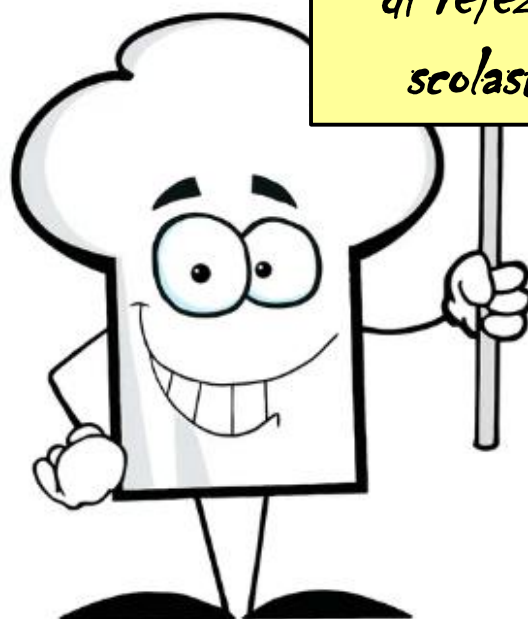




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

IL RICETTARIO

*per i servizi
di refezione
scolastica*



Prefazione

I nuovi menù primavera-estate e autunno-inverno presentano delle pietanze che non erano mai state previste in precedenza, per questo si è pensato di allegare un ricettario che permettesse alle diverse realtà di ristorazione scolastica di avere indicazioni più precise rispetto a ingredienti e modalità di preparazione, consentendo una maggiore uniformità di proposte gastronomiche sul territorio.

Per la realizzazione delle ricette dei menù sono indicate grammature diversificate in base all'età dei bambini, al fine di soddisfare i differenti fabbisogni nutrizionali ed energetici.

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.

Per la voce carne, in base alla tipologia e alle ricette è possibile aumentarne la quantità fino al 10%. Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle e/o scarti.

Le grammature si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto al momento dello sporzionamento è necessario differenziare le porzioni in relazione all'età.

Tutti gli alimenti sono preparati in giornata e vengono cotti generalmente al forno o a vapore, tecniche di cottura che garantiscono il mantenimento delle proprietà nutritive degli alimenti.

La colonna degli allergeni è stata lasciata volutamente in bianco, poiché i prodotti utilizzati variano da comune a comune.

E' utile che venga attentamente compilata dall'azienda di ristorazione scolastica in base alle schede tecniche dei prodotti in uso e, se del caso, frequentemente aggiornata.

Buon lavoro!



Il Gruppo Aziendale Ristorazione Scolastica

Ricette	Pagina
Pasta asciutta	5
Pasta/riso al pomodoro	5
Pasta bianca/riso bianco	5
Pasta con crema di zucca	5
Pasta al pesto di carote e ricotta	5
Pasta alla pizzaiola	6
Pasta con crema di cavolfiori e zafferano	6
Pasta al ragù vegetale	6
Pasta aglio/olio	6
Pasta al ragù di carne	6
Pasta al ragù di lenticchie	7
Pasta con pesto invernale	7
Pasta alle olive	7
Pasta al pesto	7
Pasta integrale al pesto di zucchine	7
Pasta con pomodoro e melanzane	8
Pasta pomodoro e ricotta	8
Pasta e ceci	8
Pasta e fagioli	8
Pisarei e fasò	9
Orzotto alla crema di zucca	9
Pasta al forno	10
Lasagne alla bolognese	10
Pasta pasticciata al ragù	10
Risotti	11
Riso con zucca	11
Risotto con zucchine	11
Risotto alla parmigiana	11
Risotto primavera	11
Risotto alla milanese/zafferano	12
Minestre e creme	13
Zuppa con legumi (con crostini)	13
Minestrone/passato di verdura	13
Brodo vegetale con pastina/farro	13
Farro in brodo con legumi	13
Paste fresche ripiene e non ripiene	14
Carni rosse	15
Hamburger di vitellone	15
Scaloppina di lonza al limone	15
Cotoletta di lonza al forno	15
Arrosto di vitellone	15
Macinato di vitellone in umido	15
Carni bianche	16
Bocconcini di pollo alle erbe	16
Cosce di pollo al rosmarino (in concia)	16
Scaloppina di tacchino	16
Cotoletta di tacchino al forno	16
Polpette di pollo	16
Polpettone di tacchino/pollo e ricotta	17

Ricette	Pagina
Uova	17
Frittata	17
Frittata con verdure	17
Pesce	18
Merluzzo gratinato/halibut dorato	18
Pepite di merluzzo	18
Bocconcini di pesce	18
Insalata di pesce e patate	18
Hamburger di pesce (fish burger)	18
Pesce con pomodoro e olive	18
Crocchette/sformati/polpettoni vegetariani	19
Sformato di formaggio, patate e prosciutto cotto	19
Crocchetta primavera o tortino	19
Torta di patate	19
Crocchette rustiche	19
Hamburger vegetariano	20
Frittata di ceci	20
Hamburger vegetale	20
Polpette cannellini e carote	20
Polpettone di spinaci e ricotta	21
Crocchette rustiche ceci e patate	21
Pizze/focacce	22
Formaggi (grammature)	23
Caprese	23
Contorni cotti	24
Patate al forno	24
Patate lesse	24
Purè	24
Patate e carote lessate	24
Verdura gratinata al forno	24
Spinaci al burro/gratinati	24
Zucchine trifolate al forno	25
Carote trifolate al forno	25
Fagiolini con patate	25
Fagiolini all'olio	25
Piselli all'olio e aromi	25
Cavolfiori o broccoli gratinati	25
Ratatouille di verdura	25
Piselli in umido	26
Contorni crudi	27
Insalata	27
Carote julienne	27
Finocchi all'olio	27
Pomodori conditi	27
Insalata e carote	27
Verdure a bastoncino	27
Insalata mista	27
Merende, frutta e torta	28
Maionese vegetale	29



	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PASTA ASCIUTTA					
PASTA/RISO AL POMODORO					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Pomodoro (pelati)	30	35	45	55	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Basilico	0.1	0.1	0.2	0.3	
PASTA BIANCA O RISO BIANCO					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Grana Padano	5	6	6	6	
Latte	10	10	10	10	
Burro		5	5	5	
PASTA/ORZO CON CREMA DI ZUCCA					
Pasta/Riso/orzo	25-40	50	70	100	
Zucca	20	25	30	35	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato		0.7	0.8	1	
Latte	10	10	10	10	
Burro crudo	6	6	6	6	
PASTA AL PESTO DI CAROTE E RICOTTA					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Ricotta	10	12	12	12	
Carote	12	12	12	12	
Grana Padano		6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PASTA ALLA PIZZAIOLA					
Pasta	25-40	50	70	100	
Pomodoro (pelati)	30	35	45	55	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Origano	0.1	0.1	0.2	0.3	
PASTA CON CREMA DI CAVOLFIORE E ZAFFERANO					
Pasta	25-40	50	70	100	
Cavolfiore/Broccoletti	20	20	25	30	
Burro	4	5	5	5	
Grana padano	5	6	6	6	
Zafferano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
Olio extra vergine	1	5	7	8	
Aglione	0.1	0.1	0.3	0.5	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
PASTA AL RAGU' VEGETALE					
Pasta	25-40	50	70	100	
legumi (soia, ceci, lenticchie...)	20	20	25	30	
Pomodoro	4	5	5	5	
Grana padano	5	6	6	6	
Olio extra vergine	2	7	9	10	
Aromi	0.1	0.1	0.3	0.5	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
PASTA AGLIO E OLIO					
Pasta di semola di grano duro	25-40	50	70	100	
Olio extra vergine di oliva	4	7	9	15	
Grana Padano	5	6	6	6	
Aglione	0.1	0.1	0.2	0.3	
Sale iodato	0.5	0.5	0.7	1	
PASTA AL RAGU' DI CARNE					
Pasta	25-40	50	70	100	
Carne trita di manzo	20	25	30	50	
Olio extra vergine d'oliva	1	1	2	3	
Grana Padano	5	6	6	6	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Sedano	0.5	0.5	1	2	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PASTA AL RAGÙ DI LENTICCHIE					
Pasta integrale	25-40	50	70	100	
Lenticchie	25	30	40	50	
Olio extra vergine d’oliva	1	1	2	3	
Grana Padano	4	6	6	6	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Sedano	0.5	0.5	1	2	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
PASTA CON PESTO INVERNALE					
Pasta	25-40	50	70	100	
Spinaci	5	8	10	10	
Grana Padano	6	6,5	6,5	6,5	
Sale iodato	0.5	0.5	1	1	
Olio extra vergine	15	16	16	16	
PASTA ALLE OLIVE					
Pasta	25-40	50	70	100	
olive	2	3	5	8	
Grana padano	5	6	6	6	
Cipolla	1	2	3	4	
Olio extra vergine	1	3	4	5	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
PASTA AL PESTO					
Pasta	25-40	50	70	100	
Basilico fresco netto	8	8	10	12	
Aglione (1 spicchio/15 bambini)	0.1	0.1	0.3	0.5	
Olio extra vergine di oliva	2	3	5	8	
Grana Padano		6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
PASTA INTEGRALE AL PESTO DI ZUCCHINE					
Pasta	25-40	50	70	100	
Zucchine	12	12	15	15	
Olio extra vergine di oliva	2	3	5	8	
Grana Padano		6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PASTA CON POMODORO E MELANZANE					
Pasta	25-40	50	70	100	
Melanzane	4	5	10	15	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Cipolla	2	3	4	5	
Olio extra vergine di oliva	2	3	4	5	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sedano	1	1	2	3	
Carota	2	3	4	5	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
PASTA AL POMODORO E RICOTTA					
Pasta	25-40	50	70	100	
Ricotta	6	7	8	9	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Cipolla	1	2	3	4	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Grana Padano	5	6	6	6	
Basilico	0.1	0.1	0.2	0.3	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
PASTA E FAGIOLI					
Pasta	25-40	50	70	100	
Fagioli borlotti surgelati	10	10	10	10	
Alloro	0.4	0.5	1	2	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Cipolle	1	2	3	4	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.4	0.4	0.6	0.8	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PISAREI E FASO'					
Pasta (pisarei)		110	130	150	
Pomodoro (pelati)		35	45	55	
Fagioli borlotti surgelati		19	21	23	
Alloro		0.5	1	2	
Carote		2	3	4	
Sedano		1	2	3	
Cipolle		2	3	4	
Olio extra vergine di oliva		3	4	5	
Grana Padano				6	
Sale iodato		0.4	0.6	0.8	
ORZOTTO ALLA CREMA DI ZUCCA					
Orzo	25-40	50	70	100	
Ricotta	20	20	20	20	
Zucca	12	15	20	20	
Grana Padano	5	6	6	6	
Latte	10	10	10	10	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PASTA AL FORNO (utilizzare pasta fresca, in caso di non reperibilita' utilizzare pasta surgelata)					
LASAGNE ALLA BOLOGNESE					
Pasta all'uovo fresca	40	60	80	125	
Grana Padano	6	8	8	8	
Latte	100	110	130	130	
Pomodori pelati	40	40	45	50	
Carne bovina	40	40	50	60	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Farina	6	6	8	10	
Burro	9	9	9	9	
Carote	6	6	8	10	
Sedano	2	2	3	4	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Cipolle	2	2	3	4	
Noce moscata	qb	qb	qb	qb	
PASTA PASTICCIATA AL RAGU'					
Pasta	25-40	50	70	100	
Grana Padano	6	8	8	8	
Latte	100	110	130	130	
Carne bovina	20	20	40	50	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Farina	6	6	8	10	
Burro	9	9	9	9	
Carote	6	6	8	10	
Sedano	1	1	2	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Cipolle	2	2	3	4	
Noce moscata	qb	qb	qb	qb	
Vino bianco secco	3	3	4	5	
Aglio/alloro	0.1	0.1	0.2	0.3	
Prezzemolo	2	3	4	5	
Pomodori Pelati	60	60	70	90	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
RISOTTI					
RISO CON ZUCCA					
Riso	25-40	50	70	100	
Zucca	20	25	30	35	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Latte	5	6	7	8	
Burro crudo	5	5	5	5	
RISOTTO CON ZUCCHINE					
Riso	25-40	50	70	100	
Zucchine	15	20	30	40	
Grana Padano	5	6	6	6	
Burro	5	5	5	5	
Cipolla	1	2	3	4	
Olio extra vergine	5	7	8	9	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Brodo vegetale	120	150	180	225	
RISOTTO ALLA PARMIGIANA					
Riso	25-40	50	70	100	
Burro	5	5	5	5	
Grana Padano	5	6	6	6	
Latte	10	10	10	10	
Cipolla	1	1	2	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Brodo vegetale	140	150	180	225	
RISOTTO PRIMAVERA					
Riso	25-40	50	70	100	
Burro	5	5	5	5	
Grana Padano	5	6	6	6	
Carote julienne	7	7	7	7	
Zucchine julienne	7	7	7	7	
Cipolla	1	1	2	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Brodo vegetale	140	150	180	225	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
RISOTTO ALLA MILANESE / ZAFFERANO					
Riso	25-40	50	70	100	
Grana Padano	5	6	6	6	
Zafferano	15 mg	18 mg	21 mg	27 mg	
Burro	5	5	5	5	
Cipolla	2	3	4	5	
Verdure per brodo vegetale:	8	8	10	15	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Zafferano: 1 g / 3300 g di riso					

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
MINESTRE E CREME					
ZUPPA CON LEGUMI (CON CROSTINI)					
Crostini	30	40	50	60	
Carote	8	8	10	12	
Patate	30	30	30	30	
Ceci	40	40	50	60	
Zucca	8	8	10	12	
Sedano	1,5	1,5	2	2,5	
Cipolle	8	8	10	12	
Olio extra vergine	1	1	1	1	
Grana padano	5	6	6	6	
MINISTRONE/PASSATO DI VERDURA					
Sedano	0.5	1	2	3	
Orzo		25	35	50	
Patate	20	25	30	35	
Zucca/zucchine/coste/verza	15	20	25	30	
Fagioli surg.	5	5	5	5	
Minestrone surg.	25	30	40	50	
Olio extra vergine di oliva	2	2	3	4	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Pomodori Pelati	3	4	5	6	
BRODO VEGETALE CON PASTINA / FARRO					
Pastina / farro	15-20	20	35	50	
Sedano	3	4	5	7	
Carote	10	15	20	25	
Patate	10	15	20	25	
Cipolle	3	5	10	15	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Grana Padano	5	6	6	6	
FARRO IN BRODO CON LEGUMI					
Farro	15-20	20	35	50	
Ceci /legumi misti	20	20	20	20	
Grana Padano	5	6	6	6	
Patata	10	10	10	10	
Carota	20	20	20	20	
Cipolla	10	10	10	10	
Sedano	5	5	5	5	
Olio extravergine	4	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.7	0.8	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PASTE FRESCHE RIPIENE E NON RIPIENE					
TORTELLI		100	130	150	
GNOCCHI DI PATATE		120	170	200	
PISAREI		110	130	150	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
CARNI ROSSE					
HAMBURGER DI VITELLONE					
Carne di vitellone	50	70	90	100	
Latte	10	15	15	15	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pane grattato	4	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Prezzemolo	1	1	1	1	
SCALOPPINE DI LONZA AL LIMONE					
Lonza di maiale		70	90	110	
Farina		5	10	15	
Olio extra vergine di oliva		4	5	6	
Limone		1	2	3	
Rosmarino, salvia, aglio		1	2	3	
Sale iodato		0.5	0.7	1	
COTOLETTA DI LONZA AL FORNO					
Lonza di maiale		80	100	120	
Olio extra vergine di oliva		4	5	6	
Pane grattato		15	20	25	
Uova per impanatura		8	10	12	
Sale iodato		0.5	1	1	
ARROSTO DI VITELLONE					
Vitellone	50	70	100	120	
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	6	
Vino bianco secco	2	5	6	7	
Erbe aromatiche (rosmarino,	0.1	0.1	0.2	0.3	
Sedano	0.5	1	2	3	
Carote	1	2	3	4	
Cipolla	0.5	1	2	3	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
MACINATO DI VITELLONE IN UMIDO					
Vitellone	70	80	110	130	
Olio extra vergine	4	4	5	6	
Vino bianco o rosso	4	5	6	7	
Pomodori Pelati	30	40	50	60	
Sedano	1	2	3	4	
Carote	3	6	8	10	
Cipolle	1	2	3	4	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
CARNI BIANCHE					
BOCCONCINI DI POLLO ALLE ERBE					
Pollo	40-50	70	80	120	
Pane grattugiato	5	7	8	9	
Farina	0.3	0.5	1	1.5	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Vino bianco secco	1	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Aromi vari (rosmarino-salvia,	0.3	0.5	0.7	1	
COSCE DI POLLO AL ROSMARINO (in concia)					
Cosce di pollo con sovracoscia	90	120	200	250	
Sale iodato	0.4	0.1	0.2	0.3	
Vino bianco secco	2	5	6	7	
Aromi	0.2	0.2	0.3	0.4	
Cipolla, vino, prezzemolo	3	3	4	5	
SCALOPPINA DI TACCHINO					
Bocconcini o straccetti di	40-50	70	80	100	
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	6	
Pane grattugiato	4	7	8	9	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Farina	0.5	1	1	1	
Vino bianco	2	5	6	7	
Aromi (rosmarino, salvia, aglio)	0.1	0.1	0.2	0.3	
Limone	0.1	0.2	0.3	0.4	
COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO					
Tacchino	40-50	70	80	100	
Olio extra vergine di oliva	2	4	5	6	
Pane grattato	10	15	20	25	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
POLPETTE DI POLLO					
Pollo	40-50	70	80	100	
Pangrattato	5	6	7	8	
Latte	6	7	10	12	
Uova	4	5	6	8	
Grana padano	5	7	9	10	
Olio extra vergine	4	5	6	7	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
POLPETTONE DI TACCHINO/POLLO E RICOTTA					
Anca di tacchino tritata/Fesa x	45	50	55	75	
Ricotta	12	15	28	35	
Uova	7	7	7	7	
Grana Padano		9.5	13	17	
Parmigiano reggiano	8.5				
Olio extra vergine di oliva		4	5	6	
Vino bianco secco	3	5	6	7	
Pane grattugiato (all'esterno)	Qb	q.b	q.b.	q.b	
Carote, prezzemolo, cipolla	1.2	1.7	2.3	3	
Sale marino	0.4	0.7	0.8	9	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
UOVA					
FRITTATA					
Uova	60	60	60	60	
Grana Padano	5	6	6	6	
Latte	10	10	10	10	
Olio extra vergine	1	2	3	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
FRITTATA CON VERDURE					
Uova	60	60	60	60	
Zucchine (o carote o spinaci)	10	15	20	25	
Grana Padano	5	6	6	6	
Olio extra vergine di oliva	1	2	3	3	
Latte	10	10	10	10	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PESCE					
MERLUZZO GRATINATO/ HALIBUT DORATO					
Filetto di merluzzo/halibut	50/60	60/70	80/100	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pane grattato	9	10	12	15	
Rosmarino	1	1	1.5	2	
Salvia	1	1	1.5	2	
Farina	9	10	12	15	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
PEPITE DI PESCE IMPANATE					
Filetto di merluzzo a bocconcino	50-60	60/70	80/100	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pane grattato	9	10	12	15	
Rosmarino	1	1	1.5	2	
Sale iodato	0.4	0.4	0.4	0.4	
BOCCONCINI DI PESCE					
Filetto di merluzzo (+20%	50/60	60/70	80/100	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pane grattato	9	10	12	15	
Patate	20	20	20	20	
Sale iodato	0.4	0.4	0.4	0.4	
INSALATA DI PESCE con patate					
Nasello/Merluzzo (+20%	50-60	60-70	80-100	150	
Patate (lesse)	60	80	100	120	
Olio extra vergine di oliva	5	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Prezzemolo	0.1	0.1	0.2	0.3	
HAMBURGER DI PESCE (FISHBURGER)					
Nasello/Merluzzo (+20%	50-60	60-70	80-100	150	
Latte	7	7	7,5	7,5	
Patate	40	40	50	50	
Olio extra vergine	9	9	9	9	
Pane grattugiato	15	15	17	17	
Sale iodato	0,4	0,4	0,4	0,4	
Prezzemolo	1	1	1	1	
PESCE CON POMODORO E OLIVE					
Nasello/Merluzzo (+20%	50-60	60-70	80-100	150	
Pomodori	7	40	40	50	
Olive	3	5	5	7	
Olio extra vergine	9	9	9	9	
Sale iodato	0,4	0,4	0,4	0,4	
Prezzemolo /aglio	1	1	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
CROCCHETTE /SFORMATI/POLPETTONI					
SFORMATO DI FORMAGGIO, PATATE E PROSCIUTTO COTTO					
Ricotta	25	35	40	45	
Patate	30	35	40	45	
Grana Padano	7	8	10	12	
Prosciutto cotto		12	15	20	
Uova	7	7	7	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine	2	2	3	4	
CROCCHETTE AUTUNNALI					
Ricotta	25	35	40	45	
Patate	30	35	40	45	
Grana Padano		8	10	12	
Parmigiano reggiano	7				
Uova	7	7	7	7	
Spinaci	2	3	5	7	
Carote	2	3	5	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine	2	2	3	4	
TORTA DI PATATE					
Patate	80	90	110	130	
Uova	10	10	10	10	
Grana Padano	7	8	8	8	
Olio extra vergine di oliva	3	4	6	8	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Pane grattato	qb	qb	qb	qb	
CROCCHETTE RUSTICHE					
Patate	20	30	30	30	
Ricotta	30	30	30	30	
Ceci	30	40	40	40	
Grana padano	8	10	10	10	
Uova	6	7	7	7	
Pane grattato	2	3	4	5	
Olio extra vergine	3	4	6	8	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
HAMBURGER VEGETARIANO					
Lenticchie	20	30	35	40	
Pane Grattugiato	7	16	20	24	
Grana Padano	10	13	16	20	
Misto uovo	7	16	20	24	
Latte	4	8	10	12	
Passata di pomodoro	1	1	1,5	2	
Cipolla	1	1	2	2,5	
Olio extra vergine	2	3	5	7	
Sale iodato		0,5	0,65	0,7	
Aromi misti (rosmarino, salvia)	0.1	0,2	0,3	0,4	
Brodo vegetale x tenere	20 ml	50 ml	80 ml	100 ml	
FRITTATA DI CECI					
Farina di ceci	10	15	20	20	
ricotta	20	20	30	35	
Patate	18	20	38	40	
Cipolla	10	15	15	15	
Olio Evo	10	10	12	14	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Prezzemolo, aromi	0.1	0.1	0.2	0.3	
HAMBURGER VEGETALE					
Carote	25	35	35	35	
Ricotta	30	30	30	30	
Ceci	30	40	40	40	
Grana padano	8	10	10	10	
Uova	6	7	7	7	
Pane grattato	2	3	4	5	
Olio extra vergine	3	4	6	8	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
POLPETTE CANNELLINI E CAROTE					
Cannellini	25	30	40	45	
Ricotta	25	35	40	45	
Grana padano	7	8	10	12	
Misto uovo	7	7	7	7	
Carote	4	6	10	14	
Prezzemolo	qb				
Sale marino	0.4	0.5	0.7	1	
Olio iodato	2	2	3	4	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
POLPETTONE DI SPINACI E RICOTTA					
Ricotta	25	35	40	45	
Patate	30	35	40	45	
Grana Padano	7	8	10	12	
Uova	7	7	7	7	
Spinaci	4	6	10	12	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine	2	2	3	4	
CROCCHETTE RUSTICHE DI CECI E PATATE					
Uova	25	25	30	38	
Ricotta	10	10	15	20	
Patate	15	15	20	25	
Grana Padano	7.5	8.5	10	12.5	
Ceci	15	15	20	20	
Olio extravergine	1	2	3	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
CROCCHETTE PRIMAVERA					
Ricotta	25	35	40	45	
Patate	30	35	40	45	
Grana Padano		8	10	12	
Parmigiano reggiano	7				
Uova	7	7	7	7	
Piselli	4	4	5	7	
Carote	2	3	5	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine	2	2	3	4	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PIZZA/FOCACCE					
PIZZA MARGHERITA CON MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURA					
Pasta per pizza	90	110	140	180	
Pomodori	50	60	70	95	
Mozzarella	40	45	60	77	
Olio extra vergine di oliva	5	6	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1.5	
Origano	0.3	0.5	0.7	1	
PIZZA MARGHERITA <u>SENZA</u> MINISTRINA E <u>SENZA</u> PASSATO					
Pasta per pizza		110	160	200	
Pomodori pelati		60	95	120	
Mozzarella		50	65	80	
Olio extravergine		6	7	8	
Sale iodato		0.5	1	1	
Origano		0.5	0.7	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
FORMAGGI					
FORMAGGI MISTI grammatura da indicazioni					
CAPRESE					
Mozzarella	50	60	90	100	
Pomodori freschi	70	80	100	150	
Origano	0.3	0.5	0.7	1	
Basilico	0.3	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine di oliva	5	6	8	10	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
CONTORNI COTTI					
PATATE AL FORNO					
Patate	70	100	130	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aromi vari (Rosmarino, salvia	0.4	0.5	0.7	1	
PATATE LESSATE					
Patate	60	80	110	130	
Olio extra vergine di oliva	5	5	6	7	
Aceto di vino		qb	qb	qb	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Prezzemolo	0.4	0.5	0.7	1	
PUREA					
Patate	60	80	100	120	
Latte intero UHT	30	40	40	40	
Burro	7	8	8	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
PATATE E CAROTE LESSATE					
Patate	50	60	60	80	
Carote	30	40	40	50	
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
VERDURA GRATINATA AL FORNO					
Verdura mista (aut/inv.:finocchi, carote, cavolfiori)(Prim/est.:peperoni,	50	50	70	90	
Pangrattato	3	3	3	3	
Olio Evo	5	5	6	7	
Grana Padano		4	4	4	
Parmigiano reggiano	4				
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
SPINACI AL BURRO/GRATINATI					
Spinaci	70	74	74	74	
Burro	3	3	3	3	
Grana Padano		4	4	4	
Parmigiano reggiano	4				
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
ZUCCHINE TRIFOLATE AL FORNO					
Zucchine	60	60	80	90	
Prezzemolo/Aglio	0.3	0.5	1	1	
Olio extra vergine	5	5	7	10	
Grana Padano		4	4	4	
Parmigiano reggiano	3				
Sale	0.4	0.5	1	1	
CAROTE TRIFOLATE AL FORNO					
Carote	50	50	70	80	
Olio extra vergine di oliva	4	5	7	10	
Grana padano		4	4	4	
Parmigiano reggiano	3				
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
FAGIOLINI CON PATATE					
Patate	50	60	80	120	
Fagiolini	20	30	30	30	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Aceto di vino		qb	qb	qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
FAGIOLINI					
Fagiolini	60	60	60	100	
Olio extra vergine oliva	5	5	7	8	
Aceto di vino		qb	qb	Qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
PISELLI ALL'OLIO E AROMI					
Piselli	60	60	60	100	
Olio extra vergine oliva	5	5	7	8	
Aromi misti	q.b.	qb	qb	Qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
CAVOLFIORI O BROCCOLI GRATINATI					
Cavolfiore o Broccolo	40	40	50	60	
Sale iodato	0.4	0.5	0.5	0.5	
Grana Padano	3	4	4	4	
Burro	2	2	2	2	
RATATOUILLE DI VERDURA					
Zucchine	40	40	50	60	
Melanzane	40	50	50	50	
Pomodori	20	20	20	20	
Peperoni vari colori	30	30	40	40	
Aromi (aglio, timo, prezzemolo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
Olio	3	4	4	4	
Sale iodato	2	2	2	2	
	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PISELLI IN UMIDO					
Piselli	40	50	50	50	
Pomodori pelati	10	10	10	10	
Carote	2	3	5	7	
Sedano	1	1	2	3	
Cipolla	1	3	5	7	
Olio extra vergine	5	5	7	10	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
CONTORNI CRUDI					
INSALATA					
Insalata	20	20	30	60	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto		q.b.	q.b.	q.b.	
CAROTE JULIENNE					
Carote	30	30	40	100	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto di vino		q.b.	q.b.	q.b.	
FINOCCHI					
Finocchi	30	30	40	100	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto di vino		q.b.	q.b.	q.b.	
POMODORI					
Pomodori	80	85	100	150	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto di vino		q.b.	q.b.	q.b.	
INSALATA E CAROTE					
Insalata	15	15	25	50	
Carote julienne	5	5	10	50	
Olio extra vergine	5	5	7	8	
Aceto di vino		qb	qb	Qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
VERDURE A BASTONCINO					
Finocchi	20	30	30	70	
Carote	20	30	30	70	
INSALATA MISTA					
Pomodori	25	30	35	70	
Insalata	10	10	15	40	
Carote julienne	3	3	5	10	
Olio extra vergine	5	5	7	8	
Aceto di vino		qb	qb	Qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

*(QUANDO LA PIZZA E' SERVITA CON PASSATO DI VERDURA SENZA MINISTRINA LA Q,TA' DELLE VERDURE DI CONTORNO E' STANDARD)

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
MERENDE					
THE' DETEINATO E BISCOTTI					
Thè deteinato	150 ml	200 ml			
Biscotti	30	30			
Limone	0.1	0.1			
PANE E OLIO					
Pane	30	50			
Olio extra vergine di oliva	5	10			
YOGURT					
Yogurt	125	125			
PANE E MARMELLATA					
Pane	30	50			
Confettura	10	15			
CIAMBELLA					
Ciambella	40	50			
LATTE E BISCOTTI					
Latte	100 ml	150 ml			
Biscotti	25	30			

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
FRUTTA					
Frutta varia	100	100	1 frutto intero o almeno 150 g	1 frutto intero o almeno 170 g	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
TORTE					
CIAMBELLA					
Farina di grano tenero 00			28.57		
Zucchero			14.29		
Burro			7.14		
Misto uovo			14.29		
Latte			14.29		
Lievito per dolci: 3 bustine per					
Limone			Qb		

MAIONESE VEGETALE (dose per porzione)	
Bevanda di soia	33 g
Olio di mais	20 g
Succo di limone spremuto (senza semi)	1,6 g
Sale	0.1 g
<p>Mettere tutti gli ingredienti tranne l'olio nel bicchiere del minipimer e frullare muovendolo in verticale.</p> <p>Aggiungere l'olio a filo finché la soianese raggiunge la consistenza desiderata (più la si vuole densa, più si aggiunge olio). Si consiglia di farla più liquida se si vuole condire un'insalata oppure più densa per farcire dei panini.</p> <p>Se sembra non venire, basta aggiungere olio e continuare a frullare. Si può eventualmente aggiustare di sale alla fine.</p>	

***I pesi si riferiscono agli alimenti crudi ed al netto degli scarti**