



COMUNE DI GENOVA

COMUNE DI GENOVA

RISTORAZIONE

Ufficio Nutrizione e Dietetica

SISTEMA DI GESTIONE  
QUALITÀ  
UNI EN ISO 9001

## RICETTARIO E GRAMMATURE NIDO D'INFANZIA E COABITAZIONI

Menu in vigore dal 04 dicembre 2017



2<sup>a</sup> revisione giugno 2019

## INDICAZIONI GENERALI

Nelle pagine seguenti sono riportati gli ingredienti e le grammature dei piatti utilizzati nel menu scolastico.

Si riportano di seguito alcune precisazioni:

- Il peso indicato si riferisce al prodotto pulito, al netto degli scarti e/o della glassatura in caso di prodotti surgelati
- Le grammature del prodotto fresco non differiscono da quello surgelato
- Le verdure utilizzate per tutte le preparazioni sono fresche. Solo in caso di necessità le Aziende possono utilizzare verdure surgelate o di IV gamma, previa autorizzazione.
- I legumi utilizzati per le preparazioni possono essere secchi (crema di legumi e polpettine di legumi) o surgelati (polpettine di legumi, piselli e fagiolini).
- La grammatura del sale iodato ove non è indicata nel ricettario va aggiunta ai cibi (es. insalate) sempre in quantità limitata
- Il prosciutto cotto deve essere sempre senza polifosfati caseinati e lattati
- La grammatura delle merende in confezione monoporzione può variare di +/- 5 grammi
- \* prodotto surgelato

### INDICAZIONI TAGLIO ALIMENTI PER I BIMBI DEL NIDO

Non tagliare nessun alimento a rondelle -Tagliare la mozzarella a piccoli dadini - Sminuzzare finemente il pesce.

Tagliare a piccoli pezzetti: carote, finocchi, pomodori, olive, mele e pere

Inoltre per i bimbi semidevezzati: utilizzare pasta di piccolo formato per i primi piatti asciutti - confezionare adeguatamente i secondi piatti, contorni crudi e cotti e la frutta (tritati, frullati o ridotti in piccoli pezzetti). In particolare le carote devono essere tagliate a piccoli triangoli o schiacciate, l'insalata (lattuga) deve essere tagliata finemente.

### Caratteristiche dei prodotti utilizzati per la preparazione dei pasti

**Prodotti BIO:**

- Frutta fresca, purea di frutta, succhi e nettare di frutta, latte, pasta, riso, formaggio fresco, pomodori e prodotti trasformati, uova pastorizzate e yogurt 100%
- Verdura e ortaggi, legumi, patate, farina, cereali, pane e prodotti da forno, olio extra vergine di oliva in percentuale variabile
- Pesce 20% da acquacoltura biologica o da pesca sostenibile

**Prodotti DOP:** parmigiano reggiano, basilico.

**Prodotti di Provenienza Italia:** pomodori pelati, passata e polpa di pomodoro, carni avicole, prosciutto cotto, latte fresco, olio extra vergine di oliva.

Le Imprese inoltre, in virtù delle offerte di gara utilizzano ulteriori alimenti BIO, DOP e di Provenienza Italia

## Primi Piatti Asciutti

### Pasta o pasta integrale o riso al sugo di pomodoro

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>pasta di semola di grano duro o pasta di semola di grano duro integrale</b>	50	60	70	80	<p>Far stufare in casseruola un trito di: carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato.</p> <p>Unire i pomodori pelati passati o la passata o la polpa di pomodoro, l'aglio e il sale, cuocere per trenta minuti circa.</p> <p>Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere poco olio a crudo.</p> <p>Cuocere la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata e condire con il sugo preparato.</p> <p>N.B. correggere l'acidità del pomodoro con lo zucchero.</p>
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	50	55	75	95	
carota gr 10, cipolla gr 2, <b>sedano</b> gr 4	16	16	16	16	
<b>parmigiano reggiano</b>	2	2	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
zucchero (correttore acidità)	0,25	0,25	0,25	0,25	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati**

**Pasta o riso al ragù di vitellone**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>pasta di semola di grano duro</b>	50	60	70	80	<p>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato.</p> <p>Unire la carne di vitellone al trito e all'alloro, far insaporire e aggiungere i pomodori pelati passati o la passata o la polpa di pomodoro, unire il sale fino, cuocere lentamente il sugo e proseguire la cottura.</p> <p>Cuocere la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata e condire con il sugo preparato.</p>
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	50	55	75	95	
carne trita di vitellone	10	15	20	30	
carota gr 8, cipolla gr 4, sedano gr 4	16	16	16	16	
<b>parmigiano reggiano</b>	2	2	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
alloro fresco	0,01	0,01	0,01	0,01	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati**

**Pasta o pasta integrale al ragù vegetale**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>pasta di semola di grano duro o pasta di semola di grano duro integrale</b>	50	60	70	80	<p>Far stufare in casseruola un trito di carota, porro e zucchine con olio a fuoco moderato.</p> <p>Unire l'aglio e i pomodori pelati passati o la passata o la polpa di pomodoro, salare, cuocere per trenta minuti circa, a fine cottura aggiungere olio crudo.</p> <p>Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù di verdure.</p>
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	50	55	75	95	
carota gr 8, porro gr 5, zucchine gr. 8	21	21	21	21	
<b>parmigiano reggiano</b>	2	2	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati**

### Pasta al pesto

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura). Lessare i pinoli (seguendo procedura). Frullare nel cutter gli ingredienti (tranne il parmigiano) avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano a salsa pronta omogenea. Cuocere la pasta in acqua salata e condirla con il "pesto".
pasta formato "gnocchetti sardi"	60	70	80	90	
parmigiano reggiano	8	8	10	12	
olio extra vergine d'oliva	6	6	7	9	
sale marino grosso	2	2	3	4	
pinoli	3	3	4	4	
basilico (solo foglie)	7	10	10	10	
sale marino iodato fino	0,1	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati**

### Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Lessatura dei pinoli (seguendo procedura). Tritare i pinoli e aggiungere la maggiorana tritata, il parmigiano e il latte, formando un composto. Lessare la pasta in acqua leggermente salata, scolarla e mantecare con il composto ottenuto incorporare a essi olio extra vergine d'oliva.
latte intero fresco	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	8	8	10	12	
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	6	
pinoli	3	4	5	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
maggiorana fresca	0,5	0,5	0,5	0,5	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati**

**Pasta o riso all'olio extra vergine d'oliva**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Lessare la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata, scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
parmigiano reggiano	4	4	6	8	
sale marino grosso	2	2	3	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati****Pasta al burro**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Lessare la pasta in acqua salata, scolare e condire con il burro e il parmigiano
burro	4	4	6	8	
parmigiano reggiano	4	4	6	8	
sale marino grosso	2	2	3	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati****Pasta alla crema di zucchine**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Far stufare in una casseruola con olio un trito di carota, sedano e cipolla e salare, successivamente unire le zucchine tagliate a dadini e cuocere a fuoco moderato per circa trenta minuti. A fine cottura unire al sugo il prezzemolo e frullare. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con la crema di zucchine. Cospargere di parmigiano reggiano.
zucchine	40	40	45	50	
carote	5	5	5	5	
sedano	5	5	5	5	
cipolla	5	5	5	5	
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6	
parmigiano reggiano	2	3	5	6	
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
sale marino grosso	2	2	3	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati**

**Pasta al ragù di vitellone gratinata al forno**

<b>Ingredienti</b>	<b>nido gr.</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>adulti gr.</b>	<b>Preparazione</b>
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	90	90	100	110	
<b>besciamella UHT</b>	70	80	90	110	
<b>Ingredienti per besciamella fresca</b>					
<b>latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature</b>	60	70	80	95	
	5	6	7	8	
<b>burro</b>	4	4	5	6	
<b>farina</b>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
sale marino iodato fino					
<b>pasta di semola di grano duro</b>	50	60	70	80	
carota gr 10, cipolla gr 2, <b>sedano</b> gr 4	16	16	16	16	
carne trita di vitellone	10	15	20	30	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	5	
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
alloro	0,01	0,01	0,01	0,01	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati**

### Risotto alla crema di zucca

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	Preparare un brodo vegetale con le verdure. In una casseruola stufare un trito di cipolle con olio a calore moderato, unire ad esse la zucca tagliata a tocchetti, frullare a cottura ultimata. Unire alla zucca il riso, far insaporire e proseguire la cottura irrorando con brodo vegetale bollente affinché non sia rallentata la cottura, salare. A cottura ultimata e a fuoco spento unire il burro e parmigiano reggiano.
zucca	40	40	45	50	
carota gr 5, cipolla gr 5, <b>sedano</b> gr 5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<b>burro</b>	4	4	5	5	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
cipolla	5	5	8	10	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati**

### Riso al latte

Ingredienti	nido gr	infanzia gr	primaria gr	adulti gr	Preparazione
riso "Parboiled" o "Roma"	50	60	70	80	Far bollire il riso nel latte con aggiunta di acqua bollente salata q.b. A cottura ultimata mantecare con il burro e il parmigiano.
<b>latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature</b>	80	80	90	100	
<b>burro</b>	3	3	4	4	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati**



### Risotto con zucchine

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	Preparare un brodo vegetale con carote, cipolle, sedano e sale. Lavare e mondare le zucchine, farle stufare in casseruola con olio e cipolla a calore moderato, a cottura ultimata frullare e unire il riso. Cuocere lentamente sempre mescolando, aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. a cottura ultimata frullarle e unire il riso. Cuocere lentamente sempre mescolando, aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. a cottura ultimata unire il parmigiano reggiano.
zucchine	40	40	50	70	
carote gr 5, cipolla gr 5, <b>sedano</b> gr 5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
cipolla	3	4	5	5	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati**

### Risotto alla parmigiana

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
riso "Roma" o "Parboiled"	55	60	80	90	Preparare il brodo vegetale con le verdure e salare. Far appassire la cipolla in pentola o brasiera insieme all'olio, aggiungere il riso e far insaporire. Aggiungere il brodo vegetale bollente fino al termine della cottura. Mantecare con il burro e il parmigiano reggiano.
olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
cipolla	5	5	5	6	
carota gr.5, cipolla gr.5, <b>sedano</b> gr.5(per brodo vegetale)	15	15	15	15	
<b>burro</b>	3	3	4	5	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati**

### Grano spezzato (bulgur) o cous cous con sugo di pomodoro

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr	adulti gr.	Preparazione
<b>grano spezzato bulgur o cous cous</b>	40	50	60	70	Lavare bene il bulgur o il cous cous, lasciarlo a bagno per circa un'ora. Nel frattempo preparare un brodo vegetale con parte degli ortaggi. Tritare nel frattempo gli ortaggi rimanenti e stufarli in un tegame con olio, aggiungere il pomodoro, l'alloro, sale e portare a cottura. Unire al sugo il bulgur, aggiungere poco alla volta brodo vegetale e cuocere per circa 15 minuti, aggiustare di sale e servire con parmigiano e un trito di prezzemolo.
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	60	70	75	80	
carota, <b>sedano</b> , porro	30	30	30	30	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
<b>parmigiano reggiano</b>	2	2	5	6	
prezzemolo	0,5	0,5	0,5	0,5	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0.25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati**

## Primi piatti in brodo



### Minestra di verdure con pasta o riso o farro o orzetti

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>riso o farro o orzetti o pasta di semola di grano duro</b>	20	25	30	35	Lessare in acqua salata le verdure. A cottura ultimata passarle e rimetterle al fuoco, aggiungere il cereale previsto nel menu (riso o pasta o farro o orzetti) e ultimare la cottura. Condire a crudo con olio e parmigiano.
patate	20	30	40	50	
fagioli cannellini secchi	10	15	20	25	
zucchine (mesi estivi)	20	20	30	50	
*fagiolini (mesi invernali)	20	20	30	50	
bietole	10	15	20	30	
zucca (mesi invernali)	10	15	20	25	
carote	10	15	20	25	
cipolle	10	10	10	10	
<b>sedano</b>	2	2	2	2	
<b>parmigiano reggiano</b>	2	2	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento- orzo- farro(glutine), sedano, latte e derivati**

### Minestra primavera con farro o orzo o riso o orzetti

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	20	30	40	50	Lessare in acqua salata le verdure. A cottura ultimata passarle e rimetterle sul fuoco, aggiungere il farro o l'orzo o il riso e ultimare la cottura. Condire a crudo con olio e parmigiano.
zucchine	25	30	40	55	
fagiolini	10	15	20	30	
<b>farro o orzo o riso o orzetti</b>	20	25	30	35	
fagioli cannellini	10	10	15	30	
bietole	10	15	20	30	
lattuga	10	15	20	25	
carote	10	15	20	25	
cipolle	5	5	5	5	
<b>sedano</b>	2	2	2	2	
<b>parmigiano reggiano</b>	2	2	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento- orzo- farro (glutine), sedano, latte e derivati**

### Pastina in brodo di carne

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>pastina di semola grano duro</b>	25	30	35	40	In una pentola con acqua fredda mettere la carne da bollito, le carote, cipolle e sedano, unire il sale e portare ad ebollizione fino a termine cottura della carne. Estrarre dal brodo la carne, e il sedano. Frullare i restanti sapori, unire la pastina e a cottura ultimata, cospargere di parmigiano e servire.
bollito di vitellone magro	80	90	110	130	
carote, cipolle, <b>sedano</b>	20	20	25	30	
<b>parmigiano reggiano</b>	2	2	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati**

### Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con riso

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	20	25	30	35	<p>Mettere a bagno i fagioli secchi in acqua fredda per 12 ore (per la preparazione della crema di legumi con fagioli). Lavare molto bene i piselli o i fagioli secchi in acqua fredda.</p> <p>Far stufare in pentola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato. Unire ai sapori i piselli o i fagioli, le patate a tocchetti, acqua e continuare la cottura fino a cottura dei legumi.</p> <p>Successivamente frullare il composto unire la pasta e completare la cottura. Condire con olio a crudo.</p>
patate	20	30	40	60	
piselli o fagioli cannellini secchi	20	25	30	35	
carota 10 gr., cipolla 10 gr., <b>sedano</b> gr.5	25	25	25	25	
<b>parmigiano reggiano</b>	2	2	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati**



## Secondi piatti di carne di pollame

### Cosce di pollo al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
cosce di pollo (fuselli o sovracosce o coscia intera ) per primaria e adulti			180	300	Lavare ed asciugare le cosce di pollo. Disporle nelle teglie con sale, alloro ed un trito finissimo di aglio e rosmarino. Infornare. A cottura ultimata, eliminare la pelle dalle cosce di pollo destinate ai bimbi nido, infanzia e primo ciclo primaria spolpare e tagliare la carne a pezzetti.
cosce di pollo (sovracosce) per nido e infanzia	130	150			
polpa di coscia di pollo (qualora utilizzata al posto delle cosce di pollo da dissossare)	90	100	110	120	
aglio, alloro, rosmarino	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,20	0,2	0,25	0,3	

### Coscia di pollo alla cacciatora

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
polpa di coscia di pollo	90	100	110	120	Disporre la polpa della coscia di pollo in una casseruola con olio, aggiungere aglio, timo e cipolla tritata, salare e far rosolare la carne. A metà cottura, aggiungere i pinoli e le olive.
olive verdi denocciolate	2	2	3	4	
pinoli	1	1	2	3	
cipolla	5	5	5	5	
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	
aglio, timo	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**Fesa di tacchino arrosto**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
fesa di tacchino	70	80	100	120	Preparare poco brodo vegetale con parte di carota, cipolle, sedano, sale. Adagiare la fesa di tacchino nelle teglie precedentemente unte di olio e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata irrorare con il latte, successivamente aggiungere le restanti carote, cipolle e sedano tagliati a tocchetti, continuare la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura unire alla carne il trito finissimo di aglio e rosmarino e alcune foglie intere di alloro. Ultimare la cottura. Levare l'alloro, frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fettine di tacchino.
carota gr 8, cipolla gr 8, sedano gr 4	20	20	20	20	
<b>latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature</b>	8	8	10	12	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
aglio, alloro, rosmarino	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, sedano**

**Bocconcini di pollo gratinati**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
bocconcini di petto di pollo	70	70	90	110	Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo con olio. Disporre i bocconcini in una teglia, cospargere con il pane grattato e l'aglio tritato, salare e gratinare in forno .
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
<b>pane grattato</b>	6	6	6	6	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)**

### Bocconcini di pollo gratinati al timo

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
bocconcini di petto di pollo	70	70	90	110	Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo con olio. Disporre i bocconcini in una teglia, cospargere con il pane grattato e il trito di rosmarino salvia timo e aglio, salare e gratinare in forno.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
rosmarino, salvia, timo	0,7	0,7	0,7	0,9	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
pane grattugiato	6	6	6	6	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)**

### Secondi piatti di carne di bovina

#### Bollito di vitellone

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
bollito di vitellone magro	80	90	110	130	La carne bollita precedentemente per il brodo deve essere affettata e porzionata per gli adulti e per gli utenti scuola primaria. Per i bambini del Nido e dell'Infanzia, deve essere tritata.
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano utilizzato per bollire la carne**

#### Carne di vitellone alla pizzaiola

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
bocconcini di vitellone	70	90	110	130	In una casseruola scaldare l'olio e unire la carne, far insaporire, successivamente unire i pelati passati o la passata o la polpa di pomodoro, aglio e origano, salare, portare a termine cottura.
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	50	50	60	70	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	



origano	0,01	0,01	0,01	0,01
---------	------	------	------	------

### Carne di vitellone all' uccelletto

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
uccelletto di vitellone	70	90	110	130	Far rosolare in casseruola i bocconcini di vitellone o lonza (secondo il menu) con olio, aglio, alloro e sale. Portare a termine la cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

### Polpettine di vitellone al pomodoro con piselli

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
polpa di vitellone tritata	50	60	70	80	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano l'aglio e la maggiorana tritati, salare. Formare delle palline di media grandezza, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.  <b>Preparazione sughetto:</b> in una casseruola far appassire a fuoco moderato con olio la carota, cipolla, sedano, unire i piselli surgelati e far stufare, unire i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro e salare, cuocere per circa trenta minuti. Quando il sughetto é pronto unirlo alle polpettine e servire.
patate	25	25	35	40	
<b>uova pastorizzate</b>	20	20	25	30	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	2	2	2	2	
sale marino grosso	2	2	3	4	
maggiorana fresca	0,3	0,3	0,3	0,3	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
<b>Ingredienti per sughetto</b>					
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	65	70	80	90	
*piselli fini	45	50	60	70	
carota gr 8, cipolla gr 4, <b>sedano</b> gr 4	16	16	16	16	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,1	0,1	0,2	0,2	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati, uova**

### Secondi piatti di carne suina

#### Bocconcini di lonza alle mele

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
ucelletto di lonza	70	80	100	120	Frullare i sapori, gli aromi e le mele stufandole con olio, poi rosolare la carne di lonza e aggiungere se necessario brodo vegetale e completare la cottura.
mele	15	15	15	15	
carote	5	5	5	5	
cipolla	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
<b>sedano</b>	2	2	2	2	
salvia	0,2	0,2	0,2	0,2	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	



**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano**

### Secondi piatti di pesce

#### Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore o al verde

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>filetti di *merluzzo</b>	80	100	120	140	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Colarli, frullarli e condirli con olio, limone, prezzemolo tritato con aglio e sale.
<b>*halibut</b>	90	100	120	140	
carota, cipolla, <b>sedano</b> (per brodo vegetale)	5	5	5	5	
succo di limone	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
prezzemolo	0,5	0,5	0,5	0,5	
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5	



**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce, sedano****Filetti di halibut al verde con olive e capperi**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>filetti di *halibut</b>	90	100	120	140	Adagiare i filetti di merluzzo nel tegame unto di olio econdirli con olio extra vergine di oliva e un trito di aglio, prezzemolo, olive e capperi aggiustare di sale e infornare.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3	
capperi sotto sale	1	1	1	2	
olive verdi denocciolate	2	2	2	2	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce****Crocchette di pesce (merluzzo) al forno**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>filetti di *merluzzo</b>	60	60	70	90	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano, aglio ed un limone senza buccia, sale e lessare il pesce nel brodo preparato. Lessare a parte le patate e passarle al setaccio. Pulire il pesce, amalgamarlo alle patate, uovo, parmigiano, aglio e prezzemolo, sale. Formare con l'impasto così ottenuto delle crocchette di media dimensione, passarle nel pangrattato e adagiarle nelle teglie precedentemente unte con olio ed infornare
patate	40	50	60	70	
<b>uova pastorizzate</b>	20	20	25	30	
carote gr 6, cipolle gr 6, <b>sedano</b> gr 3	15	15	15	15	
<b>pane grattugiato</b>	5	5	5	5	
<b>parmigiano reggiano</b>	3	3	4	4	
olio extra vergine d'oliva	3	3	3	4	
sale marino grosso	2	2	3	4	
limone ogni 6 persone	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio e prezzemolo	0,2	0,2	0,2	0,2	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, pesce, uova, sedano**

### Halibut impanato

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
filetti di *halibut	90	110	130	Passare i filetti di halibut scongelati nell'uovo precedentemente salato, impanare e adagiare il pesce nelle teglie unte di olio, infornare. Servire i filetti impanati, una volta cotti, accompagnati con limone a spicchi.
pane grattugiato	25	30	35	
uova pastorizzate	10	12	15	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	
limone in spicchi (ogni 6 presenze)	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), pesce, uova**

### Tortino di merluzzo al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
*merluzzo	50	50	60	70	Far lessare in acqua salata le patate, al termine della cottura passarle. Nel frattempo far appassire in una padella cipolla, carota e sedano tritati, con olio a calore moderato. A parte lessare il pesce e tritarlo. Unire al pesce e alle patate le uova, la ricotta, il parmigiano, l'aglio e prezzemolo tritati, le verdure precedentemente appassite, sale fino ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Stendere il composto (se sfornato) o formare delle piccole polpettine (se crocchette) nelle teglie leggermente unte di olio. Infornare a forno caldo
patate	40	50	60	70	
carote gr 10, cipolle gr 10, sedano gr 5	25	25	25	25	
uovo pastorizzato	20	20	25	30	
ricotta	20	20	25	25	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
pane grattugiato	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati, pesce, uova**



## Secondi piatti a base di uova e verdure

### Torta /sformato di verdure

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	30	30	40	50	<p>Lessare in acqua salata le patate, a metà cottura delle stesse unire le bietole, al termine della cottura passare il tutto.</p> <p>Quando le patate e bietole si sono raffreddate, unire ad esse le uova, la ricotta, il parmigiano, la maggiorana tritata, la cipolla appassita precedentemente, salare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti.</p> <p>Stendere il composto nelle teglie precedentemente unte di olio e spolverate con pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato, decorare con i rebbi di una forchetta ed irrorare con un filo di olio extra vergine oliva. Infornare a calore medio.</p>
biete	80	80	95	120	
<b>uovo pastorizzato</b>	20	20	25	30	
<b>ricotta</b>	15	20	25	30	
<b>parmigiano reggiano</b>	7	8	9	10	
olio extra vergine oliva	3	4	5	6	
cipolla	4	4	6	8	
<b>pane grattugiato</b>	4	4	5	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	
maggiorana fresca	0,2	0,2	0,25	0,3	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uovo**

### Polpettone di fagiolini

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	45	45	70	85	Far lessare in acqua salata le patate e i fagiolini. Nel frattempo far appassire in una padella la cipolla tritata o a fettine sottilissime con poco olio a calore moderato. Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale fino. Stendere il composto nelle teglie unte di olio e spolverate di pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio. Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio.
*fagiolini fini	80	80	95	120	
<b>uova pastorizzate</b>	25	25	30	35	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<b>pane grattugiato</b>	4	4	5	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	
cipolla	4	4	6	8	
maggiorana fresca	0,2	0,2	0,25	0,3	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), uova, latte e derivati**

### Stracchinata

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
Patate	80	80	90	110	Cuocere le patate a vapore o lessarle in acqua salata, portare a cottura scolare. Passare le patate cotte e aggiungere lo stracchino, le uova pastorizzate, il parmigiano e la maggiorana fresca. In una teglia precedentemente unta versare l'impasto stendendolo uniformemente. Cuocere in forno a 180° per circa 25 minuti.
Stracchino	45	45	50	55	
<b>Uova pastorizzate</b>	20	20	25	30	
Olio extra vergine d'oliva	2	2	2	2	
<b>Parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Maggiorana fresca	q. b	q. b	q. b	q. b	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, uova e derivati**

## Secondi piatti a base di legumi

### Polpettine di legumi al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	e adulti gr.	Preparazione
patate	35	40	50	60	<p>Lessare le patate ed i fagioli (se si utilizzano i fagioli secchi mettere in ammollo 12 ore prima) in acqua salata, a fine cottura passarli e lasciarli raffreddare. Unire le uova, il parmigiano, l'aglio, il prezzemolo tritati e qb il pangrattato (se l'impasto risultasse troppo morbido), salare.</p> <p>Formare delle palline di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.</p>
fagioli cannellini secchi o *surgelati	15 25	15 30	20 40	25 50	
<b>uova pastorizzate</b>	10	10	15	20	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	5	10	15	
cipolle	4	5	10	15	
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5	
aglio	0.5	0,5	1	1	
sale marino grosso	2	2	3	4	
prezzemolo	1	1	1.5	1.5	
<b>pane grattugiato</b>	q. b	q. b	q. b	q. b	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati**

### Frittatina di farina di ceci e verdure

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
farina di ceci	30	35	40	45	<p>Unire la farina di ceci con l'acqua e lasciare riposare. Unire a crudo le cipolle e le zucchine tagliate finemente, o farle appassire leggermente, salare.</p> <p>Ungere la teglia e versare il composto. Irroriare con olio la superficie e cuocere in forno caldo a circa 180° per 20 minuti.</p>
zucchine	50	55	60	65	
cipolla	5	6	7	15	
olio extra vergine oliva	5	5	10	8	
acqua	ca.50	ca.50	ca.55	ca.60	
sale marino iodato fino	0,2	0.2	0.25	0,3	

## Pizza

### Pizza Margherita con pasta per pizza

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>pasta per pizza</b>	80	90	110	130	Stendere la pasta per pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori e condirli con olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino, infornare a forno caldo.
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	40	50	55	65	
<b>stracchino</b>	40	45	50	55	
farina	5	6	8	8	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
origano	0,2	0,2	0,3	0,4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	



**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati**

### Pizza Margherita con basi per pizza

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>Base per pizza</b>	64,2	64,2	96,4	112,49	Disporre le basi per pizza nelle teglie. Frullare i pomodori e condirli con olio, origano e sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino, infornare a forno caldo.
Pomodori pelati o passata o polpa	47,5	47,5	70,9	82,49	
<b>Stracchino</b>	32,1	32,1	48,2	56,24	
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7,5	8,75	
Sale marino iodato fino	qb	qb	qb	qb	
origano	0,25	0,25	0,38	0,44	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati**

#### **Indicazioni per la porzionatura della pizza con basi**

**Da ogni teglia ricavare 28 pezzi e distribuire:**

**Nido d' Infanzia e scuola Infanzia due pezzi a testa – scuola primaria 3 pezzi a testa - scuola secondaria e adulti 3 pezzi a testa + bis**



## PIATTI FREDDI

Prosciutto cotto (senza lattati caseinati e polifosfati)

Nido divezzi gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
40	50	60	80

### Formaggi



	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
<b>Stracchino</b>	50	60	90	90
<b>Mozzarella</b> (per bimbi nido tagliare a dadini molto piccoli)	50	60	90	90
<b>Ricotta</b>	50	60	70	100
<b>Parmigiano Reggiano</b>	35	40	45	50
<b>Parmigiano Reggiano</b> (abbinato alla pasta al ragu gratinata)	20	20	20	40

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte**

### Contorni crudi (grammature riferite alla parte edibile)



Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
Carote in insalata	30	35	45	60
Insalata verde: varietà lattuga	40	40	50	70
Pomodori in insalata	70	100	120	150
Insalata mista: varietà Lattuga	15	20	25	40
Carote tagliate a julienne	10	10	15	15

## Per condire

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7
aceto di vino bianco o aceto balsamico tipo Modena (solo per materna, elementare, adulti) su richiesta		5	5	5
limone	2	5	5	5
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3

## Contorni cotti



### Patate al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	80	100	150	180	Pelare e lavare le patate, tagliarle a tocchetti e metterle nelle teglie unte di olio, tritare aglio e rosmarino e spargerlo sulle patate, unire poche foglie di alloro intere che a fine cottura andranno levate, salare e infornare a forno caldo.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7	
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5	
rosmarino, alloro	0,5	0,5	0,5	0,5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

### Patate lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	80	100	130	160	Lessare le patate in acqua salata, a cottura ultimata scolarle e condirle con olio e sale fino.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

### Purea di patate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	80	100	140	150	Lessare le patate in acqua salata, passarle, unire ad esse il burro, il latte e sale fino, amalgamare bene gli ingredienti.
latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature	30	35	40	50	
burro	7	8	9	10	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati**

### Carote lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
carote fresche	50	60	80	110	Dopo aver pulito le carote e lavate in acqua corrente, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condirle con olio o con olio e succo di limone e sale fino.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
limone	2	5	5	5	

### Carote gratinate al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
carote fresche	50	60	80	110	Dopo aver pulito le carote e lavate in acqua corrente, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e metterle in un tegame condirle con olio sale fino e cospargerle di parmigiano reggiano. Gratinare in forno.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
parmigiano reggiano	3	3	4	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati**

### Carote prezzemolate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
carote fresche	50	60	80	110	Dopo aver pulito le carote e lavate in acqua corrente, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condirle con olio sale fino e prezzemolo tritato...
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
prezzemolo	1	1	1	1	

### Finocchi al burro

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
finocchi	70	80	100	110	Dopo aver pulito i finocchi e averli lavati in acqua corrente, tagliarli in quarti e lessarli in acqua salata. A cottura ultimata, tagliarli in piccoli pezzi metterli in una casseruola e ripassare con il burro.
<b>burro</b>	5	7	9	9	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino fino	0,1	0,2	0,2	0,25	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati**

### Zucchine trifolate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
zucchine fresche	70	70	100	150	Lavare, asciugare e tagliare a rondelle sottili le zucchine. In una casseruola mettere le zucchine con olio e l'aglio tritato. Far insaporire, salare lasciar cuocere per 20 minuti circa, se necessario bagnare con poca acqua calda. Tritare il prezzemolo e cospargerlo sulle zucchine a fine cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
prezzemolo	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

### Broccoli al vapore

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
Broccoli freschi	80	90	100	120	Cuocere al vapore i broccoli, a termine cottura scolare e condire con olio e sale fino.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

### Biete lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
Biete	80	100	130	150	Dopo aver pulito e lavato accuratamente le verdure, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condirle con olio e sale fino.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

### Fagiolini lessati

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
*Fagiolini fini	45	55	75	100	Dopo aver lessato i fagiolini in acqua salata, condirli con olio e sale fino.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

### Piselli stufati

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
*Piselli fini	55	60	70	80	Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con olio, unire i piselli, salare, aggiungere se necessario poca acqua, portare a cottura.
Cipolla	8	10	10	10	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	



### ***Pane***

	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
<b>Pane</b>	20	30	50	50
<b>Pane abbinato alla pizza</b>	15	15	30	30

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)**



### ***TAGLI CARNE DI VITELLONE***

TAGLI	TAGLI MUSCOLARI	PREPARAZIONI
<b>QUARTO ANTERIORE</b>	Reale	Arrosto, carne trita, hamburger, polpette, spezzatino, bollito.
	Spalla	Carne trita, hamburger, polpette, spezzatino, uccelletto, bollito.
<b>QUARTO POSTERIORE</b>	Fesa	Fettine, uccelletto.
	Fetta di mezzo	Cotolette, involtini.
	Magatello	Arrosto.
	Noce	Arrosto, cotolette, scaloppe.
	Scamone	Arrosto, scaloppe.



## Frutta

	nido divezzi gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
<b>Frutta fresca di stagione biologica al netto</b> <b>periodo invernale:</b> arancia, banana, Kiwi, mela, mandarancio, pera, prugna. <b>periodo estivo:</b> albicocche, banana, mela, melone, prugna, pera, pesca nettarina, pesca noce.	80	80	100	100
<b>Frutta fresca di stagione biologica al netto</b> <b>Dieta lattanti 9 - 12 mesi Dieta "B"</b> (mela o banana)	80			
<b>Spremuta di arancia fresca ml.</b>	200	200	200	200
<b>Mousse di frutta mista</b>	100	100	100	100



## Frutta snack pomeridiano per i bambini della Scuola Materna

	infanzia gr.
<b>Frutta fresca di stagione al netto</b> <b>periodo invernale:</b> arancia, mandaranci, banana <u>del mercato equo e solidale</u> , mela e pera biologica, <b>periodo estivo:</b> banana del mercato equo e solidale, mela o pera o albicocche o pesca noce biologica	80
<b>Succo di frutta</b>	200
<b>Frullato pronto</b>	100

## Merende per i Bimbi del Nido d' Infanzia

### Torta casalinga allo Yogurt

Ingredienti	Quantità per 30 bambini gr.	Preparazione
yogurt intero naturale (vasetti da 125 ml.)	3 n°	<p>In un contenitore sbattere uova e zucchero, aggiungere farina, yogurt, olio extra vergine d'oliva e buccia grattugiata del limone, unire il latte e lievito, amalgamare fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Ungere con pochissimo olio extra vergine d'oliva una teglia a bordo alto ed infarinarla lievemente, mettere nella teglia il composto.</p> <p>Infornare a calore medio per circa 45 minuti.</p>
farina bianca	900	
zucchero semolato	600	
uova fresche pastorizzate	500 ml.	
latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature	500 ml.	
olio extra vergine d'oliva	250 ml.	
lievito per dolci (in bustine)	3 n°	
limoni	2 n°	
zucchero a velo senza aromi	1	



**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova**

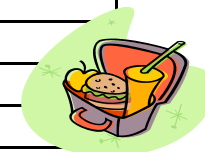
### Torta casalinga alle carote

Ingredienti	Quantità per 30 bambini gr.	Preparazione
farina bianca	900	<p>Lavare accuratamente le carote sbuciarle e grattugiarle, eliminare il liquido in eccesso. In un contenitore sbattere uova e zucchero, aggiungere la farina l'olio extra vergine d'oliva <b>il latte</b> e la buccia grattugiata del limone, unire le carote e per ultimo il lievito, amalgamare fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Ungere con pochissimo olio extra vergine d'oliva una teglia a bordo alto ed infarinarla lievemente, mettere nella teglia il composto. Infornare a calore medio per circa 45 minuti. A cottura ultimata e dopo aver fatto raffreddare la torta cospargere con zucchero a velo.</p>
carote	600	
zucchero semolato	500	
uova fresche pastorizzate	500 ml.	
latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature	150 ml	
olio extra vergine d'oliva	250 ml.	
lievito per dolci (in bustine)	3 n°	
limoni	2 n°	
zucchero a velo senza aromi	1	
sale	q.b.	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), uova, latte e derivati**



<b>MERENDA</b>	<b>Nido gr.</b>
Banana (al netto)	80
<b>Focaccia</b>	40
<b>Gelato Fiordilatte o Vaniglia (per nido)</b>	50
<b>Yogurt</b> alla frutta gusti: albicocca o banana	125 ml.
<b>Latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature</b> (anche per colazione) con <b>biscotti prima infanzia o biscotti ai cereali misti</b> <b>o fiocchi di cereali</b>	250 ml.
	30 (biscotti)
	30 (fiocchi di cereali)
Succo o Nettare di frutta gusti: all'albicocca o mela o pera o pesca con <b>crackers</b>	200 ml.
	25
<b>Pane e</b> Marmellata gusti: albicocca o pesca	30
	25
<b>Pane e</b> Olio extra vergine di oliva	30
	5
<b>Torta paradiso</b>	60
Frullato di frutta: Mela Banana Zucchero Acqua (o latte su richiesta) Limone (da utilizzare solo con acqua) ogni 10 porzioni	80
	80
	5
	100 ml.
	n° 1



#### **ALLERGENI CONTENUTI NELLE MERENDE**

**Gelato: latte e derivati, uova e derivati**

**Yogurt: latte e derivati**

**Biscotti prima infanzia: frumento (glutine), latte e derivati**

**Biscotti prima infanzia ai cereali misti: frumento (glutine), latte e derivati**

**Focaccia: frumento (glutine)**

**Fiocchi di cereali: frumento (glutine)**

**Pane: frumento (glutine)**

**Torta paradiso: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati**

**ATTENZIONE LEGGERE ATTENTAMENTE L'ETICHETTA DEI PRODOTTI CONFEZIONATI**

## GRAMMATURE LATTANTI

**Brodo vegetale lattanti 6 - 8 mesi dieta "A"**

**Brodo vegetale lattanti 9 - 12 mesi dieta "B"**

Ingredienti	Ingredienti
patate	patate
carote	bietole
zucchine	carote
lattuga	lattuga
	zucca
	<b>sedano</b>

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano**

### ***Grammature lattanti dieta B 9-12 mesi***

<b><u>COLAZIONE</u></b>	Latte materno	A richiesta
	<b>Latte di proseguimento e Biscotti primi mesi</b>	200-250 ml Gr 30
<b><u>PRANZO</u></b>	Frutta fresca (mela o banana)	Gr 80
	Brodo vegetale	200-250 ml
	<b>Pastina primi mesi</b>	Gr 30/35
	<b>O crema di mais e tapioca o crema di cereali misti</b>	2/3 cucchiaini (secondo le indicazioni nella confezione)
	Olio extravergine di oliva	Gr 5
	<b>Parmigiano reggiano</b>	Gr 2
	<b>Parmigiano secondo piatto</b>	Gr 20
	Lenticchie rosse decorticate	Gr 20
Tacchino o vitellone	Gr 35	
o pollo al vapore o omogeneizzato di pesce	Gr 80	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI: frumento (glutine), latte e derivati**



### Crema di legumi lenticchie rosse decorticate con pastina primi mesi (dieta B)

Ingredienti	nido gr.	Preparazione
pastina primi mesi	15	
patate	20	Lavare molto bene le lenticchie rosse decorticate in acqua fredda.
lenticchie rosse decorticate	20	
carota 10 gr., cipolla 10 gr., sedano gr.5	25	Far stufare in pentola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato. Unire ai sapori le lenticchie, le patate a tocchetti, acqua e continuare la cottura fino a cottura dei legumi.
parmigiano reggiano	2	
olio extra vergine d'oliva	4	Successivamente frullare il composto unire la pasta e completare la cottura. Condire con olio a crudo.
sale marino grosso	2	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati**

### GRAMMATURE MERENDE LATTANTI DIETA A E DIETA B

Yogurt alla frutta frullata dieta A	Gr 125
Yogurt alla frutta dieta B	Gr 125
Omogeneizzato alla frutta	Gr 80
Latte di proseguimento	Gr 200-250
Biscotti primi mesi	Gr 30
Frullato di frutta Mela e Banana	Gr. 80
Acqua (o latte su richiesta)	Gr. 100 ml
limone (utilizzare solo con acqua) ogni 10 porzioni	N° 1

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI: frumento (glutine), latte e derivati**



### PER DIETE

#### Passato di patate e carote con pasta o riso

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	70	90	100	110	In una pentola con acqua fredda mettere le patate e carote, unire il sale e portare a termine cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu a fine cottura aggiungere olio extra vergine di olive).
carote	60	70	80	90	
<b>pasta di grano duro</b> o riso Roma	20	25	30	35	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	3	4	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati**

#### Passato di patate e zucchine con pasta o riso

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	70	90	100	110	In una pentola con acqua fredda mettere le patate e zucchine, unire il sale e portare a termine cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu), a fine cottura aggiungere olio extra vergine di oliva.
zucchine	60	70	80	90	
<b>pasta di grano duro</b> o riso Roma	20	25	30	35	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	3	4	4	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati**

**Carne trita di vitellone al vapore**

<b>Ingredienti</b>	<b>nido gr.</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>adulti gr.</b>	<b>Preparazione</b>
carne trita di vitellone magra	70	70	90	110	In una casseruola porre la carne di vitellone (come da menu) con olio e alloro. A metà cottura aggiungere sale, portare a termine la cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	

**Svizzera di vitellone - per cucina diretta**

<b>Ingredienti</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>adulti gr.</b>	<b>Preparazione</b>
carne tritata di vitellone (svizzera)	80	90	105	Le svizzere possono essere cotte alla piastra o al forno a seconda del menu, con la sola aggiunta di olio e sale a fine cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	

**Svizzera di vitellone - per pasti veicolati**

<b>Ingredienti</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>adulti gr.</b>	<b>Preparazione</b>
carne tritata di vitellone	60	70	80	Lessare le patate, passarle ed unirle alla carne macinata, formare delle svizzere e cuocerle alla piastra o al forno a seconda della richiesta menu, aggiungere sale e olio a fine cottura.
patate	15	25	30	
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	

**Bocconcini di tacchino o pollo o lonza di maiale agli aromi**

<b>Ingredienti</b>	<b>nido gr.</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>adulti gr.</b>	<b>Preparazione</b>
bocconcini di fesa di tacchino o petto di pollo o lonza di maiale	70	70	90	110	Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo o tacchino o lonza (a seconda del menu) con olio. Tritare aglio, rosmarino e salvia finissimi, unirli ai bocconcini insieme al sale ed alcune foglie di alloro che andranno levate a fine cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
alloro, rosmarino, salvia	0,5	0,5	0,5	0,5	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**Fesa di tacchino o pollo o vitellone o lonza ai ferri o a vapore senza aromi**

<b>Ingredienti</b>	<b>nido gr.</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>adulti gr.</b>
fesa di tacchino	70	70	90	110
petto di pollo	70	70	90	110
carne di #vitellone	70	80	90	105
lonza	70	70	90	110
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,35

**Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore o Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore con olio e limone**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>filetti di *merluzzo</b>	80	100	120	140	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Colarli, frullarli e condirli con olio, limone e sale.
<b>*halibut</b>	90	100	120	140	
carota, cipolla, <b>sedano</b> (per brodo vegetale)	5	5	5	5	
succo di limone	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	3	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,35	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce, sedano**

**N.B. La carne al vapore o ai ferri senza aromi prevista nei regimi dietetici particolari, deve essere cucinata con la sola aggiunta di sale e olio a fine cottura, non aggiungere altro.**

**Pizza Rossa**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
<b>pasta per pizza</b>	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, infornare a forno caldo.
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	70	80	100	100	
farina	5	6	8	8	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
origano	0,2	0,2	0,2	0,2	
sale marino iodato fino	0,3	0,4	0,4	0,5	

**ALLERGENE CONTENUTO IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)**

### Pizza Bianca

	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta per pizza	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza, disporla nelle teglie unte di olio, lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare.
stracchino	60	80	90	100	
farina	5	6	8	8	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
sale marino iodato fino	0,3	0,4	0,4	0,5	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine), latte e derivati**

### Pizza Rossa e prosciutto cotto

	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta per pizza	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, e il prosciutto cotto tagliato a pezzettini, infornare a forno caldo
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	70	80	100	100	
prosciutto cotto senza lattati casein- nati e polifosfati (coscia nazionale)	25	30	35	40	
farina	5	6	8	8	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
origano	0,2	0,2	0,2	0,2	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**ALLERGENE CONTENUTO IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine)**

### Bresaola o Prosciutto crudo

Nido divezzi gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
35	45	55	60

### Tonno al naturale

**ALLERGENE CONTENUTO IN QUESTO PIATTO: pesce**

infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
45	60	80



### Patate e carote lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	40	50	80	100	Dopo aver pelato le patate e carote, lavare in acqua corrente e lessare in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condire con olio.
carote	40	40	50	70	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

### Patate e zucchine lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	40	50	80	100	Lessare in acqua salata le verdure, a termine cottura scolarle e condire con olio e sale fino.
zucchine fresche	40	40	50	70	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**N.B.** Ogni volta che nel nome del piatto previsto nelle diete, é presente la dicitura **“Senza aromi”**, assicurarsi che all’interno della composizione del piatto stesso, non siano presenti nessuno dei seguenti aromi: **alloro, maggiorana, origano, salvia, sedano, porro, prezzemolo, rosmarino, aglio, cipolla, menta, timo**

### Lenticchie in umido

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado a adulti gr.	Preparazione
lenticchie verdi o rosse decorticate	70	80	100	Preparare un brodo vegetale con una parte di sapori. Nel frattempo far stufare la rimanenza di sapori tritati con olio. Lavare molto bene le lenticchie ed unirle ai sapori appassiti, aggiungere poco alla volta brodo vegetale, salare e terminare la cottura.
cipolle, carote, sedano	20	20	20	
olio extra vergine oliva	5	5	6	
sale marino iodato fino	0,3	0,35	0,4	

### Ceci o fagioli lessati

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
ceci o fagioli (canellini o borlotti) secchi	70	80	100	Mettere per 12 ore i ceci o i fagioli a seconda del menu in ammollo in acqua fredda. Sciacquarli molto bene, e metterli a lessare in acqua. Al termine cottura scolarli e condirli con olio e sale.
olio extra vergine oliva	5	5	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	

### Cotoletta Vegetale

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
cotoletta vegetale	n° 1	n° 1	n° 1	Cuocere la cotoletta ai ferri o al forno a secondo della richiesta.
olio extra vergine oliva	q.b.	q.b.	q.b.	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine) leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati**

### Crocchetta di miglio

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
crocchetta di miglio	n° 1	n° 1	n° 1	Cuocere la crocchetta ai ferri o al forno a secondo della richiesta.
olio extra vergine oliva	q.b.	q.b.	q.b.	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine) leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati**

### Omelette con verdure

Ingredienti	nido	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
<b>Uovo pastorizzato</b>	50	50	70	70	Unire alle uova pastorizzate il parmigiano, le verdure tritate finemente e il sale, amalgamare bene gli ingredienti. Disporre il composto in una teglia leggermente unta di olio infornare a forno caldo per pochi minuti.
<b>Parmigiano reggiano</b>	10	10	10	10	
Verdure (lattuga o zucchine)	15	15	20	20	
Olio extra vergine di oliva	2	2	3	4	
Sale marino iodato	0.2	0.2	0.25	0.3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, uova.**

### Hamburger vegetale

Ingredienti	nido	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	60	60	70	80	<p>Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Lessare le zucchine. Nel frattempo far appassire in padella cipolla e carota con un poco olio. Aggiungere le uova, il parmigiano, il prezzemolo tritato, salare, amalgamare bene gli ingredienti.</p> <p>Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unte di olio ed infornare.</p>
Zucchine o bietole	25	25	30	35	
carote	10	10	10	10	
cipolla	10	10	10	10	
<b>Uova pastorizzate</b>	15	15	20	25	
Olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4	
<b>Parmigiano reggiano</b>	7	7	8	9	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
<b>Pane grattato</b>	4	4	5	5	
<b>prezzemolo</b>	0,1	0,1	0,1	0,1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati**

### Spezzatino di lenticchie e patate

Ingredienti	nido	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
Lenticchie secche verdi o rosse decorticate	30	35	40	50	<p>Tritare carote cipolla e sedano, stufare in casseruola. Unire le lenticchie e le patate tagliate a dadini, salare e portare a cottura.</p>
Patate	40	40	50	70	
Carota gr.8, cipolla gr. 4, <b>sedano gr. 4</b>	16	16	16	16	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Sale marino iodato	0.2	0.2	0.25	0.3	

## Indice

<b>PRIMI PIATTI</b>	
Pasta o pasta integrale o riso al sugo di pomodoro	Pag. 2
Pasta o Riso al ragù di vitellone	Pag. 3
Pasta o pasta integrale al ragù vegetale	Pag. 3
Pasta al pesto	Pag. 4
Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche	Pag. 4
Pasta o riso all' olio extra vergine di oliva	Pag. 5
Pasta al burro	Pag. 5
Pasta alla crema di zucchine	Pag. 5
Pasta al ragù di vitellone gratinata al forno	Pag. 6
Risotto alla crema di zucca	Pag. 7
Riso al latte	Pag. 7
Risotto con zucchine	Pag. 8
Risotto alla parmigiana	Pag. 8
Grano spezzato (bulgur) o cous cous con sugo di pomodoro	Pag. 9
<b>PRIMI PIATTI IN BRODO</b>	
Minestra di verdure con pasta o riso o pasta integrale o farro o orzetti	Pag. 10
Minestra primavera con riso o farro o orzo	Pag. 11
Brodo di carne con pastina	Pag. 11
Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con pasta	Pag. 12
<b>SECONDI PIATTI DI POLLAME</b>	
Cosce di pollo al forno	Pag. 13
Pollo alla cacciatora	Pag. 13
Fesa di tacchino arrosto	Pag. 14
Bocconcini di pollo gratinati	Pag. 15

Bocconcini di pollo gratinati al timo

Pag. 14

### SECONDI PIATTI DI CARNE BOVINA

Bollito di vitellone

Pag. 15

Carne di vitellone alla pizzaiola

Pag. 15

Uccelletto di vitellone

Pag. 15

Polpettine di vitellone al sugo di pomodoro con piselli

Pag. 15

### SECONDI PIATTI DI CARNE SUINA

Bocconcini di lonza alle mele

Pag. 17

### SECONDI PIATTI DI PESCE

Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore o al verde

Pag. 17

Filetti di halibut al verde con capperi e olive

Pag. 18

Crocchette di merluzzo al forno

Pag. 18

Halibut impanato

Pag. 19

Tortino di halibut al forno

Pag. 19

### SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA E VERDURE

Torta/sformato di verdure e ricotta bio

Pag. 20

Polpettone di fagiolini

Pag. 21

Stracchinata

Pag. 21

### SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMI

Polpettine di legumi al forno

Pag. 22

Frittatina di farina di ceci

Pag. 22

### PIZZA

Pizza margherita con pasta per pizza

Pag. 23

Pizza margherita con basi per pizza

Pag. 23

### PIATTI FREDDI

Prosciutto cotto

Pag. 24

Formaggi

Pag. 24

<b>CONTORNI CRUDI</b>	
Carote crude o in insalata	Pag. 24
Insalata verde	Pag. 24
Pomodori in insalata	Pag. 24
Insalata mista	Pag. 24
Per condire le insalate	Pag. 25
<b>CONTORNI COTTI</b>	
Patate al forno	Pag. 25
Patate lessate	Pag. 25
Purea di patate	Pag. 26
Carote lessate	Pag. 26
Carote gratinate al forno	Pag. 26
Carote prezzemolate	Pag. 27
Finocchi al burro	Pag. 27
Zucchine trifolate	Pag. 27
Broccoli al vapore	Pag. 28
Spinaci o biette lessate	Pag. 28
Fagiolini	Pag. 28
Piselli stufati	Pag. 28
<b>PANE</b>	Pag. 29
<b>TAGLI CARNE DI VITELLONE</b>	Pag. 29
<b>FRUTTA</b>	Pag. 30
<b>FRUTTA SNACK POMERIDIANO PER I BIMBI DELLA SCUOLA INFANZIA</b>	Pag. 30

<b>MERENDE BIMBI NIDO</b>	
Torta casalinga allo Yogurt	Pag. 31
Torta casalinga alle carote	Pag. 31
Banana	Pag. 32
Focaccia	Pag. 32
Gelato fiordilatte o vaniglia	Pag. 32
Yogurt alla frutta: albicocca o banana	Pag. 32
Latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature e biscotti prima infanzia (anche colazione)	Pag. 32
Biscotti prima infanzia – Biscotti prima infanzia ai cereali misti	Pag. 32
Succo o Nettare di frutta con crackers	Pag. 32
Pane e marmellata	Pag. 32
Pane e olio extravergine di oliva	Pag. 32
Torta paradiso	Pag. 32
Frullato di frutta con acqua o latte	Pag. 32
<b>GRAMMATURE LATTANTI</b>	
Brodo vegetale lattanti 6 -8 mesi (dieta A)	Pag. 33
Brodo vegetale lattanti 9 – 12 mesi (dieta B)	Pag. 33
Dieta lattanti 9-12 MESI: colazione e pranzo	Pag. 33
Crema di legumi (lenticchie rosse decorticate) con pastina primi mesi per dieta B	Pag. 34
Merende lattanti dieta A e dieta B	Pag. 34
<b>PIATTI PER DIETE</b>	
Passato di patate e carote con pasta o riso	Pag. 35
Passato di patate e zucchine con pasta o riso	Pag. 35
Carne trita di vitellone al vapore	Pag. 36
Svizzera di vitellone scuola infanzia e adulti (cucina diretta)	Pag. 36
Svizzera di vitellone scuola infanzia e adulti (pasti veicolati)	Pag. 36
Bocconcini di tacchino o pollo o lonza di maiale agli aromi	Pag. 37
Fesa di tacchino o pollo o vitellone o lonza ai ferri o a vapore senza aromi	Pag. 37

Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore o Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore con olio e limone	Pag. 38
Pizza rossa	Pag. 38
Pizza bianca	Pag. 39
Pizza rossa e prosciutto cotto	Pag. 39
Bresaola o prosciutto crudo	Pag. 39
Tonno al naturale	Pag. 39
Patate o carote lessate	Pag. 40
Patate e zucchine lessate	Pag. 40
Lenticchie in umido	Pag. 40
Ceci o fagioli lessati	Pag. 41
Cotoletta vegetale	Pag. 41
Crocchetta di miglio	Pag. 41
Omelette con verdure	Pag. 41
Hamburger vegetale	Pag. 42
Spezzatino di lenticchie e patate	Pag. 42

**REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA**  
**Dietiste: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella**  
**DATA DI EMISSIONE: 22 giugno 2017**  
**2^ revisione giugno 2019**