

RICETTARIO E TABELLE DIETETICHE

ALLEGATO III

I menu redatti privilegiano i criteri di una dieta equilibrata sotto il profilo nutrizionale; vari e non ripetitivi nel tempo, articolati su 8 settimane, prevedono una versione invernale (dall’inizio servizio a fine febbraio) e una estiva (dal 1 marzo alla fine del servizio)

Le tabelle dietetiche e le ricette sono strutturate per differenti fasce di età e tipo di scuola corrispondente: Primavera, Infanzia, Primaria

Ad ogni preparazione corrisponde una ricetta, riportante ingredienti e grammature per fascia di età; i numeri presenti tra parentesi nei menu rimandano alla ricetta riportata nel presente allegato. Per i prodotti tal quali (formaggio, salumi, pane, frutta) va rispettata la grammatura, per le singole porzioni, riportata nelle relative tabelle.

Per alcune categorie di ingredienti (pesce, verdure) sono indicati più prodotti simili, lasciando alla ditta aggiudicataria la possibilità di scelta

| | |
|---|-----------|
| MENU INVERNALE | 5 |
| 1 ^A SETTIMANA | 5 |
| 2 ^A SETTIMANA | 5 |
| 3 ^A SETTIMANA | 6 |
| 4 ^A SETTIMANA | 6 |
| 5 ^A SETTIMANA | 7 |
| 6 ^A SETTIMANA | 7 |
| 7 ^A SETTIMANA | 8 |
| 8 ^A SETTIMANA | 8 |
| MENU ESTIVO..... | 9 |
| 1 ^A SETTIMANA | 9 |
| 2 ^A SETTIMANA | 9 |
| 3 ^A SETTIMANA | 10 |
| 4 ^A SETTIMANA | 10 |
| 5 ^A SETTIMANA | 11 |
| 6 ^A SETTIMANA | 11 |
| 7 ^A SETTIMANA | 12 |
| 8 ^A SETTIMANA | 12 |
| GRAMMATURE PORZIONI | 13 |
| GRAMMATURE – UNITA’ INDICATIVE PER PORZIONE | 13 |
| GRAMMATURE E VALORE ENERGETICO ALIMENTI BASE..... | 15 |
| PANE | 15 |
| FRUTTA | 15 |
| MACEDONIA DI FRUTTA | 15 |
| INSALATA DI FRUTTA (FRUTTA TAGLIATA)..... | 15 |
| DOLCI/DESSERT | 15 |
| RICETTE | 16 |
| PIATTI UNICI | 16 |
| 1U LASAGNE CON POLPETTINE DI CARNE | 16 |
| 2U GNOCCHI/ GNOCCHETTI ALLA SORRENTINA | 17 |
| 3U DITALONI AL FORNO | 17 |
| 4U TIMBALLO DI PASTA..... | 18 |
| 5U INSALATA DI RISO E/O ORZO CON MOZZARELLINE E POMODORINI | 18 |
| 6U CANNELLONI DI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO | 19 |
| 7U TORTINO DI PATATE | 20 |
| PRIMI PIATTI | 21 |
| 0P BRODO..... | 21 |
| 1P PASTA AL BURRO E PARMIGIANO..... | 21 |
| 2P PASTA E LEGUMI/ CREMA DI LEGUMI SECCHI (FAGIOLI CANNELLINI, CECI, LENTICCHIE...) | 21 |
| 2P RISO E LEGUMI /CREMA DI LEGUMI FRESCHI (FAGIOLI BORLOTTI, PISELLI.I) | 22 |
| 2P PASTA E LEGUMI/ CREMA DI LEGUMI SURGELATI (FAGIOLI, PISELLI.I) | 22 |
| 3P RISOTTO CON ZUCCA | 22 |
| 4P GNOCCHI/GNOCCHETTI DI PATATE AL POMODORO | 23 |
| 5P PASTA AL TONNO..... | 23 |
| 6P RISOTTO ZAFFERANO E SPECK | 23 |
| 7P PASTA AURORA | 24 |
| 8P PASTA ALLA CARBONARA CON PROSCIUTTO/PASTINA PANNA E PROSCIUTTO..... | 24 |

| | |
|--|----|
| 9P PASTA AL RAGÙ VEGETALE | 24 |
| 10P PASTA AI QUATTRO FORMAGGI | 25 |
| 11P PASTA AL POMODORO | 25 |
| 11P PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO | 25 |
| 12P RISOTTO CON VERDURE /PESTO - CREMA DI VERDURE | 26 |
| 12P PASTA CON VERDURE / PESTO – CREMA DI VERDURE (FRESCHE)..... | 26 |
| 13P RAVIOLI BURRO E PARMIGIANO | 26 |
| 14P PASTA ALLA MARINARA | 27 |
| 15P CREMA DI VERDURE /BRODO VEGETALE CON PASTINA..... | 27 |
| 15P MINISTRONE/PASSATO DI VERDURE INVERNALE CON ORZO /RISO..... | 28 |
| 15P MINISTRONE/ PASSATO DI VERDURE ESTIVO CON PASTA | 28 |
| 16P PASTINA IN BRODO DI CARNE | 29 |
| 17P TAGLIATELLE AL RAGU VEGETALE | 29 |
| 18P POLENTA CON POMODORO..... | 30 |
| 19P PASTA ALLA CAMPAGNOLA (PROSCIUTTO E PISELLI) | 30 |
| 20P RISOTTO CON SCAMORZA/ ALLA PARMIGIANA | 30 |
| 21P PASTA AL RAGÙ..... | 31 |
| 22P GNOCCHI/GNOCCHETTI ALLA AMATRICIANA | 31 |
| 23P PASTA E PATATE/CREMA DI PATATE CON PASTINA | 31 |
| 24P PASTA ALLA AMATRICIANA CON PROSCIUTTO// PANNA E PROSCIUTTO..... | 32 |
| 25P AGNOLOTTI AL POMODORO..... | 32 |
| 26P INSALATA DI FARRO ESTIVA..... | 32 |
| 27P PASTA (GNOCCHETTI, TROFIE...) AL PESTO ALLA GENOVESE/PESTO DELICATO..... | 33 |
| 28P INSALATA DI RISO CON POMODORI E AROMI | 33 |
| 29P PASTA AGLIO, OLIO E PANGRATTATO | 33 |
| 30P PASTA AL POMODORO FRESCO, RICOTTA E BASILICO | 34 |
| 31P INSALATA DI PASTA -DITALONI CON POMODORO FRESCO E SCAGLIE DI PARMIGIANO..... | 34 |
| 32P ORZOTTO/RISOTTO PRIMAVERA | 34 |
| 33P GNOCCHI/GNOCCHETTI DI PATATE AL PESTO | 35 |
| 34P PASTA ALLO ZAFFERANO E ZUCCHINE/FIORI..... | 35 |
| 35P RISOTTO AL POMODORO | 35 |
| 36P TAGLIATELLE AL PESTO /PESTO DELICATO | 36 |
| 37P RISOTTO ALLO ZAFFERANO | 36 |
| 38P PASTA ALLA MEDITERRANEA..... | 37 |
| SECONDI PIATTI | 38 |
| 1S POLPETTINE DI CARNE ALLA PIZZAIOLA..... | 38 |
| 2S FESA DI TACCHINO/ BOCCONCINI DI TACCHINO AL FORNO | 38 |
| 3S FRITTATA CON MOZZARELLA/PROSCIUTTO | 38 |
| 4S BASTONCINI DI PESCE AL FORNO | 39 |
| 5S OMELETTE PROSCIUTTO E FORMAGGIO | 39 |
| 6S BOCCONCINI DI POLLO ALLE OLIVE DENOCCIOLATE | 39 |
| 7S ARROSTO DI ARISTA..... | 40 |
| 8S ANELLI PASTELLATI..... | 40 |
| 9S PETTO DI POLLO DORATO | 40 |
| 10S HAMBURGER/POLPETTINE DI CARNE | 41 |
| 11S BOCCONCINI/POLPETTINE DI LIMANDA/PASSERA CROCCANTI..... | 41 |
| 12S FRITTATA CON VERDURE..... | 41 |
| 13S TONNO..... | 42 |
| 13S POLPETTINE/POLPETTONE DI TONNO | 42 |
| 14S BOCCONCINI DI ARISTA IMPANATI | 42 |
| 15S POLPETTE/CROCCHETTE DI FILETTI DI MERLUZZO/NASELLO | 43 |
| 16S BOCCONCINI DI POLLO CROCCANTI (NUGGETS)..... | 43 |
| 17S POLPETTINE RICOTTA E SPINACI | 43 |
| 18S FUSI DI POLLO AL FORNO..... | 44 |
| 19S LESSI MISTI | 44 |
| 20S STRACCETTI ALLA CACCIATORA..... | 44 |
| 21S ROLLÈ DI TACCHINO | 45 |
| 22S SPEZZATINO/POLPETTINE DI VITELLA..... | 45 |
| 23S HAMBURGER /POLPETTINE DI POLLO | 45 |
| 24S UOVA STRAPAZZATE..... | 46 |
| 24S UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO..... | 46 |
| 25S FILETTI DI PLATESSA/SOGLIOLA/ROMBO ALLA MUGNAIA..... | 46 |
| 26S COTOLETTA DI LONZA IMPANATA | 46 |
| 27S TRANCIO DI PALOMBO IMPANATO | 47 |
| 28S STRACCETTI CREMOLATI DI POLLO..... | 47 |

| | |
|--|----|
| 29S PETTO DI POLLO ALLA SALVIA/BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE/..... | 47 |
| 30S POLPETTINE/POLPETTONE AL FORNO..... | 48 |
| 31S COTOLETTA /POLPETTINE IMPANATE..... | 48 |
| 32S STRACCETTI DI FESA DI TACCHINO AL LIMONE..... | 48 |
| 33S INVOLTINI DI FILETTO DI LIMANDA /PASSERA..... | 49 |
| 34S CUORI DI MERLUZZO AL POMODORO..... | 49 |
| 35S BOCCONCINI DI TACCHINO ALLA SALVIA..... | 49 |
| 36S FILETTI /POLPETTINE DI PLATESSA/SOGLIOLA/ROMBO GRATINATI..... | 50 |
| 37S BRESAOLA E GRANA..... | 50 |
| 38S FRITTELLE DI ZUCCHINE..... | 50 |
| 39 S INSALATA CAPRESE..... | 51 |
| 40S FETTINE ALLA PIZZAIOLA..... | 51 |
| 41S INSALATA DI POLLO..... | 51 |
| CONTORNI..... | 52 |
| 1C VERDURE COTTE ALL'AGRO /AL BURRO..... | 52 |
| 2C VERDURE STUFATE..... | 52 |
| 3C VERDURE GRATINATE..... | 53 |
| 4C VERDURE CRUDE..... | 53 |
| -- INSALATA VERDE MISTA..... | 53 |
| -- INSALATA MISTA INVERNALE..... | 53 |
| -- INSALATA VERDE E FINOCCHI..... | 54 |
| -- INSALATA MISTA ESTIVA CON/SENZA CETRIOLI..... | 54 |
| -- CAROTE JULIENNE/GRATTUGIATE..... | 54 |
| -- INSALATA MISTA ESOTICA..... | 54 |
| 5C PATATE..... | 55 |
| -- PATATE SABBIAIE..... | 55 |
| -- PATATE AL FORNO..... | 55 |
| -- PATATE PREZZEMOLATE..... | 55 |
| -- PATATE STUFATE/AL TEGAME..... | 55 |
| 6C FAGIOLINI ALL'OLIO..... | 56 |
| 7C SPINACI AL TEGAME FILANTI..... | 56 |
| 8C PUREA DI PATATE..... | 56 |
| 9C PUREA DI PATATE E CAROTE..... | 56 |
| 10C LEGUMI AL TEGAME (STUFATI), IN INSALATA..... | 57 |
| 11C INSALATA DI PATATE E FAGIOLINI..... | 58 |
| 12 C INSALATA DI PATATE E POMODORI..... | 58 |

MENU INVERNALE

1^A SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|---|--|
| LUNEDI | 1P - Pasta al burro e parmigiano 1S - Polpettine di vitello alla pizzaiola 4C - Insalata verde mista //carote grattugiate Pane Frutta | 1P - Pasta al burro e parmigiano 1S - Polpettine di vitello alla pizzaiola 4C - Insalata verde mista Pane Frutta |
| MARTEDI | 2P - Crema di fagioli cannellini con pastina 2S - Bocconcini di fesa di tacchino al forno 2C - Zucchine stufate Pane Frutta//mousse di frutta | 2P - Pasta e fagioli cannellini con salvia 2S - Fesa di tacchino al forno 2C - Zucchine stufate Pane Frutta |
| MERCOLEDI | 3P - Risotto alla zucca Formaggio spalmabile 3C - Spinaci gratinati Pane Budino | 3P - Risotto alla zucca Galbanino/Caciotta* 3C - Spinaci gratinati Pane Budino |
| GIOVEDI | 4P - Gnocchetti di patate al pomodoro 3S - Frittata con mozzarella 4C - Insalata finocchi//1C - carote prezzemolate Pane Frutta | 4P - Gnocchi di patate al pomodoro 3S - Frittata con mozzarella 4C - Insalata di finocchi Pane Frutta |
| VENERDI | 5P - Pastina al tonno 4S - Bastoncini di pesce al forno 1C - Bieta all'agro Pane Yogurt/frutta* | 5P - Spaghetti al tonno 4S - Bastoncini di pesce al forno 1C - Bieta all'agro Pane Yogurt/frutta |

2^A SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|---|--|
| LUNEDI | 6P - Risotto allo zafferano e speck//20P - risotto alla parmigiana 5S - Omelette con prosciutto e formaggio 3C - Zucchine gratinate Pane Frutta | 6P - Risotto allo zafferano e speck 5S - Omelette con prosciutto e formaggio 3C - Zucchine gratinate Pane Frutta |
| MARTEDI | 1U - Lasagne con polpettine di carne (piatto unico) Formaggino 4C - Insalata mista (verde e finocchi)// 2C - carote stufate Pane Budino | 1U - Lasagne con polpettine di carne (piatto unico) Formaggio tipo caciotta 4C - Insalata mista (verde e finocchi) Pane Budino |
| MERCOLEDI | 7P - Pasta aurora 6S - Bocconcini di pollo al limone 1C - Bieta all'olio Pane Frutta//mousse di frutta | 7P - Pasta aurora 6S - Bocconcini di pollo con olive denocciolate 1C - Bieta all'olio Pane Frutta |
| GIOVEDI | 8P - Pasta panna e prosciutto cotto 7S - Arrosto di arista 4C - Insalata mista invernale //4C - carote grattugiate Pane Yogurt/Frutta * | 8P - Pasta alla carbonara con prosciutto 7S - Arrosto di arista 4C - Insalata mista invernale Pane Yogurt/frutta* |
| VENERDI | 2P - Crema di fagioli con orzo 8S - Anelli totani/calamari pastellati al forno* 5S - Patate sabbiate Pane Frutta | 2P - Orzo e fagioli 8S - Anelli totani/calamari pastellati al forno* 5S - Patate sabbiate Pane Frutta |

3^A SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|--|---|
| LUNEDI | 9P - Pasta al ragù vegetale 9S - Petto di pollo dorato//16S – bocconcini di pollo 4C - Insalata finocchi//4C - carote julienne Pane Budino | 9P - Pasta al ragù vegetale 9S - Petto di pollo dorato 4C - Insalata di finocchi Pane Budino |
| MARTEDI | 2P - Crema di legumi misti 10S - Polpettine al forno 5C - Patate prezzemolate Pane Frutta | 2P - Zuppa di legumi misti 10S - Hamburger con sottiletta 5C - Patate al forno Pane Frutta |
| MERCOLEDI | 10P - Pasta ai quattro formaggi 11S - Polpettine croccanti di limanda/passera (nuggets)* 6C - Fagiolini all'olio Pane Yogurt/frutta* | 10P - Pasta ai quattro formaggi 11SS - Bocconcini croccanti di limanda/passera (nuggets)* 6C - Fagiolini all'olio Pane Yogurt/frutta* |
| GIOVEDI | 11P - Pasta al pomodoro 12S - Frittata al formaggio 3C - Timballo di verdure miste al forno* Pane Frutta | 11P - Pasta al pomodoro 12S - Frittata con formaggio* 3C - Timballo di verdure miste al forno* Pane Frutta |
| VENERDI | 12P - Risotto con crema di verdure (zucchine, carciofi...)* 13S Polpettine di tonno 7C - Spinaci al tegame filanti Pane Frutta//mousse di frutta** | 12P - Risotto con crema di verdure (zucchine, carciofi....)* 13S Tonno / polpettone di tonno 7C - Spinaci al tegame filanti Pane Frutta |

4^A SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|--|---|
| LUNEDI | 13P - Ravioli ricotta e spinaci burro e parmigiano 14S - Bocconcini di arista impanati 1C - Cavolfiore all'olio Pane Frutta | 13P - Ravioli ricotta e spinaci burro e parmigiano 14S - Fettina di arista impanata 1C - Cavolfiore all'olio Pane Frutta |
| MARTEDI | 14P - Pasta alla marinara (senza aglio) 15S - Polpettine di pesce gratinate (nasello, merluzzo) * 1C - Bieta all'agro Pane Yogurt/frutta* | 14P - Pasta alla marinara 15S - Polpettine di pesce gratinate (nasello, merluzzo) * 1C - Bieta all'agro Pane Yogurt/frutta* |
| MERCOLEDI | 2P - Crema di lenticchie e pastina 3S - Frittata con prosciutto 8C - Pura di patate Pane Frutta | 2P - Pasta e lenticchie 3S - Frittata con prosciutto 8C - Pura di patate Pane Frutta |
| GIOVEDI | 1P - Pasta al burro e parmigiano 16S - Bocconcini di pollo croccanti (tipo nuggets/birbe) 4C - Insalata verde mista//2C - carote stufate Pane Frutta//mousse di frutta | 1P - Pasta al burro e parmigiano 16S - Bocconcini di pollo croccanti (tipo nuggets/birbe) 4C - Insalata verde mista Pane Frutta |
| VENERDI | 11P - Pasta al pomodoro 17S - Polpettine ricotta spinaci e parmigiano 1C - Tris di verdure lesse* Pane Budino | 11P - Pasta al pomodoro 17S - Polpettine ricotta spinaci e parmigiano 1C - Tris di verdure lesse* Pane Budino |

5ª SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|--|---|
| LUNEDI | 15P - Crema di verdure con pastina 16S - Bocconcini di pollo croccanti 2C – Zucchine trifolate Pane Yogurt/frutta * | 15P - Brodo vegetale con pasta 18S - Fusi di pollo al forno 2C – Zucchine trifolate Pane Yogurt/frutta* |
| MARTEDI | 11P - Pasta al pomodoro 12S - Frittata alle erbe 10C - Lenticchie stufate al pomodoro //2C - carote stufate Pane Frutta | 11P - Pasta al pomodoro 12S - Frittata alle erbe 10C - Lenticchie stufate al pomodoro Pane Frutta |
| MERCOLEDI | 2U - Gnocchetti alla sorrentina (piatto unico) Prosciutto cotto 1C - Bieta all'agro Pane Frutta//mousse di frutta* | 2U - Gnocchi alla sorrentina (piatto unico) Prosciutto crudo/cotto* 1C - Bieta all'agro Pane Frutta |
| GIOVEDI | 16P - Pastina in brodo di carne 19S - Lessi (pollo, tacchino, bovino)* 5C – Patate prezzemolate Pane Budino | 16P - Quadrucci/pastina in brodo di carne 19S - Lessi (pollo, tacchino, bovino)* 5C - Patate prezzemolate Pane Budino |
| VENERDI | 17P - Tagliatelle all'uovo al ragù vegetale 4S - Bastoncini di pesce 4C - Insalata verde mista//4C- carote grattugiate Pane Frutta | 1P - Tagliatelle all'uovo al ragù vegetale 4S - Bastoncini di pesce 4C - Insalata verde mista Pane Frutta |

6ª SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|--|--|
| LUNEDI | 18P - Polenta con pomodoro e parmigiano 20S - Straccetti alla cacciatora leggera //1S - polpettine al pomodoro 1C - Bieta all'agro Pane Frutta | 18P - Polenta con pomodoro e pecorino 20S - Straccetti alla cacciatora 1C - Bieta all'agro Pane Frutta |
| MARTEDI | 11P - Pasta al pomodoro 21S - Rollè di tacchino 2C - Carote e zucchine stufate Pane Frutta | 11P - Pasta al pomodoro 21S - Rollè di tacchino 2C - Carote e zucchine stufate Pane Frutta |
| MERCOLEDI | 19P - Pasta alla campagnola (prosciutto e piselli)//pasta panna e prosciutto Formaggio galbanino/caciotta /grana* //formaggino 3C - Cavolfiore gratinato Pane Budino | 19P - Pasta alla campagnola (prosciutto e piselli) Bis formaggio galbanino/ grana/ caciotta* 3C - Cavolfiore gratinato Pane Budino |
| GIOVEDI | 2P - Passato di ceci 15S - Polpettine di pesce (merluzzo/nasello)* 9C - Purea di patate e carote Pane Frutta | 2P - Pasta e ceci 15S - Polpettine di pesce (merluzzo/nasello)* 9C - Purea di patate e carote Pane Frutta |
| VENERDI | 20P - Risotto con scamorza //alla parmigiana 12S - Frittata con verdure 4C - Insalata di finocchi//4C - carote grattugiate Pane Yogurt/frutta* | 20P - Risotto con scamorza 12S - Frittata con verdure 4C - Insalata di finocchi Pane Yogurt/frutta* |

7ª SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|--|---|
| LUNEDI | 21P - Pasta al ragù Prosciutto cotto 4C - Insalata mista invernale//2C - zucchine stufate Pane Frutta | 21P - Pasta al ragù Prosciutto crudo/cotto* 4C - Insalata mista invernale Pane Frutta |
| MARTEDI | 15P - Crema di verdure invernale con riso 22S - Polpettine di vitello al tegame 5C - Patate stufate Pane Budino | 15P - Minestrone invernale con riso 22S - Spezzatino di vitello 5C - Patate stufate Pane Budino |
| MERCOLEDI | 11P - Pasta al pomodoro 23S - Polpettine di pollo 4C - Carote julienne//4C – grattugiate Pane Frutta | 11P - Pasta al pomodoro 23S - Hamburger di pollo 4C - Carote julienne Pane Frutta |
| GIOVEDI | 22P - Gnocchetti di patate panna prosciutto e parmigiano 24S - Uova strapazzate 1C - Bis verdura lessa (cavoletti, carote...)* Pane Yogurt/frutta* | 22P - Gnocchi di patate alla amatriciana 24S - Uova strapazzate 1C - Bis verdura lessa, (cavoletti, carote...)* Pane Yogurt/frutta* |
| VENERDI | 23P - Crema di patate e pastina 25S - Pesce (platessa/ sogliola/rombo)* alla mugnaia 10C - Fagioli stufati /purea di fagioli Pane Frutta | 23P - Pasta e patate 25S - Pesce (platessa/sogliola/rombo)* alla mugnaia 10C - Fagioli stufati Pane Frutta |

8ª SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|--|---|
| LUNEDI | 24P - Pasta alla amatriciana//con prosciutto cotto 26S - Bocconcini di lonza impanati 4C - Carote julienne Pane Budino | 24P - Pasta alla amatriciana con prosciutto cotto 26S - Cotoletta di lonza impanata 4C - Carote julienne Pane Budino |
| MARTEDI | 25P - Agnolotti di carne al pomodoro 12S - Frittata con verdure 4C - Insalata di finocchi//1C - zucchine lesse Pane Frutta | 25P - Agnolotti di carne al pomodoro 12S - Frittata con verdure 4C - Insalata di finocchi Pane Frutta |
| MERCOLEDI | 12P - Pasta alla crema di broccolo 27S - Trancio di palombo impanato 4C - Insalata mista invernale//2C - carote stufate Pane Yogurt/frutta* | 12P - Pasta con broccolo romanesco 27S - Trancio di palombo impanato 4C - Insalata mista invernale Pane Frutta |
| GIOVEDI | 2P - Crema di lenticchie /legumi invernale con farro/riso* 28S - Straccetti cremolati di pollo 5C - Patate al tegame Pane Frutta | 2P - Zuppa di lenticchie/legumi invernale con farro/riso * 28S - Straccetti cremolati di pollo 5C - Patate al tegame Pane Frutta |
| VENERDI | 3U - Ditaloni al forno con mozzarella e prosciutto cotto (piatto unico) //19P - ditalini panna e prosciutto cotto Crescenza//formaggini 4C - Insalata mista (verde e finocchi) //4C - finocchi sminuzzati Pane Frutta //mousse di frutta | 3U - Ditaloni al forno con mozzarella e prosciutto cotto (piatto unico) Formaggio grana /caciotta* 4C - Insalata mista (verde e finocchi) Pane Frutta |

MENU ESTIVO

1^A SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|---|---|
| LUNEDI | 1P - Pasta al burro e parmigiano 29S - Bocconcini di pollo al limone 3C - Zucchine gratinate Pane Frutta//mousse di frutta | 1P - Pasta al burro e parmigiano 29S - Pollo al limone e salvia 3C - Zucchine gratinate Pane Frutta |
| MARTEDI | 4P - Gnocchetti di patate al pomodoro e basilico 30S - Polpettine di vitello 4C - Insalata di pomodori//4C - carote grattugiate Pane Frutta | 4P - Gnocchi di patate al pomodoro e basilico 30S - Polpettine/polpettone di vitello 4C - Insalata di pomodori Pane Frutta |
| MERCOLEDI | 2P - Passato di fagioli borlotti con pasta 15S - Polpettine di filetto di merluzzo/nasello* 1C - Bis verdure lesse (zucchine, fagiolini.)* Pane Yogurt/frutta* | 2P - Pasta e fagioli borlotti 15S - Polpettine di filetto di merluzzo/nasello* 1C - Bis verdure lesse (zucchine, fagiolini.)* Pane Yogurt/frutta* |
| GIOVEDI | 4U - Timballo di pasta (piatto unico) // 11P - pasta pomodoro , basilico, e scaglie parmigiano Formaggino 4C - Insalata mista estiva//4C - carote grattugiate Pane Frutta | 4U - Timballo di pasta (piatto unico) Formaggio tipo caciotta 4C -Insalata mista estiva Pane Frutta |
| VENERDI | 26P - Insalata di farro estiva (con tonno e pomodoro) 3S - Frittata con scamorza e grana 1C - Bietolina al limone Pane Macedonia di frutta/frutta tagliata/gelato* | 26P - Insalata di farro estiva (con tonno e pomodoro) 3S - Frittata con scamorza e grana 1C - Bietolina al limone Pane Macedonia di frutta/frutta tagliata/gelato* |

2^A SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|--|---|
| LUNEDI | 11P - Pasta al pomodoro e basilico 31S - Polpettine di vitello impanate 10C - Piselli al burro//purea di piselli Pane Frutta | 11P - Pasta al pomodoro e basilico 31S - Cotoletta di vitello impanata 10C - Piselli al burro Pane Frutta |
| MARTEDI | 19P - Risotto alla parmigiana 32S - Straccetti di tacchino al limone 5C - Patate al forno Pane Yogurt/frutta* | 19P - Risotto alla parmigiana 32S - Straccetti di tacchino con rughetta 5C - Patate al forno Pane Yogurt/frutta* |
| MERCOLEDI | 27P – Pasta di semola tradizionale (gnocchetti, trofie,..) al pesto//33P – gnocchetti di patate al pesto Prosciutto cotto e crescenza 1C - Zucchine all'agro Pane Frutta | 27P – Pasta di semola tradizionale (gnocchetti, trofie..) al pesto Prosciutto crudo e provola 1C - Zucchine all'agro Pane Frutta |
| GIOVEDI | 15P - Passato di verdure con pasta 3S - Frittata con prosciutto 4C - Insalata mista esotica (carote-lattughino-mais) //4C – carote grattugiate Pane Macedonia di frutta/ frutta tagliata/gelato* | 15P - Minestrone estivo con pasta 3S - Frittata con prosciutto 4C - Insalata mista esotica (carote-lattughino-mais) Pane Macedonia di frutta/ frutta tagliata/gelato* |
| VENERDI | 28P - Insalata di riso agli aromi 33S - Polpettine al pomodoro di filetti di passera/limanda* 4C - Carote julienne Pane - Frutta//mousse di frutta | 28P - Insalata di riso agli aromi 33S - Involtini di filetto di passera/limanda* 4C - Carote julienne Pane frutta |

3ª SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|---|--|
| LUNEDI | 23P - Crema di patate con pasta 24S - Uova strapazzate/con pomodoro 4C - Insalata di pomodori Pane Yogurt/frutta* | 23P - Pasta e patate 24S - Uova strapazzate/con pomodoro 4C - Insalata di pomodori Pane Yogurt/frutta* |
| MARTEDI | 11P - Pasta al pomodoro 30S - Polpettine al forno 1C - Zucchine al limone Pane Frutta//mousse di frutta | 11P - Pasta al pomodoro e basilico 30S - Polpettone al forno 1C - Zucchine al limone Pane Frutta |
| MERCOLEDI | 29P - Pasta olio e parmigiano 6S - Bocconcini di pollo 4C - Insalata mista estiva//carote grattugiate Pane Macedonia di frutta/ frutta tagliata/gelato* | 29P - Pasta aglio, olio e pangrattato 6S - Petto di pollo alle olive 4C - Insalata mista estiva Pane Macedonia di frutta/frutta tagliata/gelato* |
| GIOVEDI | 2P - Crema di piselli e riso 34S - Cuori di merluzzo/nasello* con pomodorini 1C - Tris di verdure lesse (carote-patate- zucchine) Pane Frutta | 2P - Riso e piselli 34S - Cuori di merluzzo//nasello* con pomodorini 1C - Tris di verdure lesse (carote-patate- zucchine) Pane Frutta |
| VENERDI | 14P - Pasta al pomodoro e prezzemolo Mozzarelline //formaggini 6C - Fagiolini all'olio Pane Frutta | 14P - Pasta alla marinara Mozzarellina 6C - Fagiolini all'olio Pane Frutta |

4ª SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|---|--|
| LUNEDI | 30P - Pasta pomodoro ricotta e basilico //1P - pasta burro e parmigiano 35S - Bocconcini di tacchino alla salvia 2C - Carote prezzemolate Frutta | 30P - Pasta al pomodoro ricotta e basilico/ 35S - Bocconcini di tacchino alla salvia 2C - Carote prezzemolate Frutta |
| MARTEDI | 31P - Pasta fredda con pomodoro fresco e scaglie parmigiano//pasta al pomodoro 12S - Frittata tricolore 4C - insalata mista estiva//4C - carote grattugiate Pane Macedonia di frutta/ frutta tagliata/gelato* | 31P - Pasta fredda con pomodoro fresco e scaglie di parmigiano 12S - Frittata tricolore 4C - Insalata mista estive Pane Macedonia di frutta/ frutta tagliata/gelato* |
| MERCOLEDI | 5P - Pastina al tonno 36S - Filetti di platessa/sogliola /rombo gratinati* 6C - Fagiolini all'olio Pane Frutta | 5P - Spaghetti al tonno 36S - Filetti di platessa/sogliola/rombo gratinati* 6c - Fagiolini all'olio Pane Frutta |
| GIOVEDI | 32P - Orzotto/risotto primavera 20S - Straccetti con verdure 5C - Patate prezzemolate Pane Frutta//mousse di frutta | 32P - Orzotto/risotto primavera) 20S - Straccetti con verdure 5C - Patate prezzemolate Pane Frutta |
| VENERDI | 5U - Insalata riso e/o orzo con mozzarelline e pomodorini (piatto unico)// riso in purea di fagioli con formaggio grattugiato Crescenza 1C - Zucchine al limone Pane Yogurt/frutta* | 5U - Insalata riso e/o orzo con mozzarelline, pomodorini e fagioli cannellini(piatto unico) Tonno 1C - Zucchine al limone Pane Yogurt/frutta |

5ª SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|---|--|
| LUNEDI | 9P - Pasta al ragù vegetale Arrostito di tacchino (affettato) 6C - Fagiolini all'olio Pane Macedonia di frutta/i frutta tagliata/gelato* | 9P - Pasta al ragù vegetale 37S - Bresaola con rughetta e grana 6C - Fagiolini all'olio Pane Macedonia di frutta/i frutta tagliata/gelato* |
| MARTEDI | 23P - Pasta e patate /crema di patate 4S - Bastoncini di pesce al forno 4C - Insalata mista estiva//4C - carote grattugiate Pane Frutta//mousse di frutta | 23P - Pasta e patate 4S - Bastoncini di pesce al forno 4C - Insalata mista estiva Pane Frutta |
| MERCOLEDI | 11P -Pasta al pomodoro e basilico 22S - Polpettine al tegame 11C - Fagiolini e patate Pane Frutta//mousse di frutta | 11P -Pasta al pomodoro e basilico 22S - Spezzatino con olive 11C - Fagiolini, patate e pomodori Pane Frutta |
| GIOVEDI | 33P – Gnocchetti di patate al pesto leggero 18S - Bocconcini di pollo 4C - Carote julienne Pane Yogurt/frutta* | 33P – Gnocchi di patate al pesto 18S - Fusi di pollo al forno 4C - Carote julienne Pane Yogurt/frutta* |
| VENERDI | 2P - Passato di ceci e pasta 38S - Frittelle di zucchine 4C - Insalata pomodori e basilico//carote grattugiate Pane Frutta | 2P - Pasta e ceci 38S - Frittelle di zucchine 4C - Insalata pomodori e basilico Pane Frutta |

6ª SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|---|---|
| LUNEDI | 34P - Pasta allo zafferano e zucchine/fiori//12P - pastina al pesto di zucchine 20S - Straccetti agli aromi 12C - Insalata di patate e pomodori Pane Frutta | 34P - Pasta allo zafferano e zucchine/fiori* 20S - Straccetti agli aromi 12C - Insalata di patate e pomodori Pane Frutta |
| MARTEDI | 8P -Pasta panna e prosciutto Arrostino di tacchino 10C - Piselli al tegame//10C - purea di piselli Pane Frutta | Bruschetta con verdure/legumi - crostino prosciutto mozzarella (piatto unico) * Prosciutto cotto/arrostino di tacchino* 10C - Piselli al tegame Pane Frutta |
| MERCOLEDI | 35P - Risotto al pomodoro 9S - pollo impanato al forno //16S - bocconcini di pollo 4C - Insalata pomodori e cetrioli//4C – insalata pomodori Pane Yogurt/frutta* | 35P - Risotto al pomodoro 9S - Pollo impanato al forno 4C - Insalata pomodori e cetrioli Pane Yogurt/frutta* |
| GIOVEDI | 36P - Tagliatelle all'uovo al pesto 24S - Uova strapazzate 3C - Zucchine e pomodorini al forno Pane Frutta | 36P - Tagliatelle all'uovo al pesto 24S - Uova strapazzate 3C - Misto ortaggi al forno Pane Frutta |
| VENERDI | 19P - Pasta alla campagnola (piselli e prosciutto)//pasta panna e prosciutto 8S - Anelli di totano/calamaro pastellati* 4C - Insalata di pomodori Pane Macedonia di frutta/ frutta tagliata/gelato* | 19P - Pasta alla campagnola (piselli e prosciutto) 8S - Anelli di totano/calamaro pastellati* 4C - Insalata di pomodori Pane Macedonia di frutta/ frutta tagliata/gelato* |

7ª SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|---|--|
| LUNEDI | 11P - Pasta al pomodoro fresco e parmigiano 4S - Bastoncini di pesce al forno 4C - Insalata mista estiva //4C - carote grattugiate Pane Frutta | 11P - pasta al pomodoro fresco e parmigiano al pomodoro fresco e parmigiano 4S - Bastoncini di pesce al forno 4C - Insalata mista estiva Pane Frutta |
| MARTEDI | 37P - Risotto allo zafferano//20P - risotto alla parmigiana 10S - Polpettine 5C - Patate prezzemolate Pane Yogurt/frutta* | 38P - Risotto allo zafferano 10S - Hamburger 5C - Patatine fiammifero croccanti Pane Yogurt/frutta* |
| MERCOLEDI | 27P - Pasta di semola tradizionale (gnocchetti, trofie..) al pesto//33P gnocchetti di patate al pesto leggero 12S - Frittata tricolore 4C - Carote julienne Pane Frutta//mousse di frutta | 27P - Pasta di semola tradizionale (gnocchetti, trofie..) al pesto 12S - Frittata tricolore 4C - Carote julienne Pane Frutta |
| GIOVEDI | 2P - Crema di piselli e riso 21S - Rollè di tacchino 4C - Insalata di pomodoro Pane Macedonia di frutta/ frutta tagliata/gelato* | 2P - Riso e piselli 21S - Rollè di tacchino 4C - Insalata di pomodoro Pane Macedonia di frutta/frutta tagliata/gelato* |
| VENERDI | 26P - Pasta fredda al tonno e pomodoro//11p – pasta al pomodoro 39P - Mozzarelline e pomodoro// formaggino 2C - Zucchine prezzemolate Pane Frutta | 26P - Pasta fredda al tonno e pomodoro 39P - Caprese: mozzarella 2C - Zucchine prezzemolate Pane Frutta |

8ª SETTIMANA

| GIORNO | INFANZIA //PRIMAVERA | PRIMARIA - INSEGNANTI |
|-----------|--|---|
| LUNEDI | 11P - Pasta al pomodoro fresco 40S - Fettine alla pizzaiola 4C - Insalata mista estiva/1C - /carote prezzemolate Pane Yogurt/frutta* | 38P - Pasta mediterranea 40S - Fettine alla pizzaiola 4C - Insalata mista estiva Pane Yogurt/frutta* |
| MARTEDI | 12P - Riso con pesto di verdure (zucchine) 24S - Uova strapazzate 10C - Insalata di cannellini//10C purea di cannellini Pane Frutta//mousse di frutta | 12P – Riso con pesto di verdure (zucchine, carciofi, asparagi)* 24S - Uova strapazzate 10C - Insalata di cannellini Pane Frutta |
| MERCOLEDI | 1P - Pasta al burro e parmigiano 41S Insalata di pollo//6S - Bocconcini di pollo al limone 1C - Bietolina al limone Pane Macedonia di frutta/insalata di frutta tagliata/gelato* | 1P - Pasta al burro/olio, parmigiano e salvia 41S - Insalata di pollo 1C - Bietolina al limone Pane Macedonia di frutta/insalata di frutta tagliata/gelato* |
| GIOVEDI | 11P - Pasta al pomodoro e basilico Prosciutto cotto 1C - Zucchine al limone Pane Frutta | 11P - Pasta al pomodoro e basilico 37S - Bresaola e grana 1C - Zucchine al limone Pane Frutta |
| VENERDI | 2P - Crema di fagioli borlotti e pasta 27S - Bocconcini di palombo croccanti 4C - Insalata di pomodori e basilico//carote grattugiate Pane | 2P - Pasta e fagioli borlotti 27S - Bocconcini di palombo croccanti 4C - Insalata di pomodori e basilico Pane |

| | |
|--------|--------|
| Frutta | Frutta |
|--------|--------|

GRAMMATURE PORZIONI

I valori indicati (grammature delle porzioni, valori del peso a cotto, valore energetico degli alimenti) sono tratti da:

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica – Ministero della Salute

Tabelle di Composizione degli Alimenti, editate dall'istituto Nazionale della Nutrizione (INRAN)

Tabelle di Composizione degli Alimenti, editate da Bundesministerium für Ernährung

Le grammature a crudo si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette e si intendono al netto degli scarti

Per gli ingredienti minori (verdure per i sughi, erbe aromatiche, limone...) vanno aggiunti come indicato nelle diverse ricette o secondo necessità

A preparazione ultimata, per le grammature a cotto, indicate nelle ricette, è concesso una range di variabilità $\pm 10\%$

GRAMMATURE – UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE

| ALIMENTI | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|-------------------|--------------------|----------|---------|
| | grammi | grammi | grammi | grammi |
| PRIMI PIATTI | | | | |
| pasta di semola di grano duro o riso asciutti | 30/40 | 50/60 | 70/80 | 80/90 |
| pasta di semola di grano duro o riso in brodo | 10/20 | 20/30 | 30/40 | 30/40 |
| gnocchi di patate | 100-120 | 120-130 | 150-160 | 150-190 |
| farro, orzo, cereali asciutti | 30/40 | 50/60 | 60/70 | 80/90 |
| farro, orzo, cereali in brodo | 10/20 | 20/30 | 30/40 | 30/40 |
| SECONDI PIATTI | | | | |
| carne rossa | 40/50 | 50/60 | 80/90 | 90/120 |
| carne bianca | 50/60 | 60/70 | 90/100 | 100/130 |
| pesce | 60 | 70 | 100 | 100/120 |
| uova | ½ (26) | 1 (51) | 1 ½ (75) | 2 (110) |
| salumi (prosciutto cotto, crudo, arrosto) | 30 | 40 | 60 | 70 |
| “ ” “” abbinati a piatto unico | 15 | 20 | 30 | 40 |
| formaggi freschi | 40 | 50 | 60 | 70 |
| “ ” “” abbinati a piatto unico | 20 | 30 | 40 | 40 |
| formaggini | 50 g (2 da 25-30) | 75 g (3 da 25-30g) | | |
| formaggi stagionati | 20 | 30 | 50 | 60 |
| “ ” “” abbinati a piatto unico | 10 | 20 | 30 | 40 |
| mozzarella/fiordilatte | 40 | 50 | 80 | 80 |
| CONTORNI | | | | |
| verdure crude | 30/40 | 40/60 | 60/80 | 80/100 |
| Insalate | 30 | 40 | 50 | 60 |

| ALIMENTI | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|----------------------------------|-----------|----------|----------|---------|
| finocchi | 40 | 60 | 80 | 100 |
| carote | 50 | 80 | 100 | 120 |
| pomodori | 50 | 80 | 100 | 120 |
| verdure cotte (a crudo) | 60/80 | 100/120 | 130/150 | 150/180 |
| CONDIMENTI | | | | |
| olio per cottura | 3 | 3/4 | 5/6 | 6/8 |
| olio per verdure crude | 4 | 5 | 7 | 8 |
| parmigiano/pecorino | 5 | 6 | 8 | 10 |
| parmigiano (<i>in cottura</i>) | 5 | 8 | 10 | 10 |

GRAMMATURE E VALORE ENERGETICO ALIMENTI BASE

PANE

| | PRIMAVERA | | INFANZIA | | PRIMARIA | | ADULTI | |
|-----------------------|-----------|------|----------|------|----------|------|--------|------|
| I | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL |
| pane tipo 00 in fette | / | | 25 | 72 | 50 | 145 | 50 | 145 |
| pane tipo rosetta | / | | 30 | 80 | 60 | 161 | 60 | 161 |
| panini al latte | 25 | 74 | 35 | 103 | 50 | 148 | 50 | 148 |
| panini all'olio | 25 | 75 | 35 | 105 | 50 | 150 | 50 | 150 |

FRUTTA

| | PRIMAVERA | | INFANZIA | | PRIMARIA | | ADULTI | |
|-----------------|-----------|------|----------|------|----------|------|--------|------|
| | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL |
| media invernale | 80 | 36 | 100 | 45 | 150 | 68 | 150 | 68 |
| media estiva | 80 | 36 | 100 | 45 | 150 | 68 | 150 | 68 |

MACEDONIA DI FRUTTA

| | PRIMAVERA | | INFANZIA | | PRIMARIA | | ADULTI | |
|------------------------------|-----------|------|----------|------|----------|------|--------|------|
| INGREDIENTI | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL |
| frutta di stagione mista | 80 | | 100 | | 150 | | 150 | |
| limone (succo) | 3 | | 3 | | 5 | | 5 | |
| zucchero | 5 | | 5 | | 10 | | 10 | |
| peso totale porzione a cotto | 88 | | 108 | | 165 | | 165 | |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | | 58 | | 66 | | 108 | | 108 |

INSALATA DI FRUTTA (FRUTTA TAGLIATA)

| | PRIMAVERA | | INFANZIA | | PRIMARIA | | ADULTI | |
|--|-----------|------|----------|------|----------|------|--------|------|
| INGREDIENTI | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL |
| frutta di stagione mista ** | 80 | | 100 | | 150 | | 150 | |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | | 36 | | 45 | | 68 | | 68 |
| **PROPORRE FRUTTA STAGIONALE CHE POTREBBE CREARE DIFFICOLTÀ AI PICCOLI: MELONE, PESCHE, CILIEGE, UVA | | | | | | | | |

DOLCI/DESSERT

| | PRIMAVERA | | INFANZIA | | PRIMARIA | | SECONDARIA /ADULTI | |
|--------|-----------|------|----------|------|----------|------|--------------------|------|
| | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL | GRAMMI | KCAL |
| budino | 100 | 106 | 100 | 106 | 100 | 106 | 100 | 106 |
| gelato | 60 | 98 | 60 | 98 | 80 | 130 | 80 | 130 |
| Yogurt | 80 | 52 | 80 | 52 | 80 | 52 | 80 | 52 |

RICETTE

PIATTI UNICI

Possono essere proposti, in sostituzione dei piatti unici presenti nei menu, le seguenti preparazioni:

PIZZA MARGHERITA

PIZZA CON VERDURE

LASAGNE BIANCHE CON VERDURE E PROSCIUTTO

PARMIGIANA DI MELANZANE/ZUCCHINE

INSALATA DI RISO CON PETTO DI POLLO

TORTIJO DI PATATE CON MOZZARELLA, SCAMORZA E PROSCIUTTO

CANNELLONI AL POMODORO

1U LASAGNE CON POLPETTINE DI CARNE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro all'uovo (SECCA) | 30 | 40 | 50 | 60 |
| <i>ragù</i> | | | | |
| spalla di bovino (tritata a polpettine) | 15 | 15 | 20 | 20 |
| pomodori pelati | 75 | 100 | 125 | 150 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 2 | 2 | 2 | 2 |
| carote | 3 | 4 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| <i>besciamella</i> | | | | |
| burro | 3 | 4 | 5 | 6 |
| latte | 50 | 60 | 70 | 80 |
| farina | 3 | 4 | 5 | 6 |
| fior di latte | 15 | 15 | 15 | 15 |
| parmigiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| peso totale porzione a cotto | 216 | 275 | 277 | 399 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 292 | 352 | 426 | 485 |

2U GNOCCHI/ GNOCCHETTI ALLA SORRENTINA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| Gnocchi/gnocchetti di patate | 80 | 100 | 100 | 120 |
| pomodori pelati | 75 | 100 | 125 | 150 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 2 | 2 | 2 | 2 |
| carote | 3 | 4 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | Q. B. | Q. B. | Q. B. | Q. B. |
| macinato spalla di bovino | 20 | 20 | 30 | 30 |
| <i>besciamella</i> | | | | |
| burro | 3 | 4 | 5 | 6 |
| latte | 50 | 60 | 70 | 80 |
| farina | 3 | 4 | 5 | 6 |
| parmigiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| fior di latte/formaggio sottilette | 20 | 20 | 30 | 30 |
| peso totale porzione a cotto | 266 | 324 | 361 | 433 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 360 | 423 | 492 | 554 |

3U DITALONI AL FORNO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 50 | 70 | 80 |
| pomodori pelati | 75 | 100 | 125 | 150 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 2 | 2 | 2 | 2 |
| carote | 3 | 4 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 9 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| prosciutto cotto | 10 | 10 | 15 | 15 |
| <i>besciamella</i> | | | | |
| burro | 3 | 4 | 5 | 6 |
| latte | 50 | 60 | 70 | 80 |
| farina | 3 | 4 | 5 | 6 |
| parmigiano | 10 | 10 | 20 | 20 |
| fior di latte | 20 | 20 | 30 | 30 |
| peso totale porzione a cotto | 216 | 293 | 379 | 448 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 212 | 244 | 356 | 406 |

4U TIMBALLO DI PASTA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 40 | 50 | 50 |
| purea, salsa di pomodori | 40 | 60 | 50 | 60 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| <i>besciamella</i> | | | | |
| burro | 5 | 5 | 4 | 10 |
| latte | 30 | 30 | 10 | 10 |
| farina | 3 | 3 | 10 | 10 |
| mozzarella | 20 | 30 | 40 | 40 |
| parmigiano | 10 | 10 | 10 | 15 |
| peso totale porzione a cotto | 134 | 173 | 161 | 186 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 290 | 352 | 421 | 488 |
| | | | | |

5U INSALATA DI RISO E/O ORZO CON MOZZARELLINE E POMODORINI/RISO IN PUREA DI CANNELLINI CON FORMAGGIO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| Riso/orzo | 40 | 50 | 70 | 80 |
| pomodorini (datterini, ciliegini) | 30 | 40 | 80 | 80 |
| mozzarelle ciliegine | 20 | 30 | 40 | 40 |
| emmenthal | 5 | 5 | 10 | 10 |
| Cannellini (secchi) | 10 | 10 | 20 | 20 |
| parmigiano a scaglie | 5 | 5 | 10 | 10 |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| origano | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 9 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 164 | 203 | 280 | 338 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 296 | 366 | 573 | 625 |
| | | | | |

6U CANNELLONI DI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO

| <i>con cannelloni pronti</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| cannelloni pronti | 50 | 100 | 150 | 150 |
| | | | | |
| pomodori pelati | 40 | 40 | 60 | 60 |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| parmigiano | 5 | 6 | 8 | 10 |
| | | | | |
| <i>besciamella</i> | | | | |
| burro | 5 | 5 | 4 | 10 |
| latte | 30 | 30 | 10 | 10 |
| farina | 3 | 3 | 10 | 10 |
| peso totale porzione a cotto | 186 | 316 | 399 | 421 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 372 | 630 | 898 | 953 |
| 1 CANNELLONE : G 50 | | | | |

| <i>con cannelloni preparati</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| <i>cannelloni :</i> | | | | |
| pasta di semola di grano duro all'uovo (secca) | 25 | 50 | 75 | 100 |
| ricotta vaccina | 20 | 30 | 40 | 50 |
| spinaci surgelati | 20 | 30 | 40 | 50 |
| parmigiano | 10 | 10 | 15 | 20 |
| uova | 10 | 10 | 20 | 20 |
| | | | | |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 50 | 60 |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| parmigiano | 5 | 6 | 8 | 10 |
| | | | | |
| <i>besciamella</i> | | | | |
| burro | 5 | 5 | 4 | 10 |
| latte | 30 | 30 | 10 | 10 |
| farina | 3 | 3 | 10 | 10 |
| peso totale porzione a cotto | 197 | 306 | 367 | 505 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 298 | 415 | 574 | 756 |
| | | | | |

7U TORTINO DI PATATE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| patate | 60 | 60 | 80 | 100 |
| uova | 8 | 8 | 15 | 15 |
| latte | 10 | 10 | 15 | 15 |
| pangrattato | 5 | 5 | 10 | 15 |
| mozzarella | 15 | 15 | 20 | 25 |
| prosciutto cotto | 30 | 40 | 60 | 70 |
| spinaci/zucchine surgelati | 15 | 15 | 20 | 20 |
| parmigiano | 10 | 10 | 20 | 20 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 147 | 147 | 198 | 248 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 236 | 250 | 387 | 449 |
| | | | | |

PRIMI PIATTI

0P BRODO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|-----------|----------|----------|--------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| sedano | 3 | 3 | 5 | 5 |
| pomodoro pelato | 3 | 3 | 5 | 5 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| carote | 3 | 3 | 5 | 5 |
| ACQUA | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| DA AGGIUNGERE, SE RICHIESTO, ALLE PREPARAZIONI – EVITARE PERPARAZIONI TROPPO BRODOSE | | | | |

1P PASTA AL BURRO E PARMIGIANO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 50 | 70 | 80 |
| burro | 4 | 6 | 7 | 10 |
| latte | 10 | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano | 5 | 6 | 8 | 10 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 80 | 123 | 166 | 192 |
| VALORE ENERGETICO (Kcal) | 154 | 238 | 318 | 381 |

2P PASTA E LEGUMI/ CREMA DI LEGUMI SECCHI (FAGIOLI CANNELLINI, CECI, LENTICCHIE...)

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 10 | 20 | 30 | 30 |
| legumi secchi | 15 | 20 | 30 | 35 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 5 | 5 | 5 | 5 |
| patate | 5 | 5 | 10 | 10 |
| pomodori pelati | 10 | 10 | 10 | 10 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 9 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 83 | 118 | 172 | 187 |
| VALORE ENERGETICO (Kcal) | 109 | 164 | 246 | 286 |
| IL PESO DELLA PREPARAZIONE COTTA SI INTENDE ESCLUSO IL BRODO | | | | |

2P RISO E LEGUMI /CREMA DI LEGUMI FRESCHI (FAGIOLI BORLOTTI, PISELLI.I)

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| riso | 10 | 20 | 30 | 30 |
| legumi freschi | 50 | 70 | 100 | 150 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 5 | 5 | 5 | 5 |
| patate | 5 | 5 | 10 | 10 |
| pomodori pelati | 10 | 10 | 10 | 10 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 9 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 90 | 132 | 188 | 235 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 96 | 149 | 220 | 273 |
| IL PESO DELLA PREPARAZIONE COTTA SI INTENDE ESCLUSO IL BRODO | | | | |

2P PASTA E LEGUMI/ CREMA DI LEGUMI SURGELATI (FAGIOLI, PISELLI.I)

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 10 | 20 | 30 | 30 |
| legumi surgelati | 45 | 60 | 70 | 100 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 5 | 5 | 5 | 5 |
| patate | 5 | 5 | 10 | 10 |
| pomodori pelati | 10 | 10 | 10 | 10 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 9 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 85 | 120 | 155 | 186 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 101 | 153 | 215 | 264 |
| IL PESO DELLA PREPARAZIONE COTTA SI INTENDE ESCLUSO IL BRODO | | | | |

3P RISOTTO CON ZUCCA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| riso | 40 | 50 | 70 | 80 |
| brodo | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| parmigiano | 5 | 8 | 10 | 10 |
| zucca | 50 | 60 | 70 | 80 |
| olio EVO | 3 | 4 | 5 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 150 | 186 | 247 | 279 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 191 | 246 | 317 | 360 |
| | | | | |

4P GNOCCHI/GNOCCHETTI DI PATATE AL POMODORO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| gnocchi di patate | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 5 | 5 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 80 | 80 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| parmigiano | 5 | 6 | 8 | 8 |
| peso totale porzione a cotto | 170 | 215 | 271 | 271 |
| VALORE ENERGETICO (Kcal) | 284 | 333 | 422 | 422 |

5P PASTA AL TONNO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 40 | 50 | 70 | 90 |
| tonno s.o. (sgocciolato) | 10 | 10 | 15 | 15 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 80 | 100 |
| aglio | / | / | 1 | 1 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 9 |
| prezzemolo | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 122 | 156 | 218 | 272 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 185 | 221 | 309 | 379 |

6P RISOTTO ZAFFERANO E SPECK

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| riso | 40 | 50 | 70 | 80 |
| brodo | q. b. . | q. b. . | q. b. . | q. b. |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| parmigiano | 5 | 10 | 8 | 10 |
| speck | 5 | 5 | 10 | 10 |
| zafferano | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 110 | 138 | 192 | 221 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 197 | 250 | 343 | 394 |

7P PASTA AURORA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 50 | 70 | 80 |
| pomodori pelati | 30 | 40 | 50 | 60 |
| crema di latte/ricotta | 20 | 20 | 30 | 30 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| parmigiano | 5 | 6 | 8 | 10 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 112 | 160 | 199 | 251 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 194 | 266 | 372 | 415 |

8P PASTA ALLA CARBONARA CON PROSCIUTTO/PASTINA PANNA E PROSCIUTTO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 40 | 50 | 70 | 80 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Prosciutto crudo/cotto | 3 | 3 | 4 | 4 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| uova | / | / | 30 | 30 |
| panna/crema di latte | 20 | 30 | / | / |
| parmigiano | 5 | 5 | 8 | 10 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 112 | 150 | 170 | 210 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 222 | 259 | 370 | 410 |

PER QUESTA PREPARAZIONE È CONSENTITO L'IMPIEGO DI UOVA PASTORIZZATE

9P PASTA AL RAGÙ VEGETALE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 40 | 50 | 70 | 90 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 80 | 100 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 10 | 15 | 20 | 20 |
| parmigiano (a richiesta) | 5 | 6 | 8 | 10 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 132 | 171 | 235 | 291 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 190 | 232 | 321 | 397 |

10P PASTA AI QUATTRO FORMAGGI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 40 | 50 | 70 | 80 |
| emmenthal | 5 | 5 | 10 | 10 |
| burro | 5 | 5 | 5 | 5 |
| taleggio | 5 | 5 | 10 | 10 |
| latte | 10 | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 109 | 134 | 189 | 214 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 229 | 262 | 363 | 395 |

11P PASTA AL POMODORO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 50 | 70 | 80 |
| pomodoro pelato | 30 | 60 | 80 | 100 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| olio | 3 | 4 | 6 | 9 |
| parmigiano | 5 | 6 | 8 | 10 |
| peso totale porzione a cotto | 99 | 164 | 232 | 268 |
| VALORE ENERGETICO(Kcal) | 160 | 231 | 347 | 384 |

11P PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 50 | 70 | 90 |
| pomodori maturo freschi | 50 | 70 | 80 | 100 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| parmigiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| basilico | q. b. | q. b. | q. b. | q.b. |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 106 | 165 | 220 | 279 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 154 | 222 | 299 | 368 |

12P RISOTTO CON VERDURE /PESTO - CREMA DI VERDURE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| riso | 40 | 50 | 70 | 80 |
| brodo | 100 | 100 | 150 | 150 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| parmigiano | 5 | 8 | 10 | 10 |
| verdure surgelate | 50 | 60 | 70 | 80 |
| olio EVO | 3 | 4 | 5 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 150 | 186 | 247 | 280 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 191 | 246 | 317 | 360 |

12P PASTA CON VERDURE / PESTO – CREMA DI VERDURE (FRESCHE)

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 50 | 70 | 80 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| verdure fresche | 20 | 30 | 40 | 50 |
| basilico/prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| parmigiano (a richiesta) | 5 | 6 | 8 | 10 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 9 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 92 | 145 | 202 | 237 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 150 | 230 | 324 | 394 |

13P RAVIOLI BURRO E PARMIGIANO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|--------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| ravioli | 50 | 70 | 90 | 100 |
| burro | 5 | 7 | 12 | 15 |
| latte | 10 | 10 | 10 | 10 |
| salvia | q. b. | 0,1 | q. b. | q. b. |
| parmigiano | 5 | 7 | 8 | 10 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 138,6 | 180 | 233 | 262 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 186,7 | 259 | 350 | 405 |

14P PASTA ALLA MARINARA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 50 | 70 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 80 | 100 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| aglio | / | / | 1 | 1 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 92 | 145 | 202 | 236 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 133 | 202 | 281 | 317 |

15P CREMA DI VERDURE /BRODO VEGETALE CON PASTINA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pastina | 20 | 30 | 40 | 40 |
| <i>brodo:</i> | | | | |
| patate | 20 | 20 | 40 | 40 |
| zucchine | 10 | 15 | 20 | 20 |
| bietolina | 10 | 15 | 20 | 20 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 10 | 15 | 20 | 20 |
| pomodori pelati | 10 | 10 | 10 | 10 |
| acqua | 20 | 20 | 40 | 40 |
| farina | 3 | 3 | / | / |
| Parmigiano | 5 | 6 | 8 | 10 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 150 | 180 | 240 | 242 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 130 | 163 | 230 | 239 |
| PER LA PREPARAZIONE DELLA CREMA DI VERDURE AGGIUNGERE AL BRODO LA FARINA | | | | |

15P MINESTRONE/PASSATO DI VERDURE INVERNALE CON ORZO /RISO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| orzo perlato/riso | 20 | 30 | 40 | 40 |
| brodo | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| patate | 5 | 10 | 15 | 15 |
| zucchine | 10 | 15 | 20 | 20 |
| bietolina | 10 | 15 | 20 | 20 |
| cavolfiore | 10 | 15 | 20 | 20 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 10 | 15 | 20 | 20 |
| parmigiano | 5 | 6 | 8 | 10 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 90 | 132 | 176 | 178 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 125 | 170 | 228 | 236 |
| IL LIQUIDO DI COTTURA NON È CALCOLATO NEL PESO: SI RICHIEDONO PREPARAZIONI POCO BRODOSE | | | | |

15P MINESTRONE/ PASSATO DI VERDURE ESTIVO CON PASTA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 10 | 20 | 30 | 40 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 5 | 5 | 5 | 5 |
| patate | 5 | 5 | 10 | 10 |
| zucchine | 15 | 20 | 30 | 35 |
| bietolina | 15 | 15 | 20 | 20 |
| pomodori maturi freschi/pelati | 20 | 20 | 20 | 20 |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| parmigiano (a richiesta) | 5 | 6 | 8 | 10 |
| peso totale porzione a cotto | 85 | 115 | 150 | 180 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 96 | 133 | 189 | 230 |
| IL LIQUIDO DI COTTURA NON È CALCOLATO NEL PESO: SI RICHIEDONO PREPARAZIONI POCO BRODOSE | | | | |

16P PASTINA IN BRODO DI CARNE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 20 | 30 | 40 | 40 |
| brodo di carne | | | | |
| spalla B.A. | 50 | 50 | 50 | 50 |
| coscio pollo/tacchino | 50 | 50 | 50 | 50 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 5 | 5 | 5 | 5 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| pomodori pelati | 10 | 10 | 10 | 10 |
| acqua | 60 | 60 | 80 | 80 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| parmigiano (a richiesta) | 4 | 4 | 5 | 5 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso senza brodo | 50 | 65 | 90 | 90 |
| peso totale porzione a cotto | 150 | 165 | 210 | 210 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 114 | 147 | 192 | 192 |

17P TAGLIATELLE AL RAGU VEGETALE

| <i>con pasta secca</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta all'uovo (SECCA) | 40 | 50 | 70 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 80 | 100 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 10 | 15 | 20 | 20 |
| parmigiano (a richiesta) | 5 | 6 | 8 | 10 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 170 | 220 | 303 | 348 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 206 | 253 | 349 | 398 |

| <i>con pasta fresca</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta all'uovo (fresca) | 50 | 50 | 70 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 80 | 100 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 10 | 15 | 20 | 20 |
| parmigiano (a richiesta) | 5 | 6 | 8 | 10 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| peso totale porzione a cotto | 170 | 220 | 303 | 349 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 206 | 253 | 349 | 398 |

18P POLENTA CON POMODORO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| farina di mais/polenta | 30 | 50 | 70 | 90 |
| pomodori pelati | 50 | 60 | 100 | 100 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| parmigiano /pecorino | 10 | 10 | 15 | 15 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 135 | 210 | 310 | 398 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 186 | 260 | 350 | 423 |
| E' CONSENTITO L'IMPIEGO DI PREPARAZIONI PER POLENTA Istantanea | | | | |

19P PASTA ALLA CAMPAGNOLA (PROSCIUTTO E PISELLI)

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 50 | 70 | 90 |
| piselli freschi//surgelati | 0 | 10 | 20 | 30 |
| prosciutto | 10 | 15 | 20 | 20 |
| crema di latte | 5 | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 3 | 3 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 4 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 83 | 142 | 196 | 275 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 166 | 269 | 379 | 475 |
| È CONSENTITA L'AGGIUNTA, PER LE CLASSI PRIMARIE, DI FUNGHI FRESCI | | | | |

20P RISOTTO CON SCAMORZA/ ALLA PARMIGIANA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| riso | 40 | 50 | 70 | 80 |
| brodo | 100 | 100 | 150 | 150 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| parmigiano | 5 | 10 | 15/20 | 15/20 |
| olio EVO | 3 | 4 | 5 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 150 | 186 | 247 | 279 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 191 | 246 | 317 | 360 |

21P PASTA AL RAGÙ

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 40 | 50 | 70 | 90 |
| RAGÙ | | | | |
| spalla di b.a. | 5 | 10 | 15 | 15 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 80 | 100 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 5 | 10 | 15 | 15 |
| parmigiano (a richiesta) | 5 | 6 | 8 | 10 |
| olio EVO | 3 | 4 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 139 | 181 | 249 | 317 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 194 | 250 | 344 | 430 |

22P GNOCCHI/GNOCCHETTI ALLA AMATRICIANA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| gnocchi di patate | 80 | 100 | 120 | 150 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 80 | 100 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| prosciutto cotto magro | 3 | 5 | / | / |
| pancetta magra | / | / | 5 | 10 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| parmigiano | 5 | 5 | 8 | 5 |
| pecorino | 0 | 0 | 0 | 5 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 206 | 262 | 328 | 395 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 203 | 246 | 317 | 399 |

23P PASTA E PATATE/CREMA DI PATATE CON PASTINA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 15 | 20 | 30 | 40 |
| patate | 20 | 30 | 40 | 50 |
| pomodori pelati | 5 | 10 | 10 | 10 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 3 | 3 | 5 | 5 |
| parmigiano | 5 | 6 | 8 | 10 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 68 | 92 | 127 | 158 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 116 | 146 | 205 | 253 |
| PER LA CREMA FRULLARE FINEMENTE IL PREPARATO | | | | |

24P PASTA ALLA AMATRICIANA CON PROSCIUTTO// PANNA E PROSCIUTTO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 40 | 50 | 70 | 80 |
| olio EVO | 3 | 4 | 5 | 6 |
| pomodori pelati | / | / | 80 | 100 |
| crema di latte | 15 | 20 | / | / |
| prosciutto cotto magro | 3 | 5 | 5 | 10 |
| parmigiano | 5 | 5 | 8 | 10 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 115 | 143 | 224 | 271 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 213 | 268 | 327 | 387 |

25P AGNOLOTTI AL POMOD ORO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| agnolotti di carne freschi | 40 | 60 | 80 | 100 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 80 | 100 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 5 | 10 | 15 | 15 |
| parmigiano | 5 | 6 | 8 | 10 |
| olio EVO | 3 | 4 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 124 | 182 | 244 | 299 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 178 | 257 | 340 | 421 |

26P INSALATA DI FARRO ESTIVA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| farro | 40 | 50 | 70 | 80 |
| pomodori freschi | 20 | 30 | 40 | 50 |
| mozzarella | 10 | 15 | 20 | 20 |
| tonno sott'olio (sgocciolato) | 10 | 15 | 20 | 20 |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 131 | 172 | 225 | 270 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 209 | 267 | 376 | 421 |

27P PASTA (GNOCCHETTI, TROFIE...) AL PESTO ALLA GENOVESE/PESTO DELICATO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola secca (gnocchetti, trofie) | 40 | 50 | 70 | 80 |
| pesto genovese (pronto) | 0 | 0 | 35 | 50 |
| Basilico fresco tritato | 15 | 20 | 0 | 0 |
| olio EVO | 5 | 5 | 3 | 3 |
| parmigiano | 5 | 5 | 0 | 0 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 97 | 117 | 203 | 223 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 200 | 235 | 412 | 512 |
| IL BASILICO VA TRITATO FINEMENTE/FRULLATO CON OLIO E PARMIGIANO | | | | |

28P INSALATA DI RISO CON POMODORI E AROMI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| riso | 40 | 50 | 70 | 80 |
| pomodori freschi | 20 | 30 | 40 | 50 |
| formaggio tipo feta | 10 | 15 | 20 | 20 |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| origano | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 154 | 203 | 265 | 322 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 201 | 253 | 349 | 389 |

29P PASTA AGLIO, OLIO E PANGRATTATO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 40 | 50 | 70 | 80 |
| olio EVO | 5 | 4 | 6 | 8 |
| pangrattato | 3 | 4 | 8 | 10 |
| aglio | / | / | 0,5 | 0,5 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 89 | 108 | 156 | 180 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 185 | 212 | 309 | 367 |

30P PASTA AL POMODORO FRESCO, RICOTTA E BASILICO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 50 | 70 | 80 |
| pomodori maturi freschi | 50 | 70 | 80 | 100 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| ricotta | 20 | 20 | 30 | 30 |
| parmigiano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 126 | 185 | 227 | 289 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 183 | 252 | 343 | 379 |

31P INSALATA DI PASTA -DITALONI CON POMODORO FRESCO E SCAGLIE DI PARMIGIANO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 50 | 70 | 80 |
| pomodori freschi | 20 | 30 | 40 | 50 |
| mozzarella | / | / | 30 | 30 |
| parmigiano in scaglie | 5 | 8 | / | / |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| sedano | 0 | 0 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 4 | 7 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 83 | 135 | 211 | 239 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 148 | 236 | 376 | 419 |

IL CONDIMENTO PER LE PREPARAZIONI PER LE CLASSI"PRIMAVERA E INFANZIA" DEVE ESSERE SOTTOPOSTO A COTTURA

32P ORZOTTO/RISOTTO PRIMAVERA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| orzo perlato | 30 | 50 | 60 | 80 |
| brodo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| pomodori freschi | 10 | 20 | 30 | 40 |
| piselli freschi/surgelati | 10 | 10 | 20 | 20 |
| asparagi (facoltativi) | 0 | 0 | 20 | 20 |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| parmigiano in scaglie | 5 | 6 | 8 | 10 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 80 | 126 | 184 | 233 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 149 | 228 | 297 | 389 |

PREPARAZIONE REALIZZABILE ANCHE COME PIATTO COTTO FREDDO (INSALATA)

33P GNOCCHI/GNOCCHETTI DI PATATE AL PESTO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| gnocchi di patate | 80 | 100 | 120 | 150 |
| pesto genovese (pronto) | 0 | 0 | 20 | 30 |
| basilico | 15 | 20 | 0 | 0 |
| olio EVO | 5 | 5 | 3 | 3 |
| parmigiano | 5 | 5 | 0 | 0 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 120 | 146 | 217 | 256 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 230 | 272 | 357 | 462 |

34P PASTA ALLO ZAFFERANO E ZUCCHINE/FIORI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | 30 | 50 | 70 | 80 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| fiori di zucchine/zucchine | 20 | 30 | 40 | 50 |
| parmigiano | 5 | 10 | 8 | 10 |
| zafferano | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 88 | 142 | 192 | 226 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 148 | 234 | 311 | 362 |

35P RISOTTO AL POMODORO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| riso | 40 | 50 | 70 | 80 |
| brodo | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 80 | 100 |
| parmigiano | 5 | 5 | 8 | 10 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 133 | 170 | 238 | 281 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 190 | 228 | 330 | 385 |

36P TAGLIATELLE AL PESTO /PESTO DELICATO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta all'uovo (secca) | 40 | 50 | 70 | 80 |
| pesto genovese (pronto) | 0 | 0 | 35 | 50 |
| basilico | 15 | 20 | 0 | 0 |
| olio EVO | 5 | 5 | 3 | 3 |
| parmigiano | 5 | 5 | 0 | 0 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 136 | 166 | 271 | 300 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 217 | 255 | 381 | 445 |

| <i>con pasta fresca</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta all'uovo (fresca) | 50 | 60 | 80 | 100 |
| pesto genovese (pronto) | 0 | 0 | 35 | 50 |
| Basilico fresco | 15 | 20 | 0 | 0 |
| olio EVO | 5 | 5 | 3 | 3 |
| parmigiano | 5 | 5 | 0 | 0 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto cotto | 131 | 154 | 245 | 291 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 205 | 234 | 361 | 422 |

IL BASILICO VA TRITATO FINEMENTE/FRULLATO CON OLIO E PARMIGIANO

PER I PICCOLI (PRIMAVERA-INFANZIA) TAGLIARE LE TAGLIATELLE IN PICCOLI PEZZI O SOSTITUIRE CON FARFALLINE, DITALINI, O FORMATO SIMILE

37P RISOTTO ALLO ZAFFERANO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| riso | 40 | 50 | 70 | 80 |
| brodo | q. b. . | q. b. . | q. b. . | q. b. |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| parmigiano | 5 | 10 | 8 | 10 |
| zafferano | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 105 | 128 | 182 | 211 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 182 | 216 | 313 | 364 |

38P PASTA ALLA MEDITERRANEA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pasta di semola di grano duro | / | / | 70 | 80 |
| filetti acciughe sott'olio | / | / | 2 | 5 |
| pomodori pelati | / | / | 60 | 100 |
| aglio | / | / | 0,1 | 0,1 |
| capperi | / | / | 1 | 2 |
| olio EVO | / | / | 4 | 5 |
| prezzemolo | / | / | 0,1 | 0,1 |
| sale | / | / | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | | | 190 | 243 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | | | 281 | 337 |
| | | | | |

SECONDI PIATTI

1S POLPETTINE DI CARNE ALLA PIZZAIOLA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| <i>impasto</i> | | | | |
| spalla di bovino | 40 | 50 | 80 | 90 |
| uova | 10 | 10 | 20 | 20 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | Q. B. | Q. B. |
| patate | 20 | 20 | 30 | 30 |
| parmigiano | 5 | 5 | 8 | 8 |
| <i>cottura</i> | | | | |
| pomodori pelati | 10 | 10 | 10 | 10 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sale | Q. B. | Q. B. | Q. B. | Q. B. |
| peso totale porzione a cotto | 63 | 68 | 105 | 111 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 119 | 130 | 212 | 222 |
| | | | | |

2S FESA DI TACCHINO/ BOCCONCINI DI TACCHINO AL FORNO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| fesa di tacchino (pezzo intero/ bocconcini) | 50 | 60 | 90 | 100 |
| farina | 3 | 3 | 0 | 0 |
| aglio | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| rosmarino | 0,1 | 0,1 | q. b. | q. b. |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | o,2 |
| peso totale porzione a cotto | 45 | 52 | 63 | 69 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 91 | 101 | 141 | 152 |
| | | | | |

3S FRITTATA CON MOZZARELLA/PROSCIUTTO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| uova | 28 | 51 | 80 | 110 |
| latte | 10 | 10 | 10 | 10 |
| mozzarella | 10 | 15 | 20 | 25 |
| prosciutto cotto | 5 | 10 | 15 | 20 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 87 | 112 | 117 | 153 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 102 | 151 | 217 | 275 |
| | | | | |

4S BASTONCINI DI PESCE AL FORNO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| BASTONCINO | | | | |
| filetto/cuori di merluzzo surgelato | 45 | 75 | 100 | 100 |
| farina | 2 | 3 | 4 | 5 |
| pangrattato | 3 | 4 | 6 | 8 |
| uova (albume) (facoltativo) | 2 | 2 | 3 | 3 |
| olio EVO | 2 | 2 | 3 | 3 |
| BASTONCINI CONFEZIONATI | 50 | 75 | 100 | 100 |
| cottura | | | | |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 46 | 70 | 95 | 98 |
| N. BASTONCINI | 2 | 3 | 4 | 4 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 99 | 128 | 220 | 220 |
| PESO 1 BASTONCINO: 25 – 30 G | | | | |

5S OMELETTE PROSCIUTTO E FORMAGGIO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| uova | 28 | 51 | 80 | 110 |
| latte | 10 | 10 | 10 | 10 |
| farina | 3 | 4 | 5 | 5 |
| mozzarella/fontina... | 5 | 15 | 20 | 25 |
| prosciutto | 5 | 10 | 15 | 20 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 88 | 120 | 127 | 163 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 100 | 165 | 235 | 293 |

6S BOCCONCINI DI POLLO ALLE OLIVE DENOCCIOLATE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| petto di pollo(bocconcini) | 60 | 70 | 90 | 120 |
| farina | 10 | 10 | 0 | 0 |
| cipolle | | 0 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 4 | 4 | 4 |
| brodo vegetale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| rosmarino | / | / | 0,1 | 0,1 |
| olive nere (denocciolate) | / | / | 15 | 20 |
| limone (succo) | 3 | 3 | / | / |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 57 | 60 | 85 | 110 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 121 | 140 | 163 | 204 |

7S ARROSTO DI ARISTA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| arista | 50 | 60 | 90 | 100 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sedano | 5 | 5 | 5 | 5 |
| carote | 10 | 15 | 20 | 20 |
| brodo vegetale | 3 | 3 | 5 | 5 |
| vino bianco | 2 | 2 | 5 | 5 |
| rosmarino | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 60 | 72 | 104 | 112 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 104 | 119 | 184 | 225 |
| | | | | |

8S ANELLI PASTELLATI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| calamari/totani | 60 | 70 | 100 | 100 |
| farina | 3 | 4 | 5 | 6 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 38 | 45 | 53 | 61 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 77 | 96 | 137 | 158 |
| | | | | |

9S PETTO DI POLLO DORATO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| petto di pollo | 50 | 60 | 90 | 100 |
| farina | 3 | 4 | 5 | 6 |
| pangrattato | 3 | 3 | 5 | 5 |
| uova | 5 | 5 | 10 | 10 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 56 | 67 | 101 | 114 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 109 | 132 | 200 | 233 |
| | | | | |

10S HAMBURGER/POLPETTINEDI CARNE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| impasto | | | | |
| spalla di bovino | 50 | 60 | 90 | 100 |
| uova | 10 | 10 | 0 | 0 |
| pangrattato | 3 | 3 | 0 | 4 |
| cottura | | | | |
| farina | 3 | 4 | 0 | 0 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 47 | 54 | 55 | 65 |
| n, hamburger | | | 1 | 1 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 112 | 135 | 147 | 175 |
| PESO A CRUDO 1 HAMBURGER 90-100 G | | | | |

11S BOCCONCINI/POLPETTINE DI LIMANDA/PASSERA CROCCANTI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| filetto di limanda/passera | 60 | 70 | 100 | 110 |
| <i>per le polpette</i> | | | | |
| farina | 3 | 4 | 5 | 6 |
| uova | 5 | 5 | 10 | 10 |
| cottura | | | | |
| uova (albume) | 5 | 5 | 10 | 10 |
| pangrattato | 3 | 3 | 3,5 | 4 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 8 |
| limone (succo)- <i>facoltativo</i> | 3 | 3 | 5 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 64 | 72 | 106 | 118 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 105 | 117 | 173 | 213 |
| | | | | |

12S FRITTATA CON VERDURE

| <i>con verdure surgelate</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| uova | 28 | 51 | 80 | 110 |
| latte | 10 | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Verdure (carciofo, zucchine, bieta, spinaci...). surgelate | 20 | 25 | 30 | 30 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 59 | 83 | 114 | 140 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 87 | 117 | 168 | 206 |
| PER LA FRITTATA TRICOLORE UTILIZZARE PATATE, ZUCCHINE E CAROTE | | | | |

| | | | | |
|--|-----------|------------|------------|------------|
| <i>con verdure fresche</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| uova | (½) 28 | 51 | 80 | 110 |
| latte | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Verdure fresche | 15 | 15 | 20 | 20 |
| parmigiano | 4 | 4 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | Q. B. | Q. B. | Q. B. | Q. B. |
| peso totale porzione a cotto | 54 | 73 | 104 | 130 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 87 | 117 | 168 | 206 |
| PER LA FRITTATA TRICOLORE UTILIZZARE PATATE, ZUCCHINE E CAROTE | | | | |

13S TONNO

| | | | | |
|---------------------------------|-----------|----------|----------|--------|
| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| tonno in scatola sgocciolato | 0 | 0 | 70 | 90 |
| peso totale porzione a cotto | | | 70 | 90 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | | | 134 | 172 |

13S POLPETTINE/POLPETTONE DI TONNO

| | | | | |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| per l'impasto | | | | |
| tonno in scatola sgocciolato | 30 | 30 | 40 | 60 |
| uova | 5 | 5 | 8 | 8 |
| parmigiano | 3 | 3 | 5 | 5 |
| pangrattato | 5 | 5 | 10 | 10 |
| per il condimento | | | | |
| prezzemolo | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| limone (succo) | 3 | 3 | 5 | 8 |
| olio EVO | 3 | 4 | 5 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 48 | 49 | 72 | 98 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 120 | 129 | 186 | 252 |

14S BOCCONCINI DI ARISTA IMPANATI

| | | | | |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| arista | 50 | 60 | 90 | 100 |
| uova | 5 | 5 | 10 | 10 |
| pangrattato | 3 | 3 | 4 | 4 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 48 | 56 | 86 | 96 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 226 | 272 | 353 | 400 |

15S POLPETTE/CROCCHETTE DI FILETTI DI MERLUZZO/NASELLO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| impasto: | | | | |
| filetto di merluzzo surgelato | 60 | 70 | 100 | 110 |
| pangrattato | 3 | 3 | 3,5 | 4 |
| uova | 0,3 | 3 | 3,5 | 4 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| cottura | | | | |
| farina | 3 | 4 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 58 | 69 | 96 | 104 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 93 | 108 | 154 | 191 |

16S BOCCONCINI DI POLLO CROCCANTI (NUGGETS)

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| petto di pollo (boconcini) | 50 | 60 | 90 | 100 |
| farina | 2 | 3 | 4 | 5 |
| uova (albume) | 5 | 5 | 10 | 10 |
| pangrattato | 3 | 3 | 4 | 4 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 47 | 56 | 79 | 95 |
| V, ENERGETICO (KCAL) | 96 | 119 | 176 | 193 |

17S POLPETTINE RICOTTA E SPINACI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| <i>per 'impasto</i> | | | | |
| ricotta vaccina | 30 | 40 | 50 | 60 |
| spinaci surgelati /freschi | 20 | 30 | 40 | 40 |
| parmigiano | 4 | 4 | 5 | 5 |
| uova | 5 | 5 | 10 | 10 |
| <i>cottura</i> | | | | |
| uova (albume) | 5 | 5 | 10 | 10 |
| pangrattato | 3 | 3 | 3,5 | 4 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| n. crocchette | 1 | 1 | 2 | 2 |
| peso totale porzione a cotto | 53 | 67 | 92 | 100 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 110 | 127 | 175 | 219 |
| PESO 1 CROCCHETTA 50 - 60 G | | | | |

18S FUSI DI POLLO AL FORNO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|-----------|----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| fuso di pollo | / | / | 100 | 110 |
| rosmarino | / | / | q. b. | q. b. |
| olio EVO | / | / | 5 | 5 |
| sale | / | / | q. b. | q.b. |
| peso totale porzione a cotto | | | 83 | 92 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | | | 165 | 182 |
| IL PESO SI RIFERISCE ALLA SOLA PARTE EDIBILE DEL FUSO (80% DEL LORDO CIRCA) E CORRISPONDE A 1 FUSO | | | | |

19S LESSI MISTI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| Pollo, bovino, tacchino | 50 | 60 | 90 | 100 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 8 |
| limone (succo) | 3 | 4 | 0 | 0 |
| aceto (balsamico) | 0 | 0 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 48 | 58 | 92 | 101 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 89 | 108 | 158 | 177 |
| | | | | |

20S STRACCETTI ALLA CACCIATORA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| noce di bovino | / | 60 | 90 | 100 |
| vino bianco | / | 5 | 5 | 5 |
| aglio | / | 0 | 1 | 1 |
| rosmarino | / | 0 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | / | 0 | 5 | 8 |
| sale | / | q.b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | | 36 | 57 | 63 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | | 67 | 144 | 182 |
| TAGLIARE LA CARNE IN FETTINE MOLTO SOTTILI (CON AFFETTATRICE) – RICETTA REALIZZABILE ANCHE CON VERDURE O AROMI VARI. | | | | |

21S ROLLÈ DI TACCHINO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| <i>per il rollé</i> | | | | |
| fesa di tacchino | 50 | 60 | 90 | 100 |
| uova (in frittatina) | 5 | 5 | 10 | 10 |
| spinaci surgelati / freschi (facoltativi) | 10 | 10 | 20 | 20 |
| prosciutto cotto (facoltativo) | 2 | 3 | 5 | 5 |
| <i>cottura</i> | | | | |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| aglio | 0 | 0 | 1 | 1 |
| rosmarino | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| sale | / | q.b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 54 | 64 | 102 | 110 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 92 | 113 | 175 | 204 |

22S SPEZZATINO/POLPETTINE DI CARNE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| fesa/scamone di bovino | / | / | 90 | 100 |
| polpettine (vedi ricetta n. 1S) | 56 | 56 | / | / |
| vino bianco | 2 | 2 | 5 | 5 |
| aglio | / | / | 1 | 1 |
| rosmarino | / | / | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 4 | 5 | 5 | 8 |
| sale | q.b. | q.b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 48 | 48 | 75 | 83 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 95 | 95 | 142 | 179 |

23S HAMBURGER /POLPETTINE DI POLLO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| <i>impasto</i> | | | | |
| pollo | 50 | 60 | 90 | 100 |
| uova | 10 | 10 | 0 | 0 |
| pangrattato | 3 | 3 | 0 | 4 |
| <i>cottura</i> | | | | |
| farina | 3 | 4 | 0 | 0 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 53 | 61 | 65 | 76 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 118 | 142 | 157 | 187 |

24S UOVA STRAPAZZATE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| uova | 28 | 51 | 80 | 110 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 34 | 47 | 74 | 102 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 65 | 101 | 156 | 213 |
| | | | | |

24S UOVA STRAPAZZATE AL POMODORO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| uova | 28 | 51 | 80 | 110 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| pomodori maturi freschi/pelati | 10 | 10 | 10 | 10 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 34 | 54 | 81 | 109 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 65 | 103 | 158 | 215 |
| | | | | |

25S FILETTI DI PLATESSA/SOGLIOLA/ROMBO ALLA MUGNAIA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| filetto di sogliola, platessa, rombo | 60 | 70 | 100 | 120 |
| farina | 3 | 3 | 10 | 10 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 8 |
| crema di latte | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 55 | 62 | 85 | 120 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 96 | 104 | 177 | 220 |
| | | | | |

26S COTOLETTA DI LONZA IMPANATA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| arista (lonza) | / | / | 90 | 100 |
| farina | / | / | 2 | 2 |
| uova | / | / | 5 | 5 |
| pangrattato | / | / | 3 | 3 |
| olio EVO | / | / | 5 | 6 |
| sale | / | / | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | | | 96 | 106 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | | | 194 | 207 |
| | | | | |

27S TRANCIO DI PALOMBO IMPANATO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| trancio palombo | 60 | 70 | 100 | 120 |
| uova (albume) (facoltativo) | 2 | 2 | 5 | 5 |
| pangrattato | 3 | 3 | 3,5 | 4 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| limone (succo) | 3 | 3 | 5 | 5 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 57 | 65 | 95 | 112 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 87 | 95 | 140 | 166 |
| ELIMINARE PRIMA DELLA IMPANATURA LA SPINA CENTRALE | | | | |

28S STRACCETTI CREMOLATI DI POLLO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| petto di pollo | 50 | 60 | 90 | 100 |
| farina | 10 | 10 | 10 | 10 |
| crema di latte | 3 | 3 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 49 | 51 | 79 | 89 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 121 | 131 | 177 | 187 |
| TAGLIARE IL PETTO DI POLLO IN STRISCIOLINE | | | | |

29S PETTO DI POLLO ALLA SALVIA/BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE/

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| petto di pollo (bocconcini) | 50 | 60 | 90 | 100 |
| farina | 1 | 2 | 3 | 4 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| salvia | / | / | q. b. | q. b. |
| limone (succo) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 41 | 51 | 76 | 87 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 81 | 103 | 154 | 186 |
| | | | | |

30S POLPETTINE/POLPETTONE AL FORNO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| <i>impasto</i> | | | | |
| spalla di bovino | 40 | 50 | 80 | 90 |
| pangrattato | 3 | 3 | 5 | 5 |
| uova | 0,3 | 0,5 | 2 | 2 |
| patate | 10 | 15 | 20 | 25 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| fontina, sottilette (facoltativo) | 0 | 0 | 5 | 5 |
| <i>cottura</i> | | | 0 | |
| farina | 2 | 3 | 0 | 0 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 41 | 52 | 78 | 67 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 94 | 122 | 186 | 219 |

31S COTOLETTA /POLPETTINE IMPANATE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| fesa/noce di bovino | / | | 80 | 90 |
| polpettine (vedi 30S) | 55 | 65 | / | / |
| uova | 5 | 10 | 20 | 20 |
| pangrattato | 5 | 10 | 15 | 15 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 68 | 66 | 107 | 119 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 100 | 127 | 207 | 245 |

32S STRACCETTI DI FESA DI TACCHINO AL LIMONE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| fesa di tacchino (in fettine sottili) | / | / | 100 | 100 |
| in bocconcini | 50 | 60 | / | / |
| farina | 3 | 3 | 10 | 10 |
| limone (succo) | 3 | 3 | 6 | 6 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 48 | 55 | 80 | 104 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 91 | 102 | 186 | 195 |

33S INVOLTINI DI FILETTO DI LIMANDA /PASSERA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| filetto di limanda/passera | 60 | 70 | 100 | 120 |
| pangrattato | 3 | 3 | 3,5 | 4 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| <i>cottura</i> | | | | |
| farina | 2 | 3 | 0 | 0 |
| pomodori freschi | 10 | 10 | 10 | 10 |
| capperi | 0 | 0 | 1 | 2 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 56 | 65 | 91 | 100 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 95 | 116 | 150 | 186 |
| PER GLI INVOLTINI DISPORRE IL PANGRATTATO E IL PREZZEMOLO SUL FILETTO E ARROTOLARE. CUOCERE AL FORNO – PER LE POLPETTINE PREPARARE CON GLI STESSI INGREDIENTI | | | | |

34S CUORI DI MERLUZZO AL POMODORO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| cuori di merluzzo | 60 | 70 | 100 | 120 |
| farina | 2 | 3 | 0 | 0 |
| pomodori freschi | 10 | 10 | 10 | 10 |
| capperi | 0 | 0 | 1 | 2 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 59 | 70 | 98 | 109 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 77 | 97 | 125 | 157 |
| | | | | |

35S BOCCONCINI DI TACCHINO ALLA SALVIA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| fesa di tacchino | 50 | 60 | 90 | 100 |
| farina | 2 | 3 | 0 | 0 |
| salvia | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,5 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | o,2 |
| peso totale porzione a cotto | 51 | 61 | 85 | 94 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 87 | 110 | 151 | 180 |
| | | | | |

36S FILETTI /POLPETTINE DI PLATESSA/SOGLIOLA/ROMBO GRATINATI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| filetto | / | / | 100 | 120 |
| <i>Impasto polpettine:</i> | | | | |
| filetto tritato | 60 | 70 | / | / |
| farina | 2 | 3 | / | / |
| cottura | | | | |
| pangrattato | 3 | 3 | 5 | 5 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | q. b. | q. b. |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 49 | 57 | 76 | 90 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 93 | 104 | 144 | 169 |

37S BRESAOLA E GRANA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|-----------|----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| bresaola | / | / | 60 | 70 |
| rughetta | / | / | 15 | 20 |
| parmigiano reggiano grana padano/ (in scaglie) | / | / | 15 | 15 |
| olio EVO | / | / | 6 | 7 |
| limone (succo) | / | / | 5 | 5 |
| sale | / | / | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a crudo | / | / | 86 | 117 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | / | / | 208 | 233 |

38S FRITTELLE DI ZUCCHINE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| uova | 28 | 51 | 80 | 110 |
| latte | 10 | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano | 4 | 4 | 5 | 5 |
| farina | 5 | 8 | 10 | 15 |
| zucchine/fiori di zucca freschi/ surgelati | 20 | 25 | 30 | 30 |
| olio EVO | 3 | 3 | 4 | 4 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 66 | 95 | 114 | 162 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 104 | 144 | 202 | 257 |
| CUOCERE COME FRITTATA (BASSA) AL FORNO O SU PADELLA ANTIADERENTE | | | | |

39 S INSALATA CAPRESE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| mozzarella | 40 | 50 | 70 | 80 |
| pomodori freschi | 100 | 100 | 120 | 120 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 8 |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a crudo | 143 | 153 | 195 | 208 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 130 | 156 | 224 | 276 |

40S FETTINE ALLA PIZZAIOLA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| fettine da fesa/noce di bovino | 50 | 60 | 80 | 90 |
| pomodori freschi | 10 | 10 | 10 | 10 |
| aglio | 0 | 0 | 1 | 2 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 53 | 62 | 81 | 92 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 82 | 101 | 140 | 169 |

41S INSALATA DI POLLO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| petto di pollo (arrostire alla piastra/forno) | / | / | 90 | 100 |
| petto di pollo (stufare al forno in filetti) | 50 | 60 | / | / |
| farina | 2 | 3 | 0 | 0 |
| olio EVO | 1 | 1 | 1 | 1 |
| <i>formulazione insalata</i> | | | | |
| pomodori freschi | 10 | 15 | 30 | 40 |
| cetrioli | 0 | 0 | 20 | 30 |
| sedano | 3 | 5 | 10 | 15 |
| basilico | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 |
| olio EVO | 3 | 4 | 6 | 7 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione | 54 | 72 | 128 | 161 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 95 | 119 | 164 | 188 |

CONTORNI

1C VERDURE COTTE ALL'AGRO /AL BURRO

| <i>Verdure surgelate</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| verdure surgelate | 80 | 120 | 160 | 180 |
| limone (succo) | 3 | 3 | 5 | 8 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 74 | 109 | 147 | 167 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 54 | 72 | 98 | 112 |
| PER IL TRIS TRICOLORE>: PATATE, CAROTE, FAGIOLINI | | | | |

| <i>Verdure fresche</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| verdure fresche | 60 | 100 | 130 | 150 |
| limone (succo) | 3 | 3 | 5 | 8 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 58 | 92 | 121 | 142 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 55 | 76 | 104 | 119 |
| PER IL TRIS TRICOLORE>: PATATE, CAROTE, FAGIOLINI | | | | |

2C VERDURE STUFATE

| <i>Verdure surgelate</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| verdure surgelate | 80 | 120 | 150 | 180 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 79 | 116 | 147 | 176 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 45 | 54 | 79 | 95 |

| <i>Verdure fresche</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| verdure fresche | 80 | 100 | 130 | 150 |
| cipolle | 3 | 3 | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 78 | 96 | 126 | 145 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 53 | 59 | 87 | 102 |

3C VERDURE GRATINATE

| <i>Verdure surgelate</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| verdure surgelate | 80 | 120 | 150 | 180 |
| pangrattato | 2 | 3 | 4 | 5 |
| parmigiano | 2 | 3 | 4 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 76 | 112 | 142 | 171 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 59 | 76 | 107 | 130 |

| <i>Verdure fresche</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| verdure fresche | 80 | 100 | 130 | 150 |
| pangrattato | 2 | 3 | 4 | 5 |
| parmigiano | 2 | 3 | 4 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 68 | 95 | 125 | 144 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 67 | 80 | 115 | 137 |

4C VERDURE CRUDE

-- INSALATA VERDE MISTA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| Lattuga (iceberg o lattughino) | 20 | 25 | 35 | 40 |
| cappuccina | 10 | 15 | 15 | 20 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a crudo | 34 | 45 | 75 | 68 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 35 | 48 | 60 | 80 |

-- INSALATA MISTA INVERNALE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| sedano | 5 | 10 | 10 | 10 |
| carote | 10 | 15 | 20 | 20 |
| cappuccina | 10 | 15 | 20 | 20 |
| finocchi | 15 | 20 | 30 | 50 |
| olio EVO | 3 | 4 | 5 | 7 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a crudo | 43 | 64 | 85 | 107 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 35 | 48 | 60 | 80 |

-- INSALATA VERDE E FINOCCHI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| cappuccina/ lattuga iceberg | 10 | 20 | 30 | 40 |
| finocchi | 30 | 40 | 50 | 60 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a crudo | 44 | 65 | 87 | 108 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 41 | 52 | 73 | 85 |

-- INSALATA MISTA ESTIVA CON/SENZA CETRIOLI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| pomodori freschi | 25 | 30 | 50 | 50 |
| basilico | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| lattughino (lattuga da taglio) | 5 | 10 | 15 | 15 |
| cetrioli | 0 | 0 | 10 | 15 |
| carote | 10 | 20 | 15 | 15 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a crudo | 44 | 65 | 97 | 103 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 46 | 60 | 83 | 93 |

-- CAROTE JULIENNE/GRATTUGIATE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| carote | 50 | 80 | 100 | 120 |
| olio EVO | 3 | 4 | 5 | 7 |
| limone (succo) | 3 | 3 | 5 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a crudo | 56 | 87 | 110 | 135 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 45 | 64 | 80 | 105 |

-- INSALATA MISTA ESOTICA

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| lattughino (lattuga a taglio) | 15 | 20 | 25 | 30 |
| carote | 20 | 25 | 30 | 60 |
| mais | 5 | 5 | 5 | 10 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a crudo | 44 | 55 | 67 | 108 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 55 | 67 | 87 | 117 |

5C PATATE

-- PATATE SABBIATE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| patate | 50 | 80 | 100 | 120 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| pangrattato | 3 | 4 | 5 | 8 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 50 | 77 | 98 | 119 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 80 | 109 | 148 | 184 |
| | | | | |

-- PATATE AL FORNO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| Patate | 50 | 80 | 100 | 150 |
| Rosmarino | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 3 | 4 | 5 | 7 |
| Sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 47 | 74 | 92 | 138 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 70 | 104 | 130 | 190 |
| TAGLIARE LE PATATE MOLTO SOTTILI IN MODO CHE ALLA COTTURA RISULTINO CROCCANTI. | | | | |

-- PATATE PREZZEMOLATE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|--|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| patate | 50 | 80 | 100 | 120 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 48 | 75 | 95 | 113 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 78 | 113 | 148 | 174 |
| PATATE LESSATE E CONDITE CON OLIO, SALE E PREZZEMOLO | | | | |

-- PATATE STUFATE/AL TEGAME

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| patate | 50 | 80 | 100 | 120 |
| cipolle | / | / | 5 | 5 |
| olio EVO | 3 | 3 | 5 | 6 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 51 | 79 | 104 | 124 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 69 | 95 | 131 | 157 |
| | | | | |

6C FAGIOLINI ALL'OLIO

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| fagiolini surgelati/freschi | 60 | 80 | 100 | 120 |
| limone (succo) | 3 | 3 | 5 | 8 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 64 | 84 | 107 | 130 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 47 | 60 | 81 | 94 |
| | | | | |

7C SPINACI AL TEGAME FILANTI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| spinaci surgelati/freschi | 60 | 100 | 130 | 150 |
| burro | 3 | 4 | 5 | 8 |
| parmigiano | 2 | 3 | 4 | 10 |
| mozzarella/fontina | 10 | 15 | 20 | 25 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 65 | 106 | 138 | 169 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 69 | 102 | 133 | 196 |
| | | | | |

8C PUREA DI PATATE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| patate | 50 | 80 | 100 | 120 |
| burro | 3 | 4 | 6 | 8 |
| latte | 10 | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano | 5 | 6 | 8 | 10 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 62 | 90 | 108 | 132 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 91 | 128 | 168 | 208 |
| | | | | |

9C PUREA DI PATATE E CAROTE

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| carote | 10 | 15 | 20 | 30 |
| patate | 40 | 50 | 80 | 100 |
| burro | 4 | 6 | 7 | 10 |
| latte | 10 | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano | 5 | 6 | 8 | 10 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 63 | 79 | 102 | 143 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 94 | 123 | 165 | 216 |
| | | | | |

10C LEGUMI AL TEGAME (STUFATI), IN INSALATA

| <i>con legumi secchi</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| legumi secchi | / | 10 | 20 | 30 |
| farina (per purea) | / | 5 | 0 | 0 |
| cipolle | / | 3 | 5 | 5 |
| sedano | / | 5 | 5 | 5 |
| olio EVO | / | 4 | 6 | 8 |
| sale | / | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | / | 38 | 60 | 85 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | / | 83 | 113 | 160 |
| | | | | |

| <i>con legumi freschi</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| legumi freschi | / | 40 | 100 | 120 |
| farina (per purea) | / | 5 | 0 | 0 |
| cipolle | / | 3 | 5 | 5 |
| sedano | / | 5 | 5 | 5 |
| olio EVO | / | 4 | 6 | 8 |
| sale | / | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | | 51 | 104 | 124 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | | 76 | 108 | 137 |
| | | | | |

| <i>con legumi surgelati</i> | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| legumi surgelati | / | 30 | 80 | 100 |
| farina (per purea) | / | 5 | 0 | 0 |
| cipolle | / | 3 | 5 | 5 |
| sedano | / | 5 | 5 | 5 |
| olio EVO | / | 4 | 6 | 8 |
| sale | / | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | | 42 | 86 | 106 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | | 77 | 115 | 147 |
| | | | | |

11 C INSALATA DI PATATE E FAGIOLINI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| patate | 35 | 40 | 50 | 80 |
| fagiolini surgelati/freschi | 15 | 20 | 30 | 40 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione a cotto | 49 | 59 | 80 | 116 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 68 | 83 | 111 | 147 |
| | | | | |

12 C INSALATA DI PATATE E POMODORI

| | PRIMAVERA | INFANZIA | PRIMARIA | ADULTI |
|---------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| INGREDIENTE (PESO A CRUDO) | grammi | grammi | grammi | grammi |
| patate | 30 | 40 | 50 | 60 |
| carote | 10 | 0 | 0 | 0 |
| pomodori freschi | 0 | 20 | 30 | 40 |
| prezzemolo | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| olio EVO | 4 | 5 | 7 | 8 |
| sale | q. b. | q. b. | q. b. | q. b. |
| peso totale porzione | 40 | 60 | 81 | 101 |
| VALORE ENERGETICO (KCAL) | 65 | 83 | 112 | 131 |
| | | | | |
