



*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
MENU*

In vigore dal 01 novembre 2012 al 31 gennaio 2015

*Scuola Infanzia Comunale e Statale
Scuola Primaria
Scuola Secondaria di Primo Grado*



2ª REVISIONE DEL 18/11/2014



Primi Piatti

Pasta o riso al sugo di pomodoro

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<p><i>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato.</i></p> <p><i>Unire i pomodori pelati, l'aglio, sale, cuocere per trenta minuti circa.</i></p> <p><i>Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere olio a crudo.</i></p> <p><i>Cuocere la pasta o il riso (a seconda della ricetta) in acqua salata e condire con il sugo preparato.</i></p>
<i>riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta</i>	55	60	80	90	
<i>pomodori 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), latte e derivati, sedano

Pasta al sugo di pomodoro e olive

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<p><i>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato.</i></p> <p><i>Unire i pomodori pelati, l'aglio, sale, cuocere per trenta minuti circa.</i></p> <p><i>Passare la salsa aggiungere le olive verdi denocciolate tritate grossolanamente e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere olio a crudo.</i></p> <p><i>Cuocere la pasta o il riso (a seconda della ricetta) in acqua salata e condire con il sugo preparato.</i></p>
<i>pomodori 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>olive verdi snocciolate</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, sedano

Pasta al sugo di pomodoro e basilico

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<p><i>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato. Unire i pomodori pelati, l'aglio, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere il basilico e l'olio a crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il sugo preparato.</i></p>
<i>pomodori 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	
<i>basilico</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	

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

Pasta all' Amatriciana

<i>Ingredienti</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	60	70	80	<p><i>Far stufare in casseruola un trito di cipolla con olio a calore moderato. Unire la pancetta tagliata a dadini e far rosolare. Aggiungere i pomodori pelati passati e il sale, ultimare la cottura. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il sugo preparato.</i></p>
<i>pomodori pelati</i>	55	75	95	
<i>pancetta dolce</i>	8	10	15	
<i>cipolla</i>	8	8	8	
<i>parmigiano reggiano</i>	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Pasta al ragù vegetale

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e 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, porro e zucchine con olio a calore moderato. Unire l'aglio e i pomodori pelati, salare, cuocere per trenta minuti circa, a fine cottura aggiungere olio a crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù di verdure.</i>
<i>pomodori pelati</i>	50	55	75	95	
<i>carota gr.8, porro gr.5, zucchine gr.8</i>	21	21	21	21	
<i>parmigiano reggiano</i>	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)

Pasta al pesto

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e 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). Lessatura dei pinoli (seguendo procedura). Frullare nel cutter gli ingredienti (tranne il parmigiano) avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano a salsa pronta omogenea. Cuocere la pasta in acqua salata e condirla con il "pesto" preparato.</i>
pasta formato "gnocchetti sardi"	60	70	80	90	
<i>basilico in mazzetti</i>	n° 1,5	n° 1,5	n°1,5	n°1,5	
<i>basilico defogliato (solo foglie)</i>	7	10	10	10	
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>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

Pasta al burro

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>Secondaria 1° grado e 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 grattugiato.</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

Pasta a o Riso al ragù di vitellone

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e 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, sedano, con olio a calore moderato. Unire la carne di vitellone al trito, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati passati, l'alloro, sale, cuocere lentamente il sugo e proseguire la cottura. Cuocere la pasta o riso, (a seconda della ricetta) in acqua salata e condire con il sugo preparato.</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta</i>	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

Ravioli al burro

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
Ravioli di magro *	80	100	130	150	<i>Lessare i ravioli in acqua salata, scolare e condire con il burro e il parmigiano grattugiato.</i>
burro	5	7	9	9	
parmigiano reggiano	4	5	6	7	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

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

Pasta con olio e erbe aromatiche

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>Secondaria 1° grado e 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 l'olio fatto appena scaldare insieme al trito di erbe e aglio, unire con il parmigiano grattugiato.</i>
<i>olio extravergine di oliva</i>	5	6	7	8	
parmigiano reggiano	4	5	8	10	
<i>rosmarino, salvia</i>	1	1	1	1	
<i>aglio</i>	0,15	0,15	0,15	0,15	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, latte e derivati

Pasta o Riso all'olio extra vergine d'oliva

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>Lessare la pasta o il riso (a seconda della ricetta) scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato. Se necessario ammorbidire con poca acqua di cottura.</i>
<i>riso "Roma" o "Parboilled" 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

Pasta al sugo di tonno

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>Far imbiondire l'aglio con l'olio, aggiungere il tonno sgocciolato e sbriciolato, i capperi e il prezzemolo tritati, aggiustare di sale, far insaporire gli ingredienti per pochi minuti. Aggiungere i pomodori pelati passati e ultimare la cottura. Cuocere la pasta in acqua salata, scolare e condire con il sugo di tonno preparato.</i>
<i>olio extra vergine di oliva</i>	0,2	0,3	0,4	0,5	
<i>pomodori pelati</i>	20	20	30	40	
tonno sott'olio	25	30	35	35	
<i>prezzemolo</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<i>capperi</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>sale marino fino</i>	0,1	0,1	0,15	0,2	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

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

Lasagne al forno al pomodoro

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>pomodori pelati</i>	90	90	100	110	<i>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano, con olio a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per cinque minuti circa. Lessare le lasagne, successivamente disporle a strati nel tegame unendo il sugo il parmigiano reggiano e la besciamella. Spolverare di parmigiano reggiano e infornare.</i>
besciamella UHT	70	80	90	110	
lasagne *	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, sedano, uovo e derivati (leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati)

Risotto allo zafferano

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta</i>	55	60	80	90	<i>Preparare un brodo vegetale con le verdure e sale. Stufare in casseruola un trito di cipolla con olio a calore moderato, unire il riso farlo insaporire, proseguire la cottura mescolando spesso, irrorare con brodo vegetale bollente affinché non venga rallentata la cottura. Sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale e unirlo al risotto. Quando il riso è al dente, a fuoco spento, mantecare con burro e parmigiano.</i>
<i>carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)</i>	15	15	15	15	
burro	4	5	7	8	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>cipolla</i>	3	4	5	5	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>zafferano</i>	0,03	0,03	0,04	0,05	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, sedano

Risotto con le zucchine

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>riso "roma" o parboiled" su richiesta</i>	55	60	80	90	<i>Preparare un brodo vegetale con le verdure e sale. Stufare in casseruola un trito di cipolla e aglio con olio a calore moderato, unire gli zucchini tagliati a rondelle e il riso, far insaporire, proseguire la cottura aggiungendo brodo vegetale bollente affinché non venga rallentata la cottura. A cottura ultimata unire il prezzemolo tritato e mantecare con parmigiano.</i>
<i>zucchine</i>	40	40	45	50	
<i>carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)</i>	15	15	15	15	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>cipolla</i>	3	4	5	5	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<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: latte e derivati, sedano

Risotto alla parmigiana

<i>Ingredienti</i>	<i>Sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled"</i>	55	60	80	90	<i>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.</i>
<i>olio extra vergine di oliva</i>	3	3	4	5	
<i>cipolla</i>	5	5	5	6	
<i>carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)</i>	15	15	15	15	
burro	3	3	4	5	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,2	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, sedano

Pizza Margherita

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta per pizza	70	80	100	120	<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, lo stracchino a pezzetti e infornare a forno caldo.</i>
<i>pomodori pelati</i>	40	45	50	60	
stracchino	35	40	45	50	
farina	4	5	7	7	
<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	
<i>origano</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	

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

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

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta o crostini o riso	20	25	30	35	<p><i>Mettere a bagno i fagioli secchi in acqua fredda per 12 ore (per la preparazione della crema di legumi con fagioli). Lavare molto bene i piselli o i fagioli secchi in acqua fredda.</i></p> <p><i>Far stufare in pentola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato. Unire ai sapori i piselli o i fagioli, le patate a tocchetti, acqua e continuare la cottura fino a cottura dei legumi.</i></p> <p><i>Successivamente frullare il composto unire la pasta e completare la cottura. Condire con olio a crudo.</i></p>
<i>patate</i>	50	80	100	120	
<i>piselli o fagioli borlotti secchi</i>	20	25	30	35	
pasta di semola di grano duro	20	25	30	35	
<i>carota 10 gr., cipolla 10 gr., sedano gr.5</i>	25	25	25	25	
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 (o riso per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	50	90	100	120	<p><i>In una pentola con acqua fredda leggermente salata porre a cuocere carote, cipolle patate tagliate a tocchetti. Quando la minestra è in ebollizione aggiungere le restanti verdure continuare la cottura. Successivamente frullare il composto, unire la pasta o il riso (per diete), al termine della cottura a fuoco spento condire con olio a crudo.</i></p>
pasta di semola grano duro o riso	20	25	30	35	
<i>zucchine</i>	20	25	35	50	
<i>bietole</i>	10	15	20	30	
<i>carote</i>	8	10	15	20	
<i>cipolla</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 di verdura con crostini o riso o pasta

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta</i>	20	25	30	35	<p><i>In una pentola con acqua fredda leggermente salata porre a cuocere carote, cipolla, patate tagliate a tocchetti. Quando la minestra è in ebollizione aggiungere le restanti verdure continuare la cottura.</i></p> <p><i>Successivamente frullare il composto, unire pasta o riso (a seconda del menu), e terminare la cottura. Se la ricetta prevede i crostini, servirli a parte. A fuoco spento condire la minestra con olio crudo.</i></p>
pasta di semola di grano duro	20	25	30	35	
crostini di pane comune	20	25	30	35	
<i>patate</i>	50	80	100	120	
<i>zucchine</i>	20	20	30	50	
<i>bietole</i>	10	15	20	30	
<i>carota</i>	8	8	10	12	
<i>zucca</i>	5	5	6	10	
<i>cipolla</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

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

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	80	100	110	120	<p><i>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.</i></p> <p><i>Se la ricetta prevede i crostini, servirli a parte.</i></p>
<i>carote</i>	50	60	70	80	
pasta di semola grano duro o riso "Roma"	20	25	30	35	
crostini di pane comune	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine 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 o crostini (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	80	100	110	120	<p><i>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 olio.</i></p> <p><i>Se la ricetta prevede i crostini, servirli a parte.</i></p>
<i>zucchine</i>	50	60	70	80	
pasta di semola di grano duro o riso "Roma"	20	25	30	35	
crostini di pane comune	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine 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



Secondi Piatti



Pizza Margherita

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta per pizza	80	90	110	130	<p><i>Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio.</i></p> <p><i>Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale.</i></p> <p><i>Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino, a pezzetti, infornare a forno caldo.</i></p>
<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>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<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>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta per pizza	80	90	110	130	<p><i>Stendere la pasta da pizza, disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare.</i></p>
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>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e 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>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<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>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e 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 pezzettini, infornare a forno caldo.</i>
<i>pomodori pelati</i>	70	80	100	100	
<i>prosciutto cotto senza lattati caseinati e polifosfati (coscia nazionale)</i>	25	30	35	40	
Farina	5	6	8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>Origano</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Polpettone di fagiolini

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	60	60	80	100	<p><i>Far lessare in acqua salata le patate e i fagiolini.</i></p> <p><i>Nel frattempo far appassire in una padella la cipolla tritata o a fettine sottilissime con poco olio a calore moderato.</i></p> <p><i>Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale fino.</i></p> <p><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></p> <p><i>Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio.</i></p>
<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 iodato grosso</i>	3	3	4	5	
<i>cipolla</i>	4	4	6	8	
<i>maggiorana fresca</i>	0,25	0,25	0,30	0,35	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,1	0,15	0,2	

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

Crocchette / medaglioni di patate

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	75	80	90	100	<p><i>Lessare le patate in acqua salata, al termine della cottura passarle.</i></p> <p><i>Nel frattempo far appassire in una padella la cipolla tritata o a fettine sottilissime con poco olio a calore moderato.</i></p> <p><i>Quando le patate si sono raffreddate unire ad esse le uova, la ricotta, il parmigiano, l'aglio la cipolla e il prezzemolo salare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Formare con il composto delle crocchette leggermente appiattite, passarle nel pane grattugiato e disporle nelle teglie unte d'olio infornare a calore medio.</i></p>
uova pastorizzate	20	20	25	30	
ricotta	10	10	15	20	
parmigiano reggiano	8	10	12	15	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,1	0,15	0,2	
pane grattugiato	5	5	6	7	
<i>aglio</i>	0,2	0,2	0,3	0,4	
<i>prezzemolo</i>	0,1	0,1	0,2	0,3	
<i>olio extra vergine di oliva</i>	3	4	5	6	
<i>cipolla</i>	2	2	3	4	

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

Sformato /crocchette di biette e ricotta

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	50	60	80	100	<i>Far lessare in acqua salata le patate e le biette. Far appassire in una padella la cipolla tritata con poco olio a calore moderato. Tritare grossolanamente 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 di olio e spolverate di pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio. Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio. In alternativa formare con il composto delle crocchette leggermente appiattite, cospargerle con pane grattugiato e disporle nelle teglie unte d'olio infornare a calore medio.</i>
<i>*biette</i>	35	40	50	70	
uova pastorizzate	20	25	30	35	
ricotta vaccina	20	25	30	35	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
parmigiano reggiano	8	8	10	12	
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: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Carne di vitellone alla pizzaiola

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di vitellone</i>	70	90	110	130	<i>In una casseruola scaldare l'olio e unire la carne, far insaporire, successivamente unire i pelati passati, aglio e origano, salare, portare a termine cottura.</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>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>origano</i>	0,01	0,01	0,01	0,01	

Uccelletto di vitellone

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

Polpette di vitellone in bianco al forno o in casseruola

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carne trita di #vitellone</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 il prezzemolo tritati, salare. Formare delle polpette di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte d'olio, ed infornare.</i>
<i>patate</i>	20	20	25	30	
uova pastorizzate	25	25	30	35	
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>prezzemolo</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: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Polpette di vitellone con pomodoro al forno o in casseruola e piselli

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
Ingredienti per preparazione polpette					
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 e il prezzemolo tritata, salare. Formare delle polpette di media grandezza, successivamente disporle nelle teglie unte d'olio, ed infornare.
patate	20	20	25	30	
uova pastorizzate	25	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine oliva	2	2	2	2	
sale marino grosso	2	2	3	3	
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3	
sale marino iodato fino	0,25	0,25	0,3	0,3	
Ingredienti per il contorno piselli al sugo di pomodoro					
pomodori pelati	45	50	60	70	In una casseruola far appassire a fuoco moderato con olio carota, cipolla, sedano, aglio tritati, unire i piselli surgelati e far stufare, unire i pomodori passati, salare, portare a termine cottura. Quando il contorno è pronto unirlo alle polpette e servire.
*piselli fini	45	50	60	70	
carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4	16	16	16	16	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

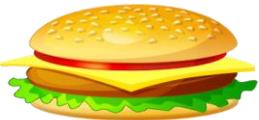
ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, sedano, uova e derivati

Hamburger di carne di vitellone e Ketchup (per primaria e adulti)

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
carne trita di #vitellone	45	55	65	75	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, la maggiorana tritata, salare, amalgamare bene gli ingredienti. Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unte di olio ed infornare.
Patate	25	25	35	40	
uova pastorizzate	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine oliva	2	2	3	4	
pane grattugiato	2	2	3	4	
sale marino grosso	2	2	3	3	
maggiorana fresca	0,3	0,3	0,3	0,3	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,3	
ketchup (bustine)		-	1	1	

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

Panino con hamburger di carne di vitellone insalata verde e Ketchup (per secondaria)

<i>Ingredienti</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carne trita di #vitellone</i>	<i>75</i>	<p><i>Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, la maggiorana tritata, salare, amalgamare bene gli ingredienti.</i></p> <p><i>Formare con il composto gli hamburger , cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unti di olio ed infornare.</i></p>
<i>patate</i>	<i>40</i>	
uova pastorizzate	<i>35</i>	
parmigiano reggiano	<i>6</i>	
<i>olio extra vergine oliva</i>	<i>4</i>	
pane grattugiato	<i>4</i>	
<i>sale marino grosso</i>	<i>3</i>	
<i>maggiorana fresca</i>	<i>0,3</i>	
<i>sale marino iodato fino</i>	<i>0,3</i>	
<i>ketchup (bustine)</i>	<i>1</i>	
Pane	<i>100</i>	
<i>insalata verde</i>	<i>15</i>	

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

Pollo alle olive e pinoli

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

Lonza alle mele

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>lonza di maiale</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

Arrosto di lonza o tacchino al forno o in casseruola

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>lonza di maiale o fesa di tacchino</i>	70	80	100	120	<p><i>Preparare poco brodo vegetale con una parte di carote, cipolle, sedano, sale.</i></p> <p><i>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 e il latte (per l'arrosto di tacchino).</i></p> <p><i>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 lonza.</i></p>
<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>latte fresco o U.H.T.(per arrosto di tacchino)</i>	8	8	10	12	
<i>aglio, alloro, rosmarino</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, sedano

Spezzatino di lonza con piselli

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>lonza di maiale</i>	70	80	100	120	<p><i>Frullare i sapori, gli aromi stufandoli con olio. Rosolare la carne di lonza e aggiungere i pelati.</i></p> <p><i>A metà cottura circa, aggiungere i piselli e terminare di cuocere il tutto.</i></p>
<i>Pelati</i>	30	35	40	50	
<i>Carote</i>	5	5	5	5	
<i>Cipolla</i>	5	5	5	5	
<i>*piselli fini</i>	45	50	60	70	
<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

Bocconcini di pollo o fesa di tacchino impanati al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di pollo o fesa di tacchino</i>	60	65	85	105	<i>Passare i bocconcini di pollo o la fesa di tacchino (a seconda del menu) nell'uovo precedentemente salato, impanare e adagiare la carne nelle teglie unte di olio, infornare. Servire il pollo o il tacchino accompagnato da limone a spicchi.</i>
pane grattugiato	25	25	30	35	
uova pastorizzate	10	10	12	15	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	5	6	7	
<i>limone (ogni 6 persone)</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

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

Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale</i>	70	70	90	110	<i>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.</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 tacchino al limone

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di tacchino</i>	70	70	90	110	<i>Infarinare leggermente i bocconcini di tacchino, stufare con olio, limone e un trito di aglio rosmarino e alloro, salare. Portare a cottura con aggiunta di brodo vegetale.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>limone succo</i>	2	2	2	2	
<i>alloro, rosmarino</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)</i>	5	5	5	5	
farina di grano tenero "00"	8	8	10	12	
<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	

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

Cosce di pollo al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>cosce di pollo per primaria secondarie 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.</i>
<i>fuselli per inf. e primavera</i>	130	150			
<i>aglio, alloro, rosmarino</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

*Fesa di tacchino o pollo o vitellone o lonza ai ferri o vapore senza aromi
(per diete)*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr</i>	<i>primaria gr</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr</i>
<i>fesa di tacchino</i>	70	70	90	110
<i>petto di pollo</i>	70	70	90	110
<i>bocconcini di #vitellone</i>	80	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 o carne senza aromi deve essere cucinata con la sola aggiunta di sale e olio a fine cottura, non aggiungere altro.

Omelette (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
uova pastorizzate	50	50	70	70	<i>Unire alle uova pastorizzate il parmigiano ed il sale, amalgamare bene gli ingredienti, disporre il composto in una teglia leggermente unta di olio infornare a forno caldo per pochi minuti.</i>
parmigiano reggiano	10	10	10	10	
<i>olio extra vergine oliva</i>	5	5	6	7	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

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

Cotoletta Vegetale (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
cotoletta vegetale	n° 1	n° 1	n° 1	n° 1	<i>Cuocere la cotoletta ai ferri o al forno a secondo della richiesta.</i>
<i>olio extra vergine oliva</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	

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

Crocchetta di miglio (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
crocchetta di miglio	n° 1	n° 1	n° 1	n° 1	<i>Cuocere la cotoletta ai ferri o al forno a secondo della richiesta.</i>
<i>olio extra vergine oliva</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	

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

Bastoncini di merluzzo al forno (limone a spicchi)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
*bastoncini di merluzzo (numero)	2	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	2	3	4	
<i>limone in spicchi (ogni 6 presenze)</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

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

Filetti di platessa impanati al forno

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

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

Filetti merluzzo o nasello lessati o al vapore (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
*filetti di merluzzo o *nasello	80	100	120	140	<i>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.</i>
<i>carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)</i>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>succo di limone</i>	5	5	5	5	
<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: pesce, sedano

Filetti di merluzzo o nasello lessati o al vapore al verde (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
filetti di *merluzzo o *nasello	80	100	120	140	<p><i>Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale.</i> <i>Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce.</i> <i>Colarli, e condirli con olio, limone, prezzemolo tritato con aglio e sale.</i></p>
<i>carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)</i>	5	5	5	5	
<i>succo di limone</i>	3	5	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	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

Crocchette di merluzzo al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
filetti di *merluzzo o* halibut	60	60	70	90	<p><i>Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano, aglio ed un limone senza buccia, sale e lessare il pesce nel brodo preparato.</i> <i>Lessare a parte le patate e passarle al setaccio.</i> <i>Pulire il pesce, amalgamarlo alle patate, uovo, parmigiano, aglio e prezzemolo, sale.</i> <i>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></p>
<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: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati, pesce

Svizzera di vitellone al forno o al vapore (per diete)- cucina diretta

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

Svizzera di vitellone al forno o al vapore (per diete) - pasti veicolati

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carne trita 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, condire a fine cottura con olio e sale.</i>
<i>patate bianche</i>	15	15	25	30	
<i>olio extra vergine oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	

Lenticchie verdi in umido (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado a adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>lenticchie verdi</i>	70	80	100	<i>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.</i>
<i>cipolle, carote, sedano</i>	20	20	20	
<i>olio extra vergine oliva</i>	5	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,35	0,4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano

Ceci o fagioli lessati (per diete)

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

Piatti Freddi



	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>
<i>Prosciutto cotto di coscia nazionale (senza polifosfati e lattati)</i>	40	50	60	80
<i>Bresaola o Prosciutto crudo (per diete)</i>	35	45	55	60
Tonno al naturale (per diete)	40	45	60	80
Tonno sott'olio	40	45	60	80

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce

<i>Formaggi</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>
Ricotta	50	60	70	100
Mozzarella	50	60 (n. 2 ovoline)	90 (n. 3 ovoline)	90 (n.3 ovoline)
Stracchino, Primo sale, Casatella	50	60	70	90
Parmigiano Reggiano (per diete)	35	40	45	50

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

(*) *Prodotto surgelato*

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

Contorni

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



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



Per Condire

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	7
<i>aceto di vino bianco</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

Piselli stufati

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>*piselli fini</i>	55	60	70	80	<i>Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con olio, unire i piselli, salare, aggiungere se necessario poca acqua, por- tare a cottura.</i>
<i>cipolla</i>	8	10	10	10	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,15	0,2	0,25	0,3	



Spinaci lessati (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>spinaci</i>	80	100	130	150	<i>Lessare in acqua salata gli spinaci, scolarli e condirli con olio e sale fino.</i>
<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>	0,15	0,2	0,2	0,2	

Patate al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e 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 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>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	

Patatine stick o patate a spicchi al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr. (grammatura patate abbinate a panino con hamburger)</i>	<i>Ricettario</i>
<i>*patate</i>	150	180	200	<i>Mettere le patate nelle teglie unte di olio, tritare aglio e rosmarino e spargerlo sulle patate, unire poche foglie di alloro intere che a fine cottura andranno levate, ed infornare a forno caldo. Salare.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	2	3	3	
<i>aglio</i>	0,5	0,5	0,5	
<i>rosmarino, alloro</i>	0,5	0,5	0,5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,25	0,3	0,3	

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

Patate e peperoni al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	90	120	<i>Lavare e tagliare i peperoni, pelare e lavare le patate, tagliarle a tocchetti. Mettere le patate e i peperoni nelle teglie unte di olio, conaspargere con aglio e rosmarino tritati, unire poche foglie di alloro intere che a fine cottura andranno levate, salare ed infornare a forno caldo.</i>
<i>peperoni</i>	50	60	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	6	7	
<i>aglio</i>	0,5	0,5	
<i>rosmarino, alloro</i>	0,5	0,5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,25	0,3	

Patate e carote lessate (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	40	50	80	100	<i>Lessare in acqua salata le patate e carote, a cottura ultimata scolarle. Condire con olio e sale fino.</i>
<i>carote</i>	30	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	

Purea di patate

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e 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, latte e sale, amalgamare gli ingredienti.</i>
latte fresco o U.H.T	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 lessate

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e 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	

Carote "saltate"

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carote</i>	50	60	80	110	<i>Lessare le carote in acqua salata. Quando sono cotte, scolarle e passarle in padella con aglio e olio e salare.</i>
<i>olio extra vergine 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>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

Carote lessate o carote prezzemolate

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

Patate e fagiolini lessati o al vapore

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	40	50	80	100	<i>Dopo aver lessato le patate e i fagiolini in acqua salata, condirli con olio e sale fino.</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	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

Fagiolini lessati o al vapore

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>*fagiolini fini</i>	45	55	75	100	<i>Dopo aver lessato i fagiolini in acqua salata, condirli con olio e sale fino.</i>
<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	

Fagiolini "saltati"

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

Fagiolini al pomodoro

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

Zucchine o Piselli lessati (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
zucchine	80	90	100	120	<i>Dopo aver lessato le zucchine o i piselli, condirli con olio e sale fino.</i>
*piselli	50	60	70	80	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	3	4	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Biete "al burro"

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Piselli stufati o in umido (per diete)

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
*piselli	50	60	70	80	<i>Far appassire la cipolla con poco olio e acqua, unire i piselli, salare e portare a termine cottura</i>
cipolla	8	10	15	20	
olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	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, sadano, porro, prezzemolo, rosmarino, aglio, menta, timo, capperi

Pane

	<i>Sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>
Pane	20	30	50	50
Pane <i>abbinato alla pizza come secondo piatto</i>	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.</i>
	<i>Spalla</i>	<i>Carne trita, hamburger, polpette, spezzatino, uccelletto.</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 fresca e Dessert

	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>
<p>Frutta fresca (al netto) <u>periodo invernale:</u> arancia, banana, kiwi, mela, mandarancio, mandarino, pera, prugna, uva. <u>periodo estivo:</u> albicocche, banana, ciliegie, mela, melone, pera, pesca nettarina, pesca noce, prugna. non distribuire ciliegie e uva alla scuola in infanzia e alla sezione primavera.</p>	80	80	100	100
Succo di frutta gusti: arancia, pesca, albicocca, pera	200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.
Spremuta di arance	150 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.
Mousse di frutta mista	100	100	100	100
Yogurt alla frutta	125	125	125	125
Budino gusti: vaniglia o creme caramel o cioccolato	100	100	100	100



ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

N.B.

LE GRAMMATURE SI INTENDONO AL NETTO DEGLI SCARTI

***PRODOTTO SURGELATO**

#CARNE DI VITELLONE A FILIERA TRACCIATA O CERTIFICATA

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



Merende per i bambini della Sezione Primavera

Banana (al netto)	80 gr.
Biscotti / Biscotti in monoporzione	30
Brioche fresca	40
Budino alla vaniglia	100
Budino vegetale alla soia gusti: vaniglia, caramello (per diete)	100
Canestrelli	25
Crostata all'albicocca o Torta Paradiso o Torta allo yogurt	60
Crostatina con marmellata (per diete)	55
Fette biscottate (per diete)	25
Gelato vaniglia/fiordilatte	90
Latte intero fresco (per colazione)	150 ml.
Marmellata (gusti albicocca o pesca)	25
Pane (in abbinamento con marmellata)	30
Succo o Nettare di frutta gusti: albicocca o pesca o pera (anche per colazione)	200 ml
Yogurt alla frutta gusti: albicocca o banana	125
Te deinato in monoporzione (per diete)	200 ml



ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI:

Biscotti: 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

Torta allo yogurt: latte e derivati, glutine, uova e derivati

Budino alla vaniglia: glutine, latte e derivati

Budino vegetale alla soia gusti vaniglia o caramello: latte e derivati, glutine, soia e derivati

Gelato: latte e derivati, uova e derivati

Yogurt: latte e derivati

Canestrelli: glutine, latte e derivati, uova e derivati

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

Fette biscottate: glutine

LEGGERE ATTENTAMENTE L'ETICHETTA DEI PRODOTTI CONFEZIONATI

INDICE

PRIMI PIATTI	
<i>Pasta o Riso o al sugo di pomodoro</i>	<i>Pag 2</i>
<i>Pasta al sugo di pomodoro e olive</i>	<i>Pag 2</i>
<i>Pasta al sugo di pomodoro e basilico</i>	<i>Pag 3</i>
<i>Pasta all' Amatriciana</i>	<i>Pag 3</i>
<i>Pasta al ragù vegetale</i>	<i>Pag 4</i>
<i>Pasta al pesto</i>	<i>Pag 4</i>
<i>Pasta al burro</i>	<i>Pag 5</i>
<i>Pasta o riso al ragù di vitellone</i>	<i>Pag 5</i>
<i>Ravioli al burro</i>	<i>Pag 6</i>
<i>Pasta all' olio ed erbe aromatiche</i>	<i>Pag 6</i>
<i>Pasta o riso all'olio extra vergine d'oliva</i>	<i>Pag 6</i>
<i>Pasta al sugo di tonno</i>	<i>Pag 7</i>
<i>Lasagne al forno al pomodoro</i>	<i>Pag 7</i>
<i>Risotto allo zafferano</i>	<i>Pag 8</i>
<i>Risotto con le zucchine</i>	<i>Pag 8</i>
<i>Risotto alla parmigiana</i>	<i>Pag 9</i>
<i>Pizza margherita</i>	<i>Pag 9</i>
<i>Crema di legumi (piselli o fagioli) con pasta</i>	<i>Pag 10</i>
<i>Minestra primavera con pasta o riso (per diete)</i>	<i>Pag 10</i>
<i>Minestra di verdura con crostini o riso o pasta</i>	<i>Pag 11</i>
<i>Passato di patate e carote con pasta o riso o crostini (per diete)</i>	<i>Pag 11</i>
<i>Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini (per diete)</i>	<i>Pag 12</i>
SECONDI PIATTI	
<i>Pizza Margherita</i>	<i>Pag 13</i>
<i>Pizza bianca (per diete)</i>	<i>Pag 13</i>
<i>Pizza rossa (per diete)</i>	<i>Pag 14</i>
<i>Pizza rossa e prosciutto cotto (per diete)</i>	<i>Pag 14</i>
<i>Polpettone di fagiolini</i>	<i>Pag 15</i>

<i>Crocchette/Medaglioni di patate</i>	<i>Pag 15</i>
<i>Sformato/crocchette di biette e ricotta al forno</i>	<i>Pag 16</i>
<i>Carne di vitellone alla pizzaiola</i>	<i>Pag 16</i>
<i>Uccelletto di vitellone</i>	<i>Pag 17</i>
<i>Polpette di vitellone in bianco al forno o in casseruola</i>	<i>Pag 17</i>
<i>Polpette di vitellone con pomodoro al forno o in casseruola e piselli</i>	<i>Pag 18</i>
<i>Hamburgher di carne di vitellone ketchup</i>	<i>Pag 18</i>
<i>Panino con hamburgher di carne di vitellone insalata e ketchup (per secondaria)</i>	<i>Pag 19</i>
<i>Pollo alle olive e pinoli</i>	<i>Pag.20</i>
<i>Lonza alle mele</i>	<i>Pag 20</i>
<i>Arrosto di lonza o tacchino al forno o in casseruola</i>	<i>Pag 21</i>
<i>Spezzatino di lonza con piselli</i>	<i>Pag 21</i>
<i>Bocconcini di pollo o fesa di tacchino impanati al forno</i>	<i>Pag 22</i>
<i>Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi (per diete)</i>	<i>Pag 22</i>
<i>Bocconcini di tacchino al limone</i>	<i>Pag 23</i>
<i>Cosce di pollo al forno</i>	<i>Pag.23</i>
<i>Fesa di tacchino o pollo o vitellone o lonza ai ferri o vapore senza aromi (per diete)</i>	<i>Pag 24</i>
<i>Omelette (per diete)</i>	<i>Pag 24</i>
<i>Cotoletta vegetale (per diete)</i>	<i>Pag 25</i>
<i>Crocchetta di miglio (per diete)</i>	<i>Pag 25</i>
<i>Bastoncini di merluzzo al forno</i>	<i>Pag 25</i>
<i>Filetti di platessa impanati al forno</i>	<i>Pag 26</i>
<i>Filetti di merluzzo o nasello lessati o al vapore (per diete)</i>	<i>Pag 26</i>
<i>Filetti di merluzzo o nasello lessati o al vapore al verde (per diete)</i>	<i>Pag 27</i>
<i>Crocchette di merluzzo al forno</i>	<i>Pag 27</i>
<i>Svizzera di vitellone (per diete) - cucina diretta</i>	<i>Pag 28</i>
<i>Svizzera di vitellone (per diete) - pasti veicolati</i>	<i>Pag 28</i>
<i>Lenticchie verdi in umido (per diete)</i>	<i>Pag 28</i>
<i>Ceci o Fagioli lessati (per diete)</i>	<i>Pag 29</i>
PIATTI FREDDI	
<i>Prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati</i>	<i>Pag 30</i>
<i>Bresaola (per diete)</i>	<i>Pag 30</i>

<i>Prosciutto crudo (per diete)</i>	<i>Pag 30</i>
<i>Tonno al naturale (per diete)</i>	<i>Pag 30</i>
<i>Tonno sott'olio</i>	<i>Pag 30</i>
FORMAGGI	
<i>Ricotta</i>	<i>Pag 30</i>
<i>Mozzarella</i>	<i>Pag 30</i>
<i>Stracchino, Primo sale, Casatella</i>	<i>Pag 30</i>
<i>Parmigiano Reggiano (per diete)</i>	<i>Pag 30</i>
CONTORNI CRUDI	
<i>Insalate verdi e miste</i>	<i>Pag 31</i>
<i>Carote in insalata o crude</i>	<i>Pag 31</i>
<i>Carote e mais in insalata</i>	<i>Pag 31</i>
<i>Finocchi in insalata</i>	<i>Pag 31</i>
<i>Pomodori in insalata</i>	<i>Pag 31</i>
PER CONDIRE	
<i>Per condire le insalate</i>	<i>Pag 32</i>
CONTORNI COTTI	
<i>Piselli stufati</i>	<i>Pag 32</i>
<i>Spinaci lessati (per diete)</i>	<i>Pag 33</i>
<i>Patate al forno</i>	<i>Pag 33</i>
<i>Patatine in stick o patate a spicchi al forno</i>	<i>Pag 34</i>
<i>Patate e peperoni al forno</i>	<i>Pag 34</i>
<i>Patate e carote lessate (per diete)</i>	<i>Pag 35</i>
<i>Purea di patate</i>	<i>Pag 35</i>
<i>Patate lessate</i>	<i>Pag 35</i>
<i>Carote "saltate"</i>	<i>Pag 36</i>
<i>Carote lessate o prezzemolate</i>	<i>Pag 36</i>
<i>Patate e fagiolini lessati o al vapore</i>	<i>Pag 36</i>
<i>Fagiolini lessati o al vapore</i>	<i>Pag 37</i>
<i>Fagiolini "saltati"</i>	<i>Pag 37</i>
<i>Fagiolini al pomodoro</i>	<i>Pag 37</i>
<i>Zucchine o Piselli lessati (per diete)</i>	<i>Pag 38</i>
<i>Biete saltate</i>	<i>Pag 38</i>
<i>Piselli stufati o in umido (per diete)</i>	<i>Pag 38</i>

<i>PANE</i>	<i>Pag 39</i>
<i>TAGLI CARNE DI VITELLONE</i>	<i>Pag 39</i>
<i>FRUTTA FRESCA E DESSERT</i>	
<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Pag 40</i>
<i>Succo o Nettare di frutta</i>	<i>Pag 40</i>
<i>Spremuta di arance</i>	<i>Pag 40</i>
<i>Mousse di frutta</i>	<i>Pag 40</i>
<i>Yoghurt alla frutta</i>	<i>Pag 40</i>
<i>Budino vaniglia o creme caramel o cioccolato</i>	<i>Pag 40</i>
<i>MERENDE PER I BIMBI DELLA SEZIONE PRIMAVERA</i>	
<i>Torta casalinga allo yogurt</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Banana</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Biscotti / biscotti in monoporzione</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Brioche fresca</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Budino vaniglia</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Budino vegetale alla soia gusti: vaniglia o caramello (per diete)</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Canestrelli</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Crostata all'albicocca o Torta Paradiso o Torta allo yogurt</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Crostatina con marmellata (per diete)</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Fette biscottate</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Gelato vaniglia/fiordilatte</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Latte intero fresco (per colazione)</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Marmellata (gusti albicocca o pesca)</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Pane (in abbinamento con marmellata)</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Succo o Nettare di frutta (gusti: albicocca o pesca o pera)</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Yogurt alla frutta (gusti: albicocca o banana) o naturale per diete</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Te deteinato per diete</i>	<i>Pag 41</i>

REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA

Dietiste: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella

DATA DI EMISSIONE 6 settembre 2012

2° REVISIONE DEL 18/11/2014