



COMUNE DI
GENOVA

Comune di Genova

Ristorazione

Ufficio Nutrizione e Dietetica

Ricette e grammature

Menu ristorazione scolastica



Sommario

| | |
|--|----|
| PRIMI PIATTI..... | 6 |
| Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti | 6 |
| Crema di legumi piselli o fagioli cannellini con crostini | 6 |
| Minestra primavera con orzetti..... | 7 |
| Minestra primavera con riso | 7 |
| Minestra di verdure con orzetti | 8 |
| Minestra di verdure con pasta | 8 |
| Pansotti o Ravioli di magro al burro e salvia | 9 |
| Pasta al burro | 9 |
| Pasta all' olio extra vergine di oliva | 9 |
| Pasta al pesto | 10 |
| Pasta al ragù di vitellone | 10 |
| Pasta al ragù vegetale | 11 |
| Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche | 11 |
| Pasta al sugo di pomodoro gratinata | 12 |
| Pasta al sugo di pomodoro | 13 |
| Pasta in brodo di carne di vitellone | 13 |
| Riso al latte | 14 |
| Riso all' olio extra vergine di oliva | 14 |
| Riso al ragù di vitellone | 14 |
| Riso al sugo di pomodoro | 15 |
| Risotto alla crema di zucca | 15 |
| Risotto alla crema di zucchine | 16 |
| Risotto alla parmigiana | 16 |
| Risotto allo zafferano..... | 17 |
| Vellutata di zucca con riso..... | 17 |
| Vellutata di zucchine con riso | 18 |

| | |
|---|----|
| Crema di di mais e tapioca o pastina primi mesi all'olio extra vergine di oliva - | 18 |
| tacchino o vitellone o pollo al vapore o omogeneizzato di pesce o parmigiano reggiano | 18 |
| Crema di legumi (lenticchie rosse decorticate) con pastina primi mesi..... | 19 |
| Brodo vegetale lattanti 6-8 mesi dieta A | 19 |
| Brodo vegetale lattanti 9-12 mesi dieta B | 19 |
| SECONDI PIATTI | 20 |
| Arrosto di lonza | 20 |
| Arrosto di tacchino | 20 |
| *Bastoncini di merluzzo..... | 21 |
| Bocconcini di pollo con olive e pinoli..... | 21 |
| Bocconcini di lonza alle mele..... | 22 |
| Bocconcini di tacchino gratinati..... | 22 |
| Bollito di vitellone..... | 23 |
| Carne di vitellone all'ucelletto | 23 |
| Coscia di pollo al forno | 23 |
| Crocchette di *pesce | 24 |
| Filetti di *merluzzo al verde | 24 |
| Filetti di *merluzzo al verde con olive e capperi | 25 |
| Filetti di *merluzzo gratinati | 25 |
| Filetti di *merluzzo impanati | 25 |
| Frittatina di farina di ceci..... | 26 |
| Hamburger vegetale | 26 |
| Mozzarella | 27 |
| Parmigiano reggiano | 27 |
| Polpette di vitellone | 27 |
| Polpettine di *piselli | 28 |
| Polpettone di *fagiolini | 28 |
| Prosciutto cotto di coscia nazionale senza lattati e polifosfati..... | 28 |

| | |
|---|-----------|
| Ricotta | 29 |
| Sformato di *verdure..... | 29 |
| Stracchino | 30 |
| Torta Pasqualina..... | 30 |
| Tortino di pesce (*merluzzo)..... | 31 |
| PIATTI UNICI E PIZZA..... | 32 |
| Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro | 32 |
| Pizza Margherita (con pasta per pizza)..... | 32 |
| Pizza Margherita (con basi pronte) | 33 |
| Panino con hamburger di vitellone insalata verde e Ketchup..... | 33 |
| CONTORNI..... | 35 |
| *Bietole con parmigiano | 35 |
| Bietole lessate | 35 |
| Bietole al vapore | 35 |
| Broccoli al vapore | 36 |
| Carote e broccoli lessati..... | 36 |
| Carote in insalata..... | 36 |
| Carote lessate..... | 37 |
| Cavolo cappuccio in insalata..... | 37 |
| Fagiolini saltati | 37 |
| Finocchi al burro..... | 38 |
| Finocchi in insalata..... | 38 |
| Insalata verde e mais | 38 |
| Insalata mista (verde e carote)..... | 39 |
| Insalata mista (verde, carote e olive verdi) | 39 |
| Insalata verde..... | 39 |
| Patate al forno..... | 40 |
| Patate lessate..... | 40 |

| | |
|--|-----------|
| Pomodori in insalata | 40 |
| Purea di patate | 41 |
| Zucchine trifolate | 41 |
| PANE - FRUTTA - DESSERT - COLAZIONI E MERENDE | 42 |
| Pane comune | 42 |
| Pane integrale | 42 |
| Grissini /crackers | 42 |
| Frutta fresca di stagione | 43 |
| Spremuta di arance | 43 |
| Mousse di frutta | 43 |
| Frutta snack | 44 |
| Budino | 44 |
| Banana | 44 |
| Focaccia | 44 |
| *Gelato fiordilatte | 45 |
| Yogurt alla frutta | 45 |
| Latte di proseguimento e biscotti prima infanzia | 45 |
| Pane e olio extra vergine di oliva | 45 |
| **Latte intero e biscotti prima infanzia | 46 |
| Frullato di frutta fresca | 46 |
| Frullato pronto | 46 |
| Omogeneizzato alla frutta | 46 |
| Pane e marmellata | 47 |
| Torta casalinga allo Yogurt | 47 |
| DIETETICI | 48 |
| Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini | 48 |
| Lasagne al sugo di pomodoro al forno senza glutine | 49 |
| Pizza Bianca | 49 |

| | |
|--|----|
| Pizza Rossa con pasta per pizza | 50 |
| Pizza Rossa con basi per pizza..... | 50 |
| Pizza Bianca con basi per pizza | 51 |
| Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi | 51 |
| Omelette con verdure | 52 |
| Crocchette di patate e ricotta..... | 53 |
| Filetti di merluzzo nasello o halibut lessati o al vapore | 53 |
| Cotoletta vegetale | 54 |
| Cotoletta di miglio | 54 |
| Svizzera di vitellone al forno o al vapore cucina diretta | 54 |
| Svizzera di vitellone al forno o al vapore - pasti veicolati | 54 |
| Carne trita di #vitellone al vapore..... | 55 |
| Piatti freddi per diete | 55 |
| Piselli stufati in umido..... | 55 |
| Zucchine o Piselli lessati | 56 |
| Patate e carote lessate | 56 |
| Patate e zucchine lessate | 56 |
| Lenticchie verdi in umido | 57 |
| Ceci o fagioli lessati..... | 57 |
| Spinaci lessati..... | 57 |
| Zucchine trifolate | 58 |
| Spezzatino di lenticchie e patate | 58 |

PRIMI PIATTI

Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| orzetti | 20 | 25 | 30 | 35 | | 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 fagioli secchi in acqua fredda. Far stufare un trito di carote, cipolla e sedano con olio extra vergine di oliva a fuoco moderato. Unire ai sapori i fagioli o piselli, le patate a tocchetti, salare e aggiungere acqua bollente salata e cuocere fino a completa cottura dei legumi. Frullare il composto, unire gli orzetti e completare la cottura, condire con olio extra vergine di oliva a crudo. |
| patate | 20 | 30 | 40 | 60 | | |
| piselli o fagioli cannellini secchi oppure | 20 | 25 | 30 | 35 | | |
| piselli o fagioli cannellini *gelo | 35 | 45 | 55 | 65 | | |
| carota | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| cipolla | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 4 | 5 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni orzo(glutine) - latte e derivati - sedano

Crema di legumi piselli o fagioli cannellini con crostini

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| crostini | 20 | 25 | 30 | 35 | | 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 legumi secchi (piselli o fagioli) in acqua fredda. Far stufare in pentola un trito di carote, cipolla e sedano con olio extra vergine di oliva a fuoco moderato. Unire ai sapori i piselli o i fagioli, le patate a tocchetti, aggiungere acqua bollente salata e cuocere fino a completare la cottura dei legumi. Frullare il composto e condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano. Servire i crostini a parte. |
| patate | 20 | 30 | 40 | 60 | | |
| piselli o fagioli cannellini secchi oppure | 20 | 25 | 30 | 35 | | |
| piselli o fagioli cannellini *gelo | 35 | 45 | 55 | 65 | | |
| carota | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| cipolla | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 4 | 5 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati - sedano

Minestra primavera con orzetti

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------|---|
| patate | 20 | 30 | 40 | 50 | | Cuocere in acqua fredda: carote, cipolle e patate tagliate a tocchetti. Quando si raggiunge l'ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Frullare il composto, regolare di sale, unire gli orzetti e terminare la cottura. Condire la minestra con olio extra vergine di oliva a crudo. |
| orzetti | 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 | | |
| fagioli | 10 | 10 | 15 | 30 | nido:cannellini | |
| lattuga | 10 | 10 | 15 | 30 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 4 | 5 | | |

Allergeni: orzo(glutine) - latte e derivati - sedano

Minestra primavera con riso

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------|---|
| patate | 20 | 30 | 40 | 50 | | Cuocere in acqua fredda: carote, cipolle e patate tagliate a tocchetti. Quando si raggiunge l'ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Frullare il composto, regolare di sale, unire il riso e terminare la cottura. Condire la minestra con olio extra vergine di oliva a crudo. |
| riso | 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 | | |
| fagioli | 10 | 10 | 15 | 30 | nido:cannellini | |
| lattuga | 10 | 10 | 15 | 30 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 4 | 5 | | |

Allergeni: latte e derivati - sedano

Minestra di verdure con orzetti

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------|---|
| orzetti | 20 | 25 | 30 | 35 | | Cuocere in acqua salata le verdure. Una volta cotte passarle, rimettere sul fuoco, aggiungere gli orzetti e ultimare la cottura. Condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano. |
| patate | 20 | 30 | 40 | 50 | | |
| *fagiolini | 20 | 20 | 30 | 50 | mesi invernali | |
| zucchine | 20 | 20 | 30 | 50 | mesi estivi | |
| bietole | 10 | 15 | 20 | 30 | | |
| carota | 10 | 15 | 20 | 25 | | |
| zucca | 10 | 15 | 20 | 25 | mesi invernali | |
| 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 | nido:cannellini | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni: orzo(glutine) - latte e derivati - sedano

Minestra di verdure con pasta

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------------|---|
| pasta di semola di grano duro | 20 | 25 | 30 | 35 | | Cuocere in acqua fredda carote, cipolla e patate tagliate a tocchetti. Quando si raggiunge l'ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Frullare il composto, regolare di sale, unire la pasta e terminare la cottura. Condire la minestra con olio extra vergine di oliva a crudo. |
| patate | 20 | 30 | 40 | 50 | | |
| *fagiolini | 20 | 20 | 30 | 50 | mesi invernali | |
| zucchine | 20 | 20 | 30 | 50 | mesi estivi | |
| bietole | 10 | 15 | 20 | 30 | | |
| carota | 10 | 15 | 20 | 25 | | |
| zucca | 10 | 15 | 20 | 25 | mesi invernali | |
| 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 | nido: cannellini | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati - sedano

Pansotti o Ravioli di magro al burro e salvia

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| pansotti o ravioli di magro | 80 | 100 | 130 | 150 | | Cuocere i pansotti o i ravioli di magro in acqua salata, condire con il burro fuso aromatizzato con la salvia e il parmigiano reggiano. |
| burro | 6 | 6 | 8 | 10 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 6 | 8 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| salvia | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | | |

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati - uova e derivati

Pasta al burro

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | | Cuocere la pasta in acqua salata, condire con il burro fuso aromatizzato con la salvia e il parmigiano reggiano. |
| burro | 4 | 4 | 6 | 8 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 6 | 8 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati

Pasta all' olio extra vergine di oliva

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | | Cuocere la pasta in acqua salata, condire con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano. |
| Olio extra vergine di oliva | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 6 | 8 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati

Pasta al pesto

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|---|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| 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 tutti gli ingredienti, tranne il parmigiano, avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano reggiano quando la salsa risulta omogenea. Cuocere la pasta in acqua salata e condirla con il pesto. |
| pasta di semola 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 iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| pinoli | 3 | 3 | 4 | 4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati

Pasta al ragù di vitellone

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | | Far stufare un trito di carote, cipolle, sedano con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire la carne di vitellone tritata, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro, l'alloro, il sale e cuocere lentamente il sugo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù. |
| pomodori pelati, passata o polpa | 50 | 55 | 75 | 95 | | |
| carne trita di vitellone | 10 | 15 | 20 | 30 | | |
| carota | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| cipolla | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato 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: frumento(glutine) - latte e derivati - sedano

Pasta al ragù vegetale

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | | Stufare a fuoco moderato un trito di carota, porro e zucchine con olio extra vergine di oliva. Unire l'aglio e i pomodori pelati passati (o la passata o la polpa di pomodoro), salare e cuocere per circa trenta minuti. A fine cottura aggiungere olio extra vergine a crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù di verdure. |
| tomodori pelati, passata o polpa | 50 | 55 | 75 | 95 | | |
| carota | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| porro | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| zucchine | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato 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: frumento(glutine) - latte e derivati

Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | | Lessare i pinoli (seguendo la procedura), tritarli e aggiungere la maggiorana tritata, il parmigiano e il latte. Lessare la pasta in acqua leggermente salata, scolarla e mantecare con il composto ottenuto e l'olio extravergine di oliva. |
| latte intero fresco | 20 | 25 | 30 | 35 | | |
| parmigiano reggiano | 8 | 8 | 10 | 12 | | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 6 | 6 | | |
| pinoli | 3 | 4 | 5 | 5 | | |
| sale marino iodato 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: frumento(glutine) - latte e derivati

Pasta al sugo di pomodoro gratinata

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|---|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| pomodori pelati, o passata o polpa | 90 | 90 | 100 | 110 | | Far stufare un trito di carota, cipolla e sedano con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro, salare e proseguire la cottura lentamente. Lessare la pasta in acqua salata. Unire il sugo il parmigiano 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 | | |
| pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | | |
| carota | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| cipolla | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| 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 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | | |

Allergeni: frumento(glutine) latte e derivati - sedano

Pasta al sugo di pomodoro

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | | <p>Far stufare un trito di carota, sedano e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato.</p> <p>Unire l'aglio e i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro e cuocere per circa trenta minuti. Correggere l'acidità della salsa con lo zucchero, a fine cottura aggiungere olio extra vergine di oliva a crudo.</p> <p>Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il sugo di pomodoro.</p> |
| pomodori pelati, o passata o polpa | 50 | 55 | 75 | 95 | | |
| carota | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| cipolla | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato 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: frumento(glutine) - latte e derivati - sedano

Pasta in brodo di carne di vitellone

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| pasta di semola di grano duro | 25 | 30 | 35 | 40 | | <p>Mettere a cuocere la carne con le carote, le cipolle e il sedano in acqua fredda, unire il sale e portare ad ebollizione fino a cottura ultimata. Togliere dal brodo la carne e il sedano. Frullare i restanti sapori, aggiungere la pasta e a cottura ultimata cospargere con il parmigiano reggiano.</p> |
| carne di vitellone | 80 | 90 | 110 | 130 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | | |
| carote | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| cipolla | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 2 | 2 | | |

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati - sedano

Riso al latte

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta | 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 reggiano. |
| latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature | 82 | 80 | 90 | 100 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 8 | | |
| burro | 3 | 3 | 4 | 4 | | |
| sale marino iodato 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: latte e derivati

Riso all' olio extra vergine di oliva

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------|---|
| riso | 55 | 60 | 80 | 90 | Roma"oParboiled | Lessare il riso in acqua salata, scolare e condire con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano grattugiato. Se necessario ammorbidire con acqua di cottura. |
| olio extra vergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 6 | 8 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni: latte e derivati

Riso al ragù di vitellone

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|--|
| riso | 55 | 60 | 80 | 90 | "Roma" o Parboiled | Far stufare un trito di carote, cipolle, sedano con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire la carne di vitellone tritata, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro, l'alloro, il sale e cuocere lentamente il sugo. Cuocere il riso in acqua salata e condire con il ragù. |
| pomodori pelati, passata o polpa | 50 | 55 | 75 | 95 | | |
| carne trita di #vitellone | 10 | 15 | 20 | 30 | | |
| carota | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| cipolla | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato 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: latte e derivati - sedano

Riso al sugo di pomodoro

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|---|
| riso | 50 | 60 | 80 | 90 | "Roma" o parboiled | <p>Far stufare in casseruola un trito di carota, sedano e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato.</p> <p>Unire l'aglio e i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro e cuocere per circa trenta minuti. Correggere l'acidità della salsa con lo zucchero, a fine cottura aggiungere olio extra vergine di oliva a crudo.</p> <p>Lessare il riso in acqua salata e condire con il sugo di pomodoro.</p> |
| pomodori pelati, o passata o polpa | 50 | 55 | 75 | 95 | | |
| carota | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| cipolla | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato 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: latte e derivati - sedano

Risotto alla crema di zucca

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|--|
| riso | 55 | 60 | 80 | 90 | "Roma" o parboiled | <p>Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla e sedano. Stufare, a calore moderato un trito di cipolla con olio extra vergine di oliva, unire la zucca tagliata a tocchetti ultimare la cottura e frullare. Unire alla crema di zucca il riso far insaporire e proseguire la cottura irrorando con brodo vegetale bollente, per evitare che si rallenti la cottura, salare. A cottura ultimata unire il burro e il parmigiano reggiano.</p> |
| zucca | 40 | 40 | 45 | 50 | | |
| cipolla | 5 | 5 | 8 | 10 | per brodo vegetale | |
| carota | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| burro | 4 | 4 | 5 | 5 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Allergeni: latte e derivati - sedano

Risotto alla crema di zucchine

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|--|
| riso | 55 | 60 | 80 | 90 | "Roma" o parboiled | Preparare un brodo vegetale con carote, cipolle e sedano. Stufare a calore moderato le zucchine tagliate a tocchetti con olio extravergine di oliva e cipolla. A cottura ultimata frullare. Unire il riso alla crema di zucchine far insaporire e proseguire la cottura irrorando con brodo vegetale bollente, salare. A fine cottura aggiungere il parmigiano reggiano. |
| zucchine | 40 | 40 | 40 | 70 | | |
| cipolla | 3 | 4 | 5 | 5 | | |
| carota | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| cipolla | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni: latte e derivati - sedano

Risotto alla parmigiana

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|--|
| riso | 55 | 60 | 80 | 90 | "Roma" o parboiled | Preparare un brodo vegetale con carote, cipolla, sedano e sale. Far appassire la cipolla insieme all'olio extra vergine di oliva, aggiungere il riso e far insaporire. Aggiungere il brodo vegetale bollente fino al termine della cottura. Mantecare con il burro e il parmigiano reggiano. |
| carota | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| cipolla | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| burro | 3 | 3 | 4 | 5 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| cipolla | 5 | 5 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni: latte e derivati - sedano

Risotto allo zafferano

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|---|
| riso | 55 | 60 | 80 | 90 | "Roma" o parboiled | Preparare un brodo vegetale con le verdure e il sale. Stufare un trito di cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato, unire il riso e farlo insaporire. Proseguire la cottura mescolando spesso, irrorando con il 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 | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| cipolla | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| burro | 4 | 5 | 7 | 8 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| cipolla | 3 | 4 | 5 | 5 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| zafferano | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,05 | | |

Allergeni: latte e derivati - sedano

Vellutata di zucca con riso

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|--|
| riso | 25 | 25 | 30 | 35 | "Roma" o parboiled | Far stufare un trito di carota, sedano e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire ai sapori la zucca e le patate, salare e continuare la cottura aggiungendo acqua calda. Frullare il composto, unire il riso e completare la cottura. Condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano. |
| zucca | 70 | 80 | 100 | 120 | | |
| carota | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| cipolla | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 4 | 4 | 5 | | |
| patate | 15 | 15 | 20 | 25 | | |
| alloro | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| rosmarino | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni: latte e derivati - sedano

Vellutata di zucchine con riso

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|---|
| riso | 25 | 25 | 30 | 35 | "Roma" o parboiled | Far stufare un trito di carota, sedano e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire ai sapori le zucchine e le patate, salare e continuare la cottura aggiungendo acqua calda. Frullare il composto, unire il riso e completare la cottura. Condire con olio a crudo e cospargere di parmigiano reggiano |
| zucchine | 70 | 80 | 100 | 120 | | |
| carota | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| cipolla | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 | per brodo vegetale | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 4 | 4 | 5 | | |
| patate | 20 | 20 | 25 | 30 | | |
| alloro | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| rosmarino | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni: latte e derivati - sedano

PRANZO LATTANTI DIETA B (9-12 MESI)

Crema di di mais e tapioca o pastina primi mesi all'olio extra vergine di oliva - tacchino o vitellone o pollo al vapore o omogeneizzato di pesce o parmigiano reggiano

| Ingredienti | Lattanti dieta B gr | Note |
|-------------------------------|---------------------|---|
| pastina primi mesi o | 20 | |
| crema di mais e tapioca | 2/3 cucchiaini | seguire le indicazioni riportate sulla confezione |
| brodo vegetale | 250 ml | |
| parmigiano reggiano | 2 | |
| olio extra vergine di oliva | 5 | |
| parmigiano reggiano | 20 | secondo piatto |
| tacchino o vitellone o pollo | 35 | |
| omogeneizzato di pesce | 80 | |

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati - sedano - pesce e derivati (omogeneizzato)

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

| Ingredienti | Lattanti dieta B gr | Note | Procedimento |
|------------------------------|---------------------------|------|---|
| pastina primi mesi | 20 | | Lavare molto bene le lenticchie in acqua fredda. Far stufare un trito di carote, cipolla e sedano con olio extra vergine di oliva a fuoco moderato. Unire ai sapori le lenticchie, le patate a tocchetti, acqua e cuocere fino a completa cottura delle lenticchie. Frullare il composto, unire la pastina e completare la cottura, condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano. |
| patate | 20 | | |
| lenticchie rosse decorticate | 20 | | |
| carota | 10 | | |
| cipolla | 10 | | |
| sedano | 5 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | | |

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati - sedano -

Brodo vegetale lattanti 6-8 mesi dieta A

| |
|---------------------------------|
| Ingredienti per 250 ml di brodo |
| carote |
| lattuga |
| patate |
| zucchine |

Brodo vegetale lattanti 9-12 mesi dieta B

| |
|---------------------------------|
| Ingredienti per 250 ml di brodo |
| bietole |
| carote |
| lattuga |
| patate |
| zucca |
| sedano |

Allergeni: sedano

SECONDI PIATTI

Arrostato di lonza

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| lonza di maiale | 70 | 80 | 100 | 120 | | Preparare poco brodo vegetale con una parte di carote, cipolle, sedano. Adagiare la lonza nelle teglie precedentemente unte con olio extra vergine di oliva e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata aggiungere le restanti carote, cipolle e sedano tagliati a tocchetti, salare e proseguire la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura aggiungere alla carne un trito finissimo di aglio, 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 arrosto. |
| carota | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| cipolla | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 4 | | |
| olio extra vergine di 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 | | |
| rosmarino | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| alloro | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| | | | | | | |

Allergeni: sedano

Arrostato di tacchino

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| fesa di tacchino | 70 | 80 | 100 | 120 | | Preparare del brodo vegetale con carote, cipolle e sedano e sale. Adagiare la fesa di tacchino nelle teglie precedentemente unte con olio extra vergine di oliva e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata irrorare con il latte, successivamente aggiungere carote, cipolla e sedano tagliati a tocchetti. Continuare la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura unire alla carne un trito finissimo di aglio e rosmarino e alcune foglie di alloro. Ultimare la cottura, togliere l'alloro e frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fette di tacchino. |
| carota | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| cipolla | 8 | 8 | 8 | 8 | | |
| sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature | 8 | 8 | 10 | 12 | | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| alloro | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| rosmarino | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| | | | | | | |

Allergeni: latte e derivati - sedano

*Bastoncini di merluzzo

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| *bastoncini di merluzzo (numero) | 2 | 3 | 4 | 5 | | Adagiare sulle teglie i bastoncini di merluzzo in un solo strato e salare leggermente. Cuocere il prodotto in forno. 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: pesce e derivati (leggere attentamente l'etichetta del prodotto)

Bocconcini di pollo con olive e pinoli

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------------|---|
| bocconcini di pollo | 75 | 80 | 100 | 120 | polpa di coscia di pollo | Far stufare la cipolla, l'aglio e il rosmarino con olio a calore moderato. Unire i bocconcini di pollo e far rosolare leggermente. Aggiungere i pomodori pelati, le olive verdi e i pinoli, salare 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 lonza alle mele

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| bocconcini di lonza di maiale | 75 | 80 | 100 | 120 | | Stufare i sapori, gli aromi e le mele con olio extra vergine di oliva, frullare il composto e far rosolare i bocconcini di lonza, aggiungendo se necessario brodo vegetale a completamento di cottura. |
| mele | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| carote | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| cipolla | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| sedano | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| 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: sedano

Bocconcini di tacchino gratinati

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| bocconcini di fesa di tacchino | 75 | 80 | 100 | 120 | | Passare i bocconcini di fesa di tacchino in una panatura composta da: pane grattugiato, timo, salvia e rosmarino. Disporre i bocconcini nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva, salare e cuocere in forno. |
| olio extra vergine d'oliva | 5 | 5 | 6 | 7 | | |
| pane grattugiato | 25 | 25 | 30 | 35 | | |
| timo | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | | |
| salvia | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | | |
| rosmarino | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Allergeni: frumento (glutine)

Bollito di vitellone

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| vitellone | 80 | 90 | 110 | 130 | | Porzionare e condire con olio extravergine di oliva la carne utilizzata per la preparazione del brodo di carne Per i bimbi del nido, la carne deve essere tritata. |
| olio extra vergine di oliva | 3 | 3 | 4 | 4 | | |

Allergeni: sedano utilizzato per bollire la carne

Carne di vitellone all'ucelletto

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| bocconcini di vitellone | 70 | 90 | 110 | 130 | | Far rosolare i bocconcini di vitellone con olio extra vergine di oliva, 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 | | |

Coscia di pollo al forno

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|---|---|
| cosce di pollo | | | 180 | 300 | primaria secondarie adulti | Lavare ed asciugare le cosce di pollo. Disporle nelle teglie e condire con sale alloro e un trito finissimo di aglio e rosmarino. cuocere in forno. A cottura ultimata spellare le cosce di pollo destinate alla sezione primavera, alla scuola infanzia e al primo ciclo della scuola primaria spolparle e tagliare la carne a pezzetti. |
| sovra coscia | 130 | 150 | | | infanzia e sez. primavera | |
| polpa di coscia di pollo | 60 | 70 | 90 | 110 | Se utilizzata al posto delle cosce da disossare | |
| aglio | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | |
| alloro | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| rosmarino | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Crocchette di *pesce

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| filetti di *merluzzo o nasello o platessa | 60 | 60 | 70 | 90 | | Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla e sedano per lessare il pesce. Lessare le patate in acqua leggermente salata. Pulire e sminuzzare il pesce, amalgamarlo alle patate, uova, parmigiano reggiano grattugiato, aglio e prezzemolo e salare. Con l'impasto ottenuto formare delle crocchette di medie dimensioni, passarle nel pangrattato e sistemarle nelle teglie precedentemente unte con olio extra vergine di olive. Cuocere in forno. |
| patate | 40 | 50 | 60 | 70 | | |
| uova pastorizzate | 20 | 20 | 25 | 30 | | |
| carote | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| cipolle | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| sedano | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| pane grattugiato | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| parmigiano reggiano | 3 | 3 | 4 | 4 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 3 | 3 | 3 | 4 | | |
| sale marino iodato 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: frumento (glutine) - latte e derivati - uova e derivati - sedano - pesce e derivati

Filetti di *merluzzo al verde

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| filetti di *merluzzo | 80 | 100 | 120 | 140 | | Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Fare sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Condirli con olio extra vergine di oliva, limone, prezzemolo e aglio tritato e sale. |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| carote | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| cipolle | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| sedano | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| 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 | | |
| limone | 5 | 5 | 5 | 5 | | |

Allergeni: pesce e derivati - sedano

Filetti di *merluzzo al verde con olive e capperi

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| filetti di *merluzzo | 80 | 100 | 120 | 140 | | In un tegame unto con olio extra vergine di oliva adagiare i filetti di merluzzo e condirli con olio extra vergine di oliva e un trito di aglio, prezzemolo, olive e capperi, regolare di sale. Cuocere in forno. |
| 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: pesce e derivati

Filetti di *merluzzo gratinati

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| *filetti di merluzzo | 90 | 90 | 110 | 130 | | Passare i filetti di merluzzo in una panatura composta da: pane grattugiato, prezzemolo aglio e capperi. Disporre i filetti nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva, salare e cuocere in forno. |
| pane grattugiato | 25 | 25 | 30 | 35 | | |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 6 | 7 | | |
| prezzemolo | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | |
| aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| capperi | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Allergeni: frumento (glutine) - pesce e derivati

Filetti di *merluzzo impanati

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| *filetti di merluzzo | 90 | 90 | 110 | 130 | | Passare i filetti di pesce scongelati, nell'uovo precedentemente salato, impanare i filetti e disporli nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva e infornare. |
| uova pastorizzate | 10 | 10 | 12 | 15 | | |
| pane grattugiato | 25 | 25 | 30 | 35 | | |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 6 | 7 | | |
| limone in spicchi (ogni 6 presenze) | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| sale marino iodato fino | 0.2 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | | |

Allergeni: frumento (glutine) - pesce e derivati- uova e derivati

Frittatina di farina di ceci

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| farina di ceci | 30 | 35 | 40 | 45 | | 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. Ungere le teglie e versare il composto, irrorare con olio extra vergine di oliva e cuocere in forno caldo a 180° per circa 20 minuti. |
| zucchine | 50 | 55 | 60 | 65 | | |
| cipolla | 5 | 6 | 7 | 15 | | |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 10 | 8 | | |
| acqua | 50 | 50 | 55 | 60 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Hamburger vegetale

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| patate | 60 | 60 | 70 | 80 | | Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Lessare e tritare le zucchine o le bietole. Nel frattempo far appassire le cipolle e le carote in poco olio extra vergine di oliva. Unire alle verdure, le patate, le uova, il parmigiano reggiano, il prezzemolo tritato, salare e amalgamare bene gli ingredienti. Con il composto ottenuto formare gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unte con olio extra vergine di oliva. Cuocere in forno. |
| zucchine o bietole | 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 iodato 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: frumento (glutine) - latte e derivati - uova e derivati

Mozzarella

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--------------|
| mozzarella | 50 | 60 | 90 | 90 | | |

Allergeni: latte e derivati

Parmigiano reggiano

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|---------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--------------|
| parmigiano reggiano | 35 | 40 | 45 | 50 | | |

Allergeni: latte e derivati

Polpette di vitellone

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| 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 e salare. Formare delle polpette di media grandezza, passarle nel pangrattato, disporle nelle teglie unte di 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 iodato 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: frumento (glutine) - latte e derivati - uovo e derivati

Polpettine di *piselli

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| patate | 35 | 40 | 50 | 60 | | <p>Lessare le patate e i *piselli in acqua salata. A fine cottura passare e lasciare raffreddare. Unire le uova, il parmigiano, la ricotta, l'aglio e il prezzemolo precedentemente tritati e salare. Se l'impasto risultasse morbido aggiungere pane grattugiato. Formare delle polpette di media grandezza, passare nel pane grattugiato e disporle in teglia unta con olio extra vergine di oliva e infornare.</p> |
| *piselli | 25 | 30 | 40 | 50 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 3 | 3 | 4 | 5 | | |
| uovo pastorizzato | 5 | 5 | 10 | 15 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| pane grattugiato | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| ricotta | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| cipolla | 4 | 5 | 10 | 15 | | |
| aglio | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | | |
| prezzemolo | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - uova e derivati

Polpettone di *fagiolini

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| patate | 45 | 45 | 70 | 85 | | <p>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 extra vergine di oliva a calore moderato. Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale. Stendere il composto nelle teglie unte con olio extra vergine di oliva e spolverate col pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio extra vergine di oliva. Decorare con i rebbi di una forchetta ed cuocere in forno a calore</p> |
| *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: frumento (glutine) - latte e derivati - uova e derivati

Prosciutto cotto di coscia nazionale senza lattati e polifosfati

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--------------|
| prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati e lattati | 40 | 50 | 60 | 80 | | |

Ricotta

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--------------|
| ricotta | 50 | 60 | 70 | 100 | | |

Allergeni: latte e derivati

Sformato di *verdure

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| patate | 30 | 30 | 40 | 50 | | Lessare in acqua salata le patate, a metà cottura unire le bietole, al termine della cottura scolare lasciare raffreddare. Far appassire la cipolla tritata con poco olio a calore moderato. Passare le patate, tagliare grossolanamente le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale e amalgamare. Stendere il composto nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva. Ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio extra vergine di oliva. Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio. |
| uova pastorizzate | 20 | 25 | 30 | 35 | | |
| *bietole | 80 | 80 | 95 | 120 | | |
| ricotta | 15 | 20 | 25 | 30 | | |
| parmigiano reggiano | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 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: frumento (glutine) - latte e derivati - uova e derivati

Stracchino

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--------------|
| stracchino | 50 | 60 | 70 | 90 | | |

Allergeni: latte e derivati

Torta Pasqualina

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| patate | 30 | 30 | 40 | 50 | | Lessare in acqua salata le patate, a metà cottura unire le bietole, al termine della cottura scolare lasciare raffreddare. Far appassire la cipolla tritata con poco olio a calore moderato. Passare le patate, tagliare grossolanamente le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano, la ricotta e la maggiorana tritata, regolare di sale e amalgamare. Stendere la pasta sfoglia. Ungere d'olio la teglia, adagiare la pasta sfoglia, quindi versare il composto nelle teglie. Ultimare cospargendo la superficie con un filo di olio extra vergine di oliva. Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio |
| uova pastorizzate | 20 | 25 | 30 | 35 | | |
| *bietole | 80 | 80 | 95 | 120 | | |
| ricotta | 15 | 20 | 25 | 30 | | |
| parmigiano reggiano | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| maggiorana | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.3 | | |
| olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| cipolla | 4 | 4 | 6 | 8 | | |
| pasta sfoglia | 20 | 25 | 30 | 35 | | |

Allergeni: frumento (glutine)- latte e derivati- uova e derivati

Tortino di pesce (*merluzzo)

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| *filetti di merluzzo | 50 | 50 | 60 | 70 | | Far lessare in acqua salata le patate, al termine della cottura passarle. Nel frattempo far appassire cipolla, carota e sedano tritati con olio extra vergine di oliva a calore moderato. A parte lessare il pesce e tritarlo. Unire al pesce e alle patate le uova, la ricotta, il parmigiano reggiano, l'aglio e il prezzemolo tritati, le verdure precedentemente appassite, salare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Stendere il composto nelle teglie leggermente unte di olio extra vergine di oliva. Cuocere in forno già caldo. |
| patate | 40 | 50 | 60 | 70 | | |
| uova pastorizzate | 20 | 20 | 25 | 30 | | |
| carota | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| cipolla | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| ricotta | 20 | 20 | 25 | 25 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| pane grattugiato | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| sale marino iodato 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: frumento (glutine) - pesce e derivati - uova e derivati - latte e derivati

PIATTI UNICI E PIZZA

Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro

| Ingredienti | Nido ivezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--------------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | | <p>Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire la carne, le uova, il parmigiano, l'aglio e il prezzemolo tritati, salare.</p> <p>Formare delle polpettine, disporle nelle teglie unte di olio e cuocere in forno.</p> <p>Per il sugo: far appassire a fuoco moderato con olio carote, cipolle e sedano unire i pomodori pelati (o la passata o la polpa di pomodoro), salare e cuocere per circa mezz'ora.</p> <p>Unire il sugo alle polpette. Lessare la pasta e condirla con le polpettine al sugo e il parmigiano reggiano</p> |
| pomodori pelati, o passata o polpa | 60 | 70 | 90 | 110 | | |
| carota | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| cipolla | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato 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 | | |
| carne trita di vitellone | 50 | 60 | 70 | 80 | | |
| patate | 20 | 20 | 25 | 30 | | |
| uova pastorizzate | 15 | 15 | 20 | 25 | | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| olio extra vergine d'oliva | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| prezzemolo | 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: frumento (glutine) - latte e derivati - uova e derivati - sedano

Pizza margherita (con pasta per pizza)

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|------|---|
| pasta per pizza | 80 | 90 | 110 | 130 | | Stendere la pasta per pizza e disporla nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva. Disporre sulla pasta i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro frullati conditi con olio extra vergine di oliva, sale e origano e per ultimo lo stracchino. Infornare a forno caldo. |
| tomodori 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: frumento (glutine) - latte e derivati

Pizza Margherita (con basi pronte)

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|------|---|
| base per pizza | 64,2 | 64,2 | 96,4 | 112,49 | | Disporre le basi per pizza nelle teglie. Disporre sulla pasta i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro frullati conditi con olio sale e origano e per ultimo lo stracchino. Infornare a forno caldo. Indicazioni per la porzionatura della pizza con basi: la grammatura è unica sia che venga prevista come primo o secondo piatto. Ogni teglia deve essere porzionata in 28 pezzi e distribuita secondo il seguente schema: - scuola Infanzia due pezzi a testa - scuola primaria tre pezzi a testa - scuola secondaria e adulti tre pezzi a testa + bis |
| tomodori 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 iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| origano | 0,25 | 0,25 | 0,38 | 0,44 | | |
| | | | | | | |

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Panino con hamburger di vitellone insalata verde e Ketchup

| Ingredienti | Secondaria e Adulti gr | Note | Procedimento |
|-----------------------------|------------------------------|------|---|
| vitellone | 85 | | Cuocere le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire alle patate la carne tritata, le uova, il parmigiano, la maggiorana tritata e salare. Amalgamare meglio gli ingredienti. Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unte con olio extra vergine di oliva. |
| patate | 25 | | |
| uovo pastorizzato | 35 | | |
| parmigiano reggiano | 6 | | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | | |
| pane grattugiato | 4 | | |
| sale marino iodato grosso | 3 | | |
| maggiorana fresca | 0,3 | | |
| sale marino iodato fino | 0,3 | | |
| ketchup | 1 | | |
| pane comune | 100 | | |
| insalata verde | 15 | | |

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - uova e derivati

CONTORNI

*Bietole con parmigiano

| Ingredienti | Sezione Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| *bietole | 80 | 80 | 130 | 150 | | Dopo aver pulito e lavato accuratamente le verdure, lessarle in acqua salata, scolarle e strizzarle bene, farle saltare con olio extravergine di oliva, salare e cospargerle di parmigiano reggiano a fine cottura. |
| olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| parmigiano reggiano | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |

Allergeni: latte e derivati

Bietole lessate

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| bietole | 80 | 100 | 130 | 150 | | Dopo aver pulito e lavato accuratamente le verdure, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle, strizzarle bene e condirle con olio extravergine di oliva e sale marino iodato fino. |
| olio extra vergine oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Bietole al vapore

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| bietole | 80 | 100 | 130 | 150 | | Dopo aver pulito e lavato accuratamente le verdure, cuocerle al vapore. A cottura ultimata condirle con olio extravergine di oliva e sale marino iodato fino. |
| olio extra vergine oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Broccoli al vapore

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| broccoli | 80 | 100 | 130 | 150 | | Pulire e lavare i broccoli, cuocerli al vapore, a termine cottura scolare e condire con olio extravergine di oliva e sale marino iodato fino. |
| olio extra vergine oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Carote e broccoli lessati

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| broccoli | 40 | 50 | 70 | 80 | | Pulire e lavare i broccoli e le carote, lessare in acqua salata, a termine cottura scolare e condire con olio extravergine di oliva e sale marino iodato fino. |
| carote | 30 | 30 | 40 | 60 | | |
| olio extra vergine oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Carote in insalata

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| carote in insalata | 30 | 35 | 45 | 60 | | Condire le carote lavate e tagliate alla julienne con olio extra vergine di oliva, limone e sale marino iodato fino. |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| limone | 2 | 5 | 5 | 5 | | |

Carote lessate

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| carote | 50 | 60 | 80 | 110 | | Dopo aver pulito e lavato le carote in acqua corrente, tagliarle a piccoli pezzetti e lessarle in acqua salata. A cottura ultima scolarle e condirle con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino. |
| olio extra vergine oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Cavolo cappuccio in insalata

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| cavolo cappuccio | 25 | 30 | 35 | 40 | | Condire il cavolo cappuccio tagliato alla julienne con olio e sale (aceto su richiesta) |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| aceto | | | 5 | 5 | | |

Fagiolini saltati

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| *fagiolini fini | 45 | 55 | 75 | 100 | | Lessare i fagiolini in acqua salata, scolarli e farli insaporire in tegame con aglio, olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino. |
| olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | | |
| sale marino iodato 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 | | |

Finocchi al burro

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| finocchi | 70 | 80 | 100 | 110 | | Dopo aver pulito e lavato i finocchi in acqua corrente, tagliarli in quarti e lessarli in acqua salata. A cottura ultimata tagliarli in piccoli pezzi, metterli in casseruola e ripassarli con il burro, salare. |
| burro | 5 | 7 | 9 | 9 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | | |

Allergeni: latte e derivati

Finocchi in insalata

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| finocchi | 50 | 50 | 70 | 80 | | Lavare i finocchi, eliminare le parti dure e le foglie esterne. Tagliare alla julienne e condire con olio extra vergine di oliva, limone e sale marino iodato fino. |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| limone | 2 | 5 | 5 | 5 | | |

Insalata verde e mais

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| insalata verde | 20 | 25 | 30 | 40 | | Sgocciolare il mais dal suo liquido, unirlo all'insalata verde lavata e tagliata, condire con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino (aceto su richiesta). |
| mais al naturale | 4 | 5 | 5 | 5 | | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| aceto | | | 5 | 5 | | |

Insalata mista (verde e carote)

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| insalata verde | 15 | 20 | 25 | 40 | | Condire l'insalata verde e le carote tagliate alla julienne con olio, sale, (aceto su richiesta). |
| carote | 10 | 10 | 15 | 15 | | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| aceto | | | 5 | 5 | | |

Insalata mista (verde, carote e olive verdi)

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| insalata verde | 15 | 20 | 25 | 40 | | Condire l'insalata con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino, (aceto su richiesta). |
| carote | 8 | 8 | 10 | 10 | | |
| olive verdi | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| aceto | | | 5 | 5 | | |

Insalata verde

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| insalata verde o insalata verde mista | 25 | 30 | 35 | 40 | | Condire l'insalata con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino (aceto su richiesta). |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| aceto | | | 5 | 5 | | |

Patate al forno

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| patate | 80 | 100 | 150 | 180 | | Pelare e lavare le patate, tagliare a tocchetti e metterle nelle teglie unte con olio extra vergine di oliva. Condire con un trito di aglio e rosmarino, poche foglie di alloro intere (da togliere a fine cottura) olio extra vergine di oliva e sale. Cuocere in forno caldo. |
| olio extra vergine d'oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| aglio | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | |
| alloro | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | | |
| rosmarino e alloro | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Patate lessate

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| patate | 80 | 100 | 130 | 160 | | Lessare le patate in acqua salata, a cottura ultimata scolarle e condirle con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino. |
| olio extra vergine d'oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Pomodori in insalata

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| pomodori in insalata | 70 | 100 | 120 | 150 | | Lavare e tagliare a fettine o dadini i pomodori, condirli con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino, (aceto su richiesta). |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |
| aceto | | | 5 | 5 | | |

Purea di patate

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|--|
| patate | 80 | 100 | 140 | 150 | | Cuocere le patate in acqua salata, passarle dopodiché unire il burro, il latte e il sale e amalgamare gli ingredienti. |
| latte fresco intero o pastorizzato ad alte temperature o UHT | 30 | 35 | 40 | 50 | | |
| burro | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | | |

Allergeni: latte e derivati

Zucchine trifolate

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|---|
| zucchine fresche | 70 | 70 | 100 | 150 | | Lavare e asciugare le zucchine. Tagliare a rondelle sottili, fare insaporire con olio extravergine di oliva e aglio tritato, salare e cuocere per circa 20 minuti, 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 | | |

PANE - FRUTTA - DESSERT - COLAZIONI E MERENDE

Pane comune

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|
| pane comune | 20 | 30 | 50 | 50 | |
| pane abbinato alla pizza | 15 | 15 | 30 | 30 | |

Allergeni frumento (glutine)

Pane integrale

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|
| pane integrale | 20 | 30 | 50 | 50 | |
| pane integrale abbinato alla pizza | 15 | 15 | 30 | 30 | |

Allergeni frumento (glutine)

Grissini /crackers

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|
| grissini | 12 | 12 | 24 | 24 | |
| crackers senza sale in superficie | 25 | | | | |

Allergeni frumento (glutine)

Frutta fresca di stagione

| Ingredienti | Lattanti dieta B gr. | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note |
|---|----------------------------|---|-----------------|-----------------|-------------------------------|---|
| Frutta fresca di stagione al netto- | | 80 | 100 | 100 | 100 | Periodo invernale: arancia, banana, kiwi, mela, mandaranci, mandarino, pera, prugna, uva. Periodo estivo: albicocca, banana, mela, melone, prugna, pera, pesca nettarina, pesca noce. Non distribuire ciliegie mandarini e uva ai bambini del nido, sezione primavera e infanzia |
| Frutta fresca di stagione al netto dieta lattanti 9-12 mesi (dieta B) mela o banana | 80 | | | | | |

Spremuta di arance

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note |
|---|---|-----------------|-----------------|----------------------------|------|
| spremuta di arance fresche (cucina diretta) | 150 | 150 | 150 | 150 | |
| spremuta di arance pastorizzata (pasti veicolati) | 200 | 200 | 200 | 200 | |

Mousse di frutta

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note |
|------------------|---|-----------------|-----------------|-------------------------------|------|
| Mousse di frutta | 100 | 100 | 100 | 100 | |

Frutta snack

| Ingredienti | Infanzia gr. | Note |
|------------------------------------|--------------|---|
| Frutta fresca di stagione al netto | 80 | Periodo invernale: arancia, banana, mela, mandaranci, mandarino, pera. Periodo estivo: albicocca, banana, mela, pera, pesca noce. |
| Succo di frutta | 200 | |
| Frullato pronto | 100 | |

Budino

| Ingredienti | Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Note |
|--|--------------------|--------------|--------------|-------------------------|------|
| budino alla vaniglia o al cacao | 200 | 200 | 200 | 200 | |

Allergeni: latte e derivati

Banana

| Ingredienti | Nido Divezzi gr. | Sezione Primavera gr. | Note |
|-------------|------------------|-----------------------|------|
| banana | 80 | 80 | |

Focaccia

| Ingredienti | Nido Divezzi gr. | Sezione Primavera gr. | Note |
|-----------------|------------------|-----------------------|------|
| focaccia | 40 | 40 | |

Allergeni: frumento (glutine)

*Gelato fiordilatte

| Ingredienti | Nido Divezzi gr. | Sezione Primavera gr. | Note |
|----------------------------|---------------------|-----------------------------|------|
| *gelato fiordilatte | 50 | 50 | |

Allergeni: latte e derivati - uovo e derivati

Yogurt alla frutta

| Ingredienti | Lattanti dieta A gr. | Lattanti dieta B gr. | Nido Divezzi gr. | Sezione Primavera gr. | Note |
|---|----------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------------------|------|
| yogurt alla banana o all'albicocca | 125 | 125 | 125 | 125 | |

Allergeni: latte e derivati

Latte di proseguimento e biscotti prima infanzia

| Ingredienti | Lattanti dieta A gr. | Lattanti dieta B gr. | Nido Divezzi gr. | Sezione Primavera gr. | Note |
|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------------------|------|
| latte di proseguimento | 200 | 250 | | | |
| biscotti prima infanzia | 30 | 30 | | | |

Allergeni: latte e derivati - frumento (glutine)

Pane e olio extra vergine di oliva

| Ingredienti | Nido Divezzi gr. | Sezione Primavera gr. | Note |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|------|
| pane comune | 30 | 30 | |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | |

Allergeni: frumento (gluti

****Latte intero e biscotti prima infanzia**

| Ingredienti | Nido Divezzi gr. | Sezione Primavera gr. | Note |
|---|---------------------|-----------------------------|------|
| latte intero fresco o pastorizzato ad alte temperature | 200 | 200 | |
| biscotti prima infanzia | 30 | 30 | |

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Frullato di frutta fresca

| Ingredienti | Lattanti dieta B gr. | Nido Divezzi gr. | Sezione Primavera gr. | Note |
|-------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------------------|------|
| mela | 80 | 80 | 80 | |
| banana | 80 | 80 | 80 | |
| acqua | 100 | 100 | 100 | |
| limone ogni 10 porzioni | 1 | 1 | 1 | |

Frullato pronto

| Ingredienti | Divezzi gr. | Sezione Primavera gr. | Note |
|-----------------|----------------|-----------------------------|------|
| Frullato pronto | 100 | 100 | |

Omogeneizzato alla frutta

| Ingredienti | Lattanti dieta A e B gr. | Note |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| omogeneizzato alla frutta | 80 | spuntino ore 10.00 |
| omogeneizzato alla frutta | 120 | merenda |

Pane e marmellata

| Ingredienti | Nido Divezzi gr. | Sezione Primavera gr. | Note |
|----------------------------------|---------------------|-----------------------------|------|
| pane comune | 30 | 30 | |
| marmellata di albicocche o pesca | 25 | 25 | |

Allergeni: frumento(glutine)

Torta casalinga allo Yogurt

| Ingredienti | Quantità per 30 porzioni gr. | Procedimento |
|--|------------------------------------|---|
| 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 bio fresco intero | 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

DIETETICI

Passato di patate e carote con pasta o riso o crostini

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|---|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|---|
| 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. |
| 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 iodato grosso | 2 | 3 | 4 | 4 | |

ALLERGENI: Frumento (glutine), Latte e derivati

Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|---|
| patate | 70 | 90 | 100 | 110 | In una pentola con acqua fredda mettere le patate 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 iodato grosso | 2 | 2 | 2,5 | 3 | |

ALLERGENI: Frumento (glutine), Latte e derivati

Lasagne al sugo di pomodoro al forno senza glutine

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|---|
| 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. Uni-re 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 di-sporle 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 | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| cipolla | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 6 | 8 | |
| olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| sale marino iodato 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 aglutarate gelo) vedi etichettatura. | | | | | |

Allergeni: latte e derivati, sedano, uova e derivati

Pizza Bianca

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--|
| 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: frumento (glutine), latte e derivati

Pizza Rossa con pasta per pizza

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|---|
| 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: frumento (glutine).

Pizza Rossa con basi per pizza

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|---|
| base per pizza | 64,2 | 64,2 | 96,4 | 112,49 | Disporre le basi per pizza nelle teglie. Frullare i pomodori e condarli 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 iodato grosso | qb | qb | qb | qb | |
| sale marino iodato fino | qb | qb | qb | qb | |
| origano | 0,25 | 0,25 | 0.38 | 0.44 | |

Allergeni: frumento (glutine).

Pizza Bianca con basi per pizza

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--|
| 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 formaggio. Infornare a forno caldo. |
| stracchino | 32,1 | 32,1 | 48,2 | 56,24 | |
| olio extra vergine d'oliva | 5 | 5 | 7,5 | 8,75 | |
| sale marino iodato grosso | qb | qb | qb | qb | |
| sale marino iodato fino | qb | qb | qb | qb | |
| origano | 0,25 | 0,25 | 0,38 | 0,44 | |

Allergeni: frumento (glutine), latte e derivati

Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|---|
| bocconcini di pollo | 70 | 80 | 100 | 120 | 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. |
| tacchino | 70 | 80 | 100 | 120 | |
| lonza di maiale | 70 | 80 | 100 | 120 | |
| 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

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--|
| fesa di tacchino | 70 | 70 | 90 | 110 | 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, <u>NON aggiungere altro</u> |
| 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 | |

Omelette con verdure

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|---|
| 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 unta di olio, infornare a forno caldo per pochi minuti. |
| lattuga | 15 | 15 | 20 | 20 | |
| zucchine o lattuga | 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: latte e derivati - uova e derivati

Crocchette di patate e ricotta

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|----------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---|
| patate | 60 | 70 | 90 | 110 | Lessare le patate in acqua salata. A fine cottura passare e lasciare raffreddare. Unire le uova, il parmigiano, la ricotta, l'aglio e il prezzemolo precedentemente tritati e salare. Se l'impasto risultasse morbido aggiungere pane grattugiato. Formare delle crocchette di media grandezza, passare nel pane grattugiato e disporle in teglia unta con olio extra vergine di oliva e infornare. |
| olio extra vergine d'oliva | 3 | 3 | 4 | 5 | |
| uovo pastorizzato | 5 | 5 | 10 | 15 | |
| parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| pane grattugiato | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| ricotta | 10 | 12 | 14 | 16 | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| cipolla | 4 | 5 | 10 | 15 | |
| aglio | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | |
| prezzemolo | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Allergeni: frumento (glutine)latte e derivati - uova e derivati

Filetti di merluzzo nasello o halibut lessati o al vapore

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|--|---------------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--|
| 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 (per brodo vegetale) | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| cipolla (per brodo vegetale) | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| 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 iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | |

Allergeni: sedano- pesce e derivati

Cotoletta vegetale

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|---------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--|
| cotoletta vegetale | n° 1 | n° 1 | n° 1 | n° 1 | Cuocere la cotoletta ai ferri o al forno a seconda della richiesta |
| olio extra vergine oliva | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |

Allergeni: frumento (glutine) leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati

Cotoletta di miglio

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|---|
| crocchetta di miglio | n° 1 | n° 1 | n° 1 | n° 1 | Cuocere la crocchetta ai ferri o al forno a seconda della richiesta |
| olio extra vergine oliva | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |

Allergeni: frumento (glutine) leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati

Svizzera di vitellone al forno o al vapore cucina diretta

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--|
| 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 | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--|
| 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 | |

Carne trita di #vitellone al vapore

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|---------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--|
| carne trita di #vitellone | 70 | 70 | 90 | 110 | Cuocere a vapore la carne con olio e alloro, aggiungere sale a metà cottura condire con olio e sale. |
| alloro | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| olio extra vergine oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Piatti freddi per diete

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--------------|
| parmigiano reggiano | 35 | 40 | 45 | 50 | |
| bresaola o prosciutto crudo | 35 | 45 | 55 | 60 | |
| tonno al naturale | -- | 45 | 60 | 80 | |

Allergeni:

Parmigiano reggiano allergeni: latte e derivati

Tonno al naturale allergeni: pesce e derivati

Piselli stufati in umido

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|--------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|---|
| 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 | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|---|
| 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 iodato grosso | 3 | 4 | 4 | 5 | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Patate e carote lessate

| Ingredienti | Nido Divezzi e Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--|
| 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 iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Patate e zucchine lessate

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|----------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|--|
| patate bianche | 40 | 50 | 80 | 100 | Lessare in acqua salata le verdure, a cottura ultimata scolarle. Condire con olio e sale fino. |
| zucchine | 30 | 40 | 50 | 70 | |
| olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| sale marino iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Lenticchie verdi in umido

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|--------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--|
| 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 | | 8 | 8 | 8 | |
| carote | | 8 | 8 | 8 | |
| sedano | | 4 | 4 | 4 | |
| olio extra vergine oliva | | 5 | 5 | 6 | |
| sale marino iodato fino | | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Allergeni: sedano

Ceci o fagioli lessati

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|--|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|---|
| ceci o fagioli (cannellini o borlotti) secchi | | 35 | 40 | 50 | Mettere per 12 ore i ceci o i fagioli a seconda del menu in ammollo in acqua fredda (se si utilizza il prodotto secco). |
| ceci o fagioli (cannellini o borlotti) surgelati | | 70 | 80 | 100 | |
| olio extra vergine oliva | | 5 | 5 | 5 | |
| sale marino iodato fino | | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Spinaci lessati

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--|
| 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 iodato grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Zucchine trifolate

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|---|
| 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 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Spezzatino di lenticchie e patate

| Ingredienti | Nido Divezzi Sez. Primavera gr. | Infanzia gr. | Primaria gr. | Secondaria e Adulti gr. | Procedimento |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--|
| lenticchie decorticate, rosse o verdi | 30 | 35 | 40 | 50 | 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 | 8 | 8 | 8 | |
| sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| cipolla | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Allergeni: sedano

Redazione Ufficio Nutrizione e Dietetica

Dietiste: Cinzia Pellegrini e Mariateresa Marrella

3° revisione agosto 2021