



AREA SERVIZI DECENTRATI VERSO LA CITTA' METROPOLITANA  
POLITICHE EDUCATIVE  
RISTORAZIONE  
UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA

SISTEMA DI GESTIONE  
QUALITÀ  
UNI EN ISO 9001

RICETTARIO E GRAMMATURE  
MENU

In vigore dal 05 settembre 2011 al 31 ottobre 2012

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



1° REVISIONE MAGGIO 2011

## Primi Piatti



### Pasta o riso al sugo di pomodoro

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

### Pasta al sugo di pomodoro e ricotta

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<p>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato.</p> <p>Unire i pomodori pelati, sale, cuocere per trenta minuti circa unire la ricotta e frullare la salsa per renderla omogenea.</p> <p>Aggiungere olio a crudo.</p> <p>Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il sugo preparato.</p>
tomodori pelati	50	55	75	95	
carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4	16	16	16	16	
ricotta	8	8	10	15	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

### Pasta al ragù vegetale

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
pasta 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, 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.
tomodori pelati	50	55	75	95	
carota gr.8, porro gr.5, zucchine gr.8	21	21	21	21	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

### Pasta al pesto

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	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.
pasta formato "gnocchetti sardi"	60	70	80	90	
basilico in mazzetti	n° 1,5	n° 1,5	n°1,5	n°1,5	
basilico defogliato (solo foglie)	7	10	10	10	
parmigiano reggiano	8	8	10	12	
olio extra vergine d'oliva	6	6	7	9	
sale marino grosso	3	3	4	5	
pinoli	3	3	4	4	
sale marino iodato fino	0,1	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

**Pasta al burro**

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

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

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano, con olio a calore moderato. Unire la carne di vitellone al trito, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati, 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.
riso "Roma" o "Parboilled" su richiesta	55	60	80	90	
tomodori pelati	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	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
alloro fresco	0,01	0,01	0,01	0,01	

**Pasta a alla crema di verdure**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Far sbollentare le verdure e una volta raffreddate, unirle ai pinoli lessati (seguire procedura), aglio (facoltativo) e frullare il tutto aggiungendo poco alla volta l'olio e per ultimo, il parmigiano grattugiato. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il condimento preparato.
biete	15	15	18	20	
zucchine "chiare"	30	35	40	45	
olio extra vergine d'oliva	6	7	8	9	
parmigiano reggiano	6	7	8	9	
sale marino grosso	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
pinoli	2	2	3	3	
aglio	0,01	0,01	0,01	0,01	

**Ravioli al burro**

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

**Pasta con olio e erbe**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	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.
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	
parmigiano reggiano	4	5	8	10	
rosmarino, salvia	1	1	1	1	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
sale marino grosso	3	3	4	5	

**Pasta o Riso all'olio**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
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	5	5	6	7	
parmigiano reggiano (con riso)	6	6	8	10	
sale marino grosso	3	3	4	5	

**Gnocchi di patate al sugo di pomodoro**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
*gnocchi di patate	90	100	130	150	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato. Unire i pomodori pelati, sale, cuocere per trenta minuti circa a fine cottura aggiungere olio a crudo. Cuocere gli gnocchi in acqua salata e condire con il sugo preparato.
tomodori pelati	55	65	85	105	
carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4	16	16	16	16	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**Pasta al tonno**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Far stufare la cipolla 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. Cuocere la pasta in acqua salata, scolare e condire con il sugo di tonno preparato e servire.
olio extra vergine di oliva	0,2	0,3	0,4	0,5	
tonno sott'olio	25	30	35	35	
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3	
capperi	0,2	0,2	0,2	0,2	
cipolla	0,5	0,5	0,5	0,5	
sale marino fino	0,1	0,1	0,15	0,2	
sale marino grosso	3	3	4	5	

**Polenta all'olio extravergine di oliva**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
farina di mais precotta	45	55	65	75	Per ogni 30 gr. di polenta, mettere 130 ml di acqua. Portare ad ebollizione, salare, aggiungere poco alla volta la farina di mais precotta. Portare a cottura lasciando la polenta morbida, aggiungere l'olio a crudo e il parmigiano.
olio extra vergine di oliva	5	6	7	8	
parmigiano reggiano	5	6	8	10	
sale marino grosso	3	3	4	5	

### Lasagne al forno al pomodoro

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
pomodori pelati	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, 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 besciamelle. Spolverare di parmigiano reggiano e infornare.
besciamella UHT	70	80	90	110	
lasagne *	60	70	80	90	
carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4	16	16	16	16	
parmigiano reggiano	8	8	10	10	
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	6	
sale marino grosso	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

### Lasagne al pesto alla "Portofino"

Ingredienti	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
besciamella UHT	130	Lavare il basilico seguendo le procedure. Lessatura dei pinoli seguendo procedura. Successivamente frullare nel cutter il basilico con aglio, pinoli e sale fino e olio (tranne il parmigiano) avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire al pesto preparato parte del parmigiano a disposizione. Lessare le lasagne, successivamente unire il pesto preparato a strati alternando con gli altri ingredienti (uno di pesto e parmigiano, uno di besciamelle). Spolverare di parmigiano ed infornare.
lasagne *	100	
basilico in mazzetti	n°2	
basilico defogliato (solo foglie)	gr.13	
parmigiano reggiano	12	
olio extra vergine oliva	9	
sale marino grosso	5	
pinoli	4	
sale marino iodato fino	0,3	
aglio	0,1	

**Risotto allo zafferano**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria i°grado e adulti gr.	Ricettario
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	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 é 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	3	3	4	5	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
zafferano	0,03	0,03	0,04	0,05	

**Risotto con zucchine**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria i°grado e adulti gr.	Ricettario
riso "roma" o parboiled" su richiesta	55	60	80	90	Preparare un brodo vegetale con le verdure e sale. Stufare in casseruola un trito di cipolla e aglio con olio a calore moderato, unire gli zucchini tagliati a rondelle e il riso, far insaporire, proseguire la cottura aggiungendo brodo vegetale bollente affinché non venga rallentata la cottura. A cottura ultimata unire il prezzemolo tritato e mantecare con parmigiano.
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	3	3	4	5	
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

### Risotto alla parmigiana (revisione ricetta del 02/02/2012)

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr	primaria gr	secondaria 1°grado e adulti gr	Ricettario
riso "Roma" o "Parboiled"	55	60	80	90	Preparare il brodo vegetale con le verdure e salare. Far appassire la cipolla in pentola o brasiera insieme all'olio, aggiungere il riso e far insaporire. Aggiungere il brodo vegetale bollente fino al termine della cottura. Mantecare con il burro e il parmigiano reggiano.
olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
cipolla	5	5	5	6	
carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
burro	5	5	8	8	
parmigiano reggiano	5	5	6	7	
sale marino grosso	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,2	0,3	

### Pizza Margherita

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
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, lo stracchino a pezzetti e infornare a forno caldo.
pomodori pelati	40	45	50	60	
stracchino	35	40	45	50	
farina	4	5	7	7	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
sale marino iodato fino	0,3	0,4	0,4	0,5	
origano	0,3	0,3	0,3	0,3	

### Minestra di verdura con crostini o riso o pasta

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	20	25	30	35	<p>In una pentola con acqua fredda leggermente salata porre a cuocere carote, cipolla, patate tagliate a tocchetti. Quando la minestra è in ebollizione aggiungere le restanti verdure continuare la cottura.</p> <p>Successivamente frullare il composto, unire pasta o riso (a seconda del menu), e termine la cottura. 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	
patate	50	80	100	120	
zucchine	20	20	30	50	
bietole	10	15	20	30	
carota	8	8	10	12	
zucca	5	5	6	10	
cipolla	5	5	5	5	
sedano	2	2	2	2	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	3	4	4	

### Minestra Primavera con pasta (o riso per diete)

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
patate	50	90	100	120	<p>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.</p>
pasta di semola grano duro o riso	20	25	30	35	
zucchine	20	25	35	50	
bietole	10	15	20	30	
carote	8	10	15	20	
cipolla	5	5	5	5	
sedano	2	2	2	2	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	3	4	4	

### Crema di legumi (piselli o fagioli) con pasta

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
patate	50	80	100	120	<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>
piselli o fagioli borlotti secchi	20	25	30	35	
pasta di semola di grano duro	20	25	30	35	
carota 10 gr., cipolla 10 gr., sedano gr.5	25	25	25	25	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	3	4	4	

### Minestra di patate e porri con pasta

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
patate	80	110	130	150	<p>In una pentola porre a cuocere il porro tagliato a rondelle e la cipolla affettata con un po' d'olio, far appassire e aggiungere le patate a tocchetti. Far insaporire ancora gli ingredienti, salare e aggiungere acqua portando tutto ad ebollizione fino a termine della cottura. Successivamente frullare il composto, unire la pasta, al termine della cottura a fuoco spento condire con il restante olio a crudo, il prezzemolo tritato, il parmigiano e servire.</p>
pasta di semola grano duro	20	25	30	35	
porri	40	50	60	80	
cipolla	8	10	10	10	
carota	8	8	8	8	
sedano	2	2	2	2	
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	3	4	4	

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

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
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 comune	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	

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

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	Infanzia gr	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
patate	80	100	110	120	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. Se la ricetta prevede i crostini, servirli a parte.
zucchine	50	60	70	80	
pasta di semola di grano duro o riso "Roma"	20	25	30	35	
crostini di pane comune	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	3	4	4	



## Secondi Piatti

### Pizza Margherita

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
pasta per pizza	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino, a pezzetti, infornare a forno caldo.
pomodori pelati	50	55	60	70	
stracchino	40	45	50	55	
farina	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	0,3	0,4	0,4	0,5	

### Pizza Bianca (per diete)

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

### Pizza rossa (per diete)

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
pasta per pizza	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, infornare a forno caldo.
pomodori pelati	70	80	100	100	
farina	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	0,3	0,4	0,4	0,5	

**Pizza rossa e prosciutto cotto (per diete)**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
pasta per pizza	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, e il prosciutto cotto tagliato a pezzettini, infornare a forno caldo.
pomodori pelati	70	80	100	100	
prosciutto cotto senza lattati caseinati e polifosfati (coscia nazionale)	25	30	35	40	
farina	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	0,3	0,4	0,4	0,5	

**Polpettone di fagiolini**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
patate bianche	60	60	80	100	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. Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale fino. 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.
*fagiolini fini	65	65	85	105	
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	2	2	3	4	
maggiorana fresca	0,2	0,2	0,25	0,3	
sale marino iodato fino	0,1	0,1	0,15	0,2	

**Medaglioni di patate e stracchino**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
patate bianche	75	80	90	100	Lessare le patate in acqua salata, al termine della cottura passarle. Stufare la cipolla. Quando le patate si sono raffreddate unire ad esse le uova, il parmigiano, lo stracchino e la cipolla tritati finemente, salare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Formare con il composto delle crocchette leggermente appiattite, cospargerle con pane grattugiato e disporle nelle teglie unte d'olio infornare a calore medio.
stracchino	25	30	35	40	
uova pastorizzate	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
sale marino grosso	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,1	0,1	0,15	0,2	
pane grattugiato	5	5	6	7	
cipolla	4	5	6	7	
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6	

**Sformato di verdure (zucchine) al forno**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
zucchine	40	50	65	80	Lessare le patate in acqua salata. In casseruola far stufare le zucchine tagliate a rondelle con olio e cipolla tritata. A parte preparare un impasto con uovo, parte del parmigiano, gruviera, ricotta, prezzemolo e aglio tritati, salare. Passare le patate, unirle al composto, incorporare le zucchine saltate. Stendere il composto nelle teglie unte con olio, spolverare con il parmigiano reggiano mescolato al pane grattugiato, infornare.
patate	55	60	80	90	
uova pastorizzate	20	25	30	35	
ricotta	15	20	25	30	
parmigiano reggiano	5	6	7	8	
gruviera	2	2	3	4	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	3	4	5	
pane grattato	2	2	2	2	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
maggiorana	0,1	0,1	0,2	0,3	
cipolla	10	10	10	10	
aglio	0,2	0,2	0,3	0,4	

### Torta di biette ricotta e prosciutto (con sfoglia per secondaria)

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
patate bianche	50	60	80	100	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 fino. 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. Per la scuola secondaria stendere il composto in una teglia con la pasta sfoglia e infornare.
biette	35	40	50	70	
uova pastorizzate	20	25	30	35	
ricotta vaccina	20	25	30	35	
prosciutto cotto	8	9	10	12	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
pane grattugiato	4	4	5	5	
sale marino grosso	3	3	4	5	
cipolla	2	2	3	4	
maggiorana fresca	0,2	0,2	0,25	0,3	
*pasta sfoglia (per secondaria)				35	
sale marino iodato fino	0,1	0,1	0,15	0,2	

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

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
carne trita di vitellone	50	60	70	80	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, e la maggiorana tritati, salare. Formare delle polpette di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte d'olio, ed infornare.
patate	25	25	35	40	
uova pastorizzate	20	20	25	30	
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	3	
maggiorana fresca	0,3	0,3	0,3	0,3	
sale marino iodato fino	0,25	0,25	0,3	0,3	

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

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
<b>Ingredienti per preparazione polpette</b>					
carne trita di #vitellone	50	60	70	80	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, salare. Formare delle polpettine di media grandezza, successivamente disporle nelle teglie unte d'olio, ed infornare.
patate	25	25	35	40	
uova pastorizzate	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine oliva	2	2	2	2	
sale marino grosso	2	2	3	3	
maggiorana fresca	0,3	0,3	0,3	0,3	
sale marino iodato fino	0,25	0,25	0,3	0,3	
<b>Ingredienti per il contorno piselli sugo di pomodoro</b>					
pomodori pelati	65	70	80	90	In una casseruola far appassire a fuoco moderato con olio carota, cipolla, sedano, aglio tritati, unire i piselli surgelati e far stufare, unire i pomodori passati, salare, portare a termine cottura. Quando il contorno é pronto unirlo alle polpette e servire.
*piselli fini	45	50	60	70	
carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4	16	16	16	16	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

**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.	Ricettario
carne trita di #vitellone	45	55	65	75	<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, sale, amalgamare bene gli ingredienti.</p> <p>Formare con il composto delle crocchette leggermente appiattite, cospargere con il pane grattugiato e disporle nelle teglie leggermente unte di olio ed infornare.</p>
patate	25	25	35	40	
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	0,25	0,3	0,3	
ketchup (bustine)		-	1	1	

**Carne di vitellone alla pizzaiola**

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

**Pollo alle olive e pinoli**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
bocconcini di pollo	70	80	100	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	0,25	0,3	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
rosmarino	0,1	0,1	0,1	0,1	

**Arrostito di lonza o tacchino al forno o in casseruola**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
lonza di maiale o fesa di tacchino	70	80	100	120	Preparare poco brodo vegetale con parte di carote, cipolle, sedano, sale. Adagiare la lonza nelle teglie precedentemente unte di olio e far rosolare in forno caldo. Quando la carne é 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'arrostito 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.
carota gr.8, cipolla gr.8, sedano gr.4	20	20	20	20	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	1	1	1	1	
latte fresco o U.H.T.(per arrostito di tacchino)	8	8	10	12	
aglio, alloro, rosmarino	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,3	

### Lonza alle mele

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
lonza di maiale	70	80	100	120	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.
mele	15	15	15	15	
carote	5	5	5	5	
cipolla	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sedano	2	2	2	2	
salvia	0,2	0,2	0,2	0,2	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

### Spezzatino di lonza con piselli

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
lonza di maiale	70	80	100	120	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.
pelati	30	35	40	50	
carote	5	5	5	5	
cipolla	5	5	5	5	
*piselli fini	45	50	60	70	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sedano	2	2	2	2	
salvia	0,2	0,2	0,2	0,2	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
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	

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

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
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	0,25	0,3	0,35	

**Bocconcini di tacchino al limone**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
bocconcini di tacchino	70	70	90	110	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.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
limone succo	2	2	2	2	
alloro, rosmarino	0,2	0,2	0,2	0,2	
carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)	5	5	5	5	
farina di grano tenero "00"	8	8	10	12	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,35	

**Cosce di pollo al forno**

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

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

Ingredienti	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	0,25	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.**

**Uccelletto di vitellone**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
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	

**Omelette (per diete)**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
uova pastorizzate	50	50	70	70	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.
parmigiano reggiano	10	10	10	10	
olio extra vergine oliva	5	5	6	7	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**Cotoletta Vegetale (per diete)**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
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	4	5	6	7	

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

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
*bastoncini di merluzzo (numero)	2	3	4	5	In un tegame unto di olio adagiarvi 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	0,25	0,3	0,35	

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

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
*filetti di merluzzo o nasello	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	0,35	

**Polpo e patate lessate**

Ingredienti	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
* polpo	200	Lessare le patate in acqua salata. A parte lessare il polpo, levare a fine cottura la pelle, e tagliarlo a pezzetti. Unire le patate al polpo, condire con olio, limone, sale fino, aglio e prezzemolo tritati. Amalgamare bene gli ingredienti e servire.
patate bianche	150	
olio extra vergine oliva	8	
limone	5	
sale marino grosso	4	
prezzemolo	1	
sale marino iodato fino	0,3	
aglio	0,1	

**Filetti di platessa impanati al forno**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr	Ricettario
filetti di *platessa	90	90	110	130	Passare i filetti di platessa nell'uovo precedentemente salato, impanare e adagiare il pesce nelle teglie unte di olio, infornare. Servire i filetti impanati accompagnati da limone a spicchi.
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	

**Crocchette di merluzzo o halibut al forno**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr	Ricettario
filetti di *merluzzo o* halibut	55	55	65	85	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano, aglio ed un limone senza buccia, sale e lessare il pesce nel brodo preparato. Lessare a parte le patate e passarle al setaccio. Pulire il pesce, amalgamarlo alle patate, uovo, parmigiano, aglio e prezzemolo, sale. Formare con l'impasto così ottenuto delle crocchette di media dimensione, passarle nel pangrattato e adagiarle nelle teglie precedentemente unte con olio ed infornare
patate bianche	50	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	0,2	0,2	
aglio e prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
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	0,25	0,3	0,3	

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

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
carne trita di #vitellone (svizzera)	60	70	80	95	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	25	30	
olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,3	

**Lenticchie verdi in umido (per diete)**

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

### Ceci o fagioli lessati (per diete)

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

### 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
Bresaola o Prosciutto crudo (per diete)	35	45	55	60
Tonno al naturale (per diete)	--	45	60	80
Tonno sott'olio	--	45	60	80

Formaggi	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.
Ricotta (per diete)	50	60	70	100
Mozzarella	50	60 (n. 2 ovoline)	90 (n. 3 ovoline)	90 (n.3 ovoline)
Stracchino	50	60	70	90
Crema di formaggio (per diete)	-----	n° 1 da gr. 60 c.a	n° 2 da gr. 60 c.a	n° 2 da gr. 60 c.a
Parmigiano Reggiano (per diete)	35	40	45	50

(\*) Prodotto surgelato

(#) Carne bovina di vitellone a filiera tracciata

## Contorni



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

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	prima-ria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
Insalata verde	25	30	35	40	Condire con olio e sale, (aceto o limone su richiesta).
Insalata verde e mais:					Sgocciolare il mais dal suo liquido, unirlo all'insalata verde e condire con olio e sale, (aceto o limone su richiesta)
Insalata verde	20	25	30	40	
Mais al naturale	4	5	5	5	
Carote in insalata o Carote crude o Carote alla julienne	30	35	45	60	Lavare e tagliare le carote a julienne, condirele con olio, limone e sale.
Carote (a pezzi) da sgranocchiare (per diete)	-----	50	70	80	Lavare le carote tagliarli a quarti. Questa ricetta non richiede nessun condimento.
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).
Verza in insalata	30	35	40	50	Tagliare a fettine sottili la verza e lavare accuratamente. Condire con limone, sale e olio.

## 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 o su richiesta aceto balsamico tipo Modena	----	5	5	5
limone	2	5	5	5
sale marino iodato fino	0,15	0,2	0,25	0,3

## Contorni cotti



### Piselli stufati

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
*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	0,15	0,2	0,25	0,3	

### Spinaci lessati (per diete)

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

**Patate al forno**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
patate rosse	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	

**Patate e carote lessate (per diete)**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Ricettario
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	0,25	0,3	0,35	

**Purea di patate**

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

**Patate lessate**

<b>Ingredienti</b>	<b>sezione Primavera gr.</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>secondaria 1° grado e adulti gr.</b>	<b>Ricettario</b>
patate bianche	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	0,1	0,2	0,25	0,3	

**Carote "saltate"**

<b>Ingredienti</b>	<b>sezione Primavera gr.</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>secondaria 1° grado e adulti gr.</b>	<b>Ricettario</b>
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	0,1	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

**Carote lessate o carote a rondelle prezzemolate**

<b>Ingredienti</b>	<b>sezione Primavera gr.</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>secondaria 1° grado e adulti gr.</b>	<b>Ricettario</b>
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	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,1	0,2	0,25	0,3	

**Patate e fagiolini lessati o al vapore**

<b>Ingredienti</b>	<b>sezione Primavera gr.</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>secondaria 1°grado e adulti gr.</b>	<b>Ricettario</b>
patate bianche	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	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**Fagiolini lessati o al vapore**

<b>Ingredienti</b>	<b>sezione Primavera gr.</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>secondaria 1°grado e adulti gr.</b>	<b>Ricettario</b>
*fagiolini fini	50	60	80	110	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	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**Fagiolini "saltati"**

<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione Primavera gr.</b>	<b>infanzia gr.</b>	<b>primaria gr.</b>	<b>secondaria 1°grado e adulti gr.</b>	<b>Ricettario</b>
*fagiolini fini	50	60	80	110	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	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

**Zucchine o Piselli lessati (per diete)**

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

**Biete "saltate"**

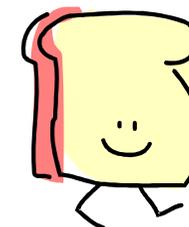
Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
biete	80	100	130	150	Lessare le bietole in acqua salata. Quando sono cotte, scolarle e passarle in padella con aglio e olio e salare.
olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

**Piselli stufati o in umido (per diete)**

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

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

## Pane



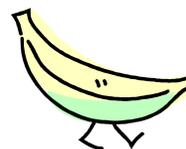
	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.
Pane	20	30	50	50
Pane abbinato alla pizza come secondo piatto	15	15	30	30

## TAGLI CARNE DI #VITELLONE

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



## Frutta e Dessert



	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.
<b>Frutta fresca (al netto)</b> <b>periodo invernale:</b> arancia, banana, kiwi, mela, mandarancio, mandarino, pera, prugna, *uva. <b>periodo estivo:</b> 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
<b>Succo di frutta gusti: arancia, pesca, albicocca, 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>Budino gusti:</b> vaniglia o creme caramel o cioccolato	110	110	110	110 
<b>Gelato vaniglia/cacao</b>	--	50	50	50
<b>Gelato vaniglia/fiordilatte (per diete e sezione Primavera)</b>	90	90	90	90



N.B. LE GRAMMATURE SI INTENDONO AL NETTO DEGLI SCARTI

\*PRODOTTO SURGELATO

#CARNE DI VITELLONE A FILIERA TRACCIATA O CERTIFICATA

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



## Merende per i bambini della Sezione Primavera



**Torta casalinga allo yogurt (cucine dirette ed esternalizzate)**

Ingredienti	Grammature per 30 bambini gr.	Ricettario
vasetti di yogurt naturale intero 125 ml.	n° 3	In un contenitore sbattere uova e zucchero, aggiungere farina, yogurt, olio extra vergine d'oliva e buccia grattugiata del limone, unire il latte e lievito, amalgamare fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Ungere con poco olio la teglia a bordo alto, infarinarla lievemente, mettere nella teglia il composto. Infornare a calore medio
farina bianca "00"	900	
zucchero semolato	600	
uova fresche pastorizzate	500 ml.	
latte fresco o UHT intero	500 ml.	
olio extra vergine d'oliva	250 ml.	
bustine lievito per dolci	3 n°	
limoni	2 n°	
zucchero a velo senza aromi	1	

<b>Banana (al netto)</b>	80 gr.
<b>Biscotti / Biscotti in monoporzione</b>	30
<b>Brioche fresca</b>	35
<b>Budino alla vaniglia</b>	100
<b>Budino vegetale alla soia gusti: vaniglia, caramello (per diete)</b>	100
<b>Canestrelli</b>	25
<b>Crostata all'albicocca o Torta Paradiso o Torta allo yogurt</b>	60
<b>Crostatina con marmellata (per diete)</b>	55
<b>Fette biscottate (per diete)</b>	25
<b>Gelato vaniglia/fiordilatte</b>	90
<b>Latte intero fresco (anche per colazione)</b>	150 ml.
<b>Marmellata (gusti albicocca o pesca)</b>	25
<b>Pane (in abbinamento con marmellata)</b>	30
<b>Succo o Nettare di frutta gusti: albicocca o pesca o pera o mela (anche per colazione)</b>	200 ml
<b>Yogurt alla frutta gusti: albicocca o banana</b>	125
<b>Te deteinato in monoporzione (per diete)</b>	200 ml

## INDICE

<b>PRIMI PIATTI</b>	
Pasta o Riso o al sugo di pomodoro	Pag 2
Pasta al sugo di pomodoro e ricotta	Pag 2
Pasta al ragù vegetale	Pag 3
Pasta al pesto	Pag 3
Pasta al burro	Pag.4
Pasta o riso al ragù di vitellone	Pag 4
Pasta alla crema di verdure	Pag.5
Ravioli al burro	Pag.5
Pasta all' olio ed erbe	Pag.5
Pasta o riso all'olio extra vergine d'oliva	Pag.6
Gnocchi di patate al sugo di pomodoro	Pag 6
Pasta al tonno	Pag 7
Polenta all' olio	Pag 7
Lasagne al forno al pomodoro	Pag 8
Lasagne al pesto alla "Portofino"	Pag 8
Risotto allo zafferano	Pag 9
Risotto con zucchine	Pag 9
Risotto alla parmigiana	Pag 10
Pizza margherita	Pag 10
Minestra di verdura con crostini o riso o pasta	Pag 11
Minestra primavera con pasta (o riso per diete)	Pag 11
Crema di legumi (piselli o fagioli) con pasta	Pag 12
Minestra di patate e porri con pasta	Pag 12
Passato di patate e carote con pasta o riso o crostini (per diete)	Pag 13
Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini (per diete)	Pag 13
<b>SECONDI PIATTI</b>	
Pizza Margherita	Pag 14

Pizza bianca (per diete)	Pag 14
Pizza rossa (per diete)	Pag 14
Pizza rossa e prosciutto cotto (per diete)	Pag 15
Polpettone di fagiolini	Pag 15
Medaglioni di patate e stracchino	Pag 16
Sfornato di verdure(zucchine) al forno	Pag 16
Torta di bietole ricotta e prosciutto	Pag 17
Polpette di vitellone in bianco al forno o in casseruola	Pag 17
Polpette di vitellone con pomodoro al forno o in casseruola e piselli	Pag 18
Hamburger di carne di vitellone e ketchup	Pag 19
Carne di vitellone alla pizzaiola	Pag 19
Pollo alle olive e pinoli	Pag.20
Arrostito di lonza o tacchino al forno o in casseruola	Pag 20
Lonza alle mele	Pag 21
Spezzatino di lonza con piselli	Pag 21
Bocconcini di pollo o fesa di tacchino impanati al forno	Pag 22
Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi (per diete)	Pag 22
Bocconcini di tacchino al limone	Pag 23
Cosce di pollo al forno	Pag.23
Fesa di tacchino o pollo o vitellone o lonza ai ferri o vapore senza aromi (per diete)	Pag 23
Uccelletto di vitellone	Pag 24
Omelette (per diete)	Pag 24
Cotoletta vegetale (per diete)	Pag 24
Bastoncini di merluzzo al forno	Pag 25
Filetti di merluzzo o nasello lessati o al vapore (per diete)	Pag 25
Polpo e patate lessate	Pag 25
Filetti di platessa impanati al forno	Pag 26
Crocchette di merluzzo o halibut al forno	Pag 26
Svizzera di vitellone (per diete) - cucina diretta	Pag 27
Svizzera di vitellone (per diete) – pasti veicolati	Pag 27
Lenticchie verdi in umido (per diete)	Pag 27
Ceci o Fagioli lessati (per diete)	Pag 28
<b>PIATTI FREDDI</b>	

Prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati	Pag 28
Bresaola (per diete)	Pag 28
Prosciutto crudo (per diete)	Pag 28
Tonno al naturale (per diete)	Pag 28
Tonno sott' olio	Pag 28
<b>FORMAGGI</b>	
Ricotta (per diete)	Pag 28
Mozzarella	Pag 28
Stracchino	Pag 28
Crema di formaggio (per diete)	Pag 28
Parmigiano Reggiano	Pag 28
<b>CONTORNI CRUDI</b>	
Insalate verdi e miste	Pag 29
Carote in insalata	Pag 29
Finocchi in insalata	Pag 29
Pomodori in insalata	Pag 29
<b>PER CONDIRE</b>	
Per condire le insalate	Pag 30
<b>CONTORNI COTTI</b>	
Piselli stufati	Pag 30
Spinaci lessati	Pag 30
Patate al forno	Pag 31
Patate e carote lessate (per diete)	Pag 31
Purea di patate	Pag 31
Patate lessate	Pag 32
Carote a rondelle "saltate"	Pag 32
Carote a rondelle lessate o prezzemolate	Pag 32
Patate e fagiolini lessati o al vapore	Pag 33
Fagiolini lessati o al vapore	Pag 33
Fagiolini "saltati"	Pag 33

Zucchine o Piselli lessati (per diete)	Pag 34
Biete saltate	Pag 34
Piselli stufati o in umido (per diete)	Pag 34
PANE	Pag 35
TAGLI CARNE DI VITELLONE	Pag 35
<b>FRUTTA FRESCA E DESSERT</b>	
Frutta fresca di stagione	Pag 36
Succo o Nettare di frutta	Pag 36
Spremuta di arance	Pag 36
Mousse di frutta	Pag 36
Budino vaniglia o creme caramel o cioccolato	Pag 36
Gelato vaniglia/cacao o vaniglia o fiordilatte	Pag 36
<b>MERENDE PER I BIMBI DELLA SEZIONE PRIMAVERA</b>	
Torta casalinga allo yogurt	Pag 37
Banana	Pag 37
Biscotti / biscotti in monoporzione	Pag 37
Brioche fresca	Pag 37
Budino vaniglia	Pag 37
Budino vegetale alla soia gusti: vaniglia o caramello (per diete)	Pag 37
Canestrelli	Pag 37
Crostata all'albicocca o Torta Paradiso o Torta allo yogurt	Pag 37
Crostatina con marmellata (per diete)	Pag 37
Fette biscottate	Pag 37
Gelato vaniglia/fiordilatte	Pag 37
Marmellata (gusti albicocca o pesca)	Pag 37
Pane (in abbinamento con marmellata)	Pag 37
Succo o Nettare di frutta (gusti: albicocca o pesca o pera o mela)	Pag 37
Yogurt alla frutta (gusti: albicocca o banana) o naturale per diete	Pag 37
Te deinato per diete	Pag 37

**REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA**

**Dietiste: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella**

**DATA DI EMISSIONE 10 giugno 2010**

**1° REVISIONE MAGGIO 2011**