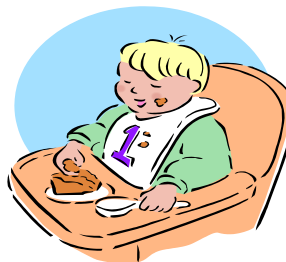


*AREA SERVIZI
DIREZIONE SCUOLA, SPORT E POLITICHE GIOVANILI
SETTORE GESTIONE SERVIZI PER L'INFANZIA E LE SCUOLE DELL'OBBLIGO
Ufficio Nutrizione e Dietetica*

*SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ
UNI EN ISO 9001*

*RICETTARIO E GRAMMATURE
NIDO INFANZIA E COABITAZIONI*

Menu in vigore dal 01 novembre 2012 al 31 gennaio 2015



3° REVISIONE DEL 18/11/2014



Primi Piatti

Pastasciuttina o Riso al sugo di pomodoro

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>Far stufare in casseruola un trito di: carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato.</i> <i>Unire i pomodori pelati, l'aglio e il sale, cuocere per trenta minuti circa.</i> <i>Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere poco olio a crudo.</i> <i>Cuocere la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata e condire con il sugo preparato.</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta</i>	55	60	80	90	
<i>pelati</i>	50	55	75	95	
<i>carota gr 8, cipolla gr 4, sedano gr 4</i>	16	16	16	16	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

Pasta o Riso al ragù di vitellone

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

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

Pasta al ragù vegetale

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

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

Pastasciuttina o Riso all'olio extra vergine d'oliva

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>Lessare la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata, scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta</i>	55	60	80	90	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
parmigiano reggiano	5	5	6	7	
parmigiano reggiano (con riso)	6	6	8	10	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

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

Pastasciuttina al burro

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>Lessare la pasta in acqua salata, scolare e condire con il burro e il parmigiano</i>
burro	5	6	7	8	
parmigiano reggiano	5	5	8	10	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

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

Pastasciuttina al pesto

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura). Lessare i pinoli (seguendo procedura). Frullare nel cutter gli ingredienti (tranne il parmigiano) avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano a salsa pronta omogenea.</i> <i>Cuocere la pasta in acqua salata e condirla con il "pesto".</i>
pasta formato "gnocchetti sardi"	60	70	80	90	
parmigiano reggiano	8	8	10	12	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	6	6	7	9	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>pinoli</i>	3	3	4	4	
<i>basilico in mazzetti</i>	1,25	1,5	1,5	1,5	
<i>basilico defogliato (solo foglie)</i>	7	10	10	10	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,2	0,25	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

Pastasciuttina al sugo di pinoli ed erbe aromatiche

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>Lessatura dei pinoli (seguendo procedura). Tritare i pinoli e aggiungere la maggiorana tritata, il parmigiano e il latte, fayormando un composto. Lessare la pasta in acqua leggermente salata, scolarla e mantecare con il composto ottenuto incorporare a essi olio extra vergine d'oliva.</i>
latte bio intero fresco	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	5	6	7	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	6	
<i>pinoli</i>	3	4	5	5	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,2	0,25	0,3	
<i>maggiorana fresca</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	

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

Pastasciuttina alla crema di zucchine

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>Far stufare in una casseruola con olio un trito di carota, sedano e cipolla e salare , successivamente unire le zucchine tagliate a dadini e cuocere a fuoco moderato per circa trenta minuti. A fine cottura unire al sugo il prezzemolo e frullare. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con la crema di zucchine . Cospargere di parmigiano reggiano.</i>
<i>zucchine</i>	40	40	45	50	
<i>carote</i>	5	5	5	5	
sedano	5	5	5	5	
<i>cipolla</i>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine di oliva</i>	3	4	5	6	
parmigiano reggiano	4	5	6	7	
<i>sale marino grosso</i>	3	5	5	5	

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

Pastasciuttina alla crema di piselli

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>Far stufare in cassseruola un trito di cipolla e olio e sale ,successivamente unire i piselli e cuocere a fuoco moderato. A fine cottura aggiungere del prezzemolo e frullare. Cuocere la psta in acqua salata e condire con la crema di piselli. Cospargere di parmigiano reggiano.</i>
<i>*piselli</i>	50	50	55	60	
<i>olio extra vergine di oliva</i>	3	4	5	6	
parmigiano reggiano	4	5	6	7	
<i>sale marino grosso</i>	3	5	5	5	
<i>cipolla</i>	5	5	5	5	
<i>prezzemolo</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

Lasagne al sugo di pomodoro al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>pomodori pelati</i>	90	90	100	110	<i>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato. Unire i pomodori pelati e il sale e cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa. Lessare le lasagne in acqua salata, in seguito unire il sugo a strati alternando gli ingredienti (sugo, parmigiano e besciamella). Spolverare di parmigiano e infornare.</i>
besciamella UHT	75	80	90	110	
*lasagne surgelate	60	70	80	90	
<i>carota gr 8, cipolla gr 4, sedano gr 4</i>	16	16	16	16	
parmigiano reggiano	8	8	10	10	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

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

Risotto alla crema di zucca

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	Preparare un brodo vegetale con le verdure. In una casseruola stufare un trito di cipolle con olio a calore moderato, unire ad esse la zucca tagliata a tocchetti, frullare a cottura ultimata. Unire alla zucca il riso, far insaporire e proseguire la cottura irrorando con brodo vegetale bollente affinché non sia rallentata la cottura, salare. A cottura ultimata e a fuoco spento unire il burro e parmigiano reggiano.
zucca	40	40	45	50	
carota gr 5, cipolla gr 5, sedano gr 5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
burro	4	4	5	5	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
cipolla	5	5	8	10	
sale marino grosso	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,1	0,2	0,25	0,3	

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

Riso al latte

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Riso al sugo di pomodoro con tacchino a tocchetti

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr</i>	<i>infanzia gr</i>	<i>primaria gr</i>	<i>adulti gr</i>	<i>Ricettario</i>
<i>riso "Parboiled" o "Roma"</i>	55	60	75	90	<i>Far bollire il riso in acqua bollente salata, a cottura ultimata mantecare con il sugo e il parmigiano.</i> Preparazione per il ragù: far stufare la cipolla con l'olio. Aggiungere il tacchino tritato o a tocchetti, farlo dorare lentamente, aggiungere i pomodori pelati e la salvia e proseguire la cottura.
<i>tacchino tritato o a tocchetti</i>	10	15	15	15	
<i>pomodori pelati</i>	55	60	70	80	
<i>cipolla per ragù</i>	4	5	5	6	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	3	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,2	0,3	
<i>salvia</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

*Risotto con *asparagi*

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta</i>	55	60	80	90	<i>Preparare un brodo vegetale con sale. A parte lessare gli asparagi e passarli al setaccio. In una casseruola far appassire la cipolla con olio a calore moderato, unire il riso, far insaporire sempre mescolando, aggiungere poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura del riso, aggiungere la purea di asparagi. A cottura ultimata condire con olio a crudo e parmigiano reggiano.</i>
<i>*asparagi</i>	20	20	25	30	
<i>carote gr 5, cipolle gr 5, sedano gr 5 (per brodo vegetale)</i>	15	15	15	15	
<i>cipolla</i>	5	5	8	10	
parmigiano reggiano	4	5	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, sedano

Risotto con zucchine e ricotta bio

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	Preparare un brodo vegetale con sale. Lavare e mondare le zucchine, farle stufare in casseruola con olio e cipolla a calore moderato, a cottura ultimata frullarle e unire il riso. Cuocere lentamente sempre mescolando, aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A cottura ultimata unire la ricotta e il parmigiano reggiano.
zucchine	40	40	45	50	
carote gr 5, cipolle gr 5, sedano gr 5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
ricotta bio	15	20	20	25	
cipolla	5	5	8	10	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	3	3	4	5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, sedano

Risotto alla parmigiana

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr</i>	<i>primaria gr</i>	<i>adulti gr</i>	<i>Ricettario</i>
riso "Roma" o "Parboiled"	55	60	80	90	Preparare il brodo vegetale con le verdure e salare. Far appassire la cipolla in pentola o brasiera insieme all'olio, aggiungere il riso e far insaporire. Aggiungere il brodo vegetale bollente fino al termine della cottura. Mantecare con il burro e il parmigiano reggiano.
olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
cipolla	5	5	5	6	
carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
burro	3	3	4	5	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
sale marino grosso	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,2	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, sedano

Minestra di verdure con pasta o riso o pasta integrale

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	50	80	100	120	<i>Lessare in acqua salata le verdure. A cottura ultimata passarle e rimetterle al fuoco, aggiungere il cereale previsto nel menu (riso o pasta) e ultimare la cottura. Condire a crudo con olio e parmigiano</i>
<i>zucchine</i>	20	20	30	50	
pasta di semola di grano duro o pasta integrale o riso	20	25	30	35	
<i>bietole</i>	10	15	20	30	
<i>zucca</i>	5	5	6	10	
<i>carote</i>	8	8	10	12	
<i>cipolle</i>	5	5	5	5	
sedano	2	2	2	2	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

Minestra primavera con pasta

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	50	90	100	120	<i>Lessare in acqua salata le verdure. A cottura ultimata passarle e rimetterle sul fuoco, aggiungere la pasta e ultimare la cottura. Condire a crudo con olio e parmigiano</i>
<i>zucchine</i>	20	25	35	50	
pasta di semola di grano duro	20	25	30	35	
<i>bietole</i>	10	15	20	30	
<i>carote</i>	8	10	15	20	
<i>cipolle</i>	5	5	5	5	
sedano	2	2	2	2	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

Semolino di grano al sugo di pomodoro (per dieta codice "C" 12/18 Mesì)

<i>Ingredienti</i>	<i>Lattanti 12/18 mesi gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>pomodori pelati</i>	55	<i>Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano. Porre in una casseruola i sapori tritati con olio far stufare a fuoco moderato, unire i pelati ed un pizzico di sale, portare a termine la cottura. Cuocere il semolino nel brodo vegetale a fine cottura condirlo con il sugo preparato, parmigiano e servire.</i>
semolino di grano	30	
<i>carota, cipolla, sedano</i>	20	
parmigiano reggiano	4	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	
<i>Per brodo vegetale</i>		
<i>carota, cipolla, sedano</i>	25	
<i>sale marino grosso</i>	2	

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

Grano spezzato (bulgur) con sugo di pomodoro

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
grano spezzato bulgur	40	50	70	<i>Lavare bene il bulgur, lasciarlo a bagno per circa un'ora.</i> <i>Nel frattempo preparare un brodo vegetale con parte degli ortaggi.</i> <i>Tritare nel frattempo gli ortaggi rimanenti e stufarli in un tegame con olio, aggiungere il pomodoro, l'alloro, sale e portare a cottura.</i> <i>Unire al sugo il bulgur, aggiungere poco alla volta brodo vegetale e cuocere per circa 15 minuti, aggiustare di sale e servire con parmigiano e un trito di prezzemolo.</i>
<i>pomodori pelati</i>	60	70	80	
<i>carota, sedano, porro</i>	30	30	30	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	6	
parmigiano reggiano	3	4	5	
<i>prezzemolo</i>	0,5	0,5	0,5	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	2	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	
<i>alloro</i>	0,1	0,1	0,1	

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

Brodo di carne con pastina

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

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

Passato di patate e carote con pasta o riso (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	80	100	110	120	<i>In una pentola con acqua fredda mettere le patate e carote, unire il sale e portare a termine cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu a fine cottura aggiungere olio extra vergine di olive.</i>
<i>carote</i>	50	60	70	80	
pasta di grano duro o <i>riso Roma</i>	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

Passato di patate e zucchine con pasta o riso (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	80	100	110	120	<i>In una pentola con acqua fredda mettere le patate e zucchine, unire il sale e portare a termine cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu), a fine cottura aggiungere olio extra vergine di oliva.</i>
<i>zucchine</i>	50	60	70	80	
pasta di grano duro o <i>riso Roma</i>	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

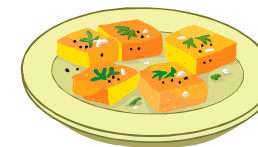
Brodo vegetale lattanti 6 - 8 mesi dieta "A"

<i>Ingredienti</i>
<i>patate</i>
<i>carote</i>
<i>zucchine</i>
<i>lattuga</i>
sedano
parmigiano reggiano
<i>olio extra vergine oliva</i>

Brodo vegetale lattanti 9 - 12 mesi dieta "B"

<i>Ingredienti</i>
<i>patate</i>
<i>bietole</i>
<i>carote</i>
<i>lattuga</i>
<i>zucca</i>
<i>zucchine</i>
sedano
parmigiano reggiano
<i>olio extra vergine oliva</i>

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, sedano



Secondi piatti

Petto di pollo o fesa di tacchino o carne di vitellone al vapore

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>prima- ria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>petto di pollo</i>	70	70	90	110	<i>In una casseruola porre la carne di pollo o tacchino o vitellone (come da menu) con olio e alloro. A metà cottura aggiungere sale, portare a termine la cottura.</i>
<i>fesa di tacchino</i>	70	70	90	110	
<i>carne trita di #vitellone magra</i>	70	70	90	110	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	
<i>alloro</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

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

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

Bollito

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bollito di vitellone magro</i>	80	90	110	130	<i>La carne bollita precedentemente per il brodo deve essere affettata e porzionata per gli adulti e per gli utenti scuola primaria. Per i bambini del Nido e dell' Infanzia, deve essere tritata.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	3	4	5	

Cosce di pollo al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>cosce di pollo per primaria e adulti</i>			180	300	<i>Lavare ed asciugare le cosce di pollo. Disporle nelle teglie con sale, alloro ed un trito finissimo di aglio e rosmarino. Infornare. A cottura ultimata, eliminare la pelle dai fuselli e spolparli, tagliare la carne a pezzetti e servirla ai bambini del nido.</i>
<i>fuselli di pollo per nido e infanzia</i>	130	150			
<i>aglio, alloro, rosmarino</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,20	0,25	0,3	0,3	

Pollo alla cacciatora

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>polpa di cosce di pollo</i>	75	90	95	105	<i>Disporre la polpa della coscia di pollo in una casseruola con olio, aggiungere aglio, timo e cipolla tritata, salere e far rosolare la carne. A metà cottura, aggiungere i pinoli e le olive.</i>
<i>olive verdi denocciolate</i>	2	2	3	4	
<i>pinoli</i>	1	1	2	3	
<i>cipolla</i>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine di oliva</i>	4	4	5	6	
<i>aglio, timo</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,20	0,25	0,3	0,3	

Arrosto di lonza in casseruola o al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>lonza di maiale</i>	70	80	100	120	<i>Preparare poco brodo vegetale con parte di carota, cipolle, sedano, sale. Adagiare la lonza nelle teglie precedentemente unte di olio e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata aggiungere le restanti carote, cipolle e sedano tagliati a tocchetti, continuare la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura unire alla carne il trito finissimo di aglio e rosmarino e alcune foglie intere di alloro. Ultimare la cottura. Levare l'alloro, frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fettine di lonza.</i>
<i>carota gr 8, cipolla gr 8, sedano gr 4</i>	20	20	20	20	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	1	1	1	1	
<i>aglio, alloro, rosmarino</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: *sedano*

Fesa di tacchino arrosto

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>fesa di tacchino</i>	70	80	100	120	<i>Preparare poco brodo vegetale con parte di carota, cipolle, sedano, sale. Adagiare la fesa di tacchino nelle teglie precedentemente unte di olio e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata irrorare con il latte, successivamente aggiungere le restanti carote, cipolle e sedano tagliati a tocchetti, continuare la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura unire alla carne il trito finissimo di aglio e rosmarino e alcune foglie intere di alloro. Ultimare la cottura. Levare l'alloro, frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fettine di tacchino.</i>
<i>carota gr 8, cipolla gr 8, sedano gr 4</i>	20	20	20	20	
latte intero fresco bio	8	8	10	12	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	1	1	1	1	
<i>aglio, alloro, rosmarino</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

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

Bocconcini di tacchino o pollo o lonza di maiale agli aromi

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di tacchino o pollo o lonza di maiale</i>	70	70	90	110	<i>Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo o tacchino o lonza (a seconda del menu) con olio. Tritare aglio, rosmarino e salvia finissimi, unirli ai bocconcini insieme al sale ed alcune foglie di alloro che andranno levate a fine cottura.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>alloro, rosmarino, salvia</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

Bocconcini di pollo gratinati al timo

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di pollo</i>	70	70	90	110	<i>Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo con olio. Tritare aglio, rosmarino, timo e pane grattato (quanto basta per gratinarli in forno), salare.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>rosmarino, salvia, timo</i>	0,7	0,7	0,7	0,9	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	
<i>pane grattato</i>	6	6	6	6	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Bocconcini di pollo al limone

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di pollo</i>	70	70	90	110	<i>Infarinare leggermente i bocconcini di pollo e farli rosolare in casseruola con olio e salare. Spremere i limoni e irrorare con il succo i bocconcini per ultimare la cottura. A fine cottura aggiungere la scorza grattugiata di alcuni limoni.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>limone</i>	2	2	2	2	
farina	8	8	10	12	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	
<i>scorza di limone grattugiata</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Svizzera di vitellone Scuola Infanzia Adulti e diete - per cucina diretta

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carne tritata di #vitellone (svizzera)</i>	70	80	90	105	<i>Le svizzere possono essere cotte alla piastra o al forno a seconda del menu, con la sola aggiunta di olio e sale a fine cottura.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	

Svizzera di vitellone Scuola Infanzia Adulti e diete - per pasti veicolati

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carne tritata di #vitellone (svizzera)</i>	60	70	80	95	<i>Lessare le patate, passarle ed unirle alla carne macinata, formare delle svizzere e cuocerle alla piastra o al forno a seconda della richiesta menu, aggiungere sale e olio a fine cottura.</i>
<i>patate bianche</i>	15	15	25	30	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	

Uccelletto di vitellone o Uccelletto di lonza agli aromi

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

Bocconcini di lonza alle mele

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano

Polpettine di vitellone al sugo di pomodoro con piselli

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

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

Polpettine di vitellone al forno o in casseruola

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>polpa di #vitellone tritata</i>	50	60	70	80	<i>Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, la maggiorana tritati, salare.</i> <i>Formare delle palline di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.</i>
<i>patate</i>	25	25	35	40	
uova pastorizzate	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
pane grattugiato	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	2	2	3	4	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>maggiorana fresca</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,25	0,25	0,3	0,3	

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

Bocconcini di pollo alla crema di verdure

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di petto di pollo</i>	70	70	90	110	<i>Far cuocere i bocconcini di pollo in casseruola con l'olio. Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano, prezzemolo e aglio con olio a calore moderato, e successivamente frullare il tutto. Adagiare la crema di verdura preparata sui bocconcini di pollo e servire.</i>
<i>carota gr 10, cipolla gr 10, sedano gr 5</i>	25	25	25	25	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	
<i>prezzemolo</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano

Spezzatino di tacchino con patate e carote

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di tacchino</i>	70	70	90	110	<i>Tritare cipolla, aglio, rosmarino e carote. Stufare in casseruola insieme all'alloro, aggiungere la carne, farla rosolare, a metà cottura, salare e unire le patate tagliate a pezzi. Portare a cottura.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	7	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	
<i>carote</i>	40	40	50	70	
<i>patate bianche</i>	40	50	80	100	
<i>cipolla, carote, aglio</i>	5	5	5	5	
<i>alloro</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>rosmarino</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

Carne di vitellone alla pizzaiola con olive

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di vitellone</i>	70	90	110	130	<i>Tritare cipolla, aglio, prezzemolo e le olive. Stufare in casseruola, aggiungere la carne e al seguito il pomodoro salare e a cottura quasi ultimata aggiungere l'origano.</i>
<i>pomodori pelati</i>	50	50	60	70	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	
<i>olive verdi denocciolate</i>	1	1	1,5	2	
<i>cipolla</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>origano</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>prezzemolo</i>	0,01	0,01	0,01	0,01	

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

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, pesce

Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore al verde

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
filetti di *merluzzo	80	100	120	140	<i>Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Colarli, frullarli e condirli con olio, limone, prezzemolo tritato con aglio e sale.</i>
*halibut	90	100	120	140	
<i>carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)</i>	5	5	5	5	
<i>succo di limone</i>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	
<i>prezzemolo</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce, sedano

Filetti di merluzzo al verde con capperi e olive

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
filetti di *merluzzo	80	100	120	140	Lavare il merluzzo, infarinare e metterlo nella teglia unta di olio. Tritare capperi, olive, prezzemolo e aglio e sale versare sul pesce, e infornare. Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale da versare sul pesce all'occorrenza.
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
farina di grano tenero "00"	5	6	7	8	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>prezzemolo</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>capperi sotto sale</i>	1	1	1	2	
<i>olive verdi denocciolate</i>	2	2	2	2	

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

Crocchette di merluzzo al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
filetti di *merluzzo	55	55	65	85	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano, aglio ed un limone senza buccia, sale e lessare il pesce nel brodo preparato. Lessare a parte le patate e passarle al setaccio. Pulire il pesce, amalgamarlo alle patate, uovo, parmigiano, aglio e prezzemolo, sale. Formare con l'impasto così ottenuto delle crocchette di media dimensione, passarle nel pangrattato e adagiarle nelle teglie precedentemente unte con olio ed infornare
<i>patate bianche</i>	40	50	60	70	
uova pastorizzate	20	20	25	30	
<i>carote gr 6, cipolle gr 6, sedano gr 3</i>	15	15	15	15	
pane grattugiato	5	5	5	5	
parmigiano reggiano	3	3	4	4	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	3	3	4	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	3	3	
<i>limone ogni 6 persone</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>aglio e prezzemolo</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

Halibut impanato

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

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

Bastoncini di merluzzo al forno (limone a spicchi)

<i>Ingredienti</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
bastoncini di *merluzzo (numero)	3	4	5	<i>In un tegame unto di olio adagiarvi i bastoncini di merluzzo in uno solo strato, salare leggermente. Infornare, servire con spicchi di limone</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	2	3	4	
<i>limone in spicchi (ogni 6 presenze)</i>	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,25	0,3	0,35	

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

Tortino di halibut al forno

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

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

Torta di verdure e ricotta "Bio"

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	60	60	80	90	<i>Lessare in acqua salata le patate, a metà cottura delle stesse unire le bietole, al termine della cottura passare il tutto.</i> <i>Quando le patate e bietole si sono raffreddate, unire ad esse le uova, la ricotta, il parmigiano, la maggiorana tritata, la cipolla appassita precedentemente, salare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti.</i> <i>Stendere il composto nelle teglie precedentemente unte di olio e spolverate con pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato, decorare con i rebbi di una forchetta ed irrorare con un filo di olio extra vergine oliva. Infornare a calore medio.</i>
<i>bietole</i>	40	40	50	60	
uovo pastorizzato	20	20	25	30	
ricotta biologica	15	20	25	30	
parmigiano reggiano	7	8	9	10	
<i>olio extra vergine oliva</i>	5	7	8	9	
<i>cipolla</i>	5	6	7	10	
pane grattugiato	4	4	5	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5	
<i>maggiorana fresca</i>	0,2	0,2	0,3	0,5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

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

Crocchette di patate e ricotta bio

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	80	90	100	110	<i>Lessare le patate in acqua salata, al termine della cottura passarle.</i> <i>Quando le patate si sono raffreddate unire ad esse, le uova, la ricotta, il parmigiano, aglio e maggiorana tritati finissimi, salare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti.</i> <i>Formare delle crocchette di medie dimensioni leggermente appiattite, passarle nel pangrattato e adagiarle nelle teglie precedentemente unte di olio, infornare.</i>
ricotta bio	20	25	30	35	
uova pastorizzate	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	8	10	12	15	
pane grattugiato	5	5	6	7	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	5	6	7	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,1	0,15	0,2	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>maggiorana fresca</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

Polpettone di fagiolini

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	60	60	80	100	<i>Far lessare in acqua salata le patate e i fagiolini. Nel frattempo far appassire in una padella la cipolla tritata o a fettine sottilissime con poco olio a calore moderato.</i> <i>Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale fino.</i> <i>Stendere il composto nelle teglie unte di olio e spolverate di pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio.</i> <i>Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio.</i>
<i>*fagiolini fini</i>	65	65	85	105	
uova pastorizzate	25	25	30	35	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
pane grattugiato	4	4	5	5	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>cipolla</i>	2	2	3	4	
<i>maggiorana fresca</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,1	0,15	0,2	

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

Pizza Margherita

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta per pizza	80	90	110	130	<i>Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio.</i> <i>Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale.</i> <i>Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino, infornare a forno caldo.</i>
<i>pomodori pelati</i>	50	55	60	70	
stracchino	40	45	50	55	
farina	5	6	8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>origano</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	

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

Pizza Bianca (per diete)

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

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

Pizza Rossa (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta per pizza	80	90	110	130	<i>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.</i>
<i>pomodori pelati</i>	70	80	100	100	
farina	5	6	8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>origano</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Pizza Rossa e prosciutto cotto (per diete)

	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta per pizza	80	90	110	130	<i>Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, e il prosciutto cotto tagliato a pezzet- tini, infornare a forno caldo</i>
<i>pomodori pelati</i>	70	80	100	100	
<i>prosciutto cotto senza lattati ca- seinati e polifosfati (coscia nazio- nale)</i>	25	30	35	40	
farina	5	6	8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>origano</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

PIATTI FREDDI

Prosciutto cotto (senza lattati caseinati e polifosfati)

<i>Nido divezzi gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>
40	50	60	80

Bresaola o Prosciutto crudo (per diete)

<i>Nido divezzi gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>
35	45	55	60

Tonno al naturale (per diete)

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce

<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>
45	60	80

Tonno sott'olio (per scuola infanzia e adulti)

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce

<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>
45	60	80

Formaggi

	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>
Mozzarella	50	60	90	90
Stracchino	50	60	70	90
Ricotta bio	50	60	70	100
Parmigiano Reggiano (per diete)	35	40	45	50

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati



Contorni crudi freschi (grammature riferite a parte edibile)

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

Contorni crudi di quarta gamma

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>
<i>Insalata verde</i>	25	30	35	40
<i>Carote crude julienne</i>	30	35	45	60
<i>Pomodori in insalata</i>	70	100	120	150

Per condire

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	7
<i>aceto di vino bianco o aceto balsamico tipo Modena (solo per materna, elementare, adulti) su richiesta</i>		5	5	5
<i>limone</i>	2	5	5	5
<i>sale marino iodato fino</i>	0,15	0,2	0,25	0,3



Contorni cotti

Patate al forno

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

Patate al forno con timo e origano

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate rosse</i>	80	100	150	180	<i>Pelare e lavare le patate, tagliarle a tocchetti e metterle nelle teglie unte di olio, tritare aglio timo e origano cospargerlo sulle patate, salare ed infornare a forno caldo.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	7	
<i>aglio</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	
<i>timo, origano</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

Patate lessate

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	80	100	130	160	<i>Lessare le patate in acqua salata, a cottura ultimata scolarle e condirle con olio.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,2	0,25	0,3	

Purea di patate

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	80	100	140	150	<i>Lessare le patate in acqua salata, passarle, unire ad esse il burro, il latte e sale fino, amalgamare bene gli ingredienti.</i>
latte bio intero fresco	30	35	40	50	
burro	7	8	9	10	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,15	0,2	0,25	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Patate prezzemolate

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	80	100	130	160	<i>Lessare le patate in acqua salata. Scolarle e condirle con un trito finissimo di prezzemolo e olio.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	
<i>prezzemolo</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,2	0,25	0,3	

Patate e carote lessate (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	40	50	80	100	<i>Dopo aver pelato le patate e carote, lavare in acqua corrente e lessare in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condire con olio.</i>
<i>carote</i>	40	40	50	70	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	4	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

Patate e fagiolini lessati

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	40	50	80	100	<i>Bollire le verdure in acqua salata, a termine cottura scolarle e condire con olio.</i>
<i>*fagiolini fini</i>	40	40	50	70	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	4	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

Patate e zucchine lessate

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

Carote lessate o Finocchi lessati o Carote con olio e limone

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carote fresche</i>	50	60	80	110	<i>Dopo aver pulito le carote e lavate in acqua corrente, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condirle con olio o con olio e succo di limone.</i>
<i>finocchi freschi</i>	70	80	100	110	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,2	0,25	0,3	
<i>limone</i>	2	5	5	5	

Carote al burro

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carote</i>	50	60	80	110	<i>Dopo aver pulito le carote e lavate in acqua corrente, tagliarle a rondelle e porle in casseruola con olio, salare, unire poca acqua se necessario e prtare a cottura. Aggiungere a fine cottura il burro.</i>
burro	3	5	6	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	2	2	3	3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Finocchi al burro

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Fagiolini lessati (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>
<i>*fagiolini fini</i>	50	60	80	110
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3

Spinaci lessati o biette lessate (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>
<i>Spinaci o biette freschi di IV gamma</i>	80	100	130	150
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3

Zucchine lessate

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>zucchine fresche</i>	80	90	100	120	<i>Bollire le zucchine in acqua salata, a termine cottura scolarle e condire con olio.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	4	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

Preparazione fagiolini, zucchine o biette lessati, bollire le verdure (a seconda del menu) in acqua salata, a termine cottura scolare e condire con olio e sale fino.

Bietole e patate lessate

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	40	50	80	100	<i>Bollire le verdure in acqua salata, a termine cottura scolarle e condire con olio.</i>
<i>biette fresche di IV gamma</i>	40	40	50	70	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	4	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

Zucchine trifolate

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>zucchine fresche</i>	80	90	100	120	<i>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.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>prezzemolo</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

Piselli in umido (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>*piselli</i>	60	70	80	<i>Far appassire la cipolla tritata in una casseruola con olio a fuoco moderato. Unire successivamente i piselli, aggiungere sale e portare a termine cottura aggiungendo poca acqua.</i>
<i>cipolla</i>	10	15	20	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	

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

(*)Prodotto surgelato

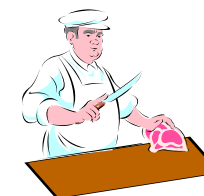
(#)Carne bovina di vitellone a filiera tracciata o a filiera certifica



Pane

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)



TAGLI CARNE DI #VITELLONE

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



Frutta

	<i>nido divezzi gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>
<i>Frutta fresca di stagione biologica al netto</i> <i>periodo invernale: arancia, banana, Kiwi, mela, mandarancio, mandarino, pera, prugna.</i> <i>periodo estivo: albicocche, banana, mela, melone, nespole, prugna, pera, pesca nettarina, pesca noce.</i>	80	80	100	100
<i>Frutta fresca di stagione biologica al netto</i> <i>Dieta lattanti 9 - 12 mesi Dieta "B"</i> <i>(mela o banana)</i>	80			
<i>Frutta fresca di stagione biologica al netto</i> <i>Dieta lattanti 12 - 18 mesi "Dieta C"</i> <i>(mela o pera o banana)</i>	80			
<i>Spremuta di arancia fresca</i>	150	200	200	200
<i>Mousse di frutta mista</i>	100	100	100	100

Merende per Bimbi Nido d'Infanzia

Torta casalinga allo Yogurt

<i>Ingredienti</i>	<i>Quantità calcolate per 30 bambini gr.</i>	<i>Ricettario</i>
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	
<i>zucchero semolato</i>	600	
uova fresche pastorizzate	500 ml.	
latte bio fresco intero	500 ml.	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	250 ml.	
<i>lievito per dolci (in bustine)</i>	3 n°	
<i>limoni</i>	2 n°	
<i>zucchero a velo senza aromi</i>	1	

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

<u>MERENDA</u>	<i>Nido gr.</i>
<i>Banana (al netto)</i>	100
Brioche fresca	35
Budino alla vaniglia	100
Dessert al latte (<i>solo per dieta cod. "C"</i>) 12-18 mesi	120 ml.
Gelato <i>Fiordilatte o Vaniglia (per nido)</i>	90
	
Yogurt alla frutta gusti: <i>albicocca o banana</i>	125 ml.
	
Latte intero fresco bio (<i>anche per colazione</i>) con canestrelli o biscotti o biscotti prima infanzia <i>zucchero</i>	150 ml. 25 (<i>canestrelli</i>) 30 (<i>biscotti</i>) 5
<i>Succo o Nettare di frutta</i> gusti: <i>all'albicocca o mela o pera o pesca</i> con canestrelli o biscotti o biscotti prima infanzia	200 ml. 25 (<i>canestrelli</i>) 30 (<i>biscotti</i>)
Omogeneizzato frutta e biscotto e miele (<i>per dieta "C"</i>)	125 ml.
Pane e <i>Marmellata</i> gusti: <i>albicocca o pesca o miele (per diete) o</i> <i>olio</i>	30 25 5
<i>Te deinato con</i> canestrelli o biscotti o biscotti prima infanzia	200 ml. 25 (<i>canestrelli</i>) 30 (<i>biscotti</i>)
	
<i>Tisana di rosa canina e</i> biscotti prima infanzia	200 ml. 30
Torta paradiso o Crostata di albicocche	60
<i>Omogeneizzato di frutta</i> (<i>per dieta cod. A - B - C</i>) <i>mela o pera o prugna o frutta mista</i>	120 ml.

<i>Merenda pastorizzata yogurt e frutta (per dieta cod. A - B - C)</i>	<i>120 ml.</i>
<i>Frullato di frutta : Mela</i>	<i>80</i>
<i>Banana</i>	<i>80</i>
<i>Zucchero</i>	<i>5</i>
<i>Acqua (o latte su richiesta)</i>	<i>100 ml.</i>
<i>Limone (utilizzare solo con acqua) ogni 10 porzioni</i>	<i>n° 1</i>

ALLERGENI CONTENUTI

Brioche fresca: glutine, latte e derivati, uova e derivati

Budino alla vaniglia: glutine, latte e derivati

Dessert al latte: latte e derivati

Gelato: latte e derivati, uova e derivati

Yogurt: latte e derivati

Canestrelli: glutine, latte e derivati, uova e derivati

Biscotti: glutine, latte e derivati

Biscotti prima infanzia: glutine, latte e derivati

Pane: glutine

Torta paradiso: glutine, latte e derivati, uova e derivati

Crostata di albicocche: latte e derivati, glutine, uova e derivati

ATTENZIONE LEGGERE ATTENTAMENTE L'ETICHETTA DEI PRODOTTI CONFEZIONATI

N.B LE GRAMMATURE SI INTENDONO AL NETTO DEGLI SCARTI

LA GRAMMATURA DELLE MERENDE IN CONFEZIONE MONOPORZIONE e DELLE BRIOCHE PUO' VARIARE DI +/- 5 GRAMMI

Indice

PRIMI PIATTI	
<i>Pastasciuttina o Riso al sugo di pomodoro</i>	<i>Pag. 2</i>
<i>Pastasciuttina o Riso al ragù di vitellone</i>	<i>Pag. 3</i>
<i>Pastasciuttina al ragù vegetale</i>	<i>Pag. 3</i>
<i>Pastasciuttina o Riso all'olio extra vergine d'oliva</i>	<i>Pag. 4</i>
<i>Pastasciuttina al burro</i>	<i>Pag. 4</i>
<i>Pastasciuttina al pesto</i>	<i>Pag. 5</i>
<i>Pastasciuttina al sugo di pinoli ed erbe aromatiche</i>	<i>Pag. 5</i>
<i>Pastasciuttina alla crema di zucchine</i>	<i>Pag. 6</i>
<i>Pastasciuttina alla crema di piselli</i>	<i>Pag. 6</i>
<i>Lasagne al sugo di pomodoro al forno</i>	<i>Pag. 7</i>
<i>Risotto alla crema di zucca</i>	<i>Pag. 8</i>
<i>Riso al latte</i>	<i>Pag. 8</i>
<i>Riso al sugo di pomodoro con tacchino a tocchetti</i>	<i>Pag. 9</i>
<i>Risotto con asparagi</i>	<i>Pag. 9</i>
<i>Risotto con zucchine e ricotta bio</i>	<i>Pag. 10</i>
<i>Risotto alla parmigiana</i>	<i>Pag. 10</i>
<i>Minestra di verdure con pasta o riso o pasta integrale</i>	<i>Pag. 11</i>
<i>Minestra primavera con pasta</i>	<i>Pag. 12</i>
<i>Semolino di grano al sugo di pomodoro</i>	<i>Pag. 12</i>
<i>Grano spezzato "Bulgur" con sugo di pomodoro</i>	<i>Pag. 13</i>
<i>Brodo di carne con pastina</i>	<i>Pag. 13</i>
<i>Passato di patate e carote con pasta o riso (per diete)</i>	<i>Pag. 14</i>
<i>Passato di patate e zucchine con pasta o riso (per diete)</i>	<i>Pag. 14</i>
<i>Brodo vegetale per lattanti dieta A (6 - 8 mesi)</i>	<i>Pag. 15</i>
<i>Brodo vegetale per lattanti dieta B (9 - 12 mesi)</i>	<i>Pag. 15</i>
SECONDI PIATTI	
<i>Petto di pollo o Fesa di tacchino o Carne di vitellone al vapore</i>	<i>Pag.16</i>
<i>Fesa di tacchino o Pollo o Vitellone o Lonza ai ferri a vapore senza aromi</i>	<i>Pag.16</i>

<i>Bollito</i>	<i>Pag.17</i>
<i>Cosce di pollo al forno</i>	<i>Pag.17</i>
<i>Pollo alla cacciatora</i>	<i>Pag.17</i>
<i>Arrosto di lonza in casseruola o al forno</i>	<i>Pag.18</i>
<i>Fesa di tacchino arrosto</i>	<i>Pag.18</i>
<i>Bocconcini di Tacchino o Pollo o Lonza di maiale agli aromi</i>	<i>Pag.19</i>
<i>Bocconcini di pollo gratinati al timo</i>	<i>Pag.19</i>
<i>Bocconcini di pollo al limone</i>	<i>Pag.20</i>
<i>Svizzera di vitellone (per cucina diretta)</i>	<i>Pag.20</i>
<i>Svizzera di vitellone (per pasti veicolati)</i>	<i>Pag.20</i>
<i>Uccelletto di vitellone o Uccelletto di lonza agli aromi</i>	<i>Pag.21</i>
<i>Bocconcini di lonza alle mele</i>	<i>Pag.21</i>
<i>Polpettine di vitellone al sugo di pomodoro con piselli</i>	<i>Pag.22</i>
<i>Polpettine di vitellone al forno o in casseruola</i>	<i>Pag.23</i>
<i>Bocconcini di pollo alla crema di verdure</i>	<i>Pag.23</i>
<i>Spezzatino di tacchino con patate e carote</i>	<i>Pag.24</i>
<i>Carne di vitellone alla pizzaiola con olive</i>	<i>Pag.24</i>
<i>Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore e filetti di merluzzo o halibut lessati con olio e limone</i>	<i>Pag.25</i>
<i>Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore al verde</i>	<i>Pag.25</i>
<i>Filetti di merluzzo al verde con capperi e olive</i>	<i>Pag.26</i>
<i>Crocchette di merluzzo al forno</i>	<i>Pag.26</i>
<i>Halibut impanato</i>	<i>Pag.27</i>
<i>Bastoncini di merluzzo al forno</i>	<i>Pag.27</i>
<i>Tortino di halibut al forno</i>	<i>Pag.28</i>
<i>Torta di verdure e ricotta bio</i>	<i>Pag.29</i>
<i>Crocchette di patate e ricotta bio</i>	<i>Pag.29</i>
<i>Polpettone di fagiolini</i>	<i>Pag.30</i>
<i>Pizza margherita</i>	<i>Pag.30</i>
<i>Pizza bianca (per diete)</i>	<i>Pag.31</i>
<i>Pizza rossa (per diete)</i>	<i>Pag.31</i>

<i>Pizza rossa e prosciutto cotto (per diete)</i>	<i>Pag.32</i>
<i>PIATTI FREDDI</i>	
<i>Prosciutto cotto</i>	<i>Pag.33</i>
<i>Bresaola</i>	<i>Pag.33</i>
<i>Prosciutto crudo (per diete)</i>	<i>Pag.33</i>
<i>Tonno al naturale(per diete)</i>	<i>Pag.33</i>
<i>Tonno sott' olio</i>	<i>Pag.33</i>
<i>Formaggi</i>	<i>Pag.34</i>
<i>CONTORNI CRUDI- CONTORNI DI 4° GAMMA</i>	
<i>Carote crude o in insalata</i>	<i>Pag.34</i>
<i>Insalata verde</i>	<i>Pag.34</i>
<i>Pomodori in insalata</i>	<i>Pag.34</i>
<i>Insalata mista</i>	<i>Pag.34</i>
<i>Per condire le insalate</i>	<i>Pag.35</i>
<i>CONTORNI COTTI</i>	
<i>Patate al forno</i>	<i>Pag.35</i>
<i>Patate al forno con timo e origano</i>	<i>Pag.36</i>
<i>Patate lessate</i>	<i>Pag.36</i>
<i>Purea di patate</i>	<i>Pag.36</i>
<i>Patate prezzemolate</i>	<i>Pag.37</i>
<i>Patate e carote lessate (per diete)</i>	<i>Pag.37</i>
<i>Patate e fagiolini lessati</i>	<i>Pag.37</i>
<i>Patate e zucchine lessate</i>	<i>Pag.38</i>
<i>Carote lessate o Finocchi lessati o carote lessate con olio e limone</i>	<i>Pag.38</i>
<i>Carote al burro</i>	<i>Pag.38</i>
<i>Finocchi al burro</i>	<i>Pag.39</i>
<i>Fagiolini lessati (per diete)</i>	<i>Pag.39</i>
<i>Spinaci lessati o Biete lessate (per diete)</i>	<i>Pag.39</i>
<i>Zucchine lessate</i>	<i>Pag.40</i>
<i>Biete e patate lessate</i>	<i>Pag.40</i>

<i>Zucchine trifolate</i>	<i>Pag 40</i>
<i>Piselli in umido (per diete)</i>	<i>Pag.41</i>
<i>Pane</i>	<i>Pag.41</i>
<i>Tagli carne di vitellone</i>	<i>Pag.42</i>
<i>Frutta</i>	<i>Pag.42</i>
<i>MERENDE</i>	
<i>Torta casalinga allo Yogurt</i>	<i>Pag.43</i>
<i>Banana</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Brioche fresca</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Budino vaniglia</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Dessert al latte</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Gelato fiordilatte</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Gelato vaniglia</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Yogurt alla frutta</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Latte intero fresco bio e biscotti (anche colazione)</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Canestrelli - Biscotti prima infanzia - Biscotti</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Succo o Nettare di frutta con Biscotti o Biscotti prima infanzia o Canastrelli</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Omogeneizzato frutta e biscotto e miele</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Pane e marmellata</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Pane e olio extravergine di oliva</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Té deteinato con Canestrelli o Biscotti o Biscotti prima infanzia</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Tisana di rosa canina e biscotti per infanzia</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Torta paradiso o Crostata di albicocche</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Omogeneizzato di frutta per Dieta A / B / C</i>	<i>Pag.44</i>
<i>Merenda pastorizzata yogurt e frutta per Dieta A / B / C</i>	<i>Pag.45</i>
<i>Frullato di frutta con acqua o latte</i>	<i>Pag.45</i>

REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA

Dietiste: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella

DATA DI EMISSIONE 6 settembre 2012

3° REVISIONE DEL 18/11/2014