



AREA SERVIZI DECENTRATI VERSO LA CITTA' METROPOLITANA  
POLITICHE EDUCATIVE  
RISTORAZIONE

SISTEMA DI GESTIONE  
QUALITÀ  
UNI EN ISO 9001

## **RICETTARIO E GRAMMATURE NIDO INFANZIA E COABITAZIONI**

**Menu in vigore dal 05 settembre 2011 al 31 ottobre 2012**



**1° REVISIONE MAGGIO 2011**



## Primi Piatti

### Pastasciuttina o Riso al sugo di pomodoro

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	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 e il sale, cuocere per trenta minuti circa.</p> <p>Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere poco olio a crudo.</p> <p>Cuocere la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata e condire con il sugo preparato.</p>
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	
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 o Riso al ragù di vitellone

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<p>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato.</p> <p>Unire la carne di vitellone al trito e all'alloro, far insaporire e aggiungere i pomodori pelati passati, unire il sale fino, cuocere lentamente il sugo e proseguire la cottura.</p> <p>Cuocere la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata e condire con il sugo preparato.</p>
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	
pomodori pelati	50	55	75	95	
carne trita di #vitellone	10	15	20	30	
carota ge 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 al ragù vegetale

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	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 fuoco moderato. Unire l'aglio e i pomodori pelati, slare, cuocere per trenta minuti circa, a fine cottura aggiungere olio crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù di verdure.
pomodori 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	

### Pastasciuttina o Riso all'olio extra vergine d'oliva

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Lessare la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata, scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano
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	

### Pastasciuttina al burro

Ingredienti	nido 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 il burro e il parmigiano
burro	5	6	7	8	
parmigiano reggiano	5	5	8	10	
sale marino grosso	3	3	4	5	

### Pastasciuttina al pesto

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

### Pastasciuttina al sugo di pinoli ed erbe aromatiche

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Lessatura dei pinoli (seguendo procedura). Tritare i pinoli e aggiungere la maggiorana tritata, il parmigiano e il latte, formando un composto. Lessare la pasta in acqua leggermente salata, scolarla e mantecare con il composto ottenuto incorporare a essi olio extra vergine d'oliva.
latte bio intero fresco	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	5	6	7	
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	6	
pinoli	3	4	5	5	
sale marino grosso	3	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,1	0,2	0,25	0,3	
maggiorana fresca	0,15	0,15	0,15	0,15	

### Pastasciuttina alla crema di zucchine

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

### Pastasciuttina alla crema di piselli

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

### Lasagne al sugo di pomodoro al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
pomodori pelati	90	90	100	110	<p>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato.</p> <p>Unire i pomodori pelati e il sale e cuocere per trenta minuti circa.</p> <p>Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa. Lessare le lasagne in acqua salata, in seguito unire il sugo a strati alternando gli ingredienti (sugo, parmigiano e besciamella).</p> <p>Spolverare di parmigiano e infornare.</p>
besciamella UHT	70	80	90	110	
*lasagne surgelate	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	

### Risotto alla crema di zucca

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

### Riso al latte

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

### Riso al sugo di pomodoro con tacchino a tocchetti

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

### Risotto con \*asparagi

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

### Risotto con zucchine e ricotta bio

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

### Minestra di verdure con pasta o riso o pasta integrale

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
patate	50	80	100	120	Lessare in acqua salata le verdure. A cottura ultimata passarle e rimetterle al fuoco, aggiungere il cereale previsto nel menu (riso o pasta) e ultimare la cottura. Condire a crudo con olio e parmigiano
zucchine	20	20	30	50	
pasta di semola di grano duro o riso o pasta integrale	20	25	30	35	
bietole	10	15	20	30	
zucca	5	5	6	10	
carote	8	8	10	12	
cipolle	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

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
patate	50	90	100	120	Lessare in acqua salata le verdure. A cottura ultimata passarle e rimetterle sul fuoco, aggiungere la pasta e ultimare la cottura. Condire a crudo con olio e parmigiano
zucchine	20	25	35	50	
pasta di semola di grano duro	20	25	30	35	
bietole	10	15	20	30	
carote	8	10	15	20	
cipolle	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	

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

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

### Grano spezzato (bulgur) con sugo di pomodoro

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

### Brodo di carne con pastina

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

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

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

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

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

**Brodo vegetale lattanti 6 - 8 mesi dieta "A"****Brodo vegetale lattanti 9 - 12 mesi dieta "B"**

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

## Secondi piatti



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

Ingredienti	nido gr.	infan- zia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
petto di pollo	70	70	90	110	In una casseruola porre la carne di pollo o tacchino o vitellone (come da menu) con olio e alloro. A metà cottura aggiungere sale, portare a termine la cottura.
fesa di tacchino	70	70	90	110	
carne trita di #vitellone magra	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	
alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
fesa di tacchino	70	70	90	110
petto di pollo	70	70	90	110
carne di #vitellone	70	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 senza aromi prevista nei regimi dietetici particolari, deve essere cucinata con la sola aggiunta di sale e olio a fine cottura, non aggiungere altro.**

## Bollito

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

## Cosce di pollo al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
cosce di pollo per primaria 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. A cottura ultimata, eliminare la pelle dai fuselli e spolparli, tagliare la carne a pezzetti e servirla ai bambini del nido.
fuselli di pollo per nido e infanzia	130	150			
aglio, alloro, rosmarino	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,20	0,25	0,3	0,3	

## Pollo alla cacciatora

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
polpa di cosce di pollo	70	90	95	105	Disporre la polpa della coscia di pollo in una casseruola con olio, aggiungere aglio, timo e cipolla tritata, salere e far rosolare la carne. A metà cottura, aggiungere i pinoli e le olive.
olive verdi denocciolate	2	2	3	4	
pinoli	1	1	2	3	
cipolla	5	5	5	5	
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	
aglio, timo	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,20	0,25	0,3	0,3	

**Arrosto di lonza in casseruola o al forno**

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

**Fesa di tacchino arrosto**

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

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

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
bocconcini di tacchino o pollo o lonza di maiale	70	70	90	110	Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo o tacchino o lonza (a seconda del menu) con olio. Tritare aglio, rosmarino e salvia finissimi, unirli ai bocconcini insieme al sale ed alcune foglie di alloro che andranno levate a fine cottura.
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 pollo gratinati al timo

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

### Bocconcini di pollo al limone

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

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

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

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

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
carne tritata 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, aggiungere sale e olio a fine cottura.
patate bianche	15	15	25	30	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,3	

**Uccelletto di vitellone o Uccelletto di lonza agli aromi**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
uccelletto di #vitellone spalla o uccelletto di lonza	70	90	110	130	Far rosolare in casseruola i bocconcini di vitellone o lonza (secondo il menu) 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	

### Bocconcini di lonza alle mele

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
uccelletto di lonza	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 le 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	

### Polpettine di vitellone al sugo di pomodoro con piselli

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
polpa di #vitellone tritata	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 palline di media grandezza, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.  <b>Preparazione sughetto:</b> in una casseruola far appassire a fuoco moderato con olio la carota, cipolla, sedano, aglio tritati, unire i pomodori pelati e salare, cuocere per circa trenta minuti. Quando il sughetto é pronto unirlo alle polpettine e servire.
patate	25	25	35	40	
uova pastorizzate	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'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 sughetto</b>					
tomodori pelati	65	70	80	90	
piselli	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	

### Polpettine di vitellone al forno o in casseruola

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
polpa di #vitellone tritata	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, la maggiorana tritati, salare. Formare delle palline di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte di 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	

### Bocconcini di pollo alla crema di verdure

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

### Spezzatino di #vitellone con patate

Ingredienti	nido gr.	Infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
bocconcini di #vitellone	70	90	110	130	Tritare cipolla,aglio, rosmarino e carote. Stufare in casseruola insieme all'alloro, aggiungere la carne, farla rosolare, a metà cottura, salare e unire le patate tagliate a pezzi. Portare a cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,3	
patate bianche	80	100	120	150	
cipolla, carote, aglio	5	5	5	5	
alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	
rosmarino	0,1	0,1	0,1	0,1	

**Carne di vitellone alla pizzaiola con olive**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
bocconcini di vitellone	70	90	110	130	Tritare cipolla, aglio, prezzemolo e le olive. Stufare in casseruola, aggiungere la carne e al seguito il pomodoro salare e a cottura quasi ultimata aggiungere l'origano.
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	
olive verdi denocciolate	1	1	1.5	2	
cipolla	0.1	0.1	0.1	0.1	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
origano	0,01	0,01	0,01	0,01	
prezzemolo	0,01	0,01	0,01	0,01	

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

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

### Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore al verde

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
filetti di *merluzzo o *halibut	80	100	120	140	<p>Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale.</p> <p>Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce.</p> <p>Colarli, frullarli e condirli con olio, limone, prezzemolo tritato con aglio e sale.</p>
carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)	5	5	5	5	
succo di limone	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	3	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,35	
prezzemolo	0,01	0,01	0,01	0,01	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

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

### Crocchette di merluzzo al forno

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

### Halibut impanato

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

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

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

### Tortino di halibut al forno

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

### Torta di verdure e ricotta "Bio"

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

### Medaglioni di ricotta bio e spinaci

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
patate bianche	80	90	100	110	<p>Lessare le patate e successivamente gli spinaci in acqua salata, al termine della cottura passarli.</p> <p>Quando le patate e gli spinaci si sono raffreddati unire ad essi, le uova, la ricotta, il parmigiano, aglio e maggiorana tritati finissimi, salare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti.</p> <p>Formare delle crocchette di medie dimensioni leggermente appiattite, passarle nel pangrattato e adagiarle nelle teglie precedentemente unte di olio, infornare.</p>
spinaci	40	45	50	60	
ricotta bio	15	20	25	30	
uova pastorizzate	20	20	25	30	
pane grattugiato	5	5	6	7	
olio extra vergine d'oliva	3	5	6	7	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	3	4	5	
sale marino iodato fino	0,1	0,1	0,15	0,2	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
maggiorana fresca	0,1	0,1	0,1	0,1	

### Medaglioni di patate e ricotta bio

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

### Polpettone di fagiolini

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
patate bianche	60	60	80	100	<p>Far lessare in acqua salata le patate e i fagiolini.                      Nel frattempo far appassire in una padella la cipolla tritata o a fettine sottilissime con poco olio a calore moderato.                      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.</p>
*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 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	

### Pizza Margherita

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
pasta per pizza	80	90	110	130	<p>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, infornare a forno caldo.</p>
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	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	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	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	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	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	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	

## PIATTI FREDDI

**Prosciutto cotto (senza lattati ceseinati e polifosfati )**

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

**Bresaola o Prosciutto crudo ( per diete)**

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

**Tonno al naturale (per diete)**

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

**Tonno sott' olio (per scuola infanzia e adulti)**

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

### Formaggi

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



### Contorni crudi freschi ( grammature riferite a parte edibile)

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

### Contorni crudi di quarta gamma

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

### Per condire

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



## Contorni cotti

### Patate al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	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 e 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 al forno con timo e origano

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	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 timo e origano cospargerlo sulle patate, salare ed infornare a forno caldo.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7	
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5	
timo, origano	0,5	0,5	0,5	0,5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

### Patate lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
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	

### Purea di patate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
patate bianche	80	100	140	150	Lessare le patate in acqua salata, passarle, unire ad esse il burro, il latte e sale fino, amalgamare bene gli ingredienti.
latte bio intero fresco	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 prezzemolate

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

### Patate e carote lessate (per diete)

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
patate bianche	40	50	80	100	Dopo aver pelato le patate e carote, lavare in acqua corrente e lessare in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condire con olio.
carote	40	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	

### Patate e fagiolini lessati

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

### Patate e zucchine lessate

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

### Carote lessate o Finocchi lessati o carote con olio e limone

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

### Carote al burro

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

### Finocchi al burro

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

### Fagiolini lessati (per diete)

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
*fagiolini fini	50	60	80	110
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

### Spinaci lessati o biette lessate (per diete)

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
Spinaci o biette freschi di IV gamma	80	100	130	150
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

### Zucchine lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
zucchine fresche	80	90	100	120	Bollire le zucchine in acqua salata, a termine cottura scolarle e condire con olio.
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	

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

### Zucchine trifolate

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

### Piselli in umido (per diete)

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
*piselli	60	70	80	Far appassire la cipolla tritata in una casseruola con olio a fuoco moderato. Unire successivamente i piselli, aggiungere sale e portare a termine cottura aggiungendo poca acqua.
cipolla	10	15	20	
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	
sale marino iodato fino	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, sedano, porro, prezzemolo, rosmarino, aglio, menta, timo, capperi**

(\*)**Prodotto surgelato**

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

## Pane

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

## **TAGLI CARNE DI #VITELLONE**

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



## Frutta

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



## Merende per Bimbi Nido d' Infanzia

### Torta casalinga allo Yogurt

Ingredienti	Quantità calcolate per 30 bambini gr.	Ricettario
yogurt intero naturale (vasetti da 125 ml.)	3 n°	In un contenitore sbattere uova e zucchero, aggiungere farina, yogurt, olio extra vergine d'oliva e buccia grattugiata del limone, unire il latte e lievito, amalgamare fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Ungere con pochissimo olio extra vergine d'oliva una teglia a bordo alto ed infarinarla lievemente, mettere nella teglia il composto. Infornare a calore medio per circa 45 minuti.
farina bianca	900	
zucchero semolato	600	
uova fresche pastorizzate	500 ml.	
latte bio fresco intero	500 ml.	
olio extra vergine d'oliva	250 ml.	
lievito per dolci (in bustine)	3 n°	
limoni	2 n°	
zucchero a velo senza aromi	1	

<b>MERENDA</b>	<b>Nido gr.</b>
Banana (al netto)	100
Brioche fresca	35
Budino alla vaniglia	100
Dessert al latte (solo per dieta cod."C") 12-18 mesi	120 ml.
Gelato Fiordilatte o Vaniglia (per nido)	90
Yogurt alla frutta gusti: albicocca o banana	125 ml.
Latte intero fresco bio (anche per colazione) con canestrelli o biscotti o biscotti prima infanzia zucchero	150 ml. 25 (canestrelli) 30 (biscotti) 5
Succo o Nettare di frutta gusti: all'albicocca o mela o pera o pesca con canestrelli o biscotti o biscotti prima infanzia	200 ml. 25 (canestrelli) 30 (biscotti)
Omogeneizzato frutta e biscotto e miele ( per dieta "C")	125 ml.
Pane e Marmellata gusti: albicocca o pesca o miele (per diete) o olio	30 25 5
Te deteinato con canestrelli o biscotti o biscotti prima infanzia	200 ml. 25 (canestrelli) 30 (biscotti)
Tisana di rosa canina e biscotti prima infanzia	200 ml. 30
Torta paradiso o Crostata di albicocche	60
Omogeneizzato di frutta ( per dieta cod. A - B - C ) mela o pera o prugna o frutta mista	120 ml.
Merenda pastorizzata yogurt e frutta (per dieta cod. A - B - C )	120 ml.
Frullato di frutta : Mela	80
Banana	80
Zucchero	5
Acqua (o latte su richiesta)	100 ml.
Limone (utilizzare solo con acqua) ogni 10 porzioni	n° 1

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

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

## Indice

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

Cosce di pollo al forno	Pag.14
Pollo alla cacciatora	Pag.14
Arrosti di lonza in casseruola o al forno	Pag.15
Fesa di tacchino arrosto	Pag.15
Bocconcini di Tacchino o Pollo o Lonza di mailale agli aromi	Pag.16
Bocconcini di pollo gratinati al timo	Pag.16
Bocconcini di pollo al limone	Pag.16
Svizzera di vitellone (per cucina diretta)	Pag.17
Svizzera di vitellone (per pasti veicolati)	Pag.17
Uccelletto di vitellone o Uccelletto di lonza agli aromi	Pag.17
Bocconcini di lonza alle mele	Pag.18
Polpettine di vitellone al sugo di pomodoro con piselli	Pag.18
Polpettine di vitellone al forno o in casseruola	Pag.19
Bocconcini di pollo alla crema di verdure	Pag.19
Spezzatino di vitellone con patate	Pag.19
Carne di vitellone alla pizzaiola con olive	Pag.20
Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore e filetti di merluzzo o halibut lessati con olio e limone	Pag.20
Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore al verde	Pag.21
Filetti di merluzzo al verde con capperi e olive	Pag.21
Crocchette di merluzzo al forno	Pag.22
Halibut impanato	Pag.22
Bastoncini di merluzzo al forno	Pag.22
Tortino di halibut al forno	Pag.23
Torta di verdure e ricotta bio	Pag.23
Medaglioni di ricotta bio e spinaci	Pag.24
Medaglioni di patate e ricotta bio	Pag.24
Polpettone di fagiolini	Pag.25
Pizza margherita	Pag.25
Pizza bianca (per diete)	Pag.26

Pizza rossa (per diete)	Pag.26
Pizza rossa e prosciutto cotto (per diete)	Pag.26
<b>PIATTI FREDDI</b>	
Prosciutto cotto	Pag.27
Bresaola	Pag.27
Prosciutto crudo (per diete)	Pag.27
Tonno al naturale(per diete)	Pag.27
Tonno sott' olio	Pag.27
Formaggi	Pag.28
<b>CONTORNI CRUDI</b>	
Carote crude o in insalata	Pag.28
Insalata verde	Pag.28
Pomodori in insalata	Pag.28
Insalata mista	Pag.28
Per condire le insalate	Pag.28
<b>CONTORNI COTTI</b>	
Patate al forno	Pag.29
Patate al forno con timo e origano	Pag.29
Patate lessate	Pag.29
Purea di patate	Pag.30
Patate prezzemolate	Pag.30
Patate e carote lessate (per diete)	Pag.30
Patate e fagiolini lessati	Pag.31
Patate e zucchine lessate	Pag.31
Carote lessate o Finocchi lessati o carote lessate con olio e limone	Pag.31
Carote al burro	Pag.32
Finocchi al burro	Pag.32
Fagiolini lessati (per diete)	Pag.32
Spinaci lessati o Biete lessate (per diete)	Pag.32
Zucchine lessate	Pag.33

Zucchine trifolate	Pag 33
Piselli in umido (per diete)	Pag.33
Pane	Pag.34
Tagli carne di vitellone	Pag.34
Frutta fresca di stagione	Pag.35
<b>MERENDE</b>	
Torta casalinga allo Yogurt	Pag.36
Banana	Pag.37
Brioche fresca	Pag.37
Budino vaniglia	Pag.37
Dessert al latte	Pag.37
Gelato fiordilatte	Pag.37
Gelato vaniglia	Pag.37
Yogurt alla frutta	Pag.37
Latte intero fresco bio e biscotti (anche colazione)	Pag.37
Canestrelli - Biscotti prima infanzia - Biscotti	Pag.37
Succo o Nettare di frutta con Biscotti o Biscotti prima infanzia o Canastrelli	Pag.37
Omogeneizzato frutta e biscotto e miele	Pag.37
Pane e marmellata	Pag.37
Pane e olio extravergine di oliva	Pag.37
Té deteinato con Canestrelli o Biscotti o Biscotti prima infanzia	Pag.37
Tisana di rosa canina e biscotti per infanzia	Pag.37
Torta paradiso o Crostata di albicocche	Pag.37
Omogeneizzato di frutta per Dieta A / B / C	Pag.37
Merenda pastorizzata yogurt e frutta per Dieta A / B / C	Pag.37
Frullato di frutta con acqua o latte	Pag.37

**REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA**  
**Dietiste: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella**  
**DATA DI EMISSIONE 10/06/2010**  
**1° REVISIONE MAGGIO 2011**