



DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

RICETTARIO (Allegato 3)

Asilo Nido divezzi, Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria,
Scuola Secondaria di 1° grado






INDICE



1. Primi piatti asciutti	3
2. Primi piatti in brodo	5
3. Secondi piatti a base di carne	7
4. Secondi piatti a base di pesce	8
5. Secondi piatti a base di legumi	9
6. Secondi piatti a base di formaggio e/o affettati	10
7. Secondi piatti a base di uova	10
8. Piatti unici	11
9. Contorni crudi e cotti	13
10. Contorni a base di patate	14
11. Contorni a base di legumi	14
12. Varie	15
13. Merenda del pomeriggio	15
14. Pranzo al sacco per le gite	16





Le grammature si intendono a crudo e al netto degli scarti.



Il ricettario comprende delle sezioni principali suddivise in sottogruppi a seconda della composizione delle ricette.





1. Primi piatti asciutti

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
pasta o riso (asciutti)	40	60	80	90-100
<u>pasta o riso al pomodoro</u> pasta o riso  pomodori pelati parmigiano olio extravergine d'oliva aromi e sale	40 30 5 4 q.b.	60 20/40 5 5 q.b.	80 30/50 7 5 q.b.	90-100 50-60 10 5 q.b.
<u>pasta o riso in bianco</u> Pasta o riso  parmigiano olio extravergine d'oliva	40 5 5	60 7 5	80 10 7	90-100 10 10
<u>pasta o riso al burro e salvia</u> Pasta o riso Parmigiano  Burro salvia	/	60 7 5 q.b.	80 10 7 q.b.	90-100 10 7 q.b.
<u>pasta al pesto</u>  pasta parmigiano olio extravergine d'oliva pinoli e basilico	40 5 5 q.b.	60 5 5 q.b.	80 7 5 q.b.	90-100 10 10 q.b.
<u>pasta con verdura (es. broccoli, peperoni, melanzane, zucchine, peperoni, etc)</u> pasta pomodori pelati (facoltativo)  un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata parmigiano olio extravergine d'oliva aromi e sale	40 30 30 5 4 q.b.	60 20/40 30 5 5 q.b.	80 30/50 50 7 5 q.b.	90-100 50-70 50 10 5 q.b.



<u>pasta e lenticchie</u> 				
pasta	40	60	80	90-100
pomodori pelati	20	20/40	30/50	50-60
lenticchie secche	5	8	10	20
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	4	5	5	10
cipolle, sedano, carote, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>pasta o riso al ragù vegetale</u>				
pasta o riso 	40	60	80	90-100
pomodori pelati	20	20/40	30/50	50
verdure miste (carote, cipolle, sedano, ecc.)	15	30	50	50-70
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.







<u>pasta al tonno</u>				
pasta	40	60	80	90-100
pomodori pelati	20	20/40	30/50	50-60
tonno sott'olio ben sgocciolato.	15	20	30	40
cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>pasta con crema di porri</u>				
pasta o riso	40	60	80	90-100
porri	30	30	30/50	50
carote, cipolle, sedano, ecc. 	10	10	20	30
olio extravergine d'oliva	5	5	7	10
parmigiano	4	5	5	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>pasta al ragù "leggero"</u>				
pasta	40	60	80	90
pomodori pelati	30	20/40	30/50	50
carne di manzo magra	15	20	30	30-40
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	4	5	5	5-8
cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>pasta capperi e olive</u> 				
pasta	40	60	80	90-100
pomodori pelati	20	20/40	30/50	50-60
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	5	5	10
capperi, olive nere, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>risotto alla zucca</u> 				
riso	40	60	80	90-100
zucca	30	30	50	70
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	4	5	5	10
cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>riso con piselli</u> 				
riso	40	60	80	90-100
piselli freschi o surgelati	15	30	40	40
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	5	4	5	8
cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>risotto alla parmigiana</u> 				
riso	40	60	80	90-100
parmigiano	5	7	7	10
olio extravergine d'oliva	4	4	5	8
cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>risotto allo zafferano</u> 				
riso	40	60	80	90-100
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	4	4	5	5-8
cipolla, zafferano, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>risotto con verdura (es. broccoli, melanzane, zucchine, peperoni, ecc)</u> riso un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata parmigiano  olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 20/30 5 4 q.b.	60 30 5 4 q.b.	80 50 7 5 q.b.	90-100 50 10 8 q.b.
<u>riso alla paesana</u>  riso zucchine, carote, piselli parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 20 5 4 q.b.	60 30 5 4 q.b.	80 50 7 5 q.b.	90-100 60 10 5-8 q.b.
<u>polenta</u>  farina di mais acqua sale	40 q.b. q.b.	50/60 q.b. q.b.	70/80 q.b. q.b.	90/100 q.b. q.b.
<u>gnocchi di patate al pomodoro</u>  gnocchi pomodori pelati parmigiano olio extravergine d'oliva cipolle, sedano, carote, brodo vegetale, aromi (zafferano) e sale	120 20/30 5 4 q.b.	140 20/40 5 5 q.b.	220 30/50 7 5 q.b.	240 50 10 5-8 q.b.

2. Primi piatti in brodo

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	<i>asilo nido divezzi</i>	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria 1° grado</i>
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati	20	25	30	40
<u>crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini</u> pasta o orzo o riso o crostini  patate parmigiano olio extravergine d'oliva brodo vegetale, aromi e sale	20 40 5 3 q.b.	25 60 5 3 q.b.	30 80 7 4 q.b.	40 100 10 4 q.b.
<u>crema di zucca con pasta o orzo o riso o crostini</u> pasta o orzo o riso o crostini zucca patate parmigiano  olio extravergine d'oliva brodo vegetale, aromi e sale	20 30 30 5 3 q.b.	25 40 50 5 3 q.b.	30 50 60 7 4 q.b.	40 60 80 10 4-6 q.b.

	<i>asilo nido divezzi</i>	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria 1° grado</i>
<u>minestra di riso con verza</u> 				
riso	20	25	30	40
patate	40	50	60	80
verza	20	30	40	40
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>minestra di riso con prezzemolo</u> 				
riso	20	25	30	40
patate	50	80	100	120
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine di oliva	3	3	4	4-6
cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>minestra d'orzo</u> 				
orzo	20	25	30	40
patate	50	80	100	120
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine di oliva	3	3	4	4-6
carote, porri, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>minestra di riso con spinaci</u> 				
riso	20	25	30	40
patate	40	50	60	80
spinaci	20	30	40	40
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>minestrone o passato di verdure con pasta o orzo o riso o crostini</u> 				
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30	40
patate	50	60	70	90
verdure miste fresche o surgelate	30	50	60	70
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
brodo, acqua, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>crema di legumi con pasta o orzo o riso o crostini</u> 				
pasta o orzo o riso o crostini	20	20	30	40
patate	40	50	60	80
legumi secchi	20	20	25	25-30
sedano, carote, cipolle	10	20	25	30
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

3. Secondi piatti a base di carne

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
carne di bovino o pollo o tacchino o di suino	40/60	50/60	60/70	80/90
<u>arrosto</u> carne di vitello o tacchino o lonza di suino olio extravergine d'oliva aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>bocconcini in umido</u> carne di vitello, bovino o tacchino o lonza di suino pomodori pelati olio extravergine d'oliva carote, sedano, cipolle, brodo vegetale, aromi e sale	60 30 4 q.b.	60 20 5 q.b.	70 30 7 q.b.	90 50 7 q.b.
<u>coscia di pollo al forno</u> carne di pollo (al netto di ossa e pelle) olio extravergine d'oliva aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>carne ai ferri</u> carne di pollo o tacchino o vitello olio extravergine d'oliva aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Petto di pollo burro e salvia</u> carne di pollo burro farina 00, aromi (salvia) e sale	/	60 3-5 q.b.	70 5-7 q.b.	90 5-7 q.b.
<u>cotoletta alla milanese cotta al forno*</u> carne di suino o vitello o pollo o tacchino uova pastorizzate olio extravergine d'oliva latte p.s. pangrattato, aromi e sale	/	50 nr. 1x10 (5 gr) 5 q.b.	60 nr. 1x7 (g 7) 7 q.b.	80 nr. 1x5 (g 10) 7-9 q.b.
<u>petto di pollo o tacchino o suino al limone</u> carne di pollo o tacchino o lonza di suino olio extravergine d'oliva farina, limone, aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>carne alla pizzaiola</u> carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza pomodori pelati o passato olio extravergine d'oliva farina, aromi (origano) e sale	60 40 4 q.b.	60 40 5 q.b.	70 50 7 q.b.	90 70 7 q.b.


<u>polpette di carne in umido</u> carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza pomodori pelati uova pastorizzate olio extravergine d'oliva parmigiano latte, pangrattato, aromi e sale	40 30 nr. 1x10 (5 g) 4 5 q.b.	50 30 nr. 1x10 (5 g) 5 4 q.b.	60 50 nr. 1 x 7 (7 g) 7 5 q.b.	80 70 nr. 1x10 (10 g) 7 6 q.b.
<u>spezzatino</u> carne di bovino o tacchino o suino magra pomodori pelati olio extravergine di oliva cipolle, verdure, aromi e sale	60 20/30 4 q.b.	60 20/40 8 q.b.	70 30/50 10 q.b.	90 50/70 10 q.b.
<u>arrosto al latte</u> lonza o fesa di tacchino latte parzialmente scremato olio extravergine di oliva aromi e sale	60 10 4 q.b.	60 10 5 q.b.	70 12 7 q.b.	90 15 7 q.b.

4. Secondi piatti a base di pesce




DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>pesce</u> platessa, sogliola, merluzzo, nasello, halibut, palombo, trota, cernia, pesce spada	60/70	70/80	100	110
<u>pesce al forno</u> pesce olio extravergine d'oliva pangrattato, limone, aromi (prezzemolo) e sale	70 4 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	110 7-10 q.b.
<u>pesce impanato cotto al forno*</u> pesce uova pastorizzate olio extravergine d'oliva pangrattato, limone, aromi e sale	60 nr. 1x10 (5 g) 4 q.b.	70 nr. 1x10 (5 g) 5 q.b.	100 nr. 1x7 (7 g) 7 q.b.	110 nr. 1x10 (10 g) 7-10 q.b.
<u>pesce agli odori</u> pesce olio extravergine d'oliva aromi misti e sale	70 4 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	110 7 q.b.
<u>pesce in umido</u> pesce pomodori pelati olio extravergine d'oliva cipolle, carote, aromi e sale	70 30 4 q.b.	80 20/40 5 q.b.	100 30/50 7 q.b.	110 50/70 7 q.b.

<u>pesce olio e limone</u>				
pesce	70	80	100	110
olio extravergine d'oliva	4	5	7	7-10
limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>pesce alla livornese</u>				
pesce	70	80	100	110
pomodori pelati	30	20/40	30/50	50/70
olio extravergine d'oliva	4	5	7	7-10
olive nere, capperi, aromi (origano) e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>polpette di pesce al forno</u>				
pesce	50	70	100	110
uova pastorizzate	nr. 1x10 (5 g)	nr. 1x10 (5 g)	nr. 1x7 (7 g)	nr. 1x10 (10 g)
olio extravergine di oliva	4	5	7	7
parmigiano	q.b.	3	5	5
patate, pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>insalata di merluzzo completa di contorno</u>				
merluzzo	50	80	100	110
patate	50	100	150	200
carote crude	20	30	50	50/70
sedano crudo	10	20	20/40	20/40
olio extravergine di oliva	7	10	12	15
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>insalata di tonno completa di contorno</u>	/			
tonno sott'olio ben sgocciolato		60-70	80-90	90-100
patate		100	50	200
carote crude		30	20/40	50/80
sedano crudo		20	q.b.	20/40
aromi e sale		q.b.		q.b.




5. Secondi piatti a base di legumi

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
piselli freschi o surgelati	100	110	130	150
fagioli freschi 	70	80	110	130
fagioli secchi	30	40	50	60
lenticchie secche	30	40	50	60
Possono essere saltati in padella con un cucchiaino di olio extravergine di oliva o con passata di pomodoro				

6. Secondi piatti a base di formaggio e/o affettati




DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>formaggi</u> mozzarella, stracchino, primo sale,  crescenza/certosino, caprini, fior di latte,.	30	40	60	80
parmigiano, grana, emmenthal, asiago, caciottina fresca, fontina, groviera, robiola, taleggio, formaggella,  casolet, quartirolo	20	30	40	50
ricotta 	60	80	100	125
<u>Prosciutto cotto o crudo o bresaola magri</u>	40	40	50	60
Arrosto di tacchino	50	50	60	70
<u>bresaola olio e limone:</u> bresaola olio extravergine di oliva limone	40 4 q.b.	40 4 q.b.	50 4 q.b.	80 4 q.b.
<u>prosciutto e parmigiano:</u> prosciutto cotto magro parmigiano	20 10	20 10	25 20	30 25


7. Secondi piatti a base di uova


DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>uova pastorizzate</u>	nr. 1 (50 g)	nr. 1 (50 g)	nr. 1 e ½ (75 g)	nr. 2 (100 g)
<u>uova sode o alla coque:</u> uova	N° 1	N° 1	N° 1 e ½	N° 2
<u>frittata con spinaci cotta al forno</u>  uova pastorizzate spinaci freschi o surgelati latte parzialmente scremato parmigiano olio extravergine d'oliva aromi e sale	N° 1 30 10 4 3 q.b.	N° 1 30 10 4 4 q.b.	N° 1 e ½ 40 15 5 5 q.b.	N° 2 50 20 7 5-8 q.b.
<u>frittata con verdure cotta al forno</u>  uova pastorizzate verdure fresche o surgelate latte parzialmente scremato parmigiano olio extravergine d'oliva aromi e sale	N° 1 30 10 4 3 q.b.	N° 1 30 10 4 4 q.b.	N° 1 e ½ 40 15 5 5 q.b.	N°2 50 20 5 7 q.b.
<u>uova strapazzate</u>  uova pastorizzate pomodori da insalata cubettati olio extravergine d'oliva basilico, aromi e sale	N° 1 40 3 q.b.	N° 1 40 4 q.b.	N° 1 e ½ 50 5 q.b.	N° 2 70 5-7 q.b.

8. Piatti unici






Da utilizzare in sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto


DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>ravioli di magro con contorno di legumi</u>				
pasta all'uovo fresca	40	50	60	70
ricotta di vacca 	15	50	60	70
spinaci	15	20	30	40
pomodori pelati	15	20/40	30/50	50
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3/4	4	5	5-8
cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aggiungere legumi come contorno				
<u>pasta al ragù</u>				
pasta	40	60	80	90
pomodori pelati	30	40	50	50
carne di manzo magra	60	60	70	90
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3/4	4	5	5-8
cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>polenta al ragù</u>				
Polenta: farina di mais	40/50	50/60	70/80	90/100
Acqua e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pomodori pelati	20/30	40	50	50
carne di manzo magra	20	20	30	90
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	¾	4	5	5-8
cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>cannelloni di magro</u> 				
pasta all'uovo fresca	70	80	100	120
ricotta di vacca	40	50	80	100
spinaci	40	50	80	100
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
besciamella: latte di vacca parz. scremato	40	50	60	80
farina di frumento 00	4	5	7	10
burro	4	5	7	10
<u>pizza al prosciutto</u>				
pasta per pizza	100	100	120	140
mozzarella	20	20	25-40	35-50
prosciutto cotto	20	20	25	25
pomodori pelati	20/40	20/40	30/50	50
olio extravergine di oliva	8	10	10	12
<u>pizza margherita</u> 				
pasta per pizza	100	100	120	140
mozzarella	40	40	40	50-70
pomodori pelati	20/40	20/40	30/50	50-70
olio extravergine di oliva	8	10	10	12

<u>lasagne vegetali</u> 				
pasta all'uovo fresca	50	50	60	90
carote, sedano, cipolle, carciofi, etc.	50	50	60	80
Besciamella: latte parz. scremato	40	50	60	80
burro	4	5	7	10
farina	4	5	7	10
pomodori pelati	20	20/40	30/50	50
parmigiano	3	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>lasagne</u>				
pasta all'uovo secca	50	60-70	70-80	90-100
besciamella: latte di vacca parz. scremato	40	50	60	70
farina di frumento 00	4	5	7	10
burro	4	5	7	10
ragù di carne: carne magra (pollo, manzo, maiale)	40	50	60	90
pomodori pelati	20/30	20/40	30/50	50
olio di oliva extravergine	4	5	7	10
sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	4	5	7	10
<u>pasta al gratin</u>				
pasta di semola	50	60	60	90-110
besciamella: latte di vacca parz. scremato	40	50	60	70-80
farina di frumento 00	4	5	7	10
burro	4	5	7	10
pomodori pelati	20/30	20/40	30/50	50/70
olio extravergine di oliva	4	5	7	10
prosciutto cotto magro	15	20	25	30-40
fontina	10	10	15-25	25-30
parmigiano	5	5	7	10
sedano, cipolle, carote, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>torta salata</u>				
pasta per pane: farina	90	100	120	140
lievito di birra, acqua e sale	q.b.	q.b.	q.b.	
ripieno: uova	10	10	15	20-30
erbette	40	50	60	60
prosciutto cotto magro a cubetti	20	20	25	30
fontina a cubetti	20	20	25	30
olio extravergine di oliva	4	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>insalata di riso</u>				
riso	50	60	80	90
prosciutto cotto magro a cubetti	10	15	20	30
mozzarella a cubetti	15	15	20	30
tonno sott'olio ben sgocciolato	10	15	20	20
piselli	20	20	25	30/50
verdure miste	50	50	60	80
olio extravergine di oliva	5	8	10	10
olive nere e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.




<u>pasta e legumi</u> 				
pasta	50	60	80	90-100
pomodori pelati	30	20/40	30/50	40/60
legumi freschi (piselli) o surgelati	80	110	130	150
parmigiano	5	5	7	10
olio d'oliva	5	10	12	12
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

9. Contorni crudi e cotti



DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	<i>asilo nido divezzi</i>	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria 1° grado</i>
VERDURE COTTE				
spinaci, erbette, carote, finocchi, zucchini, melanzane, fagiolini, cavolfiori, verza, cuori di carciofo, barbabietole, ecc.	70/90	80/100	100/130	130/150
<u>verdura lessata all'olio</u>  verdura fresca o surgelata olio extravergine d'oliva aromi e sale	70/90 4 q.b.	80/100 5 q.b.	100/130 5 q.b.	130/150 6 q.b.
<u>verdura saltata in padella</u>  verdura fresca o surgelata olio extravergine d'oliva aromi e sale	70/90 4 q.b.	80/100 5 q.b.	100/130 5-7 q.b.	130/150 6-8 q.b.
<u>verdura in padella con pomodoro</u>  verdura fresca o surgelata pomodori pelati olio extravergine d'oliva aromi e sale	70/90 30 4 q.b.	80/100 20 5 q.b.	100/130 40 5-7 q.b.	130/150 50 6-8 q.b.
<u>verdura cotta con besciamella al forno</u>  verdura fresca o surgelata besciamella: latte di vacca parz. scremato farina di frumento 00 burro parmigiano pangrattato, aromi e sale	70 40 4 4 4 q.b.	80 50 5 5 5 q.b.	100 50 5 5 7 q.b.	150 70 8 8 10 q.b.
<u>verdura gratinata al forno</u>  verdura fresca o surgelata parmigiano burro aromi e sale	70/90 4 4 q.b.	80/100 5 5 q.b.	100/130 7 5 q.b.	150 10 8 q.b.

VERDURE CRUDE	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
pomodori, carote, finocchi, cavolo cappuccio rosso o bianco, ecc. verdura in foglia verde o rossa	80 60 40	100 80 40/50	130 80 50/60	150 90 60/70
<u>verdura cruda in insalata</u> verdura fresca  olio extravergine d'oliva aceto e/o limone, aromi e sale	40/80 4 q.b.	50/100 5 q.b.	50/130 5 q.b.	60/150 6 q.b.

10. Contorni a base di patate


DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>patate prezzemolate</u> patate  olio extravergine di oliva prezzemolo, aromi e sale	120 4 q.b.	130 5 q.b.	150 5-7 q.b.	200 7-10 q.b.
<u>patate al forno</u> patate  olio d'oliva aromi e sale	120 4 q.b.	150 5 q.b.	150 5-7 q.b.	200 7-10 q.b.
<u>purea di patate</u> patate  latte parzialmente scremato burro parmigiano, aromi e sale	120 20 4 q.b.	100 40 5 q.b.	120 50 6 q.b.	150 70 8 q.b.

11. Contorni a base di legumi









DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
piselli freschi o surgelati	60	70	80-90	90-100
fagioli freschi	30	40	70	90
fagioli secchi	15	20	35	40
lenticchie secche	15	20	35	40
<u>legumi in padella</u> legumi freschi o reidratati  olio extravergine d'oliva cipolla, aromi e sale		40/70 5 q.b.	50/90 5 q.b.	70/100 6 q.b.
<u>legumi in umido</u> legumi freschi o reidratati  pomodori pelati olio extravergine d'oliva aromi e sale	60 30 4 q.b.	40/70 30 5 q.b.	40/90 40-60 7 q.b.	70/100 50-70 8-9 q.b.

12. Varie







PANE E FRUTTA:

 DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
pane a ridotto contenuto di sale	30	40	50	80
mele, pere, kiwi, pesce, albicocche, arance, mandarini, mandaranci, fragole, ciliegie, ecc.	100	100	150	150
banane, uva, cachi	75	75	100	100

13. Merenda del pomeriggio

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>latte e biscotti</u> latte di vacca intero  biscotti secchi	130 n°2	150 n.2	150 n. 3	
<u>budino</u> budino coi biscotti secchi 	n. 1 /	n. 1 n.2	n. 1 n. 3	
<u>Frutta e biscotti</u> frutta fresca di stagione  biscotti	1 porzione /	1 porzione n.3	1 porzione n.4	
<u>pane con marmellata</u> pane a ridotto contenuto di sale  marmellata	40 20	40 20	50 30	
<u>fette biscottate con marmellata</u> fette biscottate  marmellata (cucchiaini)	n. 3 n. 2	n. 4 n. 3	n. 4 n. 3	
<u>yogurt alla frutta con biscotti</u> yogurt alla frutta  biscotti	1 vasetto (125 g) /	1 vasetto (125 g) 25	1 vasetto (125 g) 50	
<u>gelato fior di latte</u> 	40	60	80	
<u>frappè di frutta con biscotti</u> frappè: frutta fresca  latte di vacca intero biscotti secchi	100 100 /	100 100 n. 2	150 150 4	

14. Pranzo al sacco per le gite

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	Secondaria1° grado
cestino n. 1				
<u>pane e prosciutto cotto magro (o crudo)</u> pane a ridotto contenuto di sale prosciutto cotto	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>pane e formaggio</u> pane a ridotto contenuto di sale formaggio 	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>pane e cioccolato</u> pane a ridotto contenuto di sale cioccolato 	40 20	40 25	50 25	80 30
<u>frutta</u> 	80/100	80/100	150/200	150/300
<u>acqua</u> bottiglietta di acqua naturale (0,5 l)	n.1	n.1	n.1	n.1
cestino n. 2				
<u>pane e prosciutto cotto magro (o crudo)</u> pane a ridotto contenuto di sale prosciutto cotto	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>pane e formaggio</u> pane a ridotto contenuto di sale formaggio 	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>crackers</u> crackers non salati in superficie (pacchettino 25 g) 	n.1	n.1	n.1	n.1
<u>acqua</u> bottiglietta di acqua naturale (0,5 l)	n.1	n.1	n.1	n.1
<u>succo di frutta</u> succo di frutta 100% in tetrapak 	n.1	n.1	n.1	n.1

* Per quanto riguarda gli snack sono disponibili, su richiesta, suggerimenti specifici.

N.B.

- **La grammatura del condimento per la preparazione di ogni piatto può subire variazioni in relazione al numero delle porzioni, normalmente maggiore è il numero dei commensali, minore è la quantità di condimento necessario.**
- **A seconda del numero dei commensali prevedere 4-6 porzioni in più per ogni singola preparazione.**

Scriveteci le vostre ricette:

INGREDIENTI

GRAMMI per persona

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....