



COMUNE DI GENOVA

RISTORAZIONE
Ufficio Nutrizione e Dietetica

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ
UNI EN ISO 9001

RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria e Coabitazioni





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

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.

Piatti asciutti

Pasta al ragù vegetale

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di carota, porro e zucchine con olio a calore moderato. Unire l'aglio e i pomodori pelati, o la passata o la polpa salare, cuocere per trenta minuti circa, a fine cottura aggiungere olio a crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù di verdure.
Pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95	
Carota gr.8, porro gr.5, zucchine gr.8	21	21	21	21	
Parmigiano reggiano	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 deriva

Pasta al pesto

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura). Lessare i pinoli (seguendo la 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" preparato.
Pasta formato "gnocchetti sardi"	60	70	80	90	
Basilico (solo foglie)	7	10	10	10	
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	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1k	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	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e 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. Lessare la pasta in acqua leggermente salata, scolarla e mantecare con il composto ottenuto incorporare l'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 a o Riso al ragù di vitellone

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano, con olio a calore moderato.
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95	
carne trita di vitellone	10	15	20	30	Unire la carne di vitellone al trito, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati, o la passata o polpa, l'alloro, sale, cuocere lentamente il sugo e proseguire la cottura.
carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4	16	16	16	16	
parmigiano reggiano	2	2	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	Cuocere la pasta o riso, (a seconda della ricetta) in acqua salata e condire con il sugo preparato.
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

***Ravioli al sugo di pomodoro**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
ravioli di magro *	80	100	130	150	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato. Unire i pomodori pelati o la passata o polpa l'aglio, sale, cuocere per trenta minuti circa. Correggere l'acidità della salsa con lo zucchero Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere l'olio a crudo. Cuocere i ravioli in acqua salata e condire con il sugo preparato.
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95	
carota gr.10, cipolla gr.2, sedano gr.4	16	16	19	16	
parmigiano reggiano	2	2	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
zucchero	0,25	0,25	0,25	0,25	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati (leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati), sedano e uovo

Pasta o Riso all'olio extra vergine d'oliva

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Lessare la pasta o il riso (a seconda della ricetta) scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato. Se necessario ammorbidire con poca acqua di cottura.
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 o riso o farro al sugo di pomodoro

Pasta o pasta integrale di semola di grano duro, o farro o riso	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di carota, sedano e cipolla con olio a calore moderato.
Pomodori pelati, o passata o polpa	50	55	75	95	
Carota gr.10, cipolla gr.2, sedano gr.4	16	16	16	16	Unire l'aglio e i pomodori pelati o la passata o la polpa e salare, cuocere per trenta minuti circa. Correggere l'acidità della salsa con lo zucchero a fine cottura aggiungere olio a crudo.
Parmigiano reggiano	2	2	5	6	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	Cuocere la pasta o il farro in acqua salata e condire con il sugo di pomodoro.
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	0,25	0,25	0,25	0,25	

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

Risotto allo zafferano

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Riso “Roma” o “Parboilled”	55	60	80	90	Preparare un brodo vegetale con le verdure e sale. Stufare in casseruola un trito di cipolla con olio a calore moderato, unire il riso farlo insaporire, proseguire la cottura mescolando spesso, irrorare con brodo vegetale bollente affinché non venga rallentata la cottura. Sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale e unirlo al risotto. Quando il riso è al dente, a fuoco spento, mantecare con burro e parmigiano.
Carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
Burro	4	5	7	8	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	
Cipolla	3	4	5	5	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Olio extra vergine d’oliva	3	4	5	6	
Zafferano	0,03	0,03	0,04	0,05	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati



Primi piatti in brodo

Crema di legumi (piselli o fagioli) con pasta o crostini o riso

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta di semola di grano duro o crostini o riso	20	25	30	35	
Patate	20	30	40	60	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. 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. Successivamente frullare il composto unire la pasta e completare la cottura. Condire con olio a crudo.
Piselli o fagioli borlotti secchi o cannellini	20	25	30	35	
Carota 10 gr., cipolla 10 gr., sedano gr.5	25	25	25	25	
Parmigiano reggiano	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 (glutine), sedano, latte e derivati

Minestra Primavera con pasta o riso o pasta integrale

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	20	30	40	50	In una pentola con acqua fredda leggermente salata porre a cuocere carote, cipolle patate tagliate a tocchetti. Quando la minestra é in ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Successivamente frullare il composto, unire la pasta o il riso (per diete), al termine della cottura a fuoco spento condire con olio a crudo.
Pasta di semola grano duro o riso o pasta integrale	20	25	30	35	
Zucchine	25	30	40	55	
Bietole	10	15	20	30	
Carote	10	15	20	25	
Cipolla	5	5	5	5	
Sedano	2	2	2	2	
Parmigiano reggiano	2	2	5	6	
Fagiolini	10	15	20	30	
*Cannellini	10	10	15	30	
Lattuga	10	10	15	30	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	

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

Minestra di verdura con crostini o riso o pasta o pasta integrale, o orzo o farro o cereali misti

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Riso "Roma" o "Parboiled"	20	25	30	35	In una pentola con acqua fredda leggermente salata porre a cuocere carote, cipolla, patate tagliate a tocchetti. Quando la minestra è in ebollizione aggiungere le restanti verdure continuare la cottura. Successivamente frullare il composto, unire pasta o riso o orzo o farro o cereali misti (a seconda del menu), e terminare la cottura. Se la ricetta prevede i crostini, servirli a parte. A fuoco spento condire la minestra con olio crudo.
Pasta di semola di grano duro o pasta integrale	20	25	30	35	
Crostini di pane comune	20	25	30	35	
Orzo	20	25	30	35	
Cereali misti	20	25	30	35	
Farro	20	25	30	35	
Patate	20	30	40	50	
Zucchine mesi estivi *Fagiolini mesi invernali	20	20	30	50	
Bietole	10	15	20	30	
Carota	10	15	20	25	
Zucca mesi invernali	10	15	20	25	
Cipolla	10	10	10	10	
Sedano	2	2	2	2	
Parmigiano reggiano	2	2	5	6	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
*Fagioli	20	30	40	50	
Sale marino grosso	2	2	3	4	

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

Vellutata di zucca con riso

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr	primaria gr	secondaria 1° grado e adulti gr	Preparazione
Riso "Roma" o "Parboiled"	25	25	30	35	Far stufare in pentola un trito di carota, sedano, cipolla con olio a calore moderato. Unire ai sapori la zucca e continuare la cottura. Successivamente frullare il composto unire il riso e completare la cottura. Condire con olio a crudo.
Zucca	70	80	100	120	
Cipolla	10	10	10	10	
Carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
Olio extra vergine di oliva	4	4	4	5	
Patate	15	15	20	25	
Alloro e rosmarino	q. b	q. b	q.b	q. b	
Parmigiano reggiano	2	2	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Primi Piatti “Speciali

Lasagne al ragù di vitellone- bocconcino di parmigiano

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr	primaria gr	secondaria 1° grado e adulti gr	Preparazione
Pomodori pelati, o passata o polpa	50	55	75	95	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano ,e alloro con olio a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati, o la passata o la polpa e la carne trita, sale, cuocere per trenta minuti circa. Portarla a bollore per cinque minuti circa. Lessare le lasagne, successivamente disporle a strati nel tegame unendo il sugo il parmigiano reggiano e la besciamella. Spolverare di parmigiano reggiano e infornare.
Besciamella UHT	70	80	90	110	
Besciamella fresca ingredienti:					
Latte fresco intero o pastorizzato ad alte temperature o UHT	60	70	80	95	
burro	5	6	7	8	
farina	4	4	5	6	
Sale marino iodato fino	Qb	qb	qb	qb	
Lasagne*	70	70	80	90	
Carota gr.10 cipolla gr.2, sedano gr.4	16	16	16	16	
Carne di vitellone tritata*	10	15	20	30	
Parmigiano reggiano	4	4	5	5	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	6	
Sale marino iodato grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Alloro fresco per ragù	0,01	0,01	0,01	0,01	
Bocconcino di parmigiano	20	20	20	40	

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

Lasagne al pomodoro

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Pomodori pelati o passata o polpa	90	90	100	110	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano, con olio a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati, o la passata o la polpa, sale ,correggere l'acidità della salsa con lo zucchero, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per cinque minuti circa. Lessare le lasagne, successivamente disporle a strati nel tegame unendo il sugo il parmigiano reggiano e la besciamella. Spolverare di parmigiano reggiano e infornare.
Besciamella UHT confezionata	70	80	90	110	
Lasagne *	60	70	80	90	
Besciamella fresca ingredienti:					
Latte fresco intero o pastorizzato ad alte temperature o UHT	60	70	80	95	
farina	4	4	5	6	
burro	5	6	7	8	
Sale marino iodato fino	Qb	qb	qb	qb	
Carota gr.10 cipolla gr.2, sedano gr.4	16	16	16	16	
Parmigiano reggiano	4	4	6	8	
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	
zucchero	0,25	0,25	0,25	0.25	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati (leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati), uova e derivati

Pizza Margherita con basi per pizza

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Base per pizza	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	
Stracchino	32,1	32,1	48,2	56.24	
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7,5	8,75	
Sale marino grosso	Qb	qb	qb	qb	
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

La grammatura della pizza è unica sia che venga prevista come primo o secondo piatto o piatto unico.

Ogni teglia deve essere porzionata in 28 pezzi seguendo il seguente schema:

SC INFANZIA : due pezzi a testa

SC PRIMARIA : 3 pezzi a testa

SC SECONDARIA E ADULTI: 3 pezzi a testa + bis



Pizza Margherita con pasta per pizza

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta per pizza	80	90	110	130	Disporre le basi per pizza nelle teglia . 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	40	50	55	65	
Stracchino	40	45	50	55	
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Farina	5	6	8	8	
origano	0,2	0,2	0,3	0,4	

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

Secondi Piatti di carne bovina

Carne di vitellone alla pizzaiola

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e 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, aglio e origano, salare, portare a termine cottura.
Pomodori pelati o passata o polpa	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	

Uccelletto di vitellone

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Bocconcini di #vitellone	70	90	110	130	Far rosolare in casseruola i bocconcini di vitellone 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	

Polpette di vitellone in bianco al forno o in casseruola

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Carne trita di #vitellone	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 il prezzemolo o la maggiorana tritati, salare. Formare delle polpettine di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte d'olio, ed infornare.
Patate	20	20	25	30	
Uova pastorizzate	15	15	20	25	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	
Pane grattugiato	5	5	5	5	
Olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4	
sale marino grosso	2	2	3	4	
Prezzemolo o maggiorana fresca	0,3	0,3	0,3	0,3	
Sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati**Hamburger di carne di vitellone e Ketchup (per primaria secondaria e adulti)**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Carne trita di #vitellone	55	65	75	85	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, la maggiorana tritata, salare, amalgamare bene gli ingredienti. Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unti di olio ed infornare.
Patate	15	15	20	25	
Uovo pastorizzato	20	25	30	35	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	
Olio extra vergine oliva	2	2	3	4	
Pane grattugiato	2	2	3	4	
Sale marino grosso	2	2	3	3	
Maggiorana fresca	0,3	0,3	0,3	0,3	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Ketchup (bustine)	-	-	1	1	

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

Secondi Piatti di pollame

Pollo con olive e pinoli

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Bocconcini di pollo	60	70	90	110	Far stufare nell'olio la cipolla e l'aglio con il rosmarino. Unire i bocconcini di pollo e far rosolare leggermente. Aggiungere i pelati, le olive, i pinoli e il sale e ultimare la cottura.
Olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	
Pomodori pelati	15	15	15	15	
Olive verdi	2	2	3	4	
Pinoli	1	1	2	3	
Cipolla	4	5	7	10	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
Rosmarino	0,1	0,1	0,1	0,1	

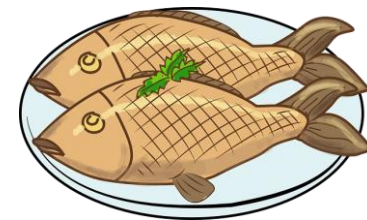
Bocconcini di pollo o tacchino gratinati al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Bocconcini di pollo o fesa di tacchino	65	70	90	110	Passare i bocconcini di pollo o la fesa di tacchino (a seconda del menu) in un trito composto da : pane grattugiato, timo, salvia e rosmarino. Far adagiare la carne nelle teglie unte di olio, salare e infornare. Servire il pollo o tacchino accompagnato da limone a spicchi.
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6	7	
Limone (ogni 6 persone)	1	1	1	1	
Pane grattugiato	25	25	30	35	
Timo e salvia e rosmarino	0,7	0,7	0,7	0,9	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine) aggiungere timo e salvia rosmarino 0.7 per adulti 0,9

Cosce di pollo al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Cosce di pollo per primaria secondarie 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 spellare le cosce di pollo destinate all'infanzia e primo ciclo primaria, spolparle e tagliare la carne a pezzetti.
Sovra coscia per infanzia sez. primavera	130	150			
Polpa di coscia di pollo (qualora utilizzata al posto delle cosce di pollo da disossare)	60	70	90	110	
Aglio, alloro, rosmarino	1	1	1	1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	



Secondi Piatti di pesce

Bastoncini di merluzzo al forno (limone a spicchi)

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
*Bastoncini di merluzzo (numero)	2	3	4	5	In un tegame unto di olio adagiarsi i bastoncini di merluzzo in uno solo strato, salare leggermente. Infornare, servire con spicchi di limone.
Olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4	
Limone in spicchi (ogni 6 presenze)	1	1	1	1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce e derivati (leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati)

Filetti di merluzzo al verde con olive e capperi

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
filetti di *merluzzo	80	100	120	140	In un tegame unto di olio adagiare i filetti di merluzzo e condirli con olio extravergine di oliva e un trito di aglio prezzemolo olive e capperi e aggiustare di sale. Infornare.
Olive verdi snocciolate	5	5	6	7	
Capperi	0,2	0,2	0,3	0,4	
Olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	
Prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3	
Aglio	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: pesce e derivati

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

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Filetti di *merluzzo o *nasello	80	100	120	140	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Colarli, e condirli con olio, limone, prezzemolo tritato con aglio e sale.
Carota, cipolla, sedano (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	0,2	0,25	0,3	
Prezzemolo	0.5	0,1	0,1	0,1	
Aglio	0.5	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, pesce e derivati

Crocchette di merluzzo al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Filetti di *merluzzo o* halibut	60	60	70	90	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, e lessare il pesce nel brodo preparato. Lessare a parte le patate. 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	
Uova pastorizzate	20	20	25	30	
Carote gr 6, cipolle gr 6, sedano gr 3	15	15	15	15	
Pane grattugiato	5	5	5	5	
Parmigiano reggiano	3	3	4	4	
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3	4	
Sale marino grosso	2	3	3	3	
Limone ogni 6 persone	1	1	1	1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio e prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

Filetti di *halibut o *merluzzo impanati al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Filetti di *merluzzo o *halibut	90	90	110	130	Passare i filetti di halibut o merluzzo nell'uovo precedentemente salato, impanare e adagiare il pesce nelle teglie unte di olio e infornare. Servire i filetti impanati, una volta cotti, accompagnati con limone a spicchi.
Pane grattugiato	25	25	30	35	
Uova pastorizzate	10	10	12	15	
Olio di oliva extra vergine	5	5	6	7	
Limone in spicchi (ogni 6 presenze)	1	1	1	1	
Sale fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

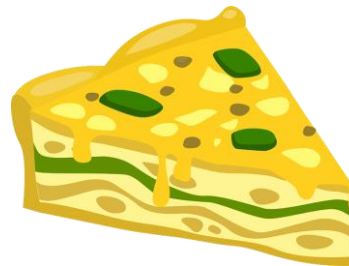
ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine), uova e derivati, pesce e derivati

Secondi Piatti di uova e verdure

Polpettone di fagiolini

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	Primaria gr.	secondaria 1° grado e 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	
Uova pastorizzate	25	25	30	35	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	
Pane grattugiato	4	4	5	5	
Sale marino iodato 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), latte e derivati, uova e derivati



Sformato di verdure

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	Primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	30	30	40	50	Lessare in acqua salata le patate, a metà cottura delle stesse unire le bietole o i broccoli, al termine della cottura passare il tutto. Quando le patate e le bietole o i broccoli 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. Stendere il composto nelle teglie precedentemente unte di olio e spolverate con pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato. Infernare a calore medio.
Uova pastorizzate	20	25	30	35	
*Biete	80	80	95	120	
Ricotta	15	20	25	30	
Parmigiano reggiano	7	8	9	10	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Pane grattugiato	4	4	5	5	
Maggiorana	0,2	0,2	0,25	0,3	
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	6	
Cipolla	4	4	6	8	

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

Stracchinata

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	80	80	90	110	Cuocere le patate a vapore o lessarle in acqua salata, portare a cottura scolare e aggiungere lo stracchino, le uova pastorizzate, il parmigiano e la maggiorana se richiesta. In una teglia precedentemente unta versare l'impasto stendendolo uniformemente. Cuocere in forno a 180° per circa 25 minuti.
Stracchino	45	45	50	55	
Uova pastorizzate	20	20	25	30	
Olio extra vergine d'oliva	2	2	2	2	
Parmigiano reggiano	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

Hamburger vegetale

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	60	60	70	80	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. Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unti di olio ed infornare.
Zucchine o biette	25	25	30	35	
Carote	10	10	10	10	
Cipolla	10	10	10	10	
Uova pastorizzate	15	15	20	25	
Olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4	
Parmigiano reggiano	7	7	8	9	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Pane grattato	4	4	5	5	
Prezzemolo	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

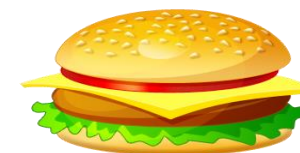


SECONDI A BASE DI LEGUMI

Polpettine di legumi al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	Primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	35	40	50	60	Lessare le patate ed i fagioli (messi in ammollo dodici ore prima se secchi) o i cannellini gelo in acqua salata, a fine cottura passarli e lasciarli raffreddare. Unire le uova, la ricotta, il parmigiano, l'aglio, il prezzemolo tritati e q.b il pangrattato (se l'impasto risultasse troppo morbido), salare. Formare delle palline di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.
Fagioli borlotti o cannellini secchi o surgelati o lenticchie e ceci	15 25	15 30	20 40	25 50	
Uova pastorizzate	5	5	10	15	
Parmigiano reggiano	4	5	10	15	
Ricotta	5	6	7	8	
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	0,1	0,1	1.5	1.5	
Pane grattugiato	5	5	5	5	
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



Piatti unici

Panino con hamburger di carne di vitellone insalata verde e Ketchup

Ingredienti	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Carne trita di #vitellone	85	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, la maggiorana tritata, salare, amalgamare bene gli ingredienti. Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unti di olio ed infornare.
Patate	25	
Uovo pastorizzato	35	
Parmigiano reggiano	6	
Olio extra vergine oliva	4	
Pane grattugiato	4	
Sale marino grosso	3	
Maggiorana fresca	0,3	
Sale marino iodato fino	0,3	
Ketchup (bustine)	1	
Pane	100	
Insalata verde	15	

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



Piatti Freddi

	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.
Prosciutto cotto di coscia nazionale (senza polifosfati e lattati)	40	50	60	80
Tonno sott'olio	--	45	60	80

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce e derivati

Formaggi	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.
Ricotta	50	60	70	100
Mozzarella	50	60 (n. 2 ovoline)	90 (n. 3 ovoline)	90 (n.3 ovoline)
Stracchino	50	60	70	90
Robiola	60	60	70	90
Parmigiano reggiano	35	40	45	50
Parmigiano reggiano (bocconcino) con lasagne al ragù	20	20	20	40
Formaggio spalmabile	50 ca.	60 ca.	70 ca.	90 ca.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati -

(*) Prodotto surgelato (#) Carne bovina di vitellone a filiera tracciata

Contorni crudi

Contorni crudi freschi e di quarta gamma (grammature riferite a parte edibile)

	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	Primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Insalata verde o insalata verde mista	25	30	35	40	Condire con olio e sale, (aceto o limone su richiesta).
Insalata verde e mais: insalata verde mais al naturale	20 4	25 5	30 5	40 5	Sgocciolare il mais dal suo liquido, unirlo all'insalata verde e condire con olio e sale, (aceto o limone su richiesta)
Carote in insalata o carote crude o carote alla julienne	30	35	45	60	Lavare e tagliare le carote a julienne, condire con olio, limone e sale.
Carote (a pezzi) e finocchi da sgranocchiare	-----	50	70	80	Lavare le carote e i finocchi tagliarli a quarti. Questa ricetta non richiede nessun condimento.
Carote e mais in insalata: carote mais al naturale	25 4	30 5	40 8	55 12	Sgocciolare il mais dal suo liquido, unirlo alle carote lavate e tagliate a julienne, condire con olio e sale.
Cavolo cappuccio	25	30	35	40	Condire con olio e sale, (aceto o limone su richiesta).
Finocchi in insalata	50	50	70	80	Lavare i finocchi, eliminare le parti dure e le foglie esterne. Tagliare a pezzi e condire con olio, limone e sale.
Pomodori in insalata	70	100	120	150	Lavare e tagliare a fettine i pomodori, condirli con olio e sale, (aceto su richiesta).



Per Condire

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7
Aceto di vino bianco	-----	5	5	5
Limone	2	5	5	5
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3



Contorni cotti

Piselli stufati / Piselli in umido

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*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	

Patate al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e 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 ed infornare a forno caldo.
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7	
Aglione	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	

***Patatine stick o patate a spicchi al forno**

Ingredienti	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	secondaria 1°grado e adulti gr. (con panino e hamburger)	Preparazione
Patate	150	180	200	Mettere le patate 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, ed infornare a forno caldo. Salarlo.
Olio extra vergine d'oliva	2	3	3	
Aglione	0,5	0,5	0,5	
Rosmarino, alloro	0,5	0,5	0,5	
Sale marino iodato fino	0,25	0,25	0,3	

Purea di patate

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	80	100	140	150	Lessare le patate in acqua salata, passarle, unire ad esse il burro, latte e sale, amalgamare gli ingredienti.
Latte fresco intero o pastorizzato ad alte temperature o UHT	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

Patate lessate

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	80	100	130	160	Lessare le patate in acqua salata, a cottura ultimata scolarle e condirle con olio
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	3	4	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Carote gratinate al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Carote	50	60	80	110	Dopo aver pulito le carote e lavare in acqua corrente, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e metterle in un tegame condirle con olio sale fino e cospargere di parmigiano reggiano. Gratinare in forno.
Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
origano	0,1	0,1	0,1	0,1	
Parmigiano reggiano	3	3	4	4	

Carote “saltate”

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Carote	50	60	80	110	Lessare le carote in acqua salata. Quando sono cotte, scolarle e passarle in padella con aglio e olio e salare.
Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	3	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

Carote alle erbe aromatiche

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Carote	50	60	80	110	Lessare le carote in acqua salata. Quando sono cotte, scolarle e condirle con olio, sale fino e le erbe aromatiche precedentemente tritate.
Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	3	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Alloro rosmarino e timo	0,4	0,4	0,4	0,4	

Carote lessate o carote prezzemolate

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Carote	50	60	80	110	Lessare le carote in acqua salata. Quando sono cotte, scolarle e condirle con olio e sale fino o prezzemolo tritato se previsto.
Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Prezzemolo	1	1	1	1	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Finocchi lessati

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Finocchi	70	80	100	110	Lessare i finocchi in acqua salata. Quando sono cotti, scolarli e condirli con olio e sale fino.
Olio extra vergine 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 fagiolini lessati o al vapore

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	40	50	80	100	Dopo aver lessato le patate e i fagiolini in acqua salata, condirli con olio e sale fino.
*Fagiolini fini	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	

Fagiolini lessati o al vapore

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*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	

Fagiolini “saltati”

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Fagiolini fini	45	55	75	100	Dopo aver lessato i fagiolini in acqua salata, passarle in padella con aglio e olio e salare.
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	

Fagiolini al pomodoro

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Fagiolini fini	50	60	80	110	Dopo aver lessato i fagiolini in acqua salata, passarle in padella con i pomodori pelati l'aglio e l'olio, salare.
Pomodori pelati	30	30	40	60	
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	0,5	0,5	0,5	0,5	

Fagioli cannellini in umido

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Fagioli cannellini	40	50	60	80	Stufare i fagioli cannellini con la cipolla e poco olio, aggiungere i pomodori pelati, l'aglio, il rosmarino e l'alloro, salare e portare a termine cottura.
Cipolla	8	10	15	20	
Olio extra vergine oliva	4	5	5	5	
Pomodori pelati	4	4	4	5	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
Rosmarino	0,1	0,1	0,1	0,1	
Alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Biete “al burro”

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Biete	70	70	100	150	Lessare le bietole in acqua salata. Quando sono cotte, scolare bene e passare in tegame con burro e salare.
Burro	4	5	6	7	
Sale marino grosso	2	3	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Spinaci saltati

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Spinaci	70	70	100	150	Lessare le bietole o gli spinaci in acqua salata. Quando sono cotte, scolare bene e condirle con olio e sale.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
Sale marino iodato grosso	2	3	4	5	
Sale marino iodato fine	0.2	0.2	0.25	0,3	

Pane

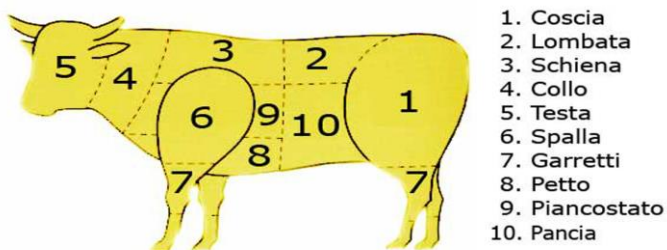
	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.
Pane/ Pane integrale	20	30	50	50
Pane abbinato alla pizza come secondo piatto e quando previsto il piatto unico	15	15	30	30
Grissini	-	12 c.a.	24c.a.	24.c.a

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

TAGLI CARNE DI #VITELLONE

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

TAGLI DEL BOVINO





Frutta fresca e Dessert



	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	Secondaria 1° grado e adulti gr.
Frutta fresca (al netto) periodo invernale: arancia, banana, kiwi, mela, mandarancio, pera, prugna, °uva. periodo estivo: albicocche, banana, °ciliegie, mela, melone, pera, pesca nettarina, pesca noce, prugna. °non distribuire ciliegie e uva alla scuola infanzia e alla sezione primavera.	80	80	100	100
Succo di frutta gusti: pesca, albicocca, pera	200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.
Spremuta di arance	200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.
Mousse di frutta mista	100	100	100	100
Yogurt alla frutta	125	125	125	125
Budino gusti: vaniglia o creme caramel o cioccolato	100	100	100	100

ALLERGENI CONTENUTI: Yogurt: latte e derivati
 Torta di frutta secca: frumento (glutine),

LE GRAMMATURE SI INTENDONO AL NETTO DEGLI SCARTI *PRODOTTO SURGELATO

LA GRAMMATURA DELLE MERENDE IN CONFEZIONE MONOPORZIONE PUO' VARIARE DI +/- 5 grammi

Frutta snack pomeridiano per bimbi scuola materna

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

Merende per bambini della sezione primavera

Banana (al netto)	80 gr.
Biscotti prima infanzia / Biscotti in monoporzione	30
Focaccia	40
Budino vegetale alla soia gusti: vaniglia, caramello (per diete)	100
Torta Paradiso	60
Crostatina con marmellata (per diete)	60
Fette biscottate (per diete)	25
Gelato vaniglia/fiordilatte	50
Latte intero fresco pastorizzato ad alte temperature (per colazione)	150 ml.
Marmellata (gusti albicocca o pesca)	25
Pane (in abbinamento con marmellata)	30
Succo o Nettare di frutta gusti: albicocca o pesca o pera (anche per colazione)	200 ml
Yogurt alla frutta gusti: albicocca o banana	125
Te deinato in monoporzione (per diete)	200 ml
Mousse di frutta mista	100

Torta casalinga allo Yogurt

Ingredienti	Quantità per 30 bambini gr.	Preparazione
yogurt intero naturale (vasetti da 125 ml.)	3 n°	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. Infornare a calore medio per circa 45 minuti.
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	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 il latte 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.
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

Frullato di frutta

Frullato di frutta: Mela	80
Banana	80
Zucchero	5
Acqua (o latte su richiesta)	100 ml.
Limone (da utilizzare solo con acqua) ogni 10 porzioni	n° 1
ALLERGENI CONTENUTI:	
Biscotti: frumento (glutine), latte e derivati	
Pane: frumento (glutine)	
Torta paradiso: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati	
Crostata di albicocche: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati	
Torta allo yogurt: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati	
Budino vegetale alla soia gusti vaniglia o caramello: frumento (glutine), soia e derivati	
Gelato: latte e derivati, uova e derivati	
Yogurt: latte e derivati	
Fette biscottate: frumento (glutine)	
ATTENZIONE: LEGGERE ATTENTAMENTE L'ETICHETTA DEI PRODOTTI CONFEZIONATI	

Piatti per diete

Passato di patate e carote con pasta o riso o crostini



Ingredienti	sezione Primavera gr.	Infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	80	100	110	120	In una pentola con acqua fredda mettere le patate e le carote, unire il sale e portare a termine la cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu), a fine cottura aggiungere l'olio. Se la ricetta prevede i crostini, servirli a parte.
Carote	50	60	70	80	
Pasta di semola grano duro o riso "Roma"	20	25	30	35	
Crostini di pane	20	20	25	30	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	
Olio extra vergine 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 o crostini

Ingredienti	Sezione Primavera gr	Infanzia Gr	Primaria Gr	Secondaria Gr	Preparazione
Patate	70	90	100	110	In una pentola con acqua fredda mettere le patate e le zucchine, unire il sale e portare a termine la cottura. Frullare le verdure unire la pasta o riso (a seconda del menu) a fine cottura aggiungere l'olio
Zucchine	60	70	80	90	
Pasta di Semola di grano duro o riso Roma	20	25	30	35	
Crostini di pane Comune	20	25	30	35	
Parmigiano Reggiano	4	4	5	6	
Olio extra vergine D'oliva	4	4	4	5	
Sale marino grosso	2	2	2,5	3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: Frumento(glutine), Latte E derivati

Lasagne al sugo di pomodoro al forno senza glutine

Ingredienti	Sezione Prima- vera gr	Infanzia gr	Primaria gr	Secondaria 1° grado	Preparazione
Pomodori pelati o passata o polpa	90	90	100	110	Far stufare in una casseruola un trito di carota cipolla sedano con olio a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per cinque minuti circa. Lessare le lasagne senza glutine, successivamente disporle a strati nel tegame unendo il sugo il parmigiano reggiano e la besciamella aglutinata. Spolverare di parmigiano reggiano e infornare.
Lasagne* senza glutine	60	70	80	90	
Carote gr 8 cipolla gr 8 Sedano gr 4	16	16	16	16	
Parmigiano Reggiano	4	4	6	8	
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	
Besciamella UHT o prodotta in loco con: maizena o farina aglutinata o di riso, burro e latte	70	80	90	110	
Prodotto pronto (lasagne agglutinate gelo) vedi etichettatura.					

Allergeni contenuti in questo piatto: latte e derivati, sedano, uova e derivati

Pizza Bianca

Ingredienti	sezione Primavera gr.	Infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta per pizza	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare a forno caldo.
Stracchino	60	80	90	100	
Farina di grano tenero “00”	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 Rossa

Ingredienti	sezione Primavera gr.	Infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e 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, infornare a forno caldo.
Pomodori pelati, o passata o polpa	40	50	55	65	
Farina di grano tenero “00”	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)

Pizza Rossa con basi per pizza

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Base per pizza	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. Infornare a forno caldo.
Pomodori pelati o passata o polpa	47,5	47,5	70,9	82,49	
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7,5	8,75	
Sale marino grosso	Qb	qb	qb	qb	
Sale marino iodato fino	Qb	qb	qb	qb	
origano	0,25	0,25	0.38	0.44	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine).

INDICAZIONI PER LA PORZIONATURA DELLA PIZZA CON BASI

La grammatura della pizza è unica sia che venga prevista come primo o secondo piatto o piatto unico.

Ogni teglia deve essere porzionata in 28 pezzi seguendo il seguente schema:

SC INFANZIA : due pezzi a testa

SC PRIMARIA : 3 pezzi a testa

SC SECONDARIA E ADULTI: 3 pezzi a testa + bis

Pizza Bianca con basi per pizza

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Base per pizza	64,2	64,2	96,4	112,49	
Stracchino	32,1	32,1	48,2	56.24	
Olio extra vergine d'oliva	5	5	7,5	8,75	
Sale marino grosso	qb	qb	qb	qb	
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

La grammatura della pizza è unica sia che venga prevista come primo o secondo piatto o piatto unico.

Ogni teglia deve essere porzionata in 28 pezzi seguendo il seguente schema:

SC INFANZIA : due pezzi a testa

SC PRIMARIA : 3 pezzi a testa

SC SECONDARIA E ADULTI: 3 pezzi a testa + bis

Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale	70	70	90	110	Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale con olio, (a seconda della ricetta). 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 vapore senza aromi

	sezione Primavera gr.	infanzia gr	primaria gr	secondaria 1°grado e adulti gr
Fesa di tacchino	70	70	90	110
Petto di pollo	70	70	90	110
Bocconcini di #vitellone	80	80	90	105
Lonza	70	70	90	110
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3

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

Omelette con verdure

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Uova pastorizzate	50	50	70	70	Unire alle uova pastorizzate il parmigiano le verdure finemente tritate ed il sale, amalgamare bene gli ingredienti, disporre il composto in una teglia leggermente untata di olio infornare a forno caldo per pochi minuti.
Lattuga o zucchine	15	15	20	20	
Parmigiano reggiano	10	10	10	10	
Olio extra vergine oliva	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

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

Filetti merluzzo o nasello o halibut lessati o al vapore

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
*Filetti di merluzzo o *nasello o *halibut	80	100	120	140	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale il pesce. Colarlo e condirlo con olio, limone e sale.
Carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)	5	5	5	5	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Succo di limone	5	5	5	5	
Sale marino grosso	2	2	3	3	
Sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, pesce e derivati

Cotoletta Vegetale

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Cotoletta vegetale	n° 1	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.	q.b.	

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

Crocchetta di Miglio

Allergeni

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Crocchetta di miglio	n° 1	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.	q.b.	

Svizzera di vitellone - cucina diretta

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Carne trita di #vitellone (svizzera)	70	80	90	105	Le svizzere possono essere cotte alla piastra o al forno a seconda della richiesta menu, condire a fine cottura con olio e sale.
Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Svizzera di vitellone al forno o al vapore - pasti veicolati

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Carne trita di #vitellone(svizzera)	55	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, condire a fine cottura con olio e sale.
Patate bianche	15	15	20	25	
Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Piatti Freddi per Diete

Parmigiano Reggiano	35	40	45	50
Bresaola o Prosciutto crudo	35	45	55	60
Tonno al naturale	--	45	60	80
Bocconcino di parmigiano (Con lasagne al ragù)	20	20	20	40

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI: parmigiano reggiano: latte e derivati, tonno al naturale: pesce e derivati

Piselli stufati o in umido

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Piselli	55	60	70	80	Far appassire la cipolla con poco olio e acqua, unire i piselli, salare e portare a termine cottura
Cipolla	8	10	10	10	
Olio extra vergine oliva	3	4	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Zucchine o Piselli lessati

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Zucchine	70	70	100	150	Dopo aver lessato le zucchine o i piselli, condirli con olio e sale fino.
*Piselli	55	60	70	80	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Sale marino grosso	3	4	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Patate e carote lessate

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Patate bianche	40	50	80	100	Lessare in acqua salata le patate e carote, a cottura ultimata scolarle. Condire con olio e sale fino.
Carote	30	40	50	70	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	3	4	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Lenticchie verdi in umido

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado a adulti gr.	Preparazione
Lenticchie verdi secche	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	0,2	0,25	0,3	

Ceci o fagioli lessati

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Ceci o fagioli (cannellini o borlotti) secchi o Surgelati	35 70	40 80	50 100	Mettere per 12 ore i ceci o i fagioli a seconda del menu in ammollo in acqua fredda (se si utilizza il prodotto secco). 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	

Spinaci lessati

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
Spinaci	70	70	100	150	Lessare in acqua salata gli spinaci, scolarli e 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	

Zucchine trifolate

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e 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 lasciando 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	0,2	0,2	0,25	0,3	

Spezzatino di lenticchie e patate

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
Lenticchie decorticate, rosse o verdi	30	35	40		Tritare la cipolla e il sedano, stufare in casseruola. Unire le lenticchie e le patate tagliate a dadini. Salare e portare a cottura.
Patate	40	40	50	70	
Carote 8, sedano 4, cipolla 4	16	16	16	16	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI: sedano

INDICE

PRIMI PIATTI ASCIUTTI	
Pasta al ragù vegetale	Pag 3
Pasta al pesto o pasta integrale al pesto	Pag 3
Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche	Pag 4
Pasta o riso al ragù di vitellone	Pag 4
Ravioli al sugo di pomodoro	Pag 5
Pasta o riso all'olio extravergine d'oliva	Pag 6
Pasta o riso o farro al sugo di pomodoro	Pag 6
Risotto allo zafferano	Pag 7
PRIMI PIATTI IN BRODO	
Crema di legumi (piselli o fagioli) con pasta o crostini o riso	Pag 8
Minestra primavera con pasta o riso o pasta integrale	Pag 9
Minestra di verdura con crostini o riso o pasta o pasta integrale, o farro o orzo o cereali misti	Pag 10
Vellutata di Zucca con riso	Pag 11
PRIMI PIATTI SPECIALI	
Lasagne al ragù di vitellone –bocconcino di parmigiano	Pag 12
Lasagne al sugo di pomodoro	Pag 13
Pizza Margherita con basi per pizza	Pag 14
Pizza Margherita con pasta per pizza	Pag 15
SECONDI PIATTI DI CARNE BOVINA	
Carne di vitellone alla pizzaiola	Pag 16
Uccelletto di vitellone	Pag 16
Polpette di vitellone in bianco al forno o in casseruola	Pag 17
Hamburger di carne di vitellone e Ketchup (per primaria secondaria e adulti)	Pag 17

SECONDI PIATTI DI POLLAME	
Pollo con olive e pinoli	Pag 18
Bocconcini di pollo o tacchino gratinati al forno	Pag 18
Cosce di pollo al forno	Pag 19
SECONDI PIATTI DI PESCE	
Bastoncini di merluzzo al forno (limone a spicchi)	Pag.20
Filetti di merluzzo al verde con olive e capperi	Pag 20
Filetti di merluzzo o nasello lessati o al vapore o al verde	Pag 21
Crocchette di merluzzo al forno	Pag 21
Filetti di *halibut*o merluzzo impanati al forno	Pag 22
SECONDI PIATTI DI UOVA E VERDURE	
Polpettone di fagiolini	Pag 23
Sformato di verdure	Pag.24
Stracchinata	Pag 25
Hamburger vegetale	Pag 26
SECONDI A BASE DI LEGUMI	
Polpettine di legumi al forno	Pag 27
PIATTI UNICI	
Panino con hamburger di carne di vitellone insalata verde e Ketchup	Pag 28
PIATTI FREDDI	
Prosciutto cotto di coscia nazionale (senza polifosfati e lattati)	Pag 29
Tonno sott'olio	Pag 29
Formaggi	Pag 29
CONTORNI CRUDI	
Insalata verde o insalata verde mista	Pag 30

Insalata verde e mais: insalata verde - mais al naturale	Pag 30
Carote in insalata o carote crude o carote alla julienne	Pag 30
Carote (a pezzi) da sgranocchiare	Pag 30
Carote e mais in insalata: carote – mais al naturale	Pag 30
Cavolo cappuccio	Pag 30
Finocchi in insalata	Pag 30
Pomodori in insalata	Pag 30
PER CONDIRE	
Per condire le insalate	Pag 31
CONTORNI COTTI	
Piselli stufati	Pag 31
Patate al forno	Pag 32
Patatine stick o patate a spicchi al forno	Pag 32
Purea di patate	Pag 33
Patate lessate	Pag 33
Carote “saltate”	Pag 34
Carote gratinate al forno	Pag 34
Carote alle erbe aromatiche	Pag 34
Carote lessate o carote prezzemolate	Pag 35
Finocchi lessati	Pag 35
Patate e fagiolini lessati o al vapore	Pag 35
Fagiolini lessati o al vapore	Pag 36
Fagiolini “saltati”	Pag 36
Fagiolini al pomodoro	Pag 36
Fagioli cannellini in umido	Pag 37
Biete “al burro”	Pag 37
Spinaci saltati	Pag 38
PANE	
Pane e pane integrale	Pag 38

Pane abbinato alla pizza come secondo piatto	Pag 38
Grissini	Pag 38
TAGLI CARNE DI #VITELLONE	
Quarto anteriore	Pag 39
Quarto posteriore	Pag 39
FRUTTA FRESCA E DESSERT	
Frutta fresca	Pag 40
Succo di frutta	Pag 40
Spremuta di arance	Pag 40
Mousse di frutta mista	Pag 40
Budino Vaniglia o Cacao	Pag 40
Yoghurt alla frutta	Pag 40
FRUTTA SNACK POMERIDIANO PER I BAMBINI DELLA SCUOLA MATERNA	
Frutta fresca	Pag 41
Succo di frutta	Pag 41
Frullato pronto	Pag 41
MERENDE PER I BAMBINI DELLA SEZIONE PRIMAVERA	
Banana	Pag 42
Biscotti prima infanzia / biscotti in monoporzione	Pag 42
Focaccia	Pag 42
Budino vegetale alla soia gusti: vaniglia o caramello (per diete)	Pag 42
Torta Paradiso	Pag 42
Torta casalinga allo yogurt o torta casalinga alle carote	Pag 43
Crostatina con marmellata (per diete)	Pag 42
Fette biscottate (per diete)	Pag 42
Gelato vaniglia/fiordilatte	Pag 42
Latte intero fresco pastorizzato ad alte temperature(per colazione)	Pag 42
Marmellata (gusti albicocca o pesca)	Pag 42

Pane (in abbinamento con marmellata)	Pag 42
Succo o Nettare di frutta - gusti: albicocca o pesca o pera (anche per colazione)	Pag 42
Yogurt alla frutta (gusti: albicocca o banana)	Pag 42
Te deteinato in monoporzione (per diete)	Pag 42
Mousse di frutta mista	Pag 42
Torta casalinga allo yogurt	Pag 43
Torta casalinga alle carote	Pag 43
Frullato di frutta	Pag 44
PIATTI PER DIETE	
Passato di patate e carote con pasta o riso o crostini	Pag 45
Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini	Pag 46
Lasagne al sugo di pomodoro al forno senza glutine	Pag 47
Pizza Bianca	Pag 48
Pizza rossa	Pag 48
Pizza Rossa con basi	Pag 49
Pizza Bianca con basi	Pag 50
Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi	Pag 51
Fesa di tacchino o pollo o vitellone o lonza ai ferri o vapore <u>senza aromi</u>	Pag 51
Omelette con verdure	Pag 52
Filetti merluzzo o nasello o halibut lessati o al vapore	Pag 52
Cotoletta Vegetale	Pag 53
Crocchetta di miglio	Pag 53
Svizzera di vitellone al forno o al vapore (cucina diretta)	Pag 53
Svizzera di vitellone al forno o al vapore (pasti veicolati)	Pag 54
Parmigiano Reggiano	Pag 54
Bresaola o Prosciutto crudo	Pag 54
Tonno al naturale	Pag 54
Bocconcino di parmigiano (con lasagne al ragù)	Pag 54
Piselli stufati o in umido	Pag 54

Zucchine o Piselli lessati	Pag 55
Patate e carote lessate	Pag 55
Lenticchie verdi in umido	Pag 56
Ceci o fagioli lessati	Pag 56
Spinaci lessati	Pag 57
Zucchine trifolate	Pag 57
Spezzatino di lenticchie e patate	Pag 57

REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA
Dietiste: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella
DATA DI EMISSIONE : 22 Giugno 2017
2° REVISIONE Giugno 2019