COMUNE DI GENOVA

Comune di Genova

Ristorazione

Ufficio Nutrizione e Dietetica

RICETTARIO
Ingredienti e grammature

Menu ristorazione scolastica

Sommario

..... 0

Sommario 1

PRIMI PIATTI 7

Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti 7

Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con crostini 7

Minestra primavera con orzetti 8

Minestra primavera con riso 8

Minestra di verdure con orzetti 9

Minestra di verdure con pasta 9

Pansotti o Ravioli di magro al burro e salvia 10

Pasta al burro 10

Pasta all'olio extra vergine di oliva 10

Pasta al pesto 11

Pasta al ragù di vitellone 11

Pasta al ragù vegetale 12

Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche 12

Pasta al sugo di pomodoro 13

Pasta in brodo di carne di vitellone 13

Riso al latte 14

Riso all'olio extra vergine di oliva 14

Riso al ragù di vitellone 14

Riso al sugo di pomodoro 15

Risotto alla crema di zucca 15

Risotto alla crema di zucchine 16
Risotto alla parmigiana 16
Risotto allo zafferano 17
Vellutata di zucca con riso 17
Vellutata di zucchine con riso 18
SECONDI PIATTI 19
Arrosto di lonza 19
Arrosto di tacchino 19
*Bastoncini di merluzzo 20
Bocconcini di pollo con olive e pinoli 20
Bocconcini di lonza alle mele 20
Bocconcini di tacchino gratinati 21
Bollito di vitellone 21
Carne di vitellone all' uccelletto 21
Coscia di pollo al forno 22
Crocchette di *pesce 22
Filetti di *merluzzo al verde 23
Filetti di *merluzzo al verde con olive e capperi 23
Filetti di *merluzzo gratinati 24
Filetti di *merluzzo impanati 24
Frittatina di farina di ceci 25
Hamburger vegetale 25
Mozzarella 26
Parmigiano reggiano 26
Polpette di vitellone 26
Polpettine di *piselli 27
Polpettone di *fagiolini 27

Prosciutto cotto 28
Ricotta 28
Sformato di *verdure 28
Stracchino 29
Torta Pasqualina 29
PIATTI UNICI E PIZZA 30
Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro 30
Pizza margherita (con pasta per pizza) 31
Pizza margherita (con basi pronte) 31
Panino con hamburger di vitellone insalata verde e Ketchup 32
CONTORNI 33
*Bietole con parmigiano 33
Bietole lessate 33
Bietole al vapore 33
Broccoli al vapore 34
Carote e broccoli lessati 34
Carote in insalata 34
Carote lessate 35
Cavolo cappuccio in insalata 35
*Fagiolini saltati 35
Finocchi al burro 36
Finocchi in insalata 36
Insalata verde e mais 36
Insalata mista (verde e carote) 37
Insalata mista (verde, carote e olive verdi) 37
Insalata verde 37
Patate al forno 38

Patate lessate 38
Pomodori in insalata 38
Purea di patate 39
Zucchine trifolate 39
PANE – FRUTTA - DESSERT – COLAZIONI E MERENDE 40
Pane comune 40
Pane integrale 40
Grissini/crackers 40
Frutta fresca di stagione 41
Spremuta di arance 41
Mousse di frutta 41
Frutta snack 42
Budino 42
Banana 42
Focaccia 42
Frullato di frutta fresca 43
Frullato pronto 43
*Gelato fiordilatte 43
Yogurt alla frutta 43
**Latte intero e biscotti prima Infanzia gr. 44
Pane e olio extra vergine di oliva 44
Pane e marmellata 44
Torta casalinga allo yogurt 45
Torta margherita 45
SEZIONE LATTANTI 46
PRIMI PIATTI 46
Brodo vegetale 6-8 mesi dieta A 46

Brodo vegetale 9-12 mesi dieta B 46
Crema di mais e tapioca 46
Crema di legumi (lenticchie rosse decorticate) con pastina primi mesi 47
Minestra di verdura con pastina primi mesi 47
Pastina primi mesi al sugo di pomodoro e ricotta 48
Pastina primi mesi al ragù di verdure 48
Pastina primi mesi al pesto 49
SECONDI PIATTI 49
Tacchino o vitellone o pollo al vapore 49
Omogeneizzato di pesce 49
Parmigiano reggiano 49
FRUTTA E MERENDE 50
Frutta fresca 50
Frullato di frutta fresca 50
Yogurt alla frutta 50
Latte di proseguimento con pane 50
Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia gr 51
Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia gr 51
Mousse di frutta 51
Omogeneizzato alla frutta 51
DIETETICI 52
Passato di patate e carote con pasta o riso o crostini 52
Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini 52
Pastina primi mesi all'olio extra vergine di oliva 52
Pizza bianca con pasta per pizza 53
Pizza bianca con base per pizza 53
Pizza rossa con pasta per pizza 53

Pizza rossa con base per pizza 54
Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi 54
Fesa di tacchino o pollo o vitellone o lonza ai ferri o al vapore senza aromi 54
Omelette con verdure 55
Filetti di *merluzzo *nasello o *halibut lessati o al vapore 55
Cotoletta vegetale – cotoletta di miglio 55
Svizzera di vitellone al forno o al vapore (cucina diretta) 56
Svizzera di vitellone al forno o al vapore (pasti veicolati) 56
Carne trita di vitellone al vapore 56
Piatti freddi per diete 57
Piselli stufati in umido 57
Piselli o zucchine lessate 57
Patate e carote lessate 58
Patate e zucchine lessate 58
Lenticchie verdi in umido 58
Ceci o fagioli lessati 59
Spinaci lessati 59
Spezzatino di lenticchie e patate 59

PRIMI PIATTI

Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
orzetti	20	25	30	35		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 fagioli secchi in acqua fredda. Far stufare un trito di carote, cipolla e sedano con olio extra vergine di oliva a fuoco moderato. Unire ai sapori i fagioli o piselli, le patate a tocchetti, salare e aggiungere acqua bollente salata e cuocere fino a completa cottura dei legumi. Frullare il composto, unire gli orzetti e completare la cottura, condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
patate	20	30	40	60		
piselli o fagioli cannellini secchi	20	25	30	35		
piselli o fagioli cannellini *gelo	35	45	55	65		
carota	10	10	10	10		
cipolla	10	10	10	10		
sedano	5	5	5	5		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		

Allergeni: orzo (glutine) - latte e derivati - sedano

Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con crostini

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
crostini	20	25	30	35		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 fagioli secchi in acqua fredda. Far stufare un trito di carote, cipolla e sedano con olio extra vergine di oliva a fuoco moderato. Unire ai sapori i fagioli o piselli, le patate a tocchetti, salare e aggiungere acqua bollente salata e cuocere fino a completa cottura dei legumi. Frullare il composto e condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
patate	20	30	40	60		
piselli o fagioli cannellini secchi	20	25	30	35		
piselli o fagioli cannellini *gelo	35	45	55	65		
carota	10	10	10	10		
cipolla	10	10	10	10		
sedano	5	5	5	5		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - sedano

Minestra primavera con orzetti

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
patate	20	30	40	50		Cuocere in acqua fredda: carote, cipolle e patate tagliate a tocchetti. Quando si raggiunge l'ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Frullare il composto, regolare di sale, unire gli orzetti e terminare la cottura. Condire la minestra con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano.
orzetti	20	25	30	35		
zucchine	25	30	40	55		
bietole	10	15	20	30		
*fagiolini	10	15	20	30		
fagioli	10	10	15	30	nido: cannellini	
lattuga	10	10	15	30		
carote	10	15	20	25		
cipolla	5	5	5	5		
sedano	2	2	2	2		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		

Allergeni: orzo (glutine) - latte e derivati - sedano

Minestra primavera con riso

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
patate	20	30	40	50		
riso	20	25	30	35		Cuocere in acqua fredda: carote, cipolle e patate tagliate a tocchetti. Quando si raggiunge l'ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Frullare il composto, regolare di sale, unire gli orzetti e terminare la cottura. Condire la minestra con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
zucchine	25	30	40	55		
bietole	10	15	20	30		
*fagiolini	10	15	20	30		
fagioli	10	10	15	30	nido: cannellini	
lattuga	10	10	15	30		
carote	10	15	20	25		
cipolla	5	5	5	5		
sedano	2	2	2	2		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		

Allergeni: latte e derivati - sedano

Minestra di verdure con orzetti

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
patate	20	30	40	50		Cuocere in acqua salata le verdure. Una volta cotte passarle, rimettere sul fuoco, aggiungere gli orzetti e ultimare la cottura. Condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano
orzetti	20	25	30	35		
zucchine	20	20	30	50	mesi estivi	
bietole	10	15	20	30		
*fagiolini	20	20	30	50		
fagioli	20	30	40	50	nido: cannellini	
zucca	10	15	20	25	mesi invernali	
carote	10	15	20	25		
cipolla	10	10	10	10		
sedano	2	2	2	2		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		

Allergeni: orzo (glutine) - latte e derivati - sedano

Minestra di verdure con pasta

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
patate	20	30	40	50		Cuocere in acqua fredda carote, cipolla e patate tagliate a tocchetti. Quando si raggiunge l'ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Frullare il composto, regolare di sale, unire la pasta e terminare la cottura. Condire la minestra con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
pasta di semola di grano duro	20	25	30	35		
zucchine	20	20	30	50	mesi estivi	
bietole	10	15	20	30		
*fagiolini	20	20	30	50		
fagioli	20	30	40	50	nido: cannellini	
zucca	10	15	20	25	mesi invernali	
carote	10	15	20	25		
cipolla	10	10	10	10		
sedano	2	2	2	2		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - sedano

Pansotti o Ravioli di magro al burro e salvia

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
pansotti o ravioli di magro	80	100	130	150		Cuocere i pansotti o i ravioli di magro in acqua salata, condire con il burro fuso aromatizzato con la salvia e il parmigiano reggiano.
burro	6	6	8	10		
parmigiano reggiano	4	4	6	8		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
salvia	0.5	0.5	0.5	0.5		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - uovo e derivati

Pasta al burro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Cuocere la pasta in acqua salata, condire con il burro fuso e il parmigiano reggiano.
burro	6	6	8	10		
parmigiano reggiano	4	4	6	8		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pasta all'olio extra vergine di oliva

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Cuocere la pasta in acqua salata, condire con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano.
Olio extra vergine di oliva	5	6	7	8		
parmigiano reggiano	4	4	6	8		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pasta al pesto

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura), lessare i pinoli (seguendo la procedura). Frullare nel cutter tutti gli ingredienti, tranne il parmigiano, avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano reggiano quando la salsa risulta omogenea. Cuocere la pasta in acqua salata e condirla con il pesto.
pasta di semola di grano duro "gnocchetti sardi"	60	70	80	90		
basilico (solo foglie)	7	10	10	10		
parmigiano reggiano	8	8	10	12		
olio extra vergine di oliva	6	6	7	9		
pinoli	3	3	4	4		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
aglio	0.1	0.1	0.1	0.1		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pasta al ragù di vitellone

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Far stufare un trito di carote, cipolle, sedano con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire la carne di vitellone tritata, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro, l'alloro, il sale e cuocere lentamente il sugo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù e parmigiano reggiano.
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95		
carne trita di vitellone	10	15	20	30		
carota	8	8	8	8		
cipolla	4	4	4	4		
sedano	4	4	4	4		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
alloro fresco	0.01	0.01	0.01	0.01		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - sedano

Pasta al ragù vegetale

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Stufare a fuoco moderato un trito di carota, porro e zucchine con olio extra vergine di oliva. Unire l'aglio e i pomodori pelati passati (o la passata o la polpa di pomodoro), salare e cuocere per circa trenta minuti. A fine cottura aggiungere olio extra vergine a crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù di verdure e parmigiano reggiano.
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95		
zucchine	8	8	8	8		
carota	8	8	8	8		
porro	5	5	5	5		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
aglio	0.1	0.1	0.1	0.1		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Lessare i pinoli (seguendo la procedura), tritarli e aggiungere la maggiorana tritata, il parmigiano e il latte. Lessare la pasta in acqua leggermente salata, scolarla e mantecare con il composto ottenuto e l'olio extravergine di oliva.
latte intero fresco	20	25	30	35		
parmigiano reggiano	8	8	10	12		
olio extra vergine di oliva	4	5	6	6		
pinoli	3	4	5	5		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
maggiorana fresca	0.5	0.5	0.5	0.5		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pasta al sugo di pomodoro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Far stufare un trito di carota, sedano e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire l'aglio e i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro e cuocere per circa trenta minuti. Correggere l'acidità della salsa con lo zucchero, a fine cottura aggiungere olio extra vergine di oliva a crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il sugo di pomodoro e parmigiano reggiano.
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95		
carota	10	10	10	10		
cipolla	2	2	2	2		
sedano	4	4	4	4		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
aglio	0.1	0.1	0.1	0.1		
zucchero	0.25	0.25	0.25	0.25		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - sedano

Pasta in brodo di carne di vitellone

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	25	30	35	40		Mettere a cuocere la carne con le carote, le cipolle e il sedano in acqua fredda, unire il sale e portare ad ebollizione fino a cottura ultimata. Togliere dal brodo la carne e il sedano. Frullare i restanti sapori, aggiungere la pasta e a cottura ultimata cospargere con il parmigiano reggiano.
carne di vitellone	80	90	110	130		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
carota	8	8	8	8		
cipolla	8	8	8	8		
sedano	4	4	4	4		
sale marino iodato grosso	2	2	2	2		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - sedano

Riso al latte

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
riso	50	60	70	80	Roma o Parboiled	Far bollire il riso nel latte con aggiunta di acqua bollente salata q.b. A cottura ultimata mantecare con il burro e il parmigiano reggiano.
latte intero	80	80	90	100	fresco o pastorizzato ad alte temperature	
parmigiano reggiano	4	4	6	8		
burro	3	3	4	4		
sale marino iodato grosso	2	2	2	4		
acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

Allergeni: latte e derivati

Riso all'olio extra vergine di oliva

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
riso	50	60	70	80	Roma o Parboled	Lessare il riso in acqua salata, scolare e condire con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano. Se necessario ammorbidire con acqua di cottura
olio extra vergine di oliva	5	6	7	8		
parmigiano reggiano	4	4	6	8		
sale marino iodato grosso	2	2	2	4		

Allergeni: latte e derivati

Riso al ragù di vitellone

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
riso	55	60	80	90	Roma o Parboiled	Far stufare un trito di carote, cipolle, sedano con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire la carne di vitellone tritata, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro, l'alloro, il sale e cuocere lentamente il sugo. Cuocere il riso in acqua salata e condire con il ragù e parmigiano reggiano.
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95		
carne trita di vitellone	10	15	20	30		
carota	8	8	8	8		
cipolla	4	4	4	4		
sedano	4	4	4	4		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
Alloro fresco	0.01	0.01	0.01	0.01		

Allergeni: latte e derivati - sedano

Riso al sugo di pomodoro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
riso	55	60	80	90	Roma o Parboiled	Far stufare in casseruola un trito di carota, sedano e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire l'aglio e i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro e cuocere per circa trenta minuti. Correggere l'acidità della salsa con lo zucchero, a fine cottura aggiungere olio extra vergine di oliva a crudo. Lessare il riso in acqua salata e condire con il sugo di pomodoro e parmigiano reggiano.
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95		
carota	10	10	10	10		
cipolla	2	2	2	2		
sedano	4	4	4	4		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
aglio	0.1	0.1	0.1	0.1		
zucchero	0.25	0.25	0.25	0.25		

Allergeni: latte e derivati - sedano

Risotto alla crema di zucca

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
riso	55	60	80	90	Roma o Parboiled	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla e sedano e sale. Stufare, a calore moderato un trito di cipolla con olio extra vergine di oliva, unire la zucca tagliata a tocchetti ultimare la cottura e frullare. Unire alla crema di zucca il riso far insaporire e proseguire la cottura irrorando con brodo vegetale bollente, per evitare che si rallenti la cottura, salare. A cottura ultimata unire il burro e il parmigiano reggiano.
zucca	40	40	45	50		
cipolla	5	5	5	50	per brodo vegetale	
carota	5	5	5	5	per brodo vegetale	
sedano	5	5	5	5	per brodo vegetale	
cipolla	3	4	5	5	per zucca	
burro	4	4	5	5		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		

Allergeni: latte e derivati - sedano

Risotto alla crema di zucchine

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
riso	55	60	80	90	Roma o Parboiled	Preparare un brodo vegetale con carote, cipolle, sedano e sale. Stufare a calore moderato le zucchine tagliate a tocchetti con olio extravergine di oliva e cipolla. A cottura ultimata frullare. Unire il riso alla crema di zucchine far insaporire e proseguire la cottura irrorando con brodo vegetale bollente, salare. A fine cottura aggiungere il parmigiano reggiano
zucchine	40	40	45	50		
cipolla	5	5	5	5	per brodo vegetale	
carota	5	5	5	5	per brodo vegetale	
sedano	5	5	5	5	per brodo vegetale	
cipolla	3	4	5	5	per zucchine	
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		

Allergeni: latte e derivati - sedano

Risotto alla parmigiana

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
riso	55	60	80	90	Roma o Parboiled	Preparare un brodo vegetale con carote, cipolla, sedano e sale. Far appassire la cipolla insieme all'olio extra vergine di oliva, aggiungere il riso e far insaporire. Aggiungere il brodo vegetale bollente fino al termine della cottura e salare. Mantecare con il burro e il parmigiano reggiano.
cipolla	5	5	5	5	per brodo vegetale	
carota	5	5	5	5	per brodo vegetale	
sedano	5	5	5	5	per brodo vegetale	
cipolla	3	4	5	5	per riso	
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
burro	4	5	7	8		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		

Allergeni: latte e derivati - sedano

Risotto allo zafferano

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
riso	55	60	80	90	Roma o Parboiled	Preparare un brodo vegetale con le verdure e il sale. Stufare un trito di cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato, unire il riso e farlo insaporire. Proseguire la cottura mescolando spesso, irrorando con il brodo vegetale bollente affinché non venga rallentata la cottura. Sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al risotto e salare. Quando il riso è al dente, a fuoco spento mantecare con burro e parmigiano reggiano.
cipolla	5	5	5	5	per brodo vegetale	
carota	5	5	5	5	per brodo vegetale	
sedano	5	5	5	5	per brodo vegetale	
cipolla	3	4	5	5	per riso	
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
burro	4	5	7	8		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
zafferano	0.03	0.03	0.04	0.05		

Allergeni: latte e derivati - sedano

Vellutata di zucca con riso

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
riso	25	25	30	35	Roma o Parboiled	Far stufare un trito di carota, sedano e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire ai sapori la zucca e le patate, salare e continuare la cottura aggiungendo acqua calda. Frullare il composto, unire il riso e completare la cottura. Condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
zucca	70	80	100	120		
patate	15	15	20	25		
carota	5	5	5	5		
sedano	5	5	5	5		
cipolla	5	5	5	5		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
alloro	0.1	0.1	0.1	0.1		
rosmarino	0.1	0.1	0.1	0.1		

Allergeni: latte e derivati - sedano

Vellutata di zucchine con riso

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
riso	25	25	30	35	Roma o Parboiled	Far stufare un trito di carota, sedano e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire ai sapori le zucchine e le patate, salare e continuare la cottura aggiungendo acqua calda. Frullare il composto, unire il riso e completare la cottura. Condire con olio a crudo e cospargere di parmigiano reggiano
zucchine	70	80	100	120		
patate	20	20	25	30		
carota	5	5	5	5		
sedano	5	5	5	5		
cipolla	5	5	5	5		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		

Allergeni: latte e derivati - sedano

SECONDI PIATTI

Arrosto di lonza

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
lonza di maiale	70	80	100	120		Preparare poco brodo vegetale con una parte di carote, cipolle, sedano. Adagiare la lonza nelle teglie precedentemente unte con olio extra vergine di oliva e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata aggiungere le restanti carote, cipolle e sedano tagliati a tocchetti, salare e proseguire la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura aggiungere alla carne un trito finissimo di aglio, rosmarino, e alcune foglie intere di alloro. Ultimare la cottura. Levare l'alloro, frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fettine di arrosto.
carota	10	10	10	10		
cipolla	10	10	10	10		
sedano	5	5	5	5		
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
rosmarino	0,2	0,2	0,2	0,2		
alloro	0,2	0,2	0,2	0,2		

Allergeni: sedano

Arrosto di tacchino

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
fesa di tacchino	70	80	100	120		Preparare del brodo vegetale con carote, cipolle e sedano e sale. Adagiare la fesa di tacchino nelle teglie precedentemente unte con olio extra vergine di oliva e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata irrorare con il latte, successivamente aggiungere carote, cipolla e sedano tagliati a tocchetti. Continuare la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura unire alla carne un trito finissimo di aglio e rosmarino e alcune foglie di alloro. Ultimare la cottura, togliere l'alloro e frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fette di tacchino.
carota	8	8	8	8		
cipolla	8	8	8	8		
sedano	4	4	4	4		
latte intero	8	8	10	12	fresco o pastorizzato ad alte temperature	
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
alloro	0,2	0,2	0,2	0,2		
rosmarino	0,2	0,2	0,2	0,2		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: latte e derivati - sedano

*Bastoncini di merluzzo

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
*bastoncini di **merluzzo** (numero)	2	3	4	5		Adagiare sulle teglie i bastoncini di merluzzo in un solo strato e salare leggermente. Cuocere il prodotto in forno. Servire con spicchi di limone
olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4		
limone in spicchi (ogni 6 presenze)	N°1	N°1	N°1	N°1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: pesce e derivati (leggere attentamente l'etichetta del prodotto)

Bocconcini di pollo con olive e pinoli

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
bocconcini di pollo	75	80	100	120	**polpa di coscia di pollo**	Far stufare la cipolla, l'aglio e il rosmarino con olio a calore moderato. Unire i bocconcini di pollo e far rosolare leggermente. Aggiungere i pomodori pelati, le olive verdi e i pinoli, salare e ultimare la cottura.
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6		
pomodori pelati	15	15	15	15		
olive verdi	2	2	3	4		
pinoli	1	1	2	3		
cipolla	4	5	7	10		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
rosmarino	0,1	0,1	0,1	0,1		

Bocconcini di lonza alle mele

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
bocconcini di lonza di maiale	75	80	100	120		Stufare i sapori, gli aromi e le mele con olio extra vergine di oliva, frullare il composto e far rosolare i bocconcini di lonza, aggiungendo se necessario brodo vegetale a completamento di cottura.
mele	15	15	15	15		
carote	5	5	5	5		
cipolla	5	5	5	5		
sedano	2	2	2	2		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	4		
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		

Allergeni: sedano

Bocconcini di tacchino gratinati

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
bocconcini di fesa di tacchino	75	80	100	120		Passare i bocconcini di fesa di tacchino in una panatura composta da: pane grattugiato, timo, salvia e rosmarino. Disporre i bocconcini nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva, salare e cuocere in forno.
olio extra vergine d'oliva	5	5	6	7		
pane grattugiato	25	25	30	35		
timo	0,2	0,2	0,2	0,3		
salvia	0,2	0,2	0,2	0,3		
rosmarino	0,2	0,2	0,2	0,3		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: sedano

Bollito di vitellone

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr.	Note	Procedimento
vitellone	80	90	110	130		Porzionare e condire con olio extravergine di oliva la carne utilizzata per la preparazione del brodo di carne Per i bimbi del nido, la carne deve essere tritata.
olio extra vergine di oliva	3	3	4	4		

Allergeni: sedano utilizzato per bollire la carne

Carne di vitellone all' uccelletto

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
bocconcini di vitellone	70	90	110	130		Far rosolare i bocconcini di vitellone con olio extra vergine di oliva, 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 vitellone	70	90	110	130		
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		

Coscia di pollo al forno

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
cosce di pollo			180	300	Primaria gr. secondarie adulti	Lavare ed asciugare le cosce di pollo. Disporle nelle teglie e condirle con sale alloro e un trito finissimo di aglio e rosmarino. cuocere in forno. A cottura ultimata spellare le cosce di pollo destinate alla sezione primavera, alla scuola Infanzia gr. e al primo ciclo della scuola Primaria gr. spolparle e tagliare la carne a pezzetti.
sovra coscia	130	150			Infanzia gr. e sez. primavera	
polpa di coscia di pollo	60	70	90	110	Se utilizzata al posto delle cosce da disossare	
aglio	0,3	0,3	0,3	0,3		
alloro	0,2	0,2	0,2	0,2		
rosmarino	0,3	0,3	0,3	0,3		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Crocchette di *pesce

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
filetti di *merluzzo o nasello o platessa	60	60	70	90		Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla e sedano per lessare il pesce. Lessare le patate in acqua leggermente salata. Pulire e sminuzzare il pesce, amalgamarlo alle patate, uova, parmigiano reggiano grattugiato, aglio e prezzemolo e salare. Con l'impasto ottenuto formare delle crocchette di medie dimensioni, passarle nel pangrattato e sistemarle nelle teglie precedentemente unte con olio extra vergine di olive. Cuocere in forno.
patate	40	50	60	70		
uova pastorizzate	20	20	25	30		
carote	6	6	6	6		
cipolle	6	6	6	6		
sedano	3	3	3	3		
pane grattugiato	5	5	5	5		
parmigiano reggiano	3	3	4	4		
olio extra vergine d'oliva	3	3	3	4		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1		

Allergeni: pesce e derivati - frumento (glutine) - latte e derivati - sedano

Filetti di *merluzzo al verde

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
filetti di *merluzzo	80	100	120	140		Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Fare sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Condirli con olio extra vergine di oliva, limone, prezzemolo e aglio tritato e sale.
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6		
carote	6	6	6	6		
cipolle	6	6	6	6		
sedano	3	3	3	3		
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
limone	5	5	5	5		

Allergeni: pesce e derivati - sedano

Filetti di *merluzzo al verde con olive e capperi

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
filetti di *merluzzo	80	100	120	140		In un tegame unto con olio extra vergine di oliva adagiare i filetti di merluzzo e condirli con olio extra vergine di oliva e un trito di aglio, prezzemolo, olive e capperi, regolare di sale. Cuocere in forno.
olive verdi snocciolate	5	5	6	7		
capperi	0,2	0,2	0,3	0,4		
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6		
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: pesce e derivati - sedano

Filetti di *merluzzo gratinati

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
***filetti di merluzzo**	90	90	110	130		Passare i filetti di merluzzo in una panatura composta da: pane grattugiato, prezzemolo aglio e capperi. Disporre i filetti nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva, salare e cuocere in forno.
pane grattugiato	25	25	30	35		
olio extra vergine di oliva	5	5	6	7		
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
capperi	0,2	0,2	0,3	0,4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: pesce e derivati - frumento (glutine)

Filetti di *merluzzo impanati

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
***filetti di merluzzo**	90	90	110	130		Passare i filetti di merluzzo in una panatura composta da: pane grattugiato, prezzemolo aglio e capperi. Disporre i filetti nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva, salare e cuocere in forno. Servire con spicchi di limone
pane grattugiato	25	25	30	35		
olio extra vergine di oliva	5	5	6	7		
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
capperi	0,2	0,2	0,3	0,4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
limone in spicchi (ogni 6 presenze)	N° 1	N°1	N°1	N°1		

Allergeni: pesce e derivati - frumento (glutine)

Frittatina di farina di ceci

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
farina di ceci	30	35	40	45		Unire la farina di ceci con l'acqua e lasciare riposare. Unire a crudo le cipolle e le zucchine tagliate finemente o farle appassire leggermente, salare. Ungere le teglie e versare il composto, irrorare con olio extra vergine di oliva e cuocere in forno caldo a 180° per circa 20 minuti.
zucchine	50	55	60	65		
cipolla	5	6	7	15		
olio extra vergine di oliva	5	5	10	8		
acqua	50	50	55	60		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Hamburger vegetale

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate	60	60	70	80		Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Lessare e tritare le zucchine o le bietole. Nel frattempo far appassire le cipolle e le carote in poco olio extra vergine di oliva. Unire alle verdure, le patate, le uova, il parmigiano reggiano, il prezzemolo tritato, salare e amalgamare bene gli ingredienti. Con il composto ottenuto formare gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unte con olio extra vergine di oliva. Cuocere in forno.
zucchine o biete	25	25	30	35		
carote	10	10	10	10		
cipolla	10	10	10	10		
uova pastorizzate	15	15	20	25		
olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4		
parmigiano reggiano	7	7	8	9		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
pane grattato	4	4	5	5		
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: uova e derivati - frumento (glutine) - latte e derivati

Mozzarella

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
mozzarella	50	60	90	90		

Allergeni: latte e derivati

Parmigiano reggiano

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
parmigiano reggiano	35	40	45	50		

Allergeni: latte e derivati

Polpette di vitellone

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
carne trita di vitellone	50	60	70	80		Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, l'aglio e il prezzemolo o la maggiorana tritati e salare. Formare delle polpette di media grandezza, passarle nel pangrattato, disporle nelle teglie unte di olio ed infornare.
patate	20	20	25	30		
uova pastorizzate	15	15	20	25		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
pane grattugiato	5	5	5	5		
olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
prezzemolo o maggiorana fresca	0,3	0,3	0,3	0,3		
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		

Allergeni: uova e derivati - frumento (glutine) - latte e derivati

Polpettine di *piselli

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate	35	40	50	60		Lessare le patate e i *piselli in acqua salata. A fine cottura passare e lasciare raffreddare. Unire le uova, il parmigiano, la ricotta, l'aglio e il prezzemolo precedentemente tritati e salare. Se l'impasto risultasse morbido aggiungere pane grattugiato. Formare delle polpette di media grandezza, passare nel pane grattugiato e disporle in teglia unta con olio extra vergine di oliva e infornare.
*piselli	25	30	40	50		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
uovo pastorizzato	5	5	10	15		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
pane grattugiato	5	5	5	5		
ricotta	5	6	7	8		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
cipolla	4	5	10	15		
aglio	0,5	0,5	1	1		
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: uova e derivati - frumento (glutine) - latte e derivati

Polpettone di *fagiolini

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate	45	45	70	85		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 extra vergine di oliva a calore moderato. Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale. Stendere il composto nelle teglie unte con olio extra vergine di oliva e spolverate col pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio extra vergine di oliva. Decorare con i rebbi di una forchetta ed cuocere in forno a calore medio.
*fagiolini fini	80	80	95	120		
uova pastorizzate	25	25	30	35		
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
pane grattugiato	4	4	5	5		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
cipolla	4	4	6	8		
maggiorana fresca	0,2	0,2	0,25	0,3		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: uova e derivati - frumento (glutine) - latte e derivati

Prosciutto cotto

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
prosciutto cotto	40	50	60	80	**Di coscia nazionale senza lattati e polifosfati**	

Ricotta

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
ricotta	50	60	70	100		

Allergeni: latte e derivati

Sformato di *verdure

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate	30	30	40	50		Lessare in acqua salata le patate, a metà cottura unire le bietole, al termine della cottura scolare lasciare raffreddare. Far appassire la cipolla tritata con poco olio a calore moderato. Passare le patate, tagliare grossolanamente le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale e amalgamare. Stendere il composto nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva. Ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio extra vergine di oliva. Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio.
uova pastorizzate	20	25	30	35		
*bietole	80	80	95	120		
ricotta	15	20	25	30		
parmigiano reggiano	7	8	9	10		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	25	0,3		
pane grattugiato	4	4	5	5		
maggiorana	0,2	0,2	0,25	0,3		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
cipolla	4	4	6	8		

Allergeni: uova e derivati - frumento (glutine) - latte e derivati

Stracchino

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
stracchino	50	60	70	90		

Allergeni: latte e derivati

Torta Pasqualina

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate	30	30	40	50		Lessare in acqua salata le patate, a metà cottura unire le bietole, al termine della cottura scolare lasciare raffreddare. Far appassire la cipolla tritata con poco olio a calore moderato. Passare le patate, tagliare grossolanamente le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano, la ricotta e la maggiorana tritata, regolare di sale e amalgamare. Stendere la pasta sfoglia. Ungere d'olio la teglia, adagiare la pasta sfoglia, quindi versare il composto nelle teglie. Ultimare cospargendo la superficie con un filo di olio extra vergine di oliva. Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio
uova pastorizzate	20	25	30	35		
*bietole	80	80	95	120		
ricotta	15	20	25	30		
parmigiano reggiano	7	8	9	10		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
maggiorana	0.2	0.2	0.2	0.3		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
cipolla	4	4	6	8		
pasta sfoglia	20	25	30	35		

Allergeni: uova e derivati - frumento (glutine) - latte e derivati

PIATTI UNICI E PIZZA

Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire la carne, le uova, il parmigiano, l'aglio e il prezzemolo tritati, salare. Formare delle polpettine, disporle nelle teglie unte di olio e cuocere in forno. Per il sugo: far appassire a fuoco moderato con olio carote, cipolle e sedano unire i pomodori pelati (o la passata o la polpa di pomodoro), salare e cuocere per circa mezz'ora. Unire il sugo alle polpette. Lessare la pasta e condirla con le polpettine al sugo e il parmigiano reggiano
pomodori pelati, o passata o polpa	60	70	90	110		
carota	10	10	10	10		
cipolla	2	2	2	2		
sedano	4	4	4	4		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
carne trita di vitellone	50	60	70	80		
patate	20	20	25	30		
uova pastorizzate	15	15	20	25		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4		
sale marino grosso	2	2	3	4		
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - uova e derivati - sedano

Pizza margherita (con pasta per pizza)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
pasta per pizza	80	90	110	130		Stendere la pasta per pizza e disporla nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva. Disporre sulla pasta i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro frullati conditi con olio extra vergine di oliva, sale e origano e per ultimo lo stracchino. Infornare a forno caldo.
pomodori pelati o passata o polpa	40	50	55	65		
stracchino	40	45	50	55		
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
farina	5	6	8	8		
origano	0,2	0,2	0,3	0,4		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pizza margherita (con basi pronte)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
base per pizza	64,2	64,2	96,4	112,49		Disporre le basi per pizza nelle teglie. Disporre sulla pasta i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro frullati conditi con olio sale e origano e per ultimo lo stracchino. Infornare a forno caldo. Indicazioni per la porzionatura della pizza con basi: la grammatura è unica sia che venga prevista come primo o secondo piatto. Ogni teglia deve essere porzionata in 28 pezzi e distribuita secondo il seguente schema: - scuola Infanzia gr. due pezzi a testa - scuola Primaria gr. tre pezzi a testa - scuola Secondaria e Adulti gr. e adulti tre pezzi a testa + bis
pomodori pelati o passata o polpa	47,5	47,5	70,9	82,49		
stracchino	32,1	32,1	48,2	56.24		
olio extra vergine d'oliva	5	5	7,5	8,75		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
origano	0,25	0,25	0.38	0.44		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Panino con hamburger di vitellone insalata verde e Ketchup

Ingredienti	Secondaria e Adulti gr. e Adulti gr	Note	Procedimento
vitellone	85		Cuocere le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire alle patate la carne tritata, le uova, il parmigiano, la maggiorana tritata e salare. Amalgamare meglio gli ingredienti. Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unte con olio extra vergine di oliva.
patate	25		
uovo pastorizzato	35		
parmigiano reggiano	6		
olio extra vergine di oliva	4		
pane grattugiato	4		
sale marino iodato grosso	3		
maggiorana fresca	0,3		
sale marino iodato fino	0,3		
ketchup	1		
pane comune	100		
insalata verde	15		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - uova e derivati

CONTORNI

*Bietole con parmigiano

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
*bietole	80	100	130	150		Dopo aver pulito e lavato accuratamente le verdure, lessarle in acqua salata, scolarle e strizzarle bene, farle saltare con olio extravergine di oliva, salare e cospargerle di parmigiano reggiano a fine cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
parmigiano reggiano	5	5	5	5		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		

Allergeni: latte e derivati

Bietole lessate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
bietole	80	100	130	150		Dopo aver pulito e lavato accuratamente le verdure, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle, strizzarle bene e condirle con olio extravergine di oliva e sale marino iodato fino.
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Bietole al vapore

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
bietole	80	100	130	150		Dopo aver pulito e lavato accuratamente le verdure, cuocerle al vapore. A cottura ultimata condirle con olio extravergine di oliva e sale marino iodato fino.
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Broccoli al vapore

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
broccoli	80	100	130	150		Pulire e lavare i broccoli, cuocerli al vapore, a termine cottura scolare e condire con olio extravergine di oliva e sale marino iodato fino.
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Carote e broccoli lessati

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
broccoli	40	50	70	80		Pulire e lavare i broccoli e le carote, lessare in acqua salata, a termine cottura scolare e condire con olio extravergine di oliva e sale marino iodato fino.
carote	30	30	40	60		
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Carote in insalata

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
carote in insalata	30	35	45	60		Condire le carote lavate (tagliate alla julienne per Primaria gr. Secondaria e Adulti gr. e adulti) con olio extra vergine di oliva, limone e sale marino iodato fino. Tagliarle alla julienne solo per Primaria gr. e Secondaria e Adulti gr..
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
limone	2	5	5	5		

Carote lessate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
carote	50	60	80	110		Dopo aver pulito e lavato le carote in acqua corrente, tagliarle a piccoli pezzetti e lessarle in acqua salata. A cottura ultima scolarle e condirle con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino.
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Cavolo cappuccio in insalata

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
Cavolo cappuccio	25	30	35	40		Condire le carote lavate (tagliate alla julienne per Primaria gr. Secondaria e Adulti gr. e adulti) con olio extra vergine di oliva, limone e sale marino iodato fino.
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
limone	2	5	5	5		

*Fagiolini saltati

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
*fagiolini fini	45	55	75	100		Lessare i fagiolini in acqua salata, scolarli e farli insaporire in tegame con aglio, olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		

Finocchi al burro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
finocchi	70	80	100	110		Dopo aver pulito e lavato i finocchi in acqua corrente, tagliarli in quarti e lessarli in acqua salata. A cottura ultimata tagliarli in piccoli pezzi, metterli in casseruola e ripassarli con il burro, salare.
burro	5	7	9	9		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,1	0,2	0,2	0,25		

Allergeni: latte e derivati

Finocchi in insalata

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
finocchi	50	50	70	80		Lavare i finocchi, eliminare le parti dure e le foglie esterne. Condire con olio extra vergine di oliva, limone e sale marino iodato fino. Tagliare alla julienne solo per Primaria gr. e Secondaria e Adulti gr..
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
limone	2	5	5	5		

Insalata verde e mais

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
insalata verde	20	25	30	40		Sgocciolare il mais dal suo liquido, unirlo all' insalata verde lavata e tagliata, condire con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino (aceto su richiesta).
mais al naturale	4	5	5	5		
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aceto			5	5		

Insalata mista (verde e carote)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
insalata verde	15	20	25	40		Condire l'insalata verde e le carote (tagliate alla julienne per Primaria gr. Secondaria e Adulti gr. e adulti) con olio e sale (aceto su richiesta)
carote	10	10	15	15		
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aceto			5	5		

Insalata mista (verde, carote e olive verdi)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
insalata verde	15	20	25	40		Condire l'insalata verde , le carote (tagliate alla julienne per Primaria gr. Secondaria e Adulti gr. e adulti) e le olive denocciolate con olio e sale (aceto su richiesta)
carote	8	8	10	10		
olive verdi	2	2	3	4		
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aceto			5	5		

Insalata verde

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
insalata verde o insalata verde mista	25	30	35	40		Condire l'insalata con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino (aceto su richiesta)
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aceto			5	5		

Patate al forno

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate	80	100	150	180		Pelare e lavare le patate, tagliare a tocchetti e metterle nelle teglie unte con olio extra vergine di oliva. Condire con un trito di aglio e rosmarino, poche foglie di alloro intere (da togliere a fine cottura) olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino. Cuocere in forno caldo.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7		
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5		
alloro	0,25	0,25	0,25	0,25		
rosmarino	0,25	0,25	0,25	0,25		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Patate lessate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate	80	100	150	180		Lessare in acqua salata, a cottura ultimata scolare e condire con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7		
Sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Pomodori in insalata

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
pomodori da insalata	70	100	120	150		Lavare e tagliare a fettine o dadini i pomodori, condirli con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino, (aceto su richiesta).
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
aceto			5	5		

Purea di patate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate	80	100	140	150		Cuocere le patate in acqua salata, passarle dopodiché unire il burro, il latte e il sale e amalgamare gli ingredienti.
latte intero	30	35	40	50	fresco o pastorizzato ad alte temperature o UHT	
burro	7	8	9	10		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: latte e derivati

Zucchine trifolate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
zucchine fresche	70	70	100	150		Lavare e asciugare le zucchine. Tagliare a rondelle sottili, fare insaporire con olio extravergine di oliva e aglio tritato, salare e cuocere per circa 20 minuti, se necessario bagnare con poca acqua calda. Tritare il prezzemolo e cospargerlo sulle zucchine a fine cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
prezzemolo	1	1	1	1		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
aglio	0.2	0.2	0.25	0.3		

PANE - FRUTTA - DESSERT - COLAZIONI E MERENDE

Pane comune

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note
pane comune	20	30	50	50	
pane comune abbinato alla pizza	15	15	30	30	

Allergeni: frumento (glutine)

Pane integrale

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note
pane integrale	20	30	50	50	
pane integrale abbinato alla pizza	15	15	30	30	

Allergeni: frumento (glutine)

Grissini/crackers

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note
grissini	12	12	24	24	
crackers senza sale in superfice	25				

Allergeni: frumento (glutine)

Frutta fresca di stagione

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note
Frutta fresca di stagione al netto	80	80	1 frutto non inferiore a 100	1 frutto non inferiore a 100	Periodo invernale: arancia, banana, kiwi, mela, mandaranci, mandarino, pera, prugna, uva. Periodo estivo: albicocca, banana, mela, melone, prugna, pera, pesca nettarina, pesca noce. **Non distribuire ciliegie mandarini e uva ai bambini del nido, sezione primavera e Infanzia gr.**

Spremuta di arance

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note
spremuta di arance fresche (cucina diretta)	150	150	150	150	
Spremuta di arance pastorizzata (pasti veicolati)	200	200	200	200	

Mousse di frutta

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note
Mousse di frutta	100	100	100	100	

Frutta snack

Ingredienti	Infanzia gr. gr.	Note
Frutta fresca di stagione al netto	1 frutto non inferiore a 100 gr.	Periodo invernale: arancia, banana, mela, mandaranci, mandarino, pera, prugna. Periodo estivo: albicocca, banana, mela, pera, pesca noce, prugna.
Succo di frutta	200	
Frullato pronto	100	

Budino

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note
budino al cioccolato o alla vaniglia	100	100	100	100	

Allergeni: latte e derivati

Banana

Ingredienti	Nido Divezzi gr.	Sezione Primavera gr.	Note
banana	80	80	

Focaccia

Ingredienti	Nido Divezzi gr.	Sezione Primavera gr.	Note
focaccia	40	40	

Allergeni: frumento (glutine)

Frullato di frutta fresca

Ingredienti	Nido Divezzi gr.	Sezione Primavera gr.	Note
mela	80	80	
banana	80	80	
latte intero	100	100	fresco o pastorizzato ad alte temperature
limone ogni 10 porzioni	1	1	

Allergeni: latte e derivati

Frullato pronto

Ingredienti	Nido Divezzi gr.	Sezione Primavera gr.	Note
frullato pronto	100	100	

*Gelato fiordilatte

Ingredienti	Nido Divezzi gr	Sezione Primavera gr.	Note
***gelato** fiordilatte	50	50	

Allergeni: latte e derivati - uovo e derivati

Yogurt alla frutta

Ingredienti	Nido Divezzi gr	Sezione Primavera gr.	Note
Yogurt alla banana o all'albicocca	125	125	

Allergeni: latte e derivati

**Latte intero e biscotti prima Infanzia gr.

Ingredienti	Nido Divezzi gr	Sezione Primavera gr.	Note
latte intero	200	200	fresco o pastorizzato ad alte temperature
biscotti prima Infanzia gr.	30	30	

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati

Pane e olio extra vergine di oliva

Ingredienti	Nido Divezzi gr.	Sezione Primavera gr.	Note
pane comune	30	30	
olio extra vergine di oliva	5	5	

Allergeni: frumento (glutine)

Pane e marmellata

Ingredienti	Nido Divezzi gr.	Sezione Primavera gr.	Note
pane comune	30	30	
marmellata di albicocche o pesca	25	25	

Allergeni: frumento (glutine)

Torta casalinga allo yogurt

Ingredienti	Quantità per 30 porzioni gr.	Procedimento
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	

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati - uova

Torta margherita

Ingredienti	Quantità per 30 porzioni gr.	Procedimento
farina bianca	900	In un contenitore sbattere uova e zucchero, aggiungere farina, olio extra vergine d'oliva e buccia grattugiata del limone, unire il latte e il 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.
zucchero semolato	600	
uova fresche pastorizzate	750 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	

Allergeni: frumento(glutine) - latte e derivati - uova

SEZIONE LATTANTI

PRIMI PIATTI

Brodo vegetale 6-8 mesi dieta A

Ingredienti per 250 ml di brodo	
carote	q.b.
lattuga	q.b.
patate	q.b.
zucchine	q.b.

Brodo vegetale 9-12 mesi dieta B

Ingredienti per 250 ml di brodo	
bietole	q.b.
carote	q.b.
lattuga	q.b.
patate	q.b.
zucca	q.b.
sedano	q.b.

Allergeni: sedano

Crema di mais e tapioca

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi gr.	Procedimento
crema di mais e tapioca	3/4 cucchiai	Seguire le indicazioni riportate sulla confezione
brodo vegetale	250 ml	
parmigiano reggiano	2	
olio extra vergine di oliva	3	

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - sedano (del brodo vegetale)

Crema di legumi (lenticchie rosse decorticate) con pastina primi mesi

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi gr.	Note	Procedimento
pastina primi mesi	20		Lavare molto bene le lenticchie in acqua fredda. Far stufare un trito di carote, cipolla e sedano con olio extra vergine di oliva a fuoco moderato. Unire ai sapori le lenticchie, le patate a tocchetti, acqua e cuocere fino a completa cottura delle lenticchie. Frullare il composto, unire la pastina e completare la cottura, condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
patate	20		
lenticchie rosse decorticate	20		
carota	10		
cipolla	10		
sedano	5		
parmigiano reggiano	2		
olio extra vergine di oliva	3		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - sedano

Minestra di verdura con pastina primi mesi

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi gr.	Note	Procedimento
pastina primi mesi	10		Cuocere in acqua fredda carote, cipolla e patate tagliate a tocchetti. Quando si raggiunge l'ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Frullare il composto, unire la pastina e terminare la cottura. Condire la minestra con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
patate	10		
*fagiolini	10		
zucchine	10	mesi estivi	
bietole	5		
carota	10		
zucca	10	mesi invernali	
cipolla	5		
sedano	2		
parmigiano reggiano	2		
olio extra vergine di oliva	4		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - sedano

Pastina primi mesi al sugo di pomodoro e ricotta

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi gr.	Note	Procedimento
pastina primi mesi	25		Far stufare un trito di carota, sedano e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro e cuocere per circa trenta minuti. A fine cottura aggiungere la ricotta e amalgamare con il sugo, infine aggiungere olio extra vergine di oliva a crudo. Cuocere la pastina in acqua e condire con il sugo di pomodoro e ricotta. Se necessario ammorbidire con acqua di cottura.
pomodori pelati, passata o polpa	25		
ricotta	7		
carota	5		
cipolla	1		
sedano	2		
olio extra vergine di oliva	2		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - sedano

Pastina primi mesi al ragù di verdure

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi gr.	Note	Procedimento
pastina primi mesi	25		Stufare a fuoco moderato un trito di carota, porro e zucchine con olio extra vergine di oliva. Unire l'aglio e i pomodori pelati passati (o la passata o la polpa di pomodoro), e cuocere per circa trenta minuti. A fine cottura aggiungere olio extra vergine a crudo. Cuocere la pastina in acqua e condire con il ragù di verdure.
Pomodori passata	25		
zucchine	6		
carota	5		
porro	1		
parmigiano	4		
olio extra vergine di oliva	2		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pastina primi mesi al pesto

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi gr.	Note	Procedimento
pastina primi mesi	25		Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura), lessare i pinoli (seguendo la procedura). Frullare nel cutter tutti gli ingredienti, tranne il parmigiano, avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano reggiano quando la salsa risulta omogenea. Cuocere la pastina in acqua e condirla con il pesto. Se necessario ammorbidire con acqua di cottura
basilico	4		
pinoli	2		
aglio	0,1		
parmigiano reggiano	4		
olio extra vergine di oliva	3		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

SECONDI PIATTI

Tacchino o vitellone o pollo al vapore
grammi 35

Omogeneizzato di pesce
grammi 80

Allergeni: pesce e derivati

Parmigiano reggiano
grammi 20

Allergeni: latte e derivati

FRUTTA E MERENDE

Frutta fresca
lattanti 9-12 mesi

Mela o Pera o banana al netto gr. 80

Frullato di frutta fresca
lattanti 9-12 mesi

mela gr. 80
banana gr.80
latte di proseguimento 100 ml

Allergeni: latte e derivati

Yogurt alla frutta

Yogurt alla frutta frullata (banana o albicocca) lattanti 6-8 mesi gr. 125
Yogurt alla frutta (banana o albicocca) lattanti 9-12 mesi gr. 125

Allergeni: latte e derivati

Latte di proseguimento con pane
lattanti 9-12 mesi

latte di proseguimento gr. 200
pane morbido gr. 30

Allergeni: frumento (glutine) latte e derivati

Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia gr.
lattanti 6 - 8 mesi

latte di proseguimento gr. 200

pane morbido gr. 30

Allergeni: frumento (glutine) latte e derivati

Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia gr.
lattanti 9-12 mesi

latte di proseguimento gr. 250

biscotti prima Infanzia gr. gr. 30

Allergeni: frumento (glutine) latte e derivati

Mousse di frutta

lattanti 9-12 mesi

Mousse di frutta mela o banana gr. 100

Omogeneizzato alla frutta

omogeneizzato alla frutta gr. 80 spuntino ore 10.00

omogeneizzato alla frutta gr. 120 merenda

DIETETICI

Passato di patate e carote con pasta o riso o crostini

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate	80	100	110	120		In una pentola con acqua fredda mettere le patate e le carote, unire il sale e portare a termine la cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu), a fine cottura aggiungere l'olio extra vergine di oliva.
carote	50	60	70	80		
pasta di semola grano duro o riso "roma"	20	25	30	35		
crostini di pane	20	20	25	30		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
olio extra vergine oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	2	3	4	4		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate	70	90	100	110		In una pentola con acqua fredda mettere le patate e le zucchine, unire il sale e portare a termine la cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu), a fine cottura aggiungere l'olio extra vergine di oliva.
zucchine	60	70	80	90		
pasta di semola grano duro o riso "roma"	20	25	30	35		
crostini di pane	20	20	25	30		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
olio extra vergine oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	2	3	4	4		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pastina primi mesi all'olio extra vergine di oliva

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi gr.	Note	Procedimento
pastina primi mesi	25		Lessare la pastina in acqua, scolare e condire con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano grattugiato. Se necessario ammorbidire con acqua di cottura
parmigiano reggiano	4		
olio extra vergine di oliva	3		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pizza bianca con pasta per pizza

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
pasta per pizza	80	90	110	130		Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare a forno caldo.
stracchino	60	80	90	100		
farina di grano tenero "00"	5	6	8	8		
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8		
origano	0,2	0,2	0,3	0,4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pizza bianca con base per pizza

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
base per pizza	64,2	64,2	96,4	112,49		Disporre le basi per pizza nelle teglie. Frullare i pomodori e condirli con olio extra vergine di oliva, origano e sale. Disporre sulla pasta da pizza il formaggio. Infornare a forno caldo.
stracchino	32,1	32,1	48,2	56.24		
olio extra vergine d'oliva	5	5	7,5	8,75		
sale marino iodato grosso	qb	qb	qb	qb		
sale marino iodato fino	qb	qb	qb	qb		
origano	0,25	0,25	0.38	0.44		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pizza rossa con pasta per pizza

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
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 extra vergine di oliva, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, infornare a forno caldo.
pomodori pelati, o passata o polpa	40	50	55	65		
farina di grano tenero "00"	5	6	8	8		
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8		
origano	0,2	0,2	0,3	0,4		
sale marino iodato fino	0.2	0,2	0,25	0.3		

Allergeni: frumento (glutine)

Pizza rossa con base per pizza

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
base per pizza	64,2	64,2	96,4	112,49		Disporre le basi per pizza nelle teglie. Frullare i pomodori e condirli con olio extra vergine di oliva, origano e sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro. Infornare a forno caldo.
pomodori pelati o passata o polpa	47,5	47,5	70,9	82,49		
olio extra vergine d'oliva	5	5	7,5	8,75		
sale marino iodato grosso	qb	qb	qb	qb		
sale marino iodato fino	qb	qb	qb	qb		
origano	0,25	0,25	0.38	0.44		

Allergeni: frumento (glutine)

Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
bocconcini di pollo	70	80	100	120		Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale con olio extra vergine di oliva, (a seconda della ricetta). Tritare aglio, rosmarino e salvia finissimi, unirli ai bocconcini insieme al sale ed alcune foglie di alloro che andranno levate a fine cottura.
tacchino	70	80	100	120		
lonza di maiale	70	80	100	120		
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
alloro, rosmarino, salvia	0,5	0,5	0,5	0,5		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

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

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
Bocconcini di vitellone	80	80	90	105		
bocconcini di pollo	70	80	100	120		La carne al vapore o ai ferri o carne senza aromi deve essere cucinata con la sola aggiunta di sale e olio extra vergine di oliva a fine cottura, NON aggiungere altro
tacchino	70	80	100	120		
lonza di maiale	70	80	100	120		
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Omelette con verdure

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
uova pastorizzate	50	50	70	70		Unire alle uova pastorizzate il parmigiano le verdure finemente tritate ed il sale, amalgamare bene gli ingredienti, disporre il composto in una teglia leggermente unta di olio extra vergine di oliva, infornare a forno caldo per pochi minuti.
lattuga	15	15	20	20		
zucchine o lattuga	15	15	20	20		
parmigiano reggiano	10	10	10	10		
olio extra vergine oliva	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: latte e derivati - uova e derivati

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

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
filetti di ***merluzzo o *nasello o *halibut**	80	100	120	140		Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale il pesce. Colarlo e condirlo con olio extra vergine di oliva, limone e sale.
carota	5	5	5	5	(per brodo vegetale)	
cipolla	5	5	5	5	(per brodo vegetale)	
sedano	5	5	5	5	(per brodo vegetale)	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6		
succo di limone	5	5	5	5		
sale marino iodato grosso	2	2	3	3		
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,3		

Allergeni: pesce e derivati - sedano

Cotoletta vegetale – cotoletta di miglio

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
cotoletta	N°1	N°1	N°1	N°1		Cuocere la cotoletta ai ferri o al forno a seconda della richiesta.
olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

Allergeni: frumento (glutine) - leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati

Svizzera di vitellone al forno o al vapore (cucina diretta)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
carne trita di vitellone	70	80	90	105	(svizzera)	Le svizzere possono essere cotte alla piastra o al forno a seconda della richiesta menu, condire a fine cottura con olio extra vergine di oliva e sale.
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Svizzera di vitellone al forno o al vapore (pasti veicolati)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
carne trita di vitellone	55	60	70	80	(svizzera)	Lessare le patate, passarle ed unirle alla carne macinata, formare delle svizzere e cuocerle alla piastra o al forno a seconda della richiesta menu, condire a fine cottura con olio extra vergine di oliva e sale.
patate bianche	15	15	20	25		
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Carne trita di vitellone al vapore

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
carne trita di vitellone	70	70	90	110		Cuocere a vapore la carne con olio e alloro, salare la carne a metà cottura. Condire con olio extra vergine di oliva.
alloro	0.1	0.1	0.1	0.1		
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Piatti freddi per diete

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
parmigiano reggiano	35	40	45	50		
bresaola o prosciutto crudo	--	--	55	60		
tonno al naturale	--	45	60	80		

Allergeni - Parmigiano reggiano allergeni: latte e derivati - Tonno al naturale allergeni: pesce e derivati

Piselli stufati in umido

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
piselli	55	60	70	80		Far appassire la cipolla con poco olio e acqua, unire i piselli, salare e portare a termine cottura
cipolla	8	10	10	10		
olio extra vergine oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Piselli o zucchine lessate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
zucchine	70	70	100	150		Lessare in acqua salata le zucchine o i piselli. a cottura ultimata scolare e condire con olio extra vergine di oliva e sale fino.
piselli	55	60	70	80		
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	3	4	4	5		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Patate e carote lessate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate bianche	40	50	80	100		Lessare in acqua salata le patate e carote, a cottura ultimata scolare e condire con olio extra vergine di oliva e sale fino.
carote	30	40	50	70		
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Patate e zucchine lessate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
patate bianche	40	50	80	100		Lessare in acqua salata le patate e le zucchine, a cottura ultimata scolarle. Condire con olio e sale fino.
zucchine	30	40	50	70		
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Lenticchie verdi in umido

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
lenticchie verdi secche		70	80	100		Preparare un brodo vegetale con una parte di sapori. Nel frattempo far stufare la rimanenza di sapori tritati con olio. Lavare molto bene le lenticchie ed unirle ai sapori appassiti, aggiungere poco alla volta brodo vegetale, salare e terminare la cottura.
cipolle		8	8	8		
carote		8	8	8		
sedano		4	4	4		
olio extra vergine oliva		5	5	6		
sale marino iodato fino		0,2	0,25	0,3		

Allergeni: sedano

Ceci o fagioli lessati

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
ceci o fagioli secchi		35	40	50	fagioli cannellini o borlotti	Mettere per 12 ore i ceci o i fagioli a seconda del menu in ammollo in acqua fredda (se si utilizza il prodotto secco). Lessare i legumi scolare e condire con olio extra vergine di oliva
ceci o fagioli surgelati		70	80	100	fagioli cannellini o borlotti	
olio extra vergine oliva		5	5	5		
sale marino iodato fino		0,2	0,25	0,3		

Spinaci lessati

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
spinaci	70	70	100	150		Lessare in acqua salata gli spinaci, scolarli e condirli con olio extra vergine di oliva e sale fino
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato grosso	2	2	3	4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Spezzatino di lenticchie e patate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera gr.	Infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria e Adulti gr. Adulti	Note	Procedimento
lenticchie decorticate, rosse o verdi	30	35	40	50		Tritare carota cipolla e sedano, stufare in casseruola. Unire le lenticchie e le patate tagliate a dadini. Salare e portare a cottura.
patate	40	40	50	70		
carote	8	8	8	8		
sedano	4	4	4	4		
cipolla	4	4	4	4		
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Redazione Ufficio Nutrizione e Dietetica

Dietiste: Cinzia Pellegrini e Mariateresa Marrella

4° revisione giugno 2022