		Carboidrati 88,94		Carboidrati 101,71	
	Proteine 21,86		Proteine 24,79		Proteine 14,22		Proteine 31,19	
	Grassi 23,85		Grassi 20,39		Grassi 19,65		Grassi 22,23	
VENERDÌ	Pasta alla Norma (1,7)	20%	Pasta al pesto fresco	5%	Pasta al ragù di verdure	20%	Pasta al pomodoro e basilico	10%
	Cotoletta di pollo (1,3)	5%	Uovo sodo (3)	20%	Platessa impanata (1,3,4)	20%	Lenticchie brasate (9)	40%
	Insalata (12)	50%	Insalata Iceberg (12)	50%	Zucchine trifolate (12)	80%	Insalata Iceberg (12)	50%
	Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)		Pane (1)	
	Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca		Frutta Fresca	
	Energia 661		Energia 638		Energia 667		Energia 654	
	Carboidrati 87,8		Carboidrati 78,36		Carboidrati 89,16		Carboidrati 101,29	
	Proteine 33,14		Proteine 24,06		Proteine 31,36		Proteine 24,01	
	Grassi 22,36		Grassi 27,85		Grassi 23,18		Grassi 20,1	

