

*COMUNE di GENOVA*  
*RISTORAZIONE*  
*Ufficio Nutrizione e Dietetica*

*SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ*  
*UNI EN ISO 9001*

*RICETTARIO E GRAMMATURE MENU*  
*In vigore dal 01 settembre 2015 al 31 ottobre 2017*

*Scuola Infanzia Scuola Primaria*  
*Scuola Secondaria di Primo Grado*



## Ricettario

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

*Si riportano alcune precisazioni in merito a quanto indicato:*

- 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 congelato*
- 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*



## Piatti asciutti

### *Pasta o riso al sugo di pomodoro*

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

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

### *Pasta al sugo di pomodoro e olive*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria i°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta di semola di grano duro</b>	50	60	70	80	<p>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato. Unire i pomodori pelati, l'aglio, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa aggiungere le olive verdi denocciolate tritate grossolanamente e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere olio a crudo. Cuocere la pasta o il riso (a seconda della ricetta) in acqua salata e condire con il sugo preparato.</p>
<i>pomodori pelati</i>	50	55	75	95	
<i>carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4</i>	16	16	16	16	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>olive verdi snocciolate</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

### *Pasta al sugo di pomodoro e basilico*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta di semola di grano duro</b>	50	60	70	80	<i>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato. Unire i pomodori pelati, l'aglio, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere il basilico e l'olio a crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il sugo preparato.</i>
<i>pomodori pelati</i>	50	55	75	95	
<i>carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4</i>	16	16	16	16	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>basilico</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	

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

### *Pasta all' Amatriciana*

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

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

### *Pasta al ragù vegetale*

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

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

### *Pasta al pesto*

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

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

### *Pasta al burro*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>Secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta di semola di grano duro</b>	50	60	70	80	<i>Lessare la pasta in acqua salata, scolare e condire con il burro e il parmigiano grattugiato.</i>
<b>burro</b>	5	6	7	8	
<b>parmigiano reggiano</b>	5	5	8	10	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

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

### *Pasta a o Riso al ragù di vitellone*

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

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

### *Ravioli al sugo di pomodoro*

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

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

### *Pasta con olio e erbe aromatiche*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta di semola di grano duro</b>	50	60	70	80	<i>Lessare la pasta in acqua salata, scolare e condire con l'olio fatto appena scaldare insieme al trito di erbe e aglio, unire con il parmigiano grattugiato.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	5	8	10	
<i>rosmarino, salvia</i>	1	1	1	1	
<i>aglio</i>	0,15	0,15	0,15	0,15	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

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

*Pasta o Pasta tricolore o Riso all'olio extra vergine d'oliva*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta di semola di grano duro</b>	50	60	70	80	<i>Lessare la pasta o il riso (a seconda della ricetta) scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato. Se necessario ammorbidire con poca acqua di cottura.</i>
<i>riso "Roma" o "Parboilled" su richiesta</i>	55	60	80	90	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<b>parmigiano reggiano</b>	5	5	6	7	
<b>parmigiano reggiano (con riso)</b>	6	6	8	10	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

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

*Pasta al sugo di tonno*

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

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

### *Pasta al sugo di pesce*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta di semola di grano duro</b>	50	60	70	80	<i>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. Aggiungere i pomodori pelati passati e ultimare la cottura. Cuocere la pasta in acqua salata, scolare e condire con il sugo di pesce preparato.</i>
<i>olio extra vergine di oliva</i>	0,2	0,3	0,4	0,6	
<i>pomodori pelati</i>	20	20	30	40	
<b>filetti di *platessa</b>	25	30	35	40	
<i>prezzemolo</i>	0,3	0,3	03	03	
<i>olive verdi denocciolate</i>	3	4	5	6	
<i>capperi</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>sale marino fino</i>	0,1	0,1	0,15	0,2	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

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

### *Risotto allo zafferano*

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

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

### Risotto con le zucchine

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>riso "roma" o parboilled" su richiesta</i>	55	60	80	90	<i>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 affinché non venga rallentata la cottura. A cottura ultimata unire il prezzemolo tritato e mantecare con parmigiano.</i>
<i>zucchine</i>	40	40	45	50	
<i>carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)</i>	15	15	15	15	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>cipolla</i>	3	4	5	5	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>prezzemolo</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

### Risotto alla parmigiana

<i>Ingredienti</i>	<i>Sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr</i>	<i>primaria gr</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr</i>	<i>Ricettario</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled"</i>	55	60	80	90	<i>Preparare il brodo vegetale con le verdure e salare. Far appassire la cipolla in pentola o brasiera insieme all'olio, aggiungere il riso e far insaporire. Aggiungere il brodo vegetale bollente fino al termine della cottura. Mantecare con il burro e il parmigiano reggiano.</i>
<i>olio extra vergine di oliva</i>	3	3	4	5	
<i>cipolla</i>	5	5	5	6	
<i>carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)</i>	15	15	15	15	
<b>burro</b>	3	3	4	5	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,2	0,3	

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



## Primi piatti in brodo

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

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta di semola di grano duro o crostini o riso</b>	20	25	30	35	<p><i>Mettere a bagno i fagioli secchi in acqua fredda per 12 ore (per la preparazione della crema di legumi con fagioli). Lavare molto bene i piselli o i fagioli secchi in acqua fredda.</i></p> <p><i>Far stufare in pentola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato. Unire ai sapori i piselli o i fagioli, le patate a tocchetti, acqua e continuare la cottura fino a cottura dei legumi.</i></p> <p><i>Successivamente frullare il composto unire la pasta e completare la cottura. Condire con olio a crudo.</i></p>
<i>patate</i>	50	80	100	120	
<i>piselli o fagioli borlotti secchi</i>	20	25	30	35	
<i>carota 10 gr., cipolla 10 gr., sedano gr.5</i>	25	25	25	25	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

*Minestra Primavera con pasta o riso*

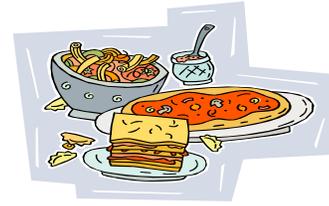
<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	50	90	100	120	<i>In una pentola con acqua fredda leggermente salata porre a cuocere carote, cipolle patate tagliate a tocchetti. Quando la minestra è in ebollizione aggiungere le restanti verdure continuare la cottura. Successivamente frullare il composto, unire la pasta o il riso (per diete), al termine della cottura a fuoco spento condire con olio a crudo.</i>
<b>pasta di semola grano duro o riso</b>	20	25	30	35	
<i>zucchine</i>	20	25	35	50	
<i>bietole</i>	10	15	20	30	
<i>carote</i>	8	10	15	20	
<i>cipolla</i>	5	5	5	5	
<b>sedano</b>	2	2	2	2	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

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

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria i° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled"</i>	20	25	30	35	<p><i>In una pentola con acqua fredda leggermente salata porre a cuocere carote, cipolla, patate tagliate a tocchetti.</i></p> <p><i>Quando la minestra è in ebollizione aggiungere le restanti verdure continuare la cottura.</i></p> <p><i>Successivamente frullare il composto, unire pasta o riso o orzo o farro o cereali misti (a seconda del menu), e terminare la cottura. Se la ricetta prevede i crostini, servirli a parte. A fuoco spento condire la minestra con olio crudo.</i></p>
<b>pasta di semola di grano duro</b>	20	25	30	35	
<b>crostini di pane comune</b>	20	25	30	35	
<b>orzo</b>	20	25	30	35	
<b>cereali misti</b>	20	25	30	35	
<b>farro</b>	20	25	30	35	
<i>patate</i>	50	80	100	120	
<i>zucchine</i>	20	20	30	50	
<i>bietole</i>	10	15	20	30	
<i>carota</i>	8	8	10	12	
<i>zucca</i>	5	5	6	10	
<i>cipolla</i>	5	5	5	5	
<b>sedano</b>	2	2	2	2	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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



## Primi Piatti "Speciali"

### *Pizza Margherita*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta per pizza</b>	70	80	100	120	<p><i>Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio.</i></p> <p><i>Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale.</i></p> <p><i>Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino a pezzetti e infornare a forno caldo.</i></p>
<i>pomodori pelati</i>	40	45	50	60	
<b>stracchino</b>	35	40	45	50	
<b>farina</b>	4	5	7	7	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	
<i>origano</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	

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

### *Lasagne al sugo di pomodoro*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>pomodori pelati</i>	90	90	100	110	<p><i>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano, con olio a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per cinque minuti circa. Lessare le lasagne, successivamente disporle a strati nel tegame unendo il sugo il parmigiano reggiano e la besciamella. Spolverare di parmigiano reggiano e infornare.</i></p>
<b>besciamella UHT</b>	70	80	90	110	
<b>lasagne *</b>	60	70	80	90	
<i>carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4</i>	16	16	16	16	
<b>parmigiano reggiano</b>	8	8	10	10	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

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



## Secondi Piatti di carne bovina

### *Carne di vitellone alla pizzaiola*

<i>ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di #vitellone</i>	70	90	110	130	<i>In una casseruola scaldare l'olio e unire la carne, far insaporire, successivamente unire i pelati passati, aglio e origano, salare, portare a termine cottura.</i>
<i>pomodori pelati</i>	50	50	60	70	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>origano</i>	0,01	0,01	0,01	0,01	

### *Uccelletto di vitellone*

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

*Polpette di vitellone in bianco al forno o in casseruola*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carne trita di #vitellone</i>	50	60	70	80	<i>Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, l'aglio e il prezzemolo o la maggiorana tritati, salare. Formare delle polpettine di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte d'olio, ed infornare.</i>
<i>patate</i>	20	20	25	30	
<b>uova pastorizzate</b>	25	25	30	35	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<b>pane grattugiato</b>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	2	2	3	4	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>prezzemolo o maggiorana fresca</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,25	0,25	0,3	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

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

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>Ingredienti per preparazione polpette</i>					
<i>carne trita di #vitellone</i>	50	60	70	80	<p><i>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 la maggiorana o il prezzemolo tritata, salare.</i></p> <p><i>Formare delle polpettine di media grandezza, successivamente disporle nelle teglie unte d'olio, ed infornare.</i></p>
<i>patate</i>	20	20	25	30	
<b>uova pastorizzate</b>	25	25	30	35	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine oliva</i>	2	2	2	2	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>prezzemolo o maggiorana fresca</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,25	0,25	0,3	0,3	
<i>Ingredienti per il contorno piselli al sugo di pomodoro</i>					
<i>pomodori pelati</i>	45	50	60	70	<p><i>In una casseruola far appassire a fuoco moderato con olio carota, cipolla, sedano, tritati, unire i piselli surgelati e far stufare, unire i pomodori passati, salare, portare a termine cottura. Quando il contorno è pronto unirlo alle polpette e servire.</i></p>
<i>*piselli fini</i>	45	50	60	70	
<i>carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4</i>	16	16	16	16	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	

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

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

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carne trita di #vitellone</i>	45	55	65	75	<p><i>Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, la maggiorana tritata, sale, 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.</i></p>
<i>patate</i>	25	25	35	40	
<b>uovo pastorizzato</b>	20	25	30	35	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine oliva</i>	2	2	3	4	
<b>pane grattugiato</b>	2	2	3	4	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>maggiorana fresca</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	
<i>ketchup (bustine)</i>		-	1	1	

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



## Secondi Piatti di pollame

### *Pollo con olive e pinoli*

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

*Arrosto di tacchino al forno o in casseruola*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>fesa di tacchino</i>	70	80	100	120	<p><i>Preparare poco brodo vegetale con una parte di carote, cipolle, sedano, sale. Adagiare la lonza nelle teglie precedentemente unte di olio e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata aggiungere le restanti carote, cipolle e sedano tagliati a tocchetti, continuare la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale e il latte (per l'arrosto di tacchino). A metà cottura aggiungere alla carne un trito finissimo di aglio, rosmarino, e alcune foglie intere di alloro. Ultimare la cottura. Levare l'alloro, frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fettine di lonza.</i></p>
<i>carota gr.8, cipolla gr.8, sedano gr.4</i>	20	20	20	20	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	1	1	1	1	
<i>latte fresco o U.H.T.(per arrosto di tacchino)</i>	8	8	10	12	
<i>aglio, alloro, rosmarino</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	

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

*Bocconcini di pollo o fesa di tacchino impanati al forno*

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

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

### *Bocconcini di tacchino al limone*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di tacchino</i>	70	70	90	110	<i>Infarinare leggermente i bocconcini di tacchino, stufare con olio, limone e un trito di aglio rosmarino e alloro, salare. Portare a cottura con aggiunta di brodo vegetale.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>limone succo</i>	2	2	2	2	
<i>alloro, rosmarino</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)</i>	5	5	5	5	
<b>farina di grano tenero "00"</b>	8	8	10	12	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

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

### *Cosce di pollo al forno*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>cosce di pollo per primaria secondarie e adulti</i>			180	300	<i>Lavare ed asciugare le cosce di pollo. Disporle nelle teglie con sale, alloro ed un trito finissimo di aglio e rosmarino. Infornare.</i>
<i>fuselli per inf. e primavera</i>	130	150			
<i>aglio, alloro, rosmarino</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	



## Secondi Piatti di lonza di maiale

### *Lonza alle mele*

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

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano**

### Arrosto di lonza al forno o in casseruola

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>lonza di maiale o fesa di tacchino</i>	70	80	100	120	<i>Preparare poco brodo vegetale con una parte di carote, cipolle, sedano, sale. Adagiare la lonza nelle teglie precedentemente unte di olio e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata aggiungere le restanti carote, cipolle e sedano tagliati a tocchetti, continuare la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale e il latte (per l'arrosto di tacchino). A metà cottura aggiungere alla carne un trito finissimo di aglio, rosmarino, e alcune foglie intere di alloro. Ultimare la cottura. Levare l'alloro, frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fettine di lonza.</i>
<i>carota gr.8, cipolla gr.8, sedano gr.4</i>	20	20	20	20	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	1	1	1	1	
<i>latte fresco o U.H.T.(per arrosto di tacchino)</i>	8	8	10	12	

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

### Spezzatino di lonza con piselli

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>lonza di maiale</i>	70	80	100	120	<i>Frullare i sapori, gli aromi stufandoli con olio. Rosolare la carne di lonza e aggiungere i pelati. A metà cottura circa, aggiungere i piselli e terminare di cuocere il tutto.</i>
<i>pelati</i>	30	35	40	50	
<i>carote</i>	5	5	5	5	
<i>cipolla</i>	5	5	5	5	
<i>*piselli fini</i>	45	50	60	70	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<b>sedano</b>	2	2	2	2	
<i>salvia</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano**



## Secondi Piatti di pesce

### *Bastoncini di merluzzo al forno (limone a spicchi)*

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

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

### *Filetti di platessa impanati al forno*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr</i>	<i>Ricettario</i>
<b>filetti di *platessa</b>	90	90	110		
<b>pane grattugiato</b>	25	25	30		
<b>uova pastorizzate</b>	10	10	12		
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	5	6		
<i>limone (ogni 6 persone)</i>	1	1	1		
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25		

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

### *Filetti di merluzzo al verde con olive e capperi*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr</i>	<i>Ricettario</i>
<b>filetti di *merluzzo</b>	90	90	110	120	<i>In un tegame unto di olio adagiare i filetti di merluzzo e condirli con olio extravergine di oliva e un trito di aglio prezzemolo olive e capperi e aggiustare di sale. Infornare.</i>
<i>olive verdi snocciolate</i>	5	5	6	7	
<i>capperi</i>	0,2	0,2	0,3	0,4	
<i>olio extra vergine di oliva</i>	4	4	5	6	
<i>prezzemolo</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,3	0,3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce e derivati**

### *Filetti di merluzzo alla livornese*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr</i>	<i>Ricettario</i>
<b>filetti di *merluzzo</b>	90	90	110	120	<i>Preparare un sughetto con olio, aglio capperi e olive tritati aggiungere i pomodori pelati e aggiustare di sale. A metà cottura unire i filetti di merluzzo e il prezzemolo. Completare la cottura e servire.</i>
<i>pomodori pelati</i>	30	30	30	30	
<i>olive verdi snocciolate</i>	5	5	6	7	
<i>capperi</i>	0,2	0,2	0,3	0,4	
<i>olio extra vergine di oliva</i>	4	4	5	6	
<i>prezzemolo</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,3	0,3	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce e derivati**

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

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>filetti di *merluzzo o *nasello</b>		100	120	140	<p><i>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.</i></p>
<i>carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)</i>		5	5	5	
<i>succo di limone</i>		5	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>		4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>		2	3	3	
<i>sale marino iodato fino</i>		0,25	0,3	0,35	
<i>prezzemolo</i>		0,1	0,1	0,1	
<i>aglio</i>		0,1	0,1	0,1	

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

*Crocchette di merluzzo al forno*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>filetti di *merluzzo o* halibut</b>	60	60	70	90	<p><i>Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano, aglio ed un limone senza buccia, sale e lessare il pesce nel brodo preparato. Lessare a parte le patate e passarle al setaccio. Pulire il pesce, amalgamarlo alle patate, uovo, parmigiano, aglio e prezzemolo, sale. Formare con l'impasto così ottenuto delle crocchette di media dimensione, passarle nel pangrattato e adagiarle nelle teglie precedentemente unte con olio ed infornare</i></p>
<i>patate bianche</i>	40	50	60	70	
<b>uova pastorizzate</b>	20	20	25	30	
<i>carote gr 6, cipolle gr 6, sedano gr 3</i>	15	15	15	15	
<b>pane grattugiato</b>	5	5	5	5	
<b>parmigiano reggiano</b>	3	3	4	4	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	3	3	4	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	3	3	
<i>limone ogni 6 persone</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>aglio e prezzemolo</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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



## Secondi Piatti di uova e verdure

### *Polpettone di fagiolini*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>Primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	60	60	80	100	<p><i>Far lessare in acqua salata le patate e i fagiolini.</i></p> <p><i>Nel frattempo far appassire in una padella la cipolla tritata o a fettine sottilissime con poco olio a calore moderato.</i></p> <p><i>Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale fino.</i></p> <p><i>Stendere il composto nelle teglie unte di olio e spolverate di pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio.</i></p> <p><i>Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio.</i></p>
<i>*fagiolini fini</i>	65	65	85	105	
<b>uova pastorizzate</b>	25	25	30	35	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<b>pane grattugiato</b>	4	4	5	5	
<i>sale marino iodato grosso</i>	3	3	4	5	
<i>cipolla</i>	4	4	6	8	
<i>maggiorana fresca</i>	0,25	0,25	0,30	0,35	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,1	0,15	0,2	

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

### *Crocchette / medaglioni di patate*

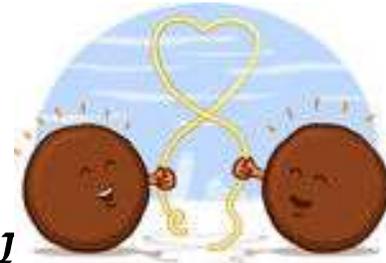
<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>Primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	75	80	90	100	<i>Lessare le patate in acqua salata, al termine della cottura passarle. Nel frattempo far appassire in una padella la cipolla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

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

*Sformato /crocchette di biette e ricotta*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	50	60	80	100	<i>Far lessare in acqua salata le patate e le biette. Far appassire in una padella la cipolla tritata con poco olio a calore moderato. Tritare grossolanamente le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale. Stendere il composto nelle teglie unte di olio e spolverate di pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio. Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio. In alternativa formare con il composto delle crocchette leggermente appiattite, cospargerle con pane grattugiato e disporle nelle teglie unte d'olio infornare a calore medio.</i>
<i>*biette</i>	35	40	50	70	
<b>uova pastorizzate</b>	20	25	30	35	
<b>ricotta vaccina</b>	20	25	30	35	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<b>parmigiano reggiano</b>	8	8	10	12	
<b>pane grattugiato</b>	4	4	5	5	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>cipolla</i>	2	2	3	4	
<i>maggiorana fresca</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,1	0,15	0,2	

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



## SECONDI A BASE DI LEGUMI

### *Polpettine di legumi al forno*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>Primaria gr.</i>	<i>Secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	35	40	50	60	<p><i>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 qb il pangrattato (se l'impasto risultasse troppo morbido), salare.</i></p> <p><i>Formare delle palline di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.</i></p>
<i>fagioli borlotti o cannellini secchi o surgerlati</i>	15 25	15 30	20 40	25 50	
<b>uova pastorizzate</b>	5	5	10	15	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	5	10	15	
<b>ricotta</b>	5	6	7	8	
<i>cipolle</i>	4	5	10	15	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	3	4	5	
<i>aglio</i>	0,5	0,5	1	1	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>prezzemolo</i>	1	1	1,5	1,5	
<b>pane grattugiato</b>	<i>q.b</i>	<i>q.b</i>	<i>Qb</i>	<i>q.b</i>	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,25	0,25	0,3	0,3	

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

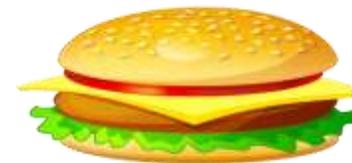


## Pizza come secondo piatto

### *Pizza Margherita*

<i>Gredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta per pizza</b>			110	130	<p>Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio.</p> <p>Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale.</p> <p>Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino, a pezzetti, infornare a forno caldo.</p>
<i>pomodori pelati</i>			60	70	
<b>stracchino</b>			50	55	
<b>farina di grano tenero“00”</b>			8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>			7	8	
<i>origano</i>			0,3	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>			0,4	0,5	

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

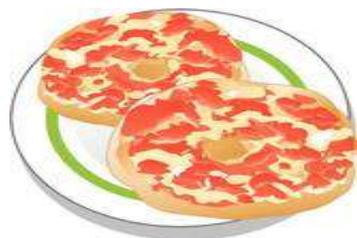


## Piatti unici

### *Panino con hamburger di carne di vitellone insalata verde e Ketchup*

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

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



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

<i>Ingredienti</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carote da sgranocchiare</i>	20	25	<p><i>Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio.</i></p> <p><i>Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, sale.</i></p> <p><i>Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino a pezzetti e infornare a forno caldo.</i></p> <p><i>N.B. Servire come prima portata l'insalata di carote e finocchi alla julienne. Servire il prosciutto a fianco alla pizza.</i></p>
<i>finocchi da sgranocchiare</i>	30	30	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>			
<b>pasta per pizza</b>	130	150	
<i>pomodori pelati</i>	60	70	
<b>stracchino</b>	30	35	
<i>prosciutto cotto di coscia nazionale (senza polifosfati e lattati)</i>	50	55	
<b>farina di grano tenero "00"</b>	8	8	
<i>pane</i>	30	30	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	7	7	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,4	0,5	
<i>frutta fresca</i>	100	100	
<b>Budino alla vaniglia o al cioccolato</b>	100	100	

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

## Piatti Freddi



	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>
<i>prosciutto cotto di coscia nazionale (senza polifosfati e lattati)</i>	40	50	60	80
<b>tonno sott'olio</b>	--	45	60	80

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce e derivati**

<i>Formaggi</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>
<b>ricotta</b>	50	60	70	100
<b>mozzarella</b>	50	60 (n. 2 ovoline)	90 (n. 3 ovoline)	90 (n.3 ovoline )
<b>stracchino, primo sale, casatella, scamorza</b>	50	60	70	90
<b>formaggio spalmabile</b>	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)*

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



## Per Condire

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	7
<i>aceto di vino bianco</i>	----	5	5	5
<i>limone</i>	2	5	5	5
<i>sale marino iodato fino</i>	0,15	0,2	0,25	0,3



## Contorni cotti

### *Piselli stufati / Piselli in umido*

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

### *Patate al forno*

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

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

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

### *Patate e peperoni al forno*

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

### *Purea di patate*

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

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

### *Patate lessate*

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

### *Carote "saltate"*

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

### *Carote lessate o carote prezzemolate*

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

### *Patate e fagiolini lessati o al vapore*

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

### *Fagiolini lessati o al vapore*

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

### *Fagiolini "saltati"*

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

### *Fagiolini al pomodoro*

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

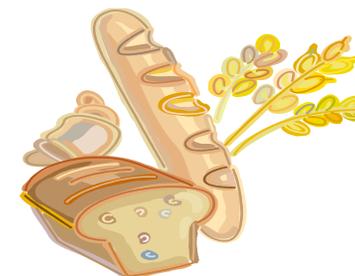
### *Fagioli cannellini in umido*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>fagioli cannellini</i>	40	50	60	80	<i>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.</i>
<i>cipolla</i>	8	10	15	20	
<i>olio extra vergine oliva</i>	4	5	5	5	
<i>pomodori pelati</i>	4	4	4	5	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>rosmarino</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>alloro</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

### *Biete "al burro"*

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

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



## Pane

	<i>Sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>
<b>pane</b>	20	30	50	50
<b>pane</b> 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*

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



## Frutta fresca e Dessert

	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	Secondaria 1° grado e adulti gr.
<b>Frutta fresca (al netto)</b> <u>periodo invernale:</u> arancia, banana, kiwi, mela, mandarancio, mandarino, pera, prugna, uva. <u>periodo estivo:</u> albicocche, banana, ciliegie, mela, melone, pera, pesca nettarina, pesca noce, prugna. *non distribuire ciliegie e uva alla scuola in- fanzia e alla sezione primavera.	80	80	100	100
<b>Succo di frutta gusti: arancia, pesca, albicoc- ca, pera</b>	200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.
<b>Spremuta di arance</b>	150 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.
<b>Mousse di frutta mista</b>	100	100	100	100
<b>Yogurt alla frutta</b>	125	125	125	125
<b>Budino gusti:</b> vaniglia o creme caramel o cioccolato	100	100	100	100
<b>Torta di frutta secca</b>	40	40	50	50



**ALLERGENI CONTENUTI :**

Yogurt: latte e derivati

Torta di frutta secca: frumento (glutine), uova e derivati, frutta secca(mandorle e nocciole), latte e derivati (leggere attentamente l'etichetta)

*N.B.*

*LE GRAMMATURE SI INTENDONO AL NETTO DEGLI SCARTI*

*\*PRODOTTO SURGELATO*

*#CARNE DI VITELLONE A FILIERA TRACCIATA O CERTIFICATA*

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

## Frutta snack pomeridiano per bimbi scuola materna



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

## Merende per i bambini della Sezione Primavera

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

**Canestrelli:** frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

**Brioche fresca:** frumento (glutine), latte e derivati, uova 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*

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

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

### *Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>Infanzia gr</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	80	100	110	120	<p><i>In una pentola con acqua fredda mettere le patate e le zucchine, unire il sale e portare a termine la cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu), a fine cottura aggiungere olio.</i></p> <p><i>Se la ricetta prevede i crostini, servirli a parte.</i></p>
<i>zucchine</i>	50	60	70	80	
<b>pasta di semola di grano duro o riso "Roma"</b>	20	25	30	35	
<b>crostini di pane comune</b>	20	20	25	30	
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

### Pizza Bianca

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>Infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta per pizza</b>	80	90	110	130	<i>Stendere la pasta da pizza, disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare.</i>
<b>stracchino</b>	60	80	90	100	
<b>farina di grano tenero "00"</b>	5	6	8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	

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

### Pizza rossa

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>Infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta per pizza</b>	80	90	110	130	<i>Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, infornare a forno caldo.</i>
<i>pomodori pelati</i>	70	80	100	100	
<b>farina di grano tenero "00"</b>	5	6	8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>origano</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)**

### Pizza rossa e prosciutto cotto

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>pasta per pizza</b>	80	90	110	130	<i>Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, e il prosciutto cotto tagliato a pezzettini, infornare a forno caldo.</i>
<i>pomodori pelati</i>	70	80	100	100	
<i>prosciutto cotto senza lattati caseinati e polifosfati (coscia nazionale)</i>	25	30	35	40	
<b>farina di grano tenero "00"</b>	5	6	8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>origano</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)**

**Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi**

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

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

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>
<i>fesa di tacchino</i>	70	70	90	110
<i>petto di pollo</i>	70	70	90	110
<i>bocconcini di #vitellone</i>	80	80	90	105
<i>lonza</i>	70	70	90	110
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35

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

**Omelette**

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

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

### *Filetti merluzzo o nasello lessati o al vapore*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<b>*filetti di merluzzo o *nasello</b>	80	100	120	140	<i>Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale il pesce. Colarlo e condirlo con olio, limone e sale.</i>
<i>carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)</i>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>succo di limone</i>	5	5	5	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

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

### *Cotoletta Vegetale*

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

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

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

*Svizzera di vitellone al forno o al vapore - cucina diretta*

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

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

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carne trita di #vitellone (svizzera)</i>	60	70	80	95	<i>Lessare le patate, passarle ed unirle alla carne macinata, formare delle svizzere e cuocerle alla piastra o al forno a seconda della richiesta menu, condire a fine cottura con olio e sale.</i>
<i>patate bianche</i>	15	15	25	30	
<i>olio extra vergine oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	

<b>Parmigiano Reggiano (per diete)</b>	35	40	45	50
<i>Bresaola o Prosciutto crudo (per diete)</i>	35	45	55	60
<b>Tonno al naturale (per diete)</b>	--	45	60	80

**ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI:**

**parmigiano reggiano: latte e derivati,**

**tonno al naturale: pesce e derivati**

### *Piselli stufati o in umido*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>*piselli</i>	50	60	70	80	<i>Far appassire la cipolla con poco olio e acqua, unire i piselli, salare e portare a termine cottura</i>
<i>cipolla</i>	8	10	15	20	
<i>olio extra vergine oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

### *Zucchine o Piselli lessati*

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

### *Patate e carote lessate*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1°grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	40	50	80	100	<i>Lessare in acqua salata le patate e carote, a cottura ultimata scolarle. Condire con olio e sale fino.</i>
<i>carote</i>	30	40	50	70	
<i>olio extra vergine d'oli- va</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	4	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

### *Lenticchie verdi in umido*

<i>Ingredienti</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado a adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>lenticchie verdi secche</i>	70	80	100	<i>Preparare un brodo vegetale con una parte di sapori. Nel frattempo far stufare la rimanenza di sapori tritati con olio. Lavare molto bene le lenticchie ed unirle ai sapori appassiti, aggiungere poco alla volta brodo vegetale, salare e terminare la cottura.</i>
<i>cipolle, carote, sedano</i>	20	20	20	
<i>olio extra vergine oliva</i>	5	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,35	0,4	

### *Ceci o fagioli lessati*

<i>Ingredienti</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>ceci o fagioli (canellini o borlotti) secchi o surgelati</i>	35	40	50	<i>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.</i>
	70	80	100	
<i>olio extra vergine oliva</i>	5	5	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	

### *Spinaci lessati*

<i>Ingredienti</i>	<i>sezione Primavera gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>spinaci</i>	80	100	130	150	<i>Lessare in acqua salata gli spinaci, scolarli e condirli con olio e sale fino.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,15	0,2	0,2	0,2	

### *Zucchine trifolate*

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>Secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>zucchine fresche</i>	80	90	100	120	<i>Lavare, asciugare e tagliare a rondelle sottili le zucchine. In una casseruola mettere le zucchine con olio e l'aglio tritato. Far insaporire, salare lasciar cuocere per 20 minuti circa, se necessario bagnare con poca acqua calda. Tritare il prezzemolo e cospargerlo sulle zucchine a fine cottura.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>prezzemolo</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

# INDICE

<b>PRIMI PIATTI ASCIUTTI</b>	
<i>Pasta o Riso o al sugo di pomodoro</i>	<i>Pag 3</i>
<i>Pasta al sugo di pomodoro e olive</i>	<i>Pag 3</i>
<i>Pasta al sugo di pomodoro e basilico</i>	<i>Pag 4</i>
<i>Pasta all' Amatriciana</i>	<i>Pag 4</i>
<i>Pasta al ragù vegetale</i>	<i>Pag 5</i>
<i>Pasta al pesto</i>	<i>Pag 5</i>
<i>Pasta al sugo di pomodoro</i>	<i>Pag 6</i>
<i>Pasta o riso al ragù di vitellone</i>	<i>Pag 6</i>
<i>Ravioli al sugo di pomodoro</i>	<i>Pag 7</i>
<i>Pasta all' olio ed erbe aromatiche</i>	<i>Pag 7</i>
<i>Pasta o pasta tricolore o riso all'olio extra vergine d'oliva</i>	<i>Pag 8</i>
<i>Pasta al sugo di tonno</i>	<i>Pag 8</i>
<i>Pasta al sugo di pesce</i>	<i>Pag 9</i>
<i>Risotto allo zafferano</i>	<i>Pag 9</i>
<i>Risotto con le zucchine</i>	<i>Pag 10</i>
<i>Risotto alla parmigiana</i>	<i>Pag 10</i>
<b>PRIMI PIATTI IN BRODO</b>	
<i>Crema di legumi (piselli o fagioli) con pasta o crostini o riso</i>	<i>Pag 11</i>
<i>Minestra primavera con pasta o riso</i>	<i>Pag 12</i>
<i>Minestra di verdura con crostini o riso o pasta o farro o orzo o cereali misti</i>	<i>Pag 13</i>
<b>PRIMI PIATTI SPECIALI</b>	
<i>Pizza margherita</i>	<i>Pag 14</i>
<i>Lasagne al forno al pomodoro</i>	<i>Pag 14</i>
<b>SECONDI PIATTI</b>	
<i>Carne di Vitellone alla pizzaiola</i>	<i>Pag 15</i>
<i>Uccelletto di vitellone</i>	<i>Pag 15</i>

<i>Polpette di vitellone in bianco al forno o in casseruola</i>	<i>Pag 16</i>
<i>Polpette di vitellone con pomodoro al forno o in casseruola e piselli</i>	<i>Pag 17</i>
<i>Hamburgheer di carne di vitellone e Ketchup (per primaria secondaria e adulti )</i>	<i>Pag 18</i>
<i>Pollo con olive e pinoli</i>	<i>Pag 19</i>
<i>Arrosto di tacchino al forno o in casseruola</i>	<i>Pag 20</i>
<i>Bocconcini di pollo o fesa di tacchino impanati al forno</i>	<i>Pag 20</i>
<i>Bocconcini di tacchino al limone</i>	<i>Pag 21</i>
<i>Cosce di pollo al forno</i>	<i>Pag 21</i>
<i>Lonza alle mele</i>	<i>Pag 22</i>
<i>Arrosto di lonza al forno o in casseruola</i>	<i>Pag 23</i>
<i>Spezzatino di lonza con piselli</i>	<i>Pag 23</i>
<i>Bastoncini di merluzzo al forno (limone a spicchi)</i>	<i>Pag.24</i>
<i>Filetti di platessa impanati al forno</i>	<i>Pag 24</i>
<i>Filetti di merluzzo al verde con olive e capperi</i>	<i>Pag 25</i>
<i>Filetti di merluzzo alla livornese</i>	<i>Pag 25</i>
<i>Filetti di merluzzo o nasello lessati o al vapore al verde</i>	<i>Pag 26</i>
<i>Crocchette di merluzzo al forno</i>	<i>Pag 26</i>
<i>Polpettone di fagiolini</i>	<i>Pag 27</i>
<i>Crocchette / medaglioni di patate</i>	<i>Pag 28</i>
<i>Sformato /crocchette di biette e ricotta</i>	<i>Pag.29</i>
<i>Polpettine di legumi al forno</i>	<i>Pag 30</i>
<i>Pizza Margherita</i>	<i>Pag 31</i>
<b>PIATTI UNICI</b>	
<i>Panino con hamburgheer di carne di vitellone insalata verde e Ketchup</i>	<i>Pag 32</i>
<i>Insalata di carote e finocchi alla julienne - Pizza con formaggio e prosciutto cotto - frutta fresca - budino</i>	<i>Pag 33</i>
<b>PIATTI FREDDI</b>	
<i>Prosciutto cotto di coscia nazionale (senza polifosfati e lattati)</i>	<i>Pag 34</i>
<i>Tonno sott'olio</i>	<i>Pag 34</i>
<i>Ricotta</i>	<i>Pag 34</i>
<i>Mozzarella</i>	<i>Pag 34</i>
<i>Stracchino, Primo sale, Casatella , scamorza</i>	<i>Pag 34</i>

<i>Formaggio spalmabile</i>	<i>Pag 34</i>
<b>CONTORNI CRUDI</b>	
<i>Insalata verde o insalata verde mista</i>	<i>Pag 35</i>
<i>Insalata verde e mais: insalata verde - mais al naturale</i>	<i>Pag 35</i>
<i>Carote in insalata o carote crude o carote alla julienne</i>	<i>Pag 35</i>
<i>Carote (a pezzi) da sgranocchiare</i>	<i>Pag 35</i>
<i>Carote e mais in insalata: carote - mais al naturale</i>	<i>Pag 35</i>
<i>Cavolo cappuccio</i>	<i>Pag 35</i>
<i>Finocchi in insalata</i>	<i>Pag 35</i>
<i>Pomodori in insalata</i>	<i>Pag 35</i>
<b>PER CONDIRE</b>	
<i>Per condire le insalate</i>	<i>Pag 36</i>
<b>CONTORNI COTTI</b>	
<i>Piselli stufati</i>	<i>Pag 37</i>
<i>Patate al forno</i>	<i>Pag 37</i>
<i>Patatine stick o patate a spicchi al forno</i>	<i>Pag 37</i>
<i>Patate e peperoni al forno</i>	<i>Pag 38</i>
<i>Purea di patate</i>	<i>Pag 38</i>
<i>Patate lessate</i>	<i>Pag 38</i>
<i>Carote "saltate"</i>	<i>Pag 39</i>
<i>Carote lessate o carote prezzemolate</i>	<i>Pag 39</i>
<i>Patate e fagiolini lessati o al vapore</i>	<i>Pag 39</i>
<i>Fagiolini lessati o al vapore</i>	<i>Pag 40</i>
<i>Fagiolini "saltati"</i>	<i>Pag 40</i>
<i>Fagiolini al pomodoro</i>	<i>Pag 40</i>
<i>Fagioli cannellini in umido</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Biete "al burro"</i>	<i>Pag 41</i>
<i>Zucchine trifolate</i>	<i>Pag 41</i>
<b>PANE</b>	
<i>Pane</i>	<i>Pag 42</i>

<i>Pane abbinato alla pizza come secondo piatto</i>	<i>Pag 42</i>
<b><i>TAGLI CARNE DI #VITELLONE</i></b>	
<i>Quarto anteriore</i>	<i>Pag 42</i>
<i>Quarto posteriore</i>	<i>Pag 42</i>
<b><i>FRUTTA FRESCA E DESSERT</i></b>	
<i>Frutta fresca</i>	<i>Pag 43</i>
<i>Succo di frutta</i>	<i>Pag 43</i>
<i>Spremuta di arance</i>	<i>Pag 43</i>
<i>Mousse di frutta mista</i>	<i>Pag 43</i>
<i>Yoghurt alla frutta</i>	<i>Pag 43</i>
<i>Budino vaniglia o creme caramel o cioccolato</i>	<i>Pag 43</i>
<i>Torta di frutta secca</i>	<i>Pag 43</i>
<b><i>FRUTTA SNACK POMERIDIANO PER I BAMBINI DELLA SCUOLA MATERNA</i></b>	
<i>Frutta fresca</i>	<i>Pag 44</i>
<i>Succo di frutta</i>	<i>Pag 44</i>
<i>Frullato pronto</i>	<i>Pag 44</i>
<b><i>MERENDE PER I BAMBINI DELLA SEZIONE PRIMAVERA</i></b>	
<i>Banana</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Biscotti / biscotti in monoporzione</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Brioche fresca</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Budino vaniglia</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Budino vegetale alla soia gusti: vaniglia o caramello (per diete)</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Canestrelli</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Crostata all'albicocca o Torta Paradiso o Torta allo yogurt</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Crostatina con marmellata (per diete)</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Fette biscottate (per diete)</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Gelato vaniglia/fiordilatte</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Latte intero fresco (per colazione)</i>	<i>Pag 45</i>

<i>Marmellata (gusti albicocca o pesca)</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Pane (in abbinamento con marmellata)</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Succo o Nettare di frutta - gusti: albicocca o pesca o pera (anche per colazione)</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Yogurt alla frutta (gusti: albicocca o banana)</i>	<i>Pag 45</i>
<i>Te deproteinato in monoporzione (per diete)</i>	<i>Pag 45</i>
<b><i>PIATTI PER DIETE</i></b>	
<i>Passato di patate e carote con pasta o riso o crostini</i>	<i>Pag 46</i>
<i>Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini</i>	<i>Pag 46</i>
<i>Pizza Bianca</i>	<i>Pag 47</i>
<i>Pizza rossa</i>	<i>Pag 47</i>
<i>Pizza rossa e prosciutto cotto</i>	<i>Pag 47</i>
<i>Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi</i>	<i>Pag 48</i>
<i>Fesa di tacchino o pollo o vitellone o lonza ai ferri o vapore <u>senza aromi</u></i>	<i>Pag 48</i>
<i>Omelette</i>	<i>Pag 48</i>
<i>Filetti merluzzo o nasello lessati o al vapore</i>	<i>Pag 49</i>
<i>Cotoletta Vegetale</i>	<i>Pag 49</i>
<i>Crocchetta di miglio</i>	<i>Pag 49</i>
<i>Svizzera di vitellone al forno o al vapore</i>	<i>Pag 50</i>
<i>Svizzera di vitellone al forno o al vapore (per diete)</i>	<i>Pag 50</i>
<i>Parmigiano Reggiano (per diete)</i>	<i>Pag 50</i>
<i>Bresaola o Prosciutto crudo (per diete)</i>	<i>Pag 50</i>
<i>Tonno al naturale (per diete)</i>	<i>Pag 50</i>
<i>Piselli stufati o in umido</i>	<i>Pag 51</i>
<i>Zucchine o Piselli lessati</i>	<i>Pag 51</i>
<i>Patate e carote lessate</i>	<i>Pag 51</i>
<i>Lenticchie verdi in umido</i>	<i>Pag 52</i>
<i>Ceci o fagioli lessati</i>	<i>Pag 52</i>
<i>Spinaci lessati</i>	<i>Pag 52</i>
<i>Zucchine trifolate</i>	

**REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA**

*Dietiste: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella*

**DATA DI EMISSIONE 13 aprile 2015**