



COMUNE DI GENOVA

COMUNE DI GENOVA

RISTORAZIONE

Ufficio Nutrizione e Dietetica

*SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ
UNI EN ISO 9001*

*RICETTARIO E GRAMMATURE
NIDO D'INFANZIA E COABITAZIONI*

Menu in vigore dal 01 settembre 2015 al 31 ottobre 2017





Ricettario

Nelle pagine seguenti sono riportati gli ingredienti e le grammature dei piatti utilizzati nel menu scolastico. Si riportano alcune precisazioni in merito a quanto indicato:

- il peso indicato si riferisce al prodotto pulito , al netto degli scarti e/o della glassatura in caso di prodotti surgelati*
- le grammature del prodotto fresco non differiscono da quello congelato*
- la grammatura dei legumi si riferisce al prodotto essiccato o surgelato*
- la grammatura del sale iodato ove non è indicata nel ricettario va aggiunta ai cibi (es. insalate) sempre in quantità limitata*
- il prosciutto cotto deve essere sempre senza polifosfati caseinati e lattati*



Primi Piatti Asciutti



Pastasciuttina o Riso al sugo di pomodoro

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

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

Pasta o Riso al ragù di vitellone

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

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

Pasta al ragù vegetale

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

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

Pastasciuttina o Riso all'olio extra vergine d'oliva

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>Lessare la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata, scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta</i>	55	60	80	90	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
parmigiano reggiano	5	5	6	7	
parmigiano reggiano (con riso)	6	6	8	10	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

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

Pastasciuttina al burro

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

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

Pastasciuttina al pesto

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>prima- ria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura). 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".</i>
pasta formato "gnocchetti sardi"	60	70	80	90	
parmigiano reggiano	8	8	10	12	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	6	6	7	9	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>pinoli</i>	3	3	4	4	
<i>basilico (solo foglie)</i>	7	10	10	10	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,2	0,25	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, latte e derivati

Pastasciuttina al sugo di pinoli ed erbe aromatiche

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>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.</i>
latte bio intero fresco	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	5	6	7	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	6	
<i>pinoli</i>	3	4	5	5	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,2	0,25	0,3	
<i>maggiorana fresca</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	

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

Pastasciuttina alla crema di zucchine

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>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.</i>
<i>zucchine</i>	40	40	45	50	
<i>carote</i>	5	5	5	5	
sedano	5	5	5	5	
<i>cipolla</i>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine di oliva</i>	3	4	5	6	
parmigiano reggiano	4	5	6	7	
<i>sale marino grosso</i>	3	5	5	5	

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

Pastasciuttina alla crema di piselli

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	<i>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.</i>
<i>*piselli</i>	50	50	55	60	
<i>olio extra vergine di oliva</i>	3	4	5	6	
parmigiano reggiano	4	5	6	7	
<i>sale marino grosso</i>	3	5	5	5	
<i>cipolla</i>	5	5	5	5	
<i>prezzemolo</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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

Lasagne al sugo di pomodoro al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>pomodori pelati</i>	90	90	100	110	<i>Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato. Unire i pomodori pelati e il sale e cuocere per trenta minuti circa. 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). Spolverare di parmigiano e infornare.</i>
besciamella UHT	75	80	90	110	
*lasagne surgelate	60	70	80	90	
<i>carota gr 8, cipolla gr 4, sedano gr 4</i>	16	16	16	16	
parmigiano reggiano	8	8	10	10	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

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

Risotto alla crema di zucca

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta</i>	55	60	80	90	<i>Preparare un brodo vegetale con le verdure. 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.</i>
<i>zucca</i>	40	40	45	50	
<i>carota gr 5, cipolla gr 5, sedano gr 5 (per brodo vegetale)</i>	15	15	15	15	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
burro	4	4	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>cipolla</i>	5	5	8	10	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Riso al latte

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

*Risotto con *asparagi*

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta</i>	55	60	80	90	<i>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.</i>
<i>*asparagi</i>	20	20	25	30	
<i>carote gr 5, cipolle gr 5, sedano gr 5 (per brodo vegetale)</i>	15	15	15	15	
<i>cipolla</i>	5	5	8	10	
parmigiano reggiano	4	5	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Risotto alla parmigiana

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Grano spezzato (bulgur) o cous cous con sugo di pomodoro

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
grano spezzato bulgur o cous cous	40	50	70	<i>Lavare bene il bulgur o il cous cous, 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.</i>
<i>pomodori pelati</i>	60	70	80	
<i>carota, sedano, porro</i>	30	30	30	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	6	
parmigiano reggiano	3	4	5	
<i>prezzemolo</i>	0,5	0,5	0,5	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	2	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	
<i>alloro</i>	0,1	0,1	0,1	

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



Primi piatti in brodo

Minestra di verdure con pasta o riso o pasta integrale o farro o orzetti

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	50	80	100	120	<i>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</i>
<i>zucchine</i>	20	20	30	50	
pasta di semola di grano duro o riso o pasta integrale o farro o orzetti	20	25	30	35	
<i>bietole</i>	10	15	20	30	
<i>zucca</i>	5	5	6	10	
<i>carote</i>	8	8	10	12	
<i>cipolle</i>	5	5	5	5	
sedano	2	2	2	2	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

Minestra primavera con pasta

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	50	90	100	120	<i>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</i>
<i>zucchine</i>	20	25	35	50	
pasta di semola di grano duro	20	25	30	35	
<i>bietole</i>	10	15	20	30	
<i>carote</i>	8	10	15	20	
<i>cipolle</i>	5	5	5	5	
sedano	2	2	2	2	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

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

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

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

Brodo di carne con pastina

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pastina di semola grano duro	25	30	35	40	<i>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.</i>
<i>bollito di vitellone magro</i>	80	90	110	130	
carote, cipolle, sedano	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con pastina

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta di semola di grano duro	20	25	30	35	<i>Mettere a bagno i fagioli secchi in acqua fredda per 12 ore (per la preparazione della crema di legumi con fagioli). Lavare molto bene i piselli o i fagioli secchi in acqua fredda. 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. Successivamente frullare il composto unire la pasta e completare la cottura. Condire con olio a crudo.</i>
<i>patate</i>	50	80	100	120	
<i>piselli o fagioli cannellini secchi</i>	20	25	30	35	
<i>carota 10 gr., cipolla 10 gr., sedano gr.5</i>	25	25	25	25	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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



Secondi piatti di carne di pollame

Petto di pollo o fesa di tacchino al vapore

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>prima- ria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>petto di pollo</i>	70	70	90	110	<i>In una casseruola porre la carne di pollo o tacchino (come da menu) con olio e alloro. A metà cottura aggiungere sale, portare a termine la cottura.</i>
<i>fesa di tacchino</i>	70	70	90	110	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	
<i>alloro</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

Cosce di pollo al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>cosce di pollo per primaria e adulti</i>			180	300	<i>Lavare ed asciugare le cosce di pollo. Disporle nelle teglie con sale, alloro ed un trito finissimo di aglio e rosmarino. Infornare. A cottura ultimata, eliminare la pelle dai fuselli e spolparli, tagliare la carne a pezzetti e servirla ai bambini del nido.</i>
<i>fuselli di pollo per nido e infanzia</i>	130	150			
<i>aglio, alloro, rosmarino</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,20	0,25	0,3	0,3	

Pollo alla cacciatora

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>polpa di cosce di pollo</i>	75	90	95	105	<i>Disporre la polpa della coscia di pollo in una casseruola con olio, aggiungere aglio, timo e cipolla tritata, salare e far rosolare la carne. A metà cottura, aggiungere i pinoli e le olive.</i>
<i>olive verdi denocciolate</i>	2	2	3	4	
<i>pinoli</i>	1	1	2	3	
<i>cipolla</i>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine di oliva</i>	4	4	5	6	
<i>aglio, timo</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,20	0,25	0,3	0,3	

Fesa di tacchino arrosto

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>fesa di tacchino</i>	70	80	100	120	<i>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.</i>
<i>carota gr 8, cipolla gr 8, sedano gr 4</i>	20	20	20	20	
latte intero fresco bio	8	8	10	12	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	1	1	1	1	
<i>aglio, alloro, rosmarino</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, sedano

Bocconcini di tacchino o pollo agli aromi

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di fesa di tacchino o petto di pollo</i>	70	70	90	110	<i>Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo o tacchino (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.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>alloro, rosmarino, salvia</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

Bocconcini di pollo gratinati al timo

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Bocconcini di pollo al limone

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di petto di pollo</i>	70	70	90	110	<i>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.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>limone</i>	2	2	2	2	
farina	8	8	10	12	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	
<i>scorza di limone grattugiata</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	<i>q.b.</i>	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Spezzatino di tacchino con carote

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di fesa di tacchino</i>	70	70	90	110	<i>Tritare cipolla, aglio, rosmarino. Stufare in casseruola insieme all'alloro, aggiungere la carne, farla rosolare, a metà cottura, salare e unire le carote tagliate a pezzi. Portare a cottura.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	7	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	
<i>carote</i>	40	40	50	70	

Secondi piatti di carne di bovina

Carne trita di vitellone al vapore

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carne trita di vitellone magra</i>	70	70	90	110	<i>In una casseruola porre la carne di vitellone (come da menu) con olio e alloro. A metà cottura aggiungere sale, portare a termine la cottura.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	
<i>alloro</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

Bollito di vitellone

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bollito di vitellone magro</i>	80	90	110	130	<i>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.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	3	4	5	

Uccelletto di vitellone agli aromi

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
uccelletto di #vitellone	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	

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 l'aglio e la maggiorana tritati, salare. Formare delle palline di media grandezza, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare. Preparazione sughetto: in una casseruola far appassire a fuoco moderato con olio la carota, cipolla, sedano, unire i piselli surgelati e far stufare, unire i pomodori pelati e salare, cuocere per circa trenta minuti. Quando il sughetto è 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	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
Ingredienti per sughetto					
pomodori pelati	65	70	80	90	
*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	

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

Polpettine di vitellone al forno o in casseruola

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>polpa di vitellone tritata</i>	50	60	70	80	<i>Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, l'aglio e la maggiorana tritati, salare. Formare delle palline di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.</i>
<i>patate</i>	25	25	35	40	
uova pastorizzate	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>pane grattugiato</i>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	2	2	3	4	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>maggiorana fresca</i>	0,3	0,3	0,3	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,25	0,25	0,3	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, uova



Secondi piatti di carne suina

Bocconcini di lonza alle mele

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano

Arrosto di lonza in casseruola o al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>lonza di maiale</i>	70	80	100	120	<i>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.</i>
<i>carota gr 8, cipolla gr 8, sedano gr 4</i>	20	20	20	20	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	1	1	1	1	
<i>aglio, alloro, rosmarino</i>	1	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano



Secondi piatti di pesce

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

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
filetti di *merluzzo	80	100	120	140	<i>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.</i>
*halibut	90	100	120	140	
<i>carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)</i>	5	5	5	5	
<i>succo di limone</i>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce, sedano

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

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
filetti di *merluzzo	80	100	120	140	<p><i>Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale.</i></p> <p><i>Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce.</i></p> <p><i>Colarli, frullarli e condirli con olio, limone, prezzemolo tritato con aglio e sale.</i></p>
*halibut	90	100	120	140	
<i>carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)</i>	5	5	5	5	
<i>succo di limone</i>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	
<i>prezzemolo</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	
<i>aglio</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce, sedano

Filetti di merluzzo al verde con capperi e olive

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

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

Crocchette di merluzzo al forno

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

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

Halibut impanato

<i>Ingredienti</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
filetti di *halibut	90	110	130	<i>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.</i>
pane grattugiato	25	30	35	
uova pastorizzate	10	12	15	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	
<i>limone in spicchi (ogni 6 presenze)</i>	1	1	1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	

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

Bastoncini di merluzzo al forno (limone a spicchi) per infanzia primaria e adulti

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce, glutine (leggere attentamente l'etichetta del prodotto confezionato)

Tortino di halibut/merluzzo al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
*halibut / *merluzzo	50	50	60	70	<i>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 sfornato) o formare delle piccole polpettine (se crocchette) nelle teglie leggermente unte di olio. Infornare a forno caldo</i>
<i>patate bianche</i>	40	50	60	70	
<i>carote gr 10, cipolle gr 10, sedano gr 5</i>	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	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>prezzemolo</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	

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



Secondi piatti a base di uova e verdure

Torta di verdure e ricotta

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	60	60	80	90	<p><i>Lessare in acqua salata le patate, a metà cottura delle stesse unire le bietole, al termine della cottura passare il tutto.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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.</i></p>
<i>bietole</i>	40	40	50	60	
uovo pastorizzato	20	20	25	30	
ricotta	15	20	25	30	
parmigiano reggiano	7	8	9	10	
<i>olio extra vergine oliva</i>	5	7	8	9	
<i>cipolla</i>	5	6	7	10	
pane grattugiato	4	4	5	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5	
<i>maggiorana fresca</i>	0,2	0,2	0,3	0,5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

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

Crocchette di patate e ricotta

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

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

Polpettone di fagiolini

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	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.</p> <p>Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale fino.</p> <p>Stendere il composto nelle teglie unte di olio e spolverate di pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio.</p> <p>Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio.</p>
<i>*fagiolini fini</i>	65	65	85	105	
uova pastorizzate	25	25	30	35	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
pane grattugiato	4	4	5	5	
<i>sale marino grosso</i>	3	3	4	5	
<i>cipolla</i>	2	2	3	4	
<i>maggiorana fresca</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,1	0,15	0,2	

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

Polpettine di legumi al forno

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>secondaria 1° grado e adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	35	40	50	60	<p>Lessare le patate ed i fagioli (se si utilizzano i fagioli secchi mettere in ammollo 12 ore prima) in acqua salata, a fine cottura passarli e lasciarli raffreddare.</p> <p>Unire le uova, il parmigiano, l'aglio, il prezzemolo tritati e qb il pangrattato (se l'impasto risultasse troppo morbido), salare .</p> <p>Formare delle palline di media grandezza , passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.</p>
<i>fagioli cannellini secchi o surgelati</i>	20	20	25	30	
uova pastorizzate	10	10	15	20	
parmigiano reggiano	4	5	10	15	
<i>cipolle</i>	4	5	10	15	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	3	4	5	
<i>aglio</i>	0,5	0,5	1	1	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>prezzemolo</i>	1	1	1,5	1,5	
pane grattugiato	<i>q.b</i>	<i>q.b</i>	<i>qb</i>	<i>q.b</i>	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,25	0,25	0,3	0,3	

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



Pizza

Pizza Margherita

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta per pizza	80	90	110	130	<p><i>Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio.</i></p> <p><i>Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale.</i></p> <p><i>Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino, infornare a forno caldo.</i></p>
<i>pomodori pelati</i>	50	55	60	70	
stracchino	40	45	50	55	
<i>farina</i>	5	6	8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>origano</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	

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

PIATTI FREDDI

Prosciutto cotto (senza lattati caseinati e polifosfati)

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

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce

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



Formaggi

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Contorni crudi freschi (grammature riferite a parte edibile)

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



Contorni crudi di quarta gamma

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



Per condire

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

Contorni cotti

Patate al forno

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

Patate al forno con timo e origano

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate rosse</i>	80	100	150	180	<i>Pelare e lavare le patate, tagliarle a tocchetti e metterle nelle teglie unte di olio, tritare aglio timo e origano cospargerlo sulle patate, salare ed infornare a forno caldo.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	5	6	7	
<i>aglio</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	
<i>timo, origano</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

Patate lessate

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

Purea di patate

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Purea di carote o di zucca

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	35	40	45	50	<i>Bollire le carote o la zucca e le patate in acqua salata, scolare, frullare le verdure e aggiungere il latte tiepido e il burro e il sale fino.</i>
<i>carote o zucca</i>	50	60	70	80	
latte bio intero fresco	5	10	15	20	
burro	5	6	7	8	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,15	0,2	0,25	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Patate prezzemolate

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

Patate e fagiolini lessati

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

Patate e zucchine lessate

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

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

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carote fresche</i>	50	60	80	110	<i>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 e sale fino.</i>
<i>finocchi freschi</i>	70	80	100	110	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,1	0,2	0,25	0,3	
<i>limone</i>	2	5	5	5	

Finocchi al burro

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>finocchi</i>	70	80	100	110	<i>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.</i>
burro	5	7	9	9	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5	
<i>sale marino fino</i>	0,1	0,2	0,2	0,25	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Zucchine lessate

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>zucchine fresche</i>	80	90	100	120	<i>Bollire le zucchine in acqua salata, a termine cottura scolarle e condire con olio e sale fino.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	4	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3	

Zucchine trifolate

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





Pane

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)



TAGLI CARNE DI #VITELLONE

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



Frutta

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

Frutta snack pomeridiano per i bambini della Scuola Materna

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





Merende per i Bimbi del Nido d' Infanzia

Torta casalinga allo Yogurt

<i>Ingredienti</i>	<i>Quantità calcolate per 30 bambini gr.</i>	<i>Ricettario</i>
yogurt intero naturale (vasetti da 125 ml.)	3 n°	<i>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.</i>
farina bianca	900	
<i>zucchero semolato</i>	600	
uova fresche pastorizzate	500 ml.	
latte bio fresco intero	500 ml.	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	250 ml.	
<i>lievito per dolci (in bustine)</i>	3 n°	
<i>limoni</i>	2 n°	
<i>zucchero a velo senza aromi</i>	1	

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

MERENDA	Nido gr.
<i>Banana (al netto)</i>	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 prima infanzia	150 ml.
	25 (canestrelli)
	30 (biscotti)
<i>Succo o Nettare di frutta gusti: all'albicocca o mela o pera o pesca con canestrelli o biscotti prima infanzia</i>	200 ml.
	25 (canestrelli)
	30 (biscotti)
<i>Omogeneizzato di frutta con biscotto e miele (per dieta "C")</i>	125 ml.
Pane e Marmellata gusti: albicocca o pesca o miele (per diete)	30
	25
<i>Te deinato con canestrelli o biscotti prima infanzia</i>	200 ml.
	25 (canestrelli)
	30 (biscotti)
<i>Tisana di rosa canina e biscotti prima infanzia</i>	200 ml.
	30
Torta paradiso o Crostata di albicocche	60
<i>Omogeneizzato di frutta (per dieta cod. A - B - C) mela o pera o prugna o frutta mista</i>	120 ml.
<i>Merenda pastorizzata yogurt e frutta (per dieta cod. A - B - C)</i>	120 ml.
<i>Frullato di frutta : Mela Banana Zucchero Acqua (o latte su richiesta) Limone (utilizzare solo con acqua) ogni 10 porzioni</i>	80
	80
	5
	100 ml.
	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 G.



ALLERGENI CONTENUTI NELLE MERENDE**Brioche fresca: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati****Budino alla vaniglia: frumento (glutine), latte e derivati****Dessert al latte: latte e derivati****Gelato: latte e derivati, uova e derivati****Yogurt: latte e derivati****Canestrelli: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati****Biscotti prima infanzia: frumento (glutine), latte e derivati****Pane: frumento (glutine)****Torta paradiso: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati****Crostata di albicocche: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati****ATTENZIONE LEGGERE ATTENTAMENTE L'ETICHETTA DEI PRODOTTI CONFEZIONATI*****LATTANTI 9-12 MESI DIETA "B"***

<i>COLAZIONE</i>	<i>Latte materno</i>	<i>A richiesta</i>
	Latte di proseguimento	<i>200-250 ml</i>
	Biscotti primi mesi	<i>Gr 30</i>
<i>PRANZO</i>	<i>Frutta fresca (mela o banana)</i>	<i>Gr 80</i>
	<i>Brodo vegetale</i>	<i>200-250 ml</i>
	Pastina primi mesi	<i>Gr 30/35</i>
	O crema di mais e tapioca o crema di cereali misti	<i>2/3 cucchiaini (secondo le indicazioni nella confezione)</i>
	<i>Olio extravergine di oliva</i>	<i>Gr 5</i>
	<i>Parmigiano reggiano</i>	<i>Gr 5</i>
	<i>Tacchino o vitellone</i>	<i>Gr 35</i>
	<i>o pollo al vapore o omogeneizzato di pesce</i>	<i>Gr 80</i>
<i>MERENDA</i>	Yogurt alla frutta	<i>Gr 125</i>
	<i>Omogeneizzato alla frutta</i>	<i>Gr 80</i>
	<i>Merenda pastorizzata yogurt e frutta</i>	<i>Gr 120</i>
	<i>Omogeneizzato di frutta con biscotto e miele</i>	<i>Gr 120</i>
	<i>Frullato di frutta Mela e Banana</i>	<i>Gr. 80</i>
	<i>Acqua (o latte su richiesta)</i>	<i>Gr. 100 ml</i>
	<i>Limone (utilizzare solo con acqua) ogni 10 porzioni</i>	<i>N° 1</i>

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI: frumento (glutine), latte e derivati



Brodo vegetale lattanti 6 - 8 mesi dieta "A"

Brodo vegetale lattanti 9 - 12 mesi dieta "B"

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati



PER DIETE

Passato di patate e carote con pasta o riso

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	80	100	110	120	<i>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) fine cottura aggiungere olio extra vergine di olive.</i>
<i>carote</i>	50	60	70	80	
pasta di grano duro o riso Roma	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

Passato di patate e zucchine con pasta o riso

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate</i>	80	100	110	120	<i>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.</i>
<i>zucchine</i>	50	60	70	80	
pasta di grano duro o riso Roma	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	4	5	
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	4	

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

Svizzera di vitellone Scuola Infanzia Adulti - per cucina diretta

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carne tritata di vitellone (svizzera)</i>	70	80	90	105	<i>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.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	

Svizzera di vitellone Scuola Infanzia Adulti - per pasti veicolati

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>carne tritata di #vitellone</i>	60	70	80	95	<i>Lessare le patate, passarle ed unirle alla carne macinata, formare delle svizzere e cuocerle alla piastra o al forno a seconda della richiesta menu, aggiungere sale e olio a fine cottura.</i>
<i>patate bianche</i>	15	15	25	30	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,3	

Bocconcini di tacchino o pollo o lonza di maiale agli aromi

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>bocconcini di fesa di tacchino o petto di pollo o lonza di maiale</i>	70	70	90	110	<i>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.</i>
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>alloro, rosmarino, salvia</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	
<i>aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

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

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

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

Bocconcini di pollo agli aromi

<i>ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>Bocconcini di pollo</i>	70	70	90	110	<i>Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo con olio. Tritare aglio rosmarino e salvia finissimi, unirli ai bocconcini insieme al sale e ad alcune foglie di alloro che andranno levate a fine cottura</i>
<i>Olio extravergine di oliva</i>	4	4	5	6	
<i>Alloro, rosmarino, salvia</i>	0,5	0,5	0,5	0,5	
<i>Aglio</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	
<i>Salte marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

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

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
filetti di *merluzzo	80	100	120	140	<i>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.</i>
*halibut	90	100	120	140	
<i>carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)</i>	5	5	5	5	
<i>succo di limone</i>	5	5	5	5	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	3	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	2	2	3	3	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce, sedano

Pizza Rossa

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta per pizza	80	90	110	130	<i>Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, infornare a forno caldo.</i>
<i>pomodori pelati</i>	70	80	100	100	
<i>farina</i>	5	6	8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>origano</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine

Pizza Bianca

	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta per pizza	80	90	110	130	<i>Stendere la pasta da pizza, disporla nelle teglie unte di olio, lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare.</i>
stracchino	60	80	90	100	
farina	5	6	8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine, latte e derivati

Pizza Rossa e prosciutto cotto

	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
pasta per pizza	80	90	110	130	<i>Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, e il prosciutto cotto tagliato a pezzettini, infornare a forno caldo</i>
<i>pomodori pelati</i>	70	80	100	100	
<i>prosciutto cotto senza lattati caseinati e polifosfati (coscia nazionale)</i>	25	30	35	40	
farina	5	6	8	8	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	5	6	7	8	
<i>origano</i>	0,2	0,2	0,2	0,2	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,3	0,4	0,4	0,5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: glutine

Bresaola o Prosciutto crudo

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

Tonno al naturale

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

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce

Patate e carote lessate

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>	<i>Ricettario</i>
<i>patate bianche</i>	40	50	80	100	<i>Dopo aver pelato le patate e carote, lavare in acqua corrente e lessare in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condire con olio.</i>
<i>carote</i>	40	40	50	70	
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6	
<i>sale marino grosso</i>	3	4	4	5	
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,25	0,3	0,35	

Spinaci lessati o biette lessate

<i>Ingredienti</i>	<i>nido gr.</i>	<i>infanzia gr.</i>	<i>primaria gr.</i>	<i>adulti gr.</i>
<i>Spinaci o biette freschi di IV gamma</i>	80	100	130	150
<i>olio extra vergine d'oliva</i>	4	4	5	6
<i>sale marino grosso</i>	2	3	4	5
<i>sale marino iodato fino</i>	0,2	0,2	0,25	0,3

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

(*) Prodotto surgelato

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

Lenticchie verdi in umido

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

Ceci o fagioli lessati

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

Cotoletta Vegetale

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

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

Crocchetta di miglio

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

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

Indice

PRIMI PIATTI	
<i>Pastasciuttina o Riso al sugo di pomodoro</i>	<i>Pag. 3</i>
<i>Pastasciuttina o Riso al ragù di vitellone</i>	<i>Pag. 4</i>
<i>Pastasciuttina al ragù vegetale</i>	<i>Pag. 4</i>
<i>Pastasciuttina o Riso all'olio extra vergine d'oliva</i>	<i>Pag. 5</i>
<i>Pastasciuttina al burro</i>	<i>Pag. 5</i>
<i>Pastasciuttina al pesto</i>	<i>Pag. 6</i>
<i>Pastasciuttina al sugo di pinoli ed erbe aromatiche</i>	<i>Pag. 6</i>
<i>Pastasciuttina alla crema di zucchine</i>	<i>Pag. 7</i>
<i>Pastasciuttina alla crema di piselli</i>	<i>Pag. 7</i>
<i>Lasagne al sugo di pomodoro al forno</i>	<i>Pag. 8</i>
<i>Risotto alla crema di zucca</i>	<i>Pag. 8</i>
<i>Riso al latte</i>	<i>Pag. 9</i>
<i>Risotto con asparagi</i>	<i>Pag. 9</i>
<i>Risotto alla parmigiana</i>	<i>Pag. 10</i>
<i>Grano spezzato (Bulgur) o cous cous con sugo di pomodoro</i>	<i>Pag. 10</i>
PRIMI PIATTI IN BRODO	
<i>Minestra di verdure con pasta o riso o pasta integrale o farro o orzetti</i>	<i>Pag. 11</i>
<i>Minestra primavera con pasta</i>	<i>Pag. 12</i>
<i>Semolino di grano al sugo di pomodoro</i>	<i>Pag. 12</i>
<i>Brodo di carne con pastina</i>	<i>Pag. 13</i>
<i>Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con pasta</i>	<i>Pag. 13</i>
SECONDI PIATTI DI POLLAME	
<i>Petto di pollo o Fesa di tacchino al vapore</i>	<i>Pag. 14</i>
<i>Cosce di pollo al forno</i>	<i>Pag. 14</i>
<i>Pollo alla cacciatore</i>	<i>Pag. 15</i>

<i>Fesa di tacchino arrosto</i>	<i>Pag. 15</i>
<i>Bocconcini di Tacchino o Pollo agli aromi</i>	<i>Pag. 16</i>
<i>Bocconcini di pollo gratinati al timo</i>	<i>Pag. 16</i>
<i>Bocconcini di pollo al limone</i>	<i>Pag. 16</i>
<i>Spezzatino di tacchino con carote</i>	<i>Pag. 17</i>
<i>SECONDI PIATTI DI CARNE BOVINA</i>	
<i>Carne trita di vitellone al vapore</i>	<i>Pag. 17</i>
<i>Bollito di vitellone</i>	<i>Pag. 17</i>
<i>Uccelletto di vitellone agli aromi</i>	<i>Pag. 18</i>
<i>Polpettine di vitellone al sugo di pomodoro con piselli</i>	<i>Pag. 18</i>
<i>Polpettine di vitellone al forno o in casseruola</i>	<i>Pag. 19</i>
<i>SECONDI PIATTI DI CARNE SUINA</i>	
<i>Bocconcini di lonza alle mele</i>	<i>Pag. 19</i>
<i>Arrosto di lonza in casseruola o al forno</i>	<i>Pag. 20</i>
<i>SECONDI PIATTI DI PESCE</i>	
<i>Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore e filetti di merluzzo o halibut lessati con olio e limone</i>	<i>Pag.20</i>
<i>Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore o al verde</i>	<i>Pag. 21</i>
<i>Filetti di merluzzo al verde con capperi e olive</i>	<i>Pag. 21</i>
<i>Crocchette di merluzzo al forno</i>	<i>Pag. 22</i>
<i>Halibut impanato</i>	<i>Pag. 22</i>
<i>Bastoncini di merluzzo al forno</i>	<i>Pag. 23</i>
<i>Tortino di halibut al forno</i>	<i>Pag. 23</i>
<i>SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA E VERDURE</i>	
<i>Torta di verdure e ricotta bio</i>	<i>Pag. 24</i>
<i>Crocchette di patate e ricotta bio</i>	<i>Pag. 24</i>
<i>Polpettone di fagiolini</i>	<i>Pag. 25</i>
<i>Polpettine di legumi al forno</i>	<i>Pag. 25</i>

PIZZA	
<i>Pizza margherita</i>	<i>Pag. 26</i>
PIATTI FREDDI	
<i>Prosciutto cotto</i>	<i>Pag. 26</i>
<i>Tonno sott'olio</i>	<i>Pag. 26</i>
<i>Formaggi</i>	<i>Pag. 27</i>
CONTORNI CRUDI- CONTORNI DI 4° GAMMA	
<i>Carote crude o in insalata</i>	<i>Pag. 27</i>
<i>Insalata verde</i>	<i>Pag. 27</i>
<i>Pomodori in insalata</i>	<i>Pag. 27</i>
<i>Insalata mista</i>	<i>Pag. 27</i>
<i>Per condire le insalate</i>	<i>Pag. 28</i>
CONTORNI COTTI	
<i>Patate al forno</i>	<i>Pag. 28</i>
<i>Patate al forno con timo e origano</i>	<i>Pag. 29</i>
<i>Patate lessate</i>	<i>Pag. 29</i>
<i>Purea di patate</i>	<i>Pag. 29</i>
<i>Purea di carote o di zucca</i>	<i>Pag. 30</i>
<i>Patate prezzemolate</i>	<i>Pag. 30</i>
<i>Patate e fagiolini lessati</i>	<i>Pag. 30</i>
<i>Patate e zucchine lessate</i>	<i>Pag. 31</i>
<i>Carote lessate o Finocchi lessati</i>	<i>Pag. 31</i>
<i>Finocchi al burro</i>	<i>Pag. 31</i>
<i>Zucchine lessate</i>	<i>Pag. 32</i>
<i>Zucchine trifolate</i>	<i>Pag. 32</i>
PANE	<i>Pag. 33</i>
TAGLI CARNE DI VITELLONE	<i>Pag. 33</i>

FRUTTA	<i>Pag. 34</i>
FRUTTA SNACK POMERIDIANO PER I BIMBI DELLA SCUOLA INFANZIA	<i>Pag. 34</i>
MERENDE	
<i>Torta casalinga allo Yogurt</i>	<i>Pag. 35</i>
<i>Banana</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Brioche fresca</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Budino vaniglia</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Dessert al latte</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Gelato fiordilatte</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Gelato vaniglia</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Yogurt alla frutta</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Latte intero fresco bio e biscotti prima infanzia (anche colazione)</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Canestrelli - Biscotti prima infanzia</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Succo o Nettare di frutta con Biscotti prima infanzia o Canastrelli</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Omogeneizzato frutta e biscotto e miele</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Pane e marmellata</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Pane e olio extravergine di oliva</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Tè deteinato con Canestrelli o Biscotti prima infanzia</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Tisana di rosa canina e biscotti per infanzia</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Torta paradiso o Crostata di albicocche</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Omogeneizzato di frutta per Dieta A / B / C</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Merenda pastorizzata yogurt e frutta per Dieta A / B / C</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Frullato di frutta con acqua o latte</i>	<i>Pag. 36</i>
LATTANTI 9-12 MESI DIETA "B"	
<i>Dieta lattanti : colazione, pranzo e merenda</i>	<i>Pag 37</i>
<i>Brodo vegetale lattanti 6 -8 mesi (dieta A)</i>	<i>Pag. 38</i>
<i>Brodo vegetale lattanti 9 - 12 mesi (dieta B)</i>	<i>Pag. 38</i>
PIATTI PER DIETE	
<i>Passato di patate e carote con pasta o riso</i>	<i>Pag. 39</i>

<i>Passato di patate e zucchine con pasta o riso</i>	<i>Pag. 39</i>
<i>Svizzera di vitellone scuola infanzia e adulti (cucina diretta)</i>	<i>Pag. 39</i>
<i>Svizzera di vitellone scuola infanzia e adulti (pasti veicolati)</i>	<i>Pag. 40</i>
<i>Bocconcini di tacchino o pollo o lonza di maiale agli aromi</i>	<i>Pag. 40</i>
<i>Fesa di tacchino o pollo o vitellone o lonza ai ferri o a vapore senza aromi</i>	<i>Pag. 40</i>
<i>Bocconcini di pollo agli aromi</i>	<i>Pag. 41</i>
<i>Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore o Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore con olio e limone</i>	<i>Pag. 41</i>
<i>Pizza bianca</i>	<i>Pag. 42</i>
<i>Pizza rossa</i>	<i>Pag. 42</i>
<i>Pizza rossa e prosciutto cotto</i>	<i>Pag. 42</i>
<i>Bresaola o prosciutto crudo</i>	<i>Pag. 43</i>
<i>Tonno al naturale</i>	<i>Pag. 43</i>
<i>Patate o carote lessate</i>	<i>Pag. 43</i>
<i>Bietole lessate o spinaci lessati</i>	<i>Pag. 43</i>
<i>Lenticchie verdi in umido</i>	<i>Pag. 44</i>
<i>Ceci o fagioli lessati</i>	<i>Pag. 44</i>
<i>Cotoletta vegetale</i>	<i>Pag. 44</i>
<i>Crocchetta di miglio</i>	<i>Pag. 44</i>

REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA

Dietiste: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella

DATA DI EMISSIONE 13 aprile 2015