

3y



COMUNE DI GENOVA

RISTORAZIONE
Ufficio Nutrizione e Dietetica

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ
UNI EN ISO 9001

RICETTARIO E GRAMMATURE
Scuola Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria e Coabitazioni



1^ revisione marzo 2018



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

Si riportano di seguito alcune precisazioni:

- il peso indicato si riferisce al prodotto pulito, al netto degli scarti e/o della glassatura in caso di prodotti surgelati
- le grammature del prodotto fresco non differiscono da quello surgelato
- qualora operativamente possibile le verdure dovrebbero essere fresche, in subordine di IV gamma e/o surgelate
- i legumi utilizzati per le preparazioni possono essere secchi (crema di legumi e polpettine di legumi) o surgelati (polpettine di legumi, piselli e fagiolini).
- la grammatura del sale iodato ove non è indicata nel ricettario va aggiunta ai cibi (es. insalate) sempre in quantità limitata
- il prosciutto cotto deve essere sempre senza polifosfati caseinati e lattati

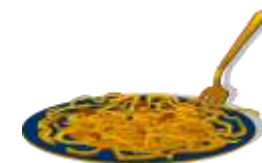
PRECISAZIONI SUI PRODOTTI PRESENTI IN MENU PER TUTTI I LOTTI

PRODOTTI BIO: frutta fresca, purea di frutta, succhi di frutta, pasta, riso, formaggio fresco, latte, uova pastorizzate e legumi secchi.

PRODOTTI DOP: parmigiano reggiano, basilico

Le Imprese in virtù delle offerte di gara utilizzano ulteriori alimenti biologici e DOP, visionabili presso i refettori e nel sito istituzionale del Comune di Genova

Piatti asciutti



Pasta al ragù di lenticchie

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta di semola di grano duro biologico | 50 | 60 | 70 | 80 | Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolle, sedano con olio a calore moderato. Unire le lenticchie rosse decorticate al trito, precedentemente lavate, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro, l'alloro e il sale, cuocere lentamente il sugo e proseguire la cottura. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il sugo preparato. |
| Lenticchie rosse decorticate | 10 | 12 | 15 | 20 | |
| Pomodori pelati, passata o polpa | 50 | 55 | 75 | 95 | |
| Carote | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| Cipolla | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 0,25 | 0,3 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Alloro | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | |

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

Pasta integrale al ragù vegetale

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1°grado e adulti gr. | Preparazione |
|------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta integrale di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | Far stufare in casseruola un trito di carota, porro e zucchine con olio a calore moderato. Unire l'aglio e i pomodori pelati, o la passata o la polpa salare, cuocere per trenta minuti circa, a fine cottura aggiungere olio a crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù di verdure. |
| Pomodori pelati, passata o polpa | 50 | 55 | 75 | 95 | |
| Carota gr.8, porro gr.5, zucchine gr.8 | 21 | 21 | 21 | 21 | |
| Parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati**Pasta al pesto o pasta integrale al pesto**

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1°grado e adulti gr. | Preparazione |
|------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura). Lessare i pinoli (seguendo la procedura). Frullare nel cutter gli ingredienti (tranne il parmigiano) avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano a salsa pronta omogenea. Cuocere la pasta in acqua salata e condirla con il "pesto" preparato. |
| Pasta formato "gnocchetti sardi" | 60 | 70 | 80 | 90 | |
| Pasta di semola di grano duro integrale | 50 | 60 | 70 | 80 | |
| Basilico (solo foglie) | 7 | 10 | 10 | 10 | |
| Parmigiano reggiano | 8 | 8 | 10 | 12 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 6 | 6 | 7 | 9 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Pinoli | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |

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

Pasta con crema di zucchine

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta si Semola di grano duro biologico | 50 | 60 | 70 | 80 | <p>Far stufare in una casseruola con olio un trito di carota, sedano e cipolla, successivamente unire le zucchine precedentemente rifilate e cuocere a fuoco moderato per circa trenta minuti.</p> <p>A fine cottura unire al sugo il prezzemolo e frullare. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con la crema così ottenuta. Cospargere di parmigiano reggiano.</p> |
| zucchine mesi estivi | 40 | 40 | 45 | 50 | |
| Olio extravergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Aglio | q. b | q. b | q. b | q. b | |
| carote | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Sedano | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| cipolla | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| Parmigiano | 2 | 3 | 5 | 6 | |
| Sale grosso | 2 | 3 | 5 | 5 | |
| Sale fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

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

Pasta a o Riso al ragù di vitellone

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | <p>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano, con olio a calore moderato.</p> <p>Unire la carne di vitellone al trito, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati, o la passata o polpa, l'alloro, sale, cuocere lentamente il sugo e proseguire la cottura.</p> <p>Cuocere la pasta o riso, (a seconda della ricetta) in acqua salata e condire con il sugo preparato.</p> |
| Riso "Roma" o "Parboilled" su richiesta | 55 | 60 | 80 | 90 | |
| Pomodori pelati, passata o polpa | 50 | 55 | 75 | 95 | |
| Carne trita di #vitellone | 10 | 15 | 20 | 30 | |
| Carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4 | 16 | 16 | 16 | 16 | |
| Parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | |
| olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Alloro fresco | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | |

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

***Ravioli al sugo di pomodoro**

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ravioli di magro * | 80 | 100 | 130 | 150 | Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato. Unire i pomodori pelati o la passata o polpa l'aglio, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere l'olio a crudo. Cuocere i ravioli in acqua salata e condire con il sugo preparato. |
| Pomodori pelati, passata o polpa | 50 | 55 | 75 | 95 | |
| Carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4 | 16 | 16 | 16 | 16 | |
| Parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 5 | 6 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |

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

Pasta o Riso all'olio extra vergine d'oliva

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | Lessare la pasta o il riso (a seconda della ricetta) scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato. Se necessario ammorbidire con poca acqua di cottura. |
| Riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta | 55 | 60 | 80 | 90 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Parmigiano reggiano | 4 | 4 | 6 | 8 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |

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

Pasta al sugo di pesce (merluzzo)

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|--------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | <p>Far imbiondire l'aglio con l'olio, aggiungere i filetti di platessa sbriciolati, i capperi, le olive e il prezzemolo tritati, aggiustare di sale, far insaporire gli ingredienti per pochi minuti.</p> <p>Aggiungere i pomodori pelati, o la passata o la polpa e ultimare la cottura.</p> <p>Cuocere la pasta in acqua salata, scolare e condire con il sugo di pesce preparato.</p> |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Pomodori pelati, o passata o polpa | 20 | 20 | 30 | 40 | |
| Filetti di *merluzzo | 25 | 30 | 35 | 40 | |
| Prezzemolo | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| Olive verdi denocciolate | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Capperi | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| Sale marino iodato fino | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,2 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |

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

Pasta al ragù di trota

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|--------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta di semola di grano duro | 50 | 60 | 70 | 80 | <p>Far imbiondire l'aglio con l'olio, aggiungere i filetti di trota sbriciolati aggiungere la carota il sedano e la cipolla, il timo e l'alloro, aggiustare di sale, far insaporire gli ingredienti per pochi minuti.</p> <p>Aggiungere i pomodori pelati, o la passata o polpa e ultimare la cottura.</p> <p>Cuocere la pasta in acqua salata, scolare e condire con il sugo di pesce preparato.</p> |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Pomodori pelati, o passata o polpa | 55 | 55 | 80 | 100 | |
| Trota | 8 | 8 | 10 | 15 | |
| Carote | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| Sedano | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Cipolla | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| Sale marino iodato fino | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,2 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Timo e alloro | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |

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

Pasta o riso o farro al sugo di pomodoro

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta integrale di semola di grano duro, o farro o riso | 50 | 60 | 70 | 80 | <p>Far stufare in casseruola un trito di carota, sedano e cipolla con olio a calore moderato. Unire l'aglio e i pomodori pelati o la passata o la polpa e salare, cuocere per trenta minuti circa, a fine cottura aggiungere olio a crudo.</p> <p>Cuocere la pasta o il farro in acqua salata e condire con il sugo di pomodoro.</p> |
| Riso "Roma" o "Parboilled" su richiesta | 55 | 60 | 80 | 90 | |
| Farro | 50 | 60 | 70 | 80 | |
| Pomodori pelati, o passata o polpa | 50 | 55 | 75 | 95 | |
| Carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4 | 16 | 16 | 16 | 16 | |
| Parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |

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

Risotto allo zafferano

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati**Risotto con le zucchine**

| ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Riso "Roma" o Parboilled" ^{su richiesta} | 55 | 60 | 80 | 90 | Preparare un brodo vegetale con le verdure e salare 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 in modo che non venga rallentata la cottura. A cottura ultimata unire il prezzemolo tritato e mantecare con parmigiano. |
| Zucchine | 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 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Cipolla | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati



Primi piatti in brodo

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

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1°grado e adulti gr. | Preparazione |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta di semola di grano duro o crostini o riso | 20 | 25 | 30 | 35 | <p>Mettere a bagno i fagioli secchi in acqua fredda per 12 ore (per la preparazione della crema di legumi con fagioli). Lavare molto bene i piselli o i fagioli secchi in acqua fredda.</p> <p>Far stufare in pentola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato. Unire ai sapori i piselli o i fagioli, le patate a tocchetti, acqua e continuare la cottura fino a cottura dei legumi.</p> <p>Successivamente frullare il composto unire la pasta e completare la cottura. Condire con olio a crudo.</p> |
| Patate | 20 | 30 | 40 | 60 | |
| Piselli o fagioli borlotti secchi | 25 | 30 | 35 | 40 | |
| Carota 10 gr., cipolla 10 gr., sedano gr.5 | 25 | 25 | 25 | 25 | |
| Parmigiano reggiano | 2 | 2 | 5 | 6 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 4 | 5 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |

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

Minestra Primavera con pasta o riso

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

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

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

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

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

Vellutata di zucca con riso

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Primi Piatti “Speciali



Lasagne al ragù di vitellone- bocconcino di parmigiano

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

| | | | | |
|--------------------------|----|----|----|----|
| Bocconcino di parmigiano | 20 | 20 | 20 | 40 |
|--------------------------|----|----|----|----|

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

Lasagne al pomodoro

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pomodori pelati o passata o polpa | 90 | 90 | 100 | 110 | Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano, con olio a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati, o la passata o la polpa, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per cinque minuti circa. Lessare le lasagne, successivamente disporle a strati nel tegame unendo il sugo il parmigiano reggiano e la besciamella. Spolverare di parmigiano reggiano e infornare. |
| Besciamella UHT confezionata | 70 | 80 | 90 | 110 | |
| Lasagne * | 60 | 70 | 80 | 90 | |
| Besciamella fresca ingredienti: | | | | | |
| Latte fresco intero o pastorizzato ad alte temperature o UHT | 60 | 70 | 80 | 95 | |
| farina | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| burro | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Sale marino iodato fino | qb | qb | qb | qb | |
| Carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4 | 16 | 16 | 16 | 16 | |
| Parmigiano reggiano | 4 | 4 | 6 | 8 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 5 | 6 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

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

Pizza Margherita

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta per pizza o basi per pizza | 70 | 80 | 100 | 120 | Stendere la pasta per pizza e disporla nelle teglie unte di olio e lasciare lievitare, oppure disporre le basi per pizza. Frullare i pomodori unire ad essi olio, origano e sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino a pezzetti e infornare a forno caldo. |
| Pomodori pelati o passata o polpa | 40 | 45 | 50 | 60 | |
| Stracchino | 35 | 40 | 45 | 50 | |
| Farina | 5 | 6 | 8 | 8 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Sale marino grosso | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| origano | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |

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

Secondi Piatti di carne bovina



Carne di vitellone alla pizzaiola

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1°grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bocconcini di #vitellone | 70 | 90 | 110 | 130 | In una casseruola scaldare l'olio e unire la carne, far insaporire, successivamente unire i pelati passati, aglio e origano, salare, portare a termine cottura. |
| Pomodori pelati o passata o polpa | 50 | 50 | 60 | 70 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| Origano | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | |

Uccelletto di vitellone

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1°grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bocconcini di #vitellone | 70 | 90 | 110 | 130 | Far rosolare in casseruola i bocconcini di vitellone con olio, aglio, alloro e sale. Portare a termine la cottura. |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Alloro | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |

Polpette di vitellone in bianco al forno o in casseruola

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|--------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carne trita di #vitellone | 50 | 60 | 70 | 80 | <p>Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, l'aglio e il prezzemolo o la maggiorana tritati, salare.</p> <p>Formare delle polpettine di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte d'olio, ed infornare.</p> |
| Patate | 20 | 20 | 25 | 30 | |
| Uova pastorizzate | 15 | 15 | 20 | 25 | |
| Parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Pane grattugiato | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Prezzemolo o maggiorana fresca | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| Sale marino iodato fino | 0,25 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |

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

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

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carne trita di #vitellone | 55 | 65 | 75 | 85 | <p>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.</p> <p>Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unte di olio ed infornare.</p> |
| patate | 15 | 15 | 20 | 25 | |
| Uovo pastorizzato | 20 | 25 | 30 | 35 | |
| Parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Olio extra vergine oliva | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Pane grattugiato | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| Maggiorana fresca | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Ketchup (bustine) | - | - | 1 | 1 | |

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



Secondi Piatti di pollame

Pollo con olive e pinoli

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

Bocconcini di pollo o tacchino gratinati al forno

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Bocconcini di pollo o fesa di tacchino impanati al forno

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bocconcini di pollo o fesa di tacchino | 60 | 65 | 85 | 105 | 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. |
| Pane grattugiato | 25 | 25 | 30 | 35 | |
| Uova pastorizzate | 10 | 10 | 12 | 15 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 5 | 5 | 6 | 7 | |
| Limone (ogni 6 persone) | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), uova e derivati**Cosce di pollo al forno**

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cosce di pollo per primaria secondarie e adulti | | | 180 | 300 | Lavare ed asciugare le cosce di pollo. Disporre nelle teglie con sale, alloro ed un trito finissimo di aglio e rosmarino. Infornare. A cottura ultimata spellare le cosce di pollo destinate all'infanzia e primo ciclo primaria, spolparle e tagliare la carne a pezzetti. |
| Sovra coscia per infanzia sez. primavera | 130 | 150 | | | |
| Polpa di coscia di pollo (qualora utilizzata al posto delle cosce di pollo da disossare) | 60 | 70 | 90 | 110 | |
| Aglio, alloro, rosmarino | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |



Secondi Piatti di pesce

Bastoncini di merluzzo al forno (limone a spicchi)

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

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

Filetti di merluzzo al verde con olive e capperi

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| filetti di *merluzzo | 90 | 90 | 110 | 120 | In un tegame unto di olio adagiare i filetti di merluzzo e condarli con olio extravergine di oliva e un trito di aglio prezzemolo olive e capperi e aggiustare di sale. Infornare. |
| Olive verdi snocciolate | 5 | 5 | 6 | 7 | |
| Capperi | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | |
| Olio extra vergine di oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Prezzemolo | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce e derivati

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

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Filetti di *merluzzo o *nasello | 80 | 100 | 120 | 140 | Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Colarli, e condirli con olio, limone, prezzemolo tritato con aglio e sale. |
| Carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale) | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Succo di limone | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| Sale marino iodato fino | 0.2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Prezzemolo | 0.5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| Aglio | 0.5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, pesce e derivati

Crocchette di merluzzo al forno

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Filetti di *merluzzo o* halibut | 60 | 60 | 70 | 90 | Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, e lessare il pesce nel brodo preparato. Lessare a parte le patate. Pulire il pesce, amalgamarlo alle patate, uovo, parmigiano, aglio e prezzemolo, sale. Formare con l'impasto così ottenuto delle crocchette di media dimensione, passarle nel pangrattato e adagiarle nelle teglie precedentemente unte con olio ed infornare |
| Patate | 40 | 50 | 60 | 70 | |
| Uova pastorizzate | 20 | 20 | 25 | 30 | |
| Carote gr 6, cipolle gr 6, sedano gr 3 | 15 | 15 | 15 | 15 | |
| Pane grattugiato | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Parmigiano reggiano | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 3 | 3 | 4 | |
| Sale marino grosso | 2 | 3 | 3 | 3 | |
| Limone ogni 6 persone | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Aglio e prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |

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

Medaglioni di trota

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Filetti di trota | 90 | 90 | 100 | 110 | Preparare un sughetto con olio, aglio, capperi. Unire i medaglioni di trota precedentemente passati nel pane grattugiato e fare cuocere a fuoco lento. A cottura ultimata spolverare di prezzemolo. Servire. |
| Pane grattugiato | 8 | 8 | 10 | 10 | |
| aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| prezzemolo | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| capperi | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Olio extra vergine di oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

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

Filetti di *halibut o *merluzzo impanati al forno

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

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



Secondi Piatti di uova e verdure

Polpettone di fagiolini

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | Primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patate | 45 | 45 | 70 | 85 | <p>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.</p> <p>Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale fino.</p> <p>Stendere il composto nelle teglie unte di olio e spolverate di pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio.</p> <p>Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio.</p> |
| *Fagiolini fini | 80 | 80 | 95 | 120 | |
| Uova pastorizzate | 25 | 25 | 30 | 35 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Pane grattugiato | 4 | 4 | 5 | 5 | |
| Sale marino iodato grosso | 3 | 3 | 4 | 5 | |
| Cipolla | 4 | 4 | 6 | 8 | |
| Maggiorana fresca | 0,25 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Sale marino iodato fino | | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

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

Sformato di verdura con ricotta e uova

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | Primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patate | 30 | 30 | 40 | 50 | <p>Lessare in acqua salata le patate, a metà cottura delle stesse unire le bietole o i broccoli, al termine della cottura passare il tutto.</p> <p>Quando le patate e le bietole o i broccoli si sono raffreddate, unire ad esse le uova, la ricotta, il parmigiano, la maggiorana tritata, la cipolla appassita precedentemente, salare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti.</p> <p>Stendere il composto nelle teglie precedentemente unte di olio e spolverate con pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato. Infornare a calore medio.</p> |
| Uova pastorizzate | 20 | 25 | 30 | 35 | |
| *Biete | 80 | 80 | 95 | 120 | |
| Broccoli mesi invernali | 75 | 80 | 95 | 120 | |
| Ricotta | 15 | 20 | 25 | 30 | |
| Parmigiano reggiano | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Sale marino grosso | 3 | 3 | 4 | 5 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Pane grattugiato | 4 | 4 | 5 | 5 | |
| Maggiorana | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Cipolla | 2 | 2 | 3 | 4 | |

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

Stracchinata

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patate | 80 | 80 | 90 | 110 | <p>Cuocere le patate a vapore o lessarle in acqua salata, portare a cottura scolare e aggiungere lo stracchino, le uova pastorizzate, il parmigiano e la maggiorana se richiesta. In una teglia precedentemente unta versare l'impasto stendendolo uniformemente.</p> <p>Cuocere in forno a 180° per circa 25 minuti.</p> |
| Stracchino | 45 | 45 | 50 | 55 | |
| Uova pastorizzate | 20 | 20 | 25 | 30 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Maggiorana fresca | q. b | q. b | q. b | q. b | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

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

Hamburger vegetale

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patate | 60 | 60 | 70 | 80 | <p>Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Lessare le zucchine. Nel frattempo far appassire in padella cipolla e carota con un poco olio. Aggiungere le uova, il parmigiano, il prezzemolo tritato, sale, amalgamare bene gli ingredienti.</p> <p>Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unti di olio ed infornare.</p> |
| zucchine | 25 | 25 | 30 | 35 | |
| carote | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| cipolla | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| Uova pastorizzate | 15 | 15 | 20 | 25 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Parmigiano reggiano | 5 | 5 | 6 | 7 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Pane grattato | 4 | 4 | 5 | 5 | |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

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



SECONDI A BASE DI LEGUMI

Polpettine di legumi al forno

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patate | 35 | 40 | 50 | 60 | <p>Lessare le patate ed i fagioli (messi in ammollo dodici ore prima se secchi) o i cannellini gelo in acqua salata, a fine cottura passarli e lasciarli raffreddare. Unire le uova, la ricotta, il parmigiano, l'aglio, il prezzemolo tritati e q.b il pangrattato (se l'impasto risultasse troppo morbido), salare.</p> <p>Formare delle palline di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.</p> |
| Fagioli borlotti o cannellini secchi o surgelati o lenticchie e ceci | 15 25 | 15 30 | 20 40 | 25 50 | |
| Uova pastorizzate | 5 | 5 | 10 | 15 | |
| Parmigiano reggiano | 4 | 5 | 10 | 15 | |
| Ricotta | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Cipolle | 4 | 5 | 10 | 15 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 3 | 4 | 5 | |
| Aglio | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 1,5 | |
| Pane grattugiato | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

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

Pizza come secondo piatto



Pizza Margherita

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta per pizza o basi per pizza | 80 | 90 | 110 | 130 | Stendere la pasta da pizza o le basi per pizza disporle nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza o sulle basi per pizza il pomodoro, lo stracchino, a pezzetti, infornare a forno caldo. |
| Pomodori pelati | 50 | 55 | 60 | 70 | |
| Stracchino | 40 | 45 | 50 | 55 | |
| Farina di grano tenero "00" | 5 | 6 | 8 | 8 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Origano | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

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



Piatti unici

Panino con hamburger di carne di vitellone insalata verde e Ketchup

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

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



Insalata di carote e finocchi alla julienne - Pizza con formaggio e prosciutto cotto – frutta fresca

| Ingredienti | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carote | 20 | 25 | <p>Stendere la pasta da pizza o le basi per pizza e disporle nelle teglie unte di olio.</p> <p>Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, sale.</p> <p>Disporre sulla pasta da pizza o sulle basi per pizza il pomodoro, lo stracchino a pezzetti e infornare a forno caldo.</p> <p>N.B. Servire come prima portata l'insalata di carote e finocchi alla julienne. Servire il prosciutto a fianco alla pizza.</p> |
| Finocchi | 30 | 30 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 6 | 7 | |
| Pasta per pizza o base per pizza | 130 | 150 | |
| Pomodori pelati | 60 | 70 | |
| Stracchino | 30 | 35 | |
| Prosciutto cotto di coscia nazionale (senza polifosfati e lattati) | 50 | 55 | |
| Farina di grano tenero "00" | 8 | 8 | |
| Pane | 30 | 30 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 7 | 7 | |
| Sale marino iodato fino | 0,25 | 0,3 | |
| Frutta fresca | 100 | 100 | |

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

Piatti Freddi



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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce e derivati

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati -

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

Contorni crudi

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

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



Per Condire

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



Contorni cotti



Piselli stufati / Piselli in umido

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| *Piselli fini | 55 | 60 | 70 | 80 | Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con olio, unire i piselli, salare, aggiungere se necessario poca acqua, portare a cottura. |
| Cipolla | 8 | 10 | 10 | 10 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Patate al forno

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patate | 80 | 100 | 150 | 180 | Pelare e lavare le patate, tagliarle a tocchetti e metterle nelle teglie unte di olio, tritare aglio e rosmarino e spargerlo sulle patate, unire poche foglie di alloro intere che a fine cottura andranno levate, salare ed infornare a forno caldo. |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Aglio | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| Rosmarino, alloro | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

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

| Ingredienti | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. (con panino e hamburger) | Preparazione |
|----------------------------|--------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patate | 150 | 180 | 200 | Mettere le patate nelle teglie unte di olio, tritare aglio e rosmarino e spargerlo sulle patate, unire poche foglie di alloro intere che a fine cottura andranno levate, ed infornare a forno caldo. Salare. |
| Olio extra vergine d'oliva | 2 | 3 | 3 | |
| Aglio | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| Rosmarino, alloro | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| Sale marino iodato fino | 0,25 | 0,25 | 0,3 | |

Patate e peperoni al forno

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

Purea di patate

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patate | 80 | 100 | 140 | 150 | Lessare le patate in acqua salata, passarle, unire ad esse il burro, latte e sale, amalgamare gli ingredienti. |
| Latte fresco intero o pastorizzato ad alte temperature o UHT | 30 | 35 | 40 | 50 | |
| Burro | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Sale marino grosso | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Patate lessate

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

Carote gratinate al forno

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

Carote "saltate"

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

Carote alle erbe aromatiche

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

Carote lessate o carote prezzemolate

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

Patate e fagiolini lessati o al vapore

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1°grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------|------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patate | 40 | 50 | 80 | 100 | Dopo aver lessato le patate e i fagiolini in acqua salata, condirli con olio e sale fino. |
| *Fagiolini fini | 40 | 40 | 50 | 70 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Fagiolini lessati o al vapore

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1°grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------|------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| *Fagiolini fini | 45 | 55 | 75 | 100 | Dopo aver lessato i fagiolini in acqua salata, condirli con olio e sale fino. |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Fagiolini "saltati"

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1°grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------|------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| *Fagiolini fini | 45 | 55 | 75 | 100 | Dopo aver lessato i fagiolini in acqua salata, passarle in padella con aglio e olio e salare. |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |

Fagiolini al pomodoro

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| *Fagiolini fini | 50 | 60 | 80 | 110 | Dopo aver lessato i fagiolini in acqua salata, passarle in padella con i pomodori pelati l'aglio e l'olio, salare. |
| Pomodori pelati | 30 | 30 | 40 | 60 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Aglio | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |

Fagioli cannellini in umido

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

Biete "al burro"

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Spinaci saltati

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



Pane

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)




TAGLI CARNE DI #VITELLONE

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



Frutta fresca e Dessert



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

ALLERGENI CONTENUTI: Yogurt: latte e derivati

Torta di frutta secca: frumento (glutine),

LE GRAMMATURE SI INTENDONO AL NETTO DEGLI SCARTI *PRODOTTO SURGELATO



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



Frutta snack pomeridiano per bimbi scuola materna

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

Merende per i bambini della Sezione Primavera

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Banana (al netto) | 80 gr. |
| Biscotti / Biscotti in monoporzione | 30 |
| Focaccia | 40 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 |
| Pane (in abbinamento con olio) | 30 |
| Budino vegetale alla soia gusti: vaniglia, caramello (per diete) | 100 |
| | 25 |
| | 60 |
| Crostata all'albicocca o Torta Paradiso o Torta allo yogurt |  |
| Crostatina con marmellata (per diete) | 55 |
| Fette biscottate (per diete) | 25 |
| Gelato vaniglia/fiordilatte |  |
| 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:

Biscotti: frumento (glutine), latte e derivati

Pane: frumento (glutine)

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

Crostata di albicocche: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Torta allo yogurt: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Budino vegetale alla soia gusti vaniglia o caramello: frumento (glutine), soia e derivati

Gelato: latte e derivati, uova e derivati

Yogurt: latte e derivati

Fette biscottate: frumento (glutine)

ATTENZIONE: LEGGERE ATTENTAMENTE L'ETICHETTA DEI PRODOTTI CONFEZIONATI

Piatti per diete

Passato di patate e carote con pasta o riso o crostini



| Ingredienti | sezione Primavera gr. | Infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patate | 80 | 100 | 110 | 120 | In una pentola con acqua fredda mettere le patate e le carote, unire il sale e portare a termine la cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu), a fine cottura aggiungere l'olio. Se la ricetta prevede i crostini, servirli a parte. |
| Carote | 50 | 60 | 70 | 80 | |
| Pasta di semola grano duro o riso "Roma" | 20 | 25 | 30 | 35 | |
| Crostini di pane | 20 | 20 | 25 | 30 | |
| Parmigiano reggiano | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Olio extra vergine oliva | 4 | 4 | 4 | 5 | |
| Sale marino grosso | 2 | 3 | 4 | 4 | |

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

Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini

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

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

Lasagne al sugo di pomodoro al forno senza glutine

| Ingredienti | Sezione Primavera gr | Infanzia gr | Primaria gr | Secondaria 1° grado | Preparazione |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|-------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pomodori pelati o passata o polpa | 90 | 90 | 100 | 110 | Far stufare in una casseruola un trito di carota cipolla sedano con olio a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per cinque minuti circa. Lessare le lasagne senza glutine, successivamente disporle a strati nel tegame unendo il sugo il parmigiano reggiano e la besciamella aglutinata. Spolverare di parmigiano reggiano e infornare. |
| Lasagne* senza glutine | 60 | 70 | 80 | 90 | |
| Carote gr 8 cipolla gr 8 Sedano gr 4 | 16 | 16 | 16 | 16 | |
| Parmigiano Reggiano | 4 | 4 | 6 | 8 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| Besciamella UHT o prodotta in loco con: maizena o farina aglutinata o di riso, burro e latte | 70 | 80 | 90 | 110 | |
| Prodotto pronto (lasagne aglutinate gelo) vedi etichettatura. | | | | | |

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

Pizza Bianca

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | Infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta per pizza | 70 | 80 | 100 | 120 | Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare a forno caldo. |
| Stracchino | 60 | 80 | 90 | 100 | |
| Farina di grano tenero "00" | 4 | 5 | 7 | 7 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Origano | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

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

Pizza Rossa

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | Infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta per pizza | 70 | 80 | 100 | 120 | Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, infornare a forno caldo. |
| Pomodori pelati, o passata o polpa | 70 | 80 | 100 | 100 | |
| Farina di grano tenero "00" | 5 | 6 | 8 | 8 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Origano | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| Sale marino iodato fino | 0.2 | 0,2 | 0,25 | 0.3 | |

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | Infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta per pizza | 70 | 80 | 100 | 120 | Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare a forno caldo. |
| Pomodori pelati, o passata o polpa | 70 | 80 | 100 | 100 | |
| Prosciutto cotto senza lattati, caseinati e polifosfati (coscia nazionale) | 25 | 30 | 35 | 40 | |
| Farina di grano tenero "00" | 4 | 5 | 7 | 7 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Origano | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| | | | | | |

Pizza rossa e Prosciutto Cotto

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|--------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale | 70 | 70 | 90 | 110 | Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale con olio, (a seconda della ricetta). Tritare aglio, rosmarino e salvia finissimi, unirli ai bocconcini insieme al sale ed alcune foglie di alloro che andranno levate a fine cottura. |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Alloro, rosmarino, salvia | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| Aglio | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

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

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

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

Omelette con verdure

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

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

Filetti merluzzo o nasello o halibut lessati o al vapore

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, pesce e derivati

Cotoletta Vegetale

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

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

Crocchetta di Miglio

Allergeni

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Crocchetta di miglio | n° 1 | n° 1 | n° 1 | n° 1 | Cuocere la cotoletta ai ferri o al forno a secondo della richiesta. |
| Olio extra vergine oliva | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |

Svizzera di vitellone - cucina diretta

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

Svizzera di vitellone al forno o al vapore - pasti veicolati

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Preparazione |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carne trita di #vitellone(svizzera) | 55 | 60 | 70 | 80 | Lessare le patate, passarle ed unirle alla carne macinata, formare delle svizzere e cuocerle alla piastra o al forno a seconda della richiesta menu, condire a fine cottura con olio e sale. |
| Patate bianche | 15 | 15 | 20 | 25 | |
| Olio extra vergine oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Piatti Freddi per Diete

| | | | | |
|-------------------------------------------------------|----|----|----|----|
| Parmigiano Reggiano | 35 | 40 | 45 | 50 |
| Bresaola o Prosciutto crudo | 35 | 45 | 55 | 60 |
| Tonno al naturale | -- | 45 | 60 | 8 |
| Bocconcino di parmigiano (Con lasagne al ragù) | 20 | 20 | 20 | 40 |

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

Piselli stufati o in umido

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

Zucchine o Piselli lessati

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

Patate e carote lessate

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

Lenticchie verdi in umido

| Ingredienti | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1°grado a adulti gr. | Preparazione |
|--------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lenticchie verdi secche | 70 | 80 | 100 | Preparare un brodo vegetale con una parte di sapori. Nel frattempo far stufare la rimanenza di sapori tritati con olio. Lavare molto bene le lenticchie ed unirle ai sapori appassiti, aggiungere poco alla volta brodo ve- getale, salare e terminare la cottura. |
| Cipolle, carote, sedano | 20 | 20 | 20 | |
| Olio extra vergine oliva | 5 | 5 | 6 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Ceci o fagioli lessati

| Ingredienti | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1°grado e adulti gr. | Preparazione |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ceci o fagioli (cannellini o borlotti) secchi o surgelati | 35 70 | 40 80 | 50 100 | Mettere per 12 ore i ceci o i fagioli a seconda del menu in ammollo in acqua fredda (se si utilizza il prodotto secco). Sciacquarli molto bene, e metterli a lessare in acqua. Al termine cottura scolarli e condirli con olio e sale. |
| Olio extra vergine oliva | 5 | 5 | 5 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |
| | | | | |

Spinaci lessati

| Ingredienti | sezione Primavera gr. | infanzia gr. | primaria gr. | secondaria 1° grado e adulti gr. | Ricettario |
|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Spinaci | 70 | 70 | 100 | 150 | Lessare in acqua salata gli spinaci, scolarli e condirli con olio e sale fino. |
| Olio extra vergine d'oliva | 4 | 4 | 5 | 6 | |
| Sale marino grosso | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| Sale marino iodato fino | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | |

Zucchine trifolate

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

Spezzatino di lenticchie e patate

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI: sedano

INDICE

| PRIMI PIATTI ASCIUTTI | |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Pasta al ragù di lenticchie | Pag 3 |
| Pasta integrale al ragù vegetale | Pag 4 |
| Pasta al pesto o pasta integrale al pesto | Pag 4 |
| Pasta con crema di zucchine | Pag 5 |
| Pasta o riso al ragù di vitellone | Pag 6 |
| Ravioli al sugo di pomodoro | Pag 7 |
| Pasta o riso all'olio extravergine d'oliva | Pag 7 |
| Pasta al sugo di pesce (merluzzo) | Pag 8 |
| Pasta al ragù di trota | Pag 9 |
| Pasta o riso o farro al sugo di pomodoro | Pag 10 |
| Risotto allo zafferano | Pag 11 |
| Risotto con le zucchine | Pag 11 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| PRIMI PIATTI IN BRODO | |
| Crema di legumi (piselli o fagioli) con pasta o crostini o riso | Pag 12 |
| Minestra primavera con pasta o riso | Pag 13 |
| Minestra di verdura con crostini o riso o pasta o farro o orzo o cereali misti | Pag 14 |
| Vellutata di Zucca con riso | Pag 15 |
| PRIMI PIATTI SPECIALI | |
| Lasagne al ragù di vitellone –bocconcino di parmigiano | Pag 16 |
| Lasagne al sugo di pomodoro | Pag 17 |
| Pizza Margherita | Pag 18 |

| SECONDI PIATTI DI CARNE BOVINA | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Carne di vitellone alla pizzaiola | Pag 19 |
| Uccelletto di vitellone | Pag 19 |
| Polpette di vitellone in bianco al forno o in casseruola | Pag 20 |
| Hamburger di carne di vitellone e Ketchup (per primaria secondaria e adulti) | Pag 20 |
| SECONDI PIATTI DI POLLAME | |
| Pollo con olive e pinoli | Pag 21 |
| Bocconcini di pollo o tacchino gratinati al forno | Pag 21 |
| Bocconcini di pollo o fesa di tacchino impanati al forno | Pag 22 |
| Cosce di pollo al forno | Pag 22 |
| SECONDI PIATTI DI PESCE | |
| Bastoncini di merluzzo al forno (limone a spicchi) | Pag.23 |
| Filetti di merluzzo al verde con olive e capperi | Pag 23 |
| Filetti di merluzzo o nasello lessati o al vapore o al verde | Pag 24 |
| Crocchette di merluzzo al forno | Pag 24 |
| Medaglioni di trota | Pag 25 |
| Filetti di *halibut*o merluzzo impanati al forno | Pag 25 |
| SECONDI PIATTI DI UOVA E VERDURE | |
| Polpettone di fagiolini | Pag 26 |
| Sformato di verdure con ricotta e uova | Pag.27 |
| Stracchinata | Pag 28 |
| Hamburger vegetale | Pag 29 |
| SECONDI A BASE DI LEGUMI | |
| Polpettine di legumi al forno | Pag 30 |
| PIZZA COME SECONDO PIATTO | |
| Pizza Margherita | Pag 31 |
| PIATTI UNICI | |
| Panino con hamburger di carne di vitellone insalata verde e Ketchup | Pag 32 |
| Insalata di carote e finocchi alla julienne - Pizza con formaggio e prosciutto cotto - frutta fresca - budino | Pag 33 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------|--------|
| PIATTI FREDDI | |
| Prosciutto cotto di coscia nazionale (senza polifosfati e lattati) | Pag 34 |
| Tonno sott'olio | Pag 34 |
| Formaggi | Pag 34 |
| CONTORNI CRUDI | |
| Insalata verde o insalata verde mista | Pag 35 |
| Insalata verde e mais: insalata verde - mais al naturale | Pag 35 |
| Carote in insalata o carote crude o carote alla julienne | Pag 35 |
| Carote (a pezzi) da sgranocchiare | Pag 35 |
| Carote e mais in insalata: carote – mais al naturale | Pag 35 |
| Cavolo cappuccio | Pag 35 |
| Finocchi in insalata | Pag 35 |
| Pomodori in insalata | Pag 35 |
| PER CONDIRE | |
| Per condire le insalate | Pag 36 |
| CONTORNI COTTI | |
| Piselli stufati | Pag 36 |
| Patate al forno | Pag 37 |
| Patatine stick o patate a spicchi al forno | Pag 37 |
| Patate e peperoni al forno | Pag 38 |
| Purea di patate | Pag 38 |
| Patate lessate | Pag 39 |
| Carote “saltate” | Pag 39 |
| Carote gratinate al forno | Pag 39 |
| Carote alle erbe aromatiche | Pag 40 |
| Carote lessate o carote prezzemolate | Pag 40 |
| Patate e fagiolini lessati o al vapore | Pag 41 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------|--------|
| Fagiolini lessati o al vapore | Pag 41 |
| Fagiolini "saltati" | Pag 41 |
| Fagiolini al pomodoro | Pag 42 |
| Fagioli cannellini in umido | Pag 42 |
| Biete "al burro" | Pag 43 |
| Spinaci saltati | Pag 43 |
| PANE | |
| Pane e pane integrale | Pag 44 |
| Pane abbinato alla pizza come secondo piatto | Pag 44 |
| TAGLI CARNE DI #VITELLONE | |
| Quarto anteriore | Pag 44 |
| Quarto posteriore | Pag 44 |
| FRUTTA FRESCA E DESSERT | |
| Frutta fresca | Pag 45 |
| Succo di frutta | Pag 45 |
| Spremuta di arance | Pag 45 |
| Mousse di frutta mista | Pag 45 |
| Budino Vaniglia o Cacao | Pag 45 |
| Yoghurt alla frutta | Pag 45 |
| FRUTTA SNACK POMERIDIANO PER I BAMBINI DELLA SCUOLA MATERNA | |
| Frutta fresca | Pag 46 |
| Succo di frutta | Pag 46 |
| Frullato pronto | Pag 46 |
| MERENDE PER I BAMBINI DELLA SEZIONE PRIMAVERA | |
| Banana | Pag 47 |
| Biscotti / biscotti in monoporzione | Pag 47 |
| Brioche fresca | Pag 47 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Budino vaniglia | Pag 47 |
| Budino vegetale alla soia gusti: vaniglia o caramello (per diete) | Pag 47 |
| Crostata all'albicocca o Torta Paradiso o Torta allo yogurt | Pag 47 |
| Crostatina con marmellata (per diete) | Pag 47 |
| Fette biscottate (per diete) | Pag 47 |
| Gelato vaniglia/fiordilatte | Pag 47 |
| Latte intero fresco (per colazione) | Pag 47 |
| Marmellata (gusti albicocca o pesca) | Pag 47 |
| Pane (in abbinamento con marmellata) | Pag 47 |
| Succo o Nettare di frutta - gusti: albicocca o pesca o pera (anche per colazione) | Pag 47 |
| Yogurt alla frutta (gusti: albicocca o banana) | Pag 47 |
| Te deinato in monoporzione (per diete) | Pag 47 |
| PIATTI PER DIETE | |
| Passato di patate e carote con pasta o riso o crostini | Pag 48 |
| Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini | Pag 49 |
| Lasagne al sugo di pomodoro al forno senza glutine | Pag 50 |
| Pizza Bianca | Pag 51 |
| Pizza rossa | Pag 51 |
| Pizza rossa e prosciutto cotto | Pag 52 |
| Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi | Pag 53 |
| Fesa di tacchino o pollo o vitellone o lonza ai ferri o vapore <u>senza aromi</u> | Pag 53 |
| Omelette con verdure | Pag 54 |
| Filetti merluzzo o nasello lessati o al vapore | Pag 54 |
| Cotoletta Vegetale | Pag 55 |
| Crocchetta di miglio | Pag 55 |
| Svizzerà di vitellone al forno o al vapore (cucina diretta) | Pag 55 |
| Svizzerà di vitellone al forno o al vapore (pasti veicolati) | Pag 56 |
| Parmigiano Reggiano | Pag 56 |
| Bresaola o Prosciutto crudo | Pag 56 |

| | |
|------------------------------------------------|--------|
| Tonno al naturale | Pag 56 |
| Bocconcino di parmigiano (con lasagne al ragù) | Pag 56 |
| Piselli stufati o in umido | Pag 56 |
| Zucchine o Piselli lessati | Pag 57 |
| Patate e carote lessate | Pag 57 |
| Lenticchie verdi in umido | Pag 58 |
| Ceci o fagioli lessati | Pag 58 |
| Spinaci lessati | Pag 59 |
| Zucchine trifolate | Pag 59 |
| Spezzatino di lenticchie e patate | Pag 59 |

REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA

Dietiste: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella

DATA DI EMISSIONE 22 giugno 2017

1^revisione 20 marzo 2018