



RICETTARIO

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








INDICE







1. Primi piatti asciutti.....	1
2. Primi piatti in brodo.....	5
3. Secondi piatti a base di carne.....	7
4. Secondi piatti a base di pesce.....	9
5. Secondi piatti a base di legumi.....	11
6. Secondi piatti a base di formaggio e/o affettati.....	12
7. Secondi piatti a base di uova.....	13
8. Piatti unici.....	14
9. Contorni di verdura.....	17
10. Contorni a base di patate.....	18
11. Contorni a base di legumi.....	18
12. Pane e frutta.....	19
13. Merenda del pomeriggio.....	20
14. Pranzo al sacco per le gite.....	21





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

Le ricette contrassegnate con il simbolo  sono indicate anche per menù vegetariani.







1. Primi piatti asciutti



Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
Pasta o riso (asciutti)	40	60	80	90-100
<u>Pasta o riso al pomodoro</u> Pasta o riso  Pomodori pelati Parmigiano Olio extravergine d'oliva Aromi e sale	40 30 5 4 q.b.	60 20/40 5 5 q.b.	80 30/50 7 5 q.b.	90-100 50-60 10 5 q.b.
<u>Pasta o riso in bianco</u> Pasta o riso  Parmigiano Olio extravergine d'oliva	40 5 5	60 7 5	80 10 7	90-100 10 10
<u>Pasta o riso al burro e salvia</u> Pasta o riso Parmigiano  Burro Salvia	/	60 7 5 q.b.	80 10 7 q.b.	90-100 10 7 q.b.
<u>Pasta al pesto</u> Pasta  Parmigiano Olio extravergine d'oliva Pinoli e basilico	40 5 5 q.b.	60 5 5 q.b.	80 7 5 q.b.	90-100 10 10 q.b.
<u>Pasta con verdura (es. broccoli, peperoni, melanzane, zucchine, peperoni, etc)</u> Pasta Pomodori pelati (facoltativo) Un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata Parmigiano Olio extravergine d'oliva  Aromi e sale	40 30 30 5 4 q.b.	60 20/40 30 5 5 q.b.	80 30/50 50 7 5 q.b.	90-100 50-70 50 10 5 q.b.
<u>Pasta e lenticchie</u> Pasta  Pomodori pelati Lenticchie secche Parmigiano Olio extravergine d'oliva Cipolle, sedano, carote, aromi e sale	40 20 5 5 4 q.b.	60 20/40 8 5 5 q.b.	80 30/50 10 7 5 q.b.	90-100 50-60 20 10 10 q.b.
<u>Pasta o riso al ragù vegetale</u> Pasta o riso  Pomodori pelati Verdure miste (carote, cipolle, sedano, ecc.) Parmigiano Olio extravergine d'oliva Aromi e sale	40 20 15 5 5 q.b.	60 20/40 30 5 5 q.b.	80 30/50 50 7 5 q.b.	90-100 50 50-70 10 10 q.b.

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>Pasta al tonno</u>				
Pasta	40	60	80	90-100
Pomodori pelati	20	20/40	30/50	50-60
Tonno sott'olio ben sgocciolato.	15	20	30	40
Cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta con crema di porri</u>				
Pasta o riso	40	60	80	90-100
Porri	30	30	30/50	50
Carote, cipolle, sedano, ecc. 	10	10	20	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	7	10
Parmigiano	4	5	5	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta al ragù "leggero"</u>				
Pasta	40	60	80	90
Pomodori pelati	30	20/40	30/50	50
Carne di manzo magra	15	20	30	30-40
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	5-8
Cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta capperi e olive</u>				
Pasta 	40	60	80	90-100
Pomodori pelati	20	20/40	30/50	50-60
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	3	5	5	10
Capperi, olive nere, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto alla zucca</u>				
Riso 	40	60	80	90-100
Zucca	30	30	50	70
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	10
Cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Riso con piselli</u> 				
Riso	40	60	80	90-100
Piselli freschi o surgelati	15	30	40	40
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	5	4	5	8
Cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto alla parmigiana</u>				
Riso 	40	60	80	90-100
Parmigiano	5	7	7	10
Olio extravergine d'oliva	4	4	5	8
Cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto allo zafferano</u> 				
Riso	40	60	80	90-100
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	4	4	5	5-8
Cipolla, zafferano, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>Risotto con verdura (es. broccoli, melanzane, zucchine, peperoni, ecc)</u>				
Riso	40	60	80	90-100
Un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata	20/30	30	50	50
Parmigiano 	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	4	4	5	8
Cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Riso alla paesana</u> 				
Riso	40	60	80	90-100
Zucchine, carote, piselli	20	30	50	60
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	4	4	5	5-8
Cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polenta</u> 				
Farina di mais	40	50/60	70/80	90/100
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi di patate al pomodoro</u>				
Gnocchi	120	140	220	240
Pomodori pelati 	20/30	20/40	30/50	50
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	4	5	5	5-8
Cipolle, sedano, carote, brodo vegetale, aromi (zafferano) e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

2. Primi piatti in brodo

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati	20	25	30	40
Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini				
Pasta o orzo o riso o crostini 	20	25	30	40
Patate	40	60	80	100
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	4
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crema di zucca con pasta o orzo o riso o crostini				
Pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30	40
Zucca	30	40	50	60
Patate	30	50	60	80
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva 	3	3	4	4-6
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di riso con verza				
Riso	20	25	30	40
Patate	40	50	60	80
Verza 	20	30	40	40
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
Cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di riso con prezzemolo				
Riso	20	25	30	40
Patate	50	80	100	120
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine di oliva 	3	3	4	4-6
Cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra d'orzo				
Orzo	20	25	30	40
Patate 	50	80	100	120
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine di oliva	3	3	4	4-6
Carote, porri, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di riso con spinaci				
Riso	20	25	30	40
Patate	40	50	60	80
Spinaci 	20	30	40	40
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
Cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>Minestrone o passato di verdure con pasta o orzo o riso o crostini</u>				
Pasta o orzo o riso o crostini 	20	25	30	40
Patate	50	60	70	90
Verdure miste fresche o surgelate	30	50	60	70
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
Brodo, acqua, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di legumi con pasta o orzo o riso o crostini</u>				
Pasta o orzo o riso o crostini 	20	20	30	40
Patate	40	50	60	80
Legumi secchi	20	20	25	25-30
Sedano, carote, cipolle	10	20	25	30
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
Brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

3. Secondi piatti a base di carne

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino	40/60	50/60	60/70	80/90
<u>Arrosto</u> Carne di vitello o tacchino o lonza di suino Olio extravergine d'oliva Aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Bocconcini in umido</u> Carne di vitello, bovino o tacchino o lonza di suino Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Carote, sedano, cipolle, brodo vegetale, aromi e sale	60 30 4 q.b.	60 20 5 q.b.	70 30 7 q.b.	90 50 7 q.b.
<u>Coscia di pollo al forno</u> Carne di pollo (al netto di ossa e pelle) Olio extravergine d'oliva Aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Carne ai ferri</u> Carne di pollo o tacchino o vitello Olio extravergine d'oliva Aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Petto di pollo burro e salvia</u> Carne di pollo Burro Farina 00, aromi (salvia) e sale	/	60 3-5 q.b.	70 5-7 q.b.	90 5-7 q.b.
<u>Cotoletta alla milanese cotta al forno*</u> Carne di suino o vitello o pollo o tacchino Uova pastorizzate Olio extravergine d'oliva Latte p.s. Pangrattato, aromi e sale	/	50 nr. 1x10 (5 gr) 5 q.b.	60 nr. 1x7 (g 7) 7 q.b.	80 nr. 1x5 (g 10) 7-9 q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino o suino al limone</u> Carne di pollo o tacchino o lonza di suino Olio extravergine d'oliva Farina, limone, aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Carne alla pizzaiola</u> Carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza Pomodori pelati o passato Olio extravergine d'oliva Farina, aromi (origano) e sale	60 40 4 q.b.	60 40 5 q.b.	70 50 7 q.b.	90 70 7 q.b.


Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>Polpette di carne in umido</u> Carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza Pomodori pelati Uova pastorizzate Olio extravergine d'oliva Parmigiano Latte, pangrattato, aromi e sale	40 30 nr. 1x10 (5 g) 4 5 q.b.	50 30 nr. 1x10 (5 g) 5 4 q.b.	60 50 nr. 1 x 7 (7 g) 7 5 q.b.	80 70 nr. 1x10 (10 g) 7 6 q.b.
<u>Spezzatino</u> Carne di bovino o tacchino o suino magra Pomodori pelati Olio extravergine di oliva Cipolle, verdure, aromi e sale	60 20/30 4 q.b.	60 20/40 8 q.b.	70 30/50 10 q.b.	90 50/70 10 q.b.
<u>Arrosto al latte</u> Lonza o fesa di tacchino Latte parzialmente scremato Olio extravergine di oliva Aromi e sale	60 10 4 q.b.	60 10 5 q.b.	70 12 7 q.b.	90 15 7 q.b.

4. Secondi piatti a base di pesce

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
Pesce Platessa, sogliola, merluzzo, nasello, halibut, palombo, trota, cernia, pesce spada	60/70	70/80	100	110
<u>Pesce al forno</u> Pesce Olio extravergine d'oliva Pangrattato, limone, aromi (prezzemolo) e sale	70 4 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	110 7-10 q.b.
<u>Pesce impanato cotto al forno*</u> Pesce Uova pastorizzate Olio extravergine d'oliva Pangrattato, limone, aromi e sale	60 nr. 1x10 (5 g) 4 q.b.	70 nr. 1x10 (5 g) 5 q.b.	100 nr. 1x7 (7 g) 7 q.b.	110 nr. 1x10 (10 g) 7-10 q.b.
<u>Pesce agli odori</u> Pesce Olio extravergine d'oliva Aromi misti e sale	70 4 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	110 7 q.b.
<u>Pesce in umido</u> Pesce Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Cipolle, carote, aromi e sale	70 30 4 q.b.	80 20/40 5 q.b.	100 30/50 7 q.b.	110 50/70 7 q.b.
<u>Pesce olio e limone</u> Pesce Olio extravergine d'oliva Limone, aromi e sale	70 4 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	110 7-10 q.b.
<u>Pesce alla livornese</u> Pesce Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Olive nere, capperi, aromi (origano) e sale	70 30 4 q.b.	80 20/40 5 q.b.	100 30/50 7 q.b.	110 50/70 7-10 q.b.
<u>Polpette di pesce al forno</u> Pesce Uova pastorizzate Olio extravergine di oliva Parmigiano Patate, pangrattato, aromi e sale	50 nr. 1x10 (5 g) 4 q.b. q.b.	70 nr. 1x10 (5 g) 5 3 q.b.	100 nr. 1x7 (7 g) 7 5 q.b.	110 nr. 1x10 (10 g) 7 5 q.b.




Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>Insalata di merluzzo completa di contorno</u>	50	80	100	110
Merluzzo	50	100	150	200
Patate	20	30	50	50/70
Carote crude	10	20	20/40	20/40
Sedano crudo	7	10	12	15
Olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi e sale				
<u>Insalata di tonno completa di contorno</u>	/			
Tonno sott'olio ben sgocciolato		60-70	80-90	90-100
Patate		100	50	200
Carote crude		30	20/40	50/80
Sedano crudo		20	q.b.	20/40
Aromi e sale		q.b.		q.b.

5. Secondi piatti a base di legumi




DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
Piselli freschi o surgelati	100	110	130	150
Fagioli freschi 	70	80	110	130
Fagioli secchi	30	40	50	60
Lenticchie secche	30	40	50	60

Possono essere saltati in padella con un cucchiaino di olio extravergine di oliva o con passata di pomodoro




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


Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>Formaggi</u> Mozzarella, stracchino, primo sale  Crescenza/certosino, caprini, fior di latte,.	30	40	60	80
Parmigiano, grana, emmenthal, asiago, caciottina fresca, fontina, groviera,  Robiola, taleggio, formaggella, Casolet, quartirolo	20	30	40	50
Ricotta 	60	80	100	125
<u>Prosciutto cotto o crudo o bresaola magri</u>	40	40	50	60
<u>Arrosto di tacchino</u>	50	50	60	70
<u>Bresaola olio e limone:</u> Bresaola Olio extravergine di oliva Limone	40 4 q.b.	40 4 q.b.	50 4 q.b.	80 4 q.b.
<u>Prosciutto e parmigiano:</u> Prosciutto cotto magro Parmigiano	20 10	20 10	25 20	30 25


7. Secondi piatti a base di uova

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>Uova pastorizzate</u>	nr. 1 (50 g)	nr. 1 (50 g)	nr. 1 e ½ (75 g)	nr. 2 (100 g)
<u>Uova sode o alla coque: uova</u>	N° 1	N° 1	N° 1 e ½	N° 2
<u>Frittata con spinaci cotta al forno</u>				
Uova pastorizzate	N° 1	N° 1	N° 1 e ½	N° 2
Spinaci freschi o surgelati 	30	30	40	50
Latte parzialmente scremato	10	10	15	20
Parmigiano	4	4	5	7
Olio extravergine d'oliva	3	4	5	5-8
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Frittata con verdure cotta al forno</u>				
Uova pastorizzate	N° 1	N° 1	N° 1 e ½	N°2
Verdure fresche o surgelate 	30	30	40	50
Latte parzialmente scremato	10	10	15	20
Parmigiano	4	4	5	5
Olio extravergine d'oliva	3	4	5	7
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Uova strapazzate</u>				
Uova pastorizzate 	N° 1	N° 1	N° 1 e ½	N° 2
Pomodori da insalata cubettati	40	40	50	70
Olio extravergine d'oliva	3	4	5	5-7
Basilico, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.






8. Piatti unici


Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>Ravioli di magro con contorno di legumi</u>	40	50	60	70
Pasta all'uovo fresca	15	50	60	70
Ricotta di vacca 	15	20	30	40
Spinaci	15	20/40	30/50	50
Pomodori pelati	5	5	7	10
Parmigiano	3/4	4	5	5-8
Olio extravergine d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla, aromi e sale				
Aggiungere legumi come contorno				
<u>Pasta al ragù</u>				
Pasta	40	60	80	90
Pomodori pelati	30	40	50	50
Carne di manzo magra	60	60	70	90
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	3/4	4	5	5-8
Cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polenta al ragù</u>				
Polenta: farina di mais	40/50	50/60	70/80	90/100
Acqua e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20/30	40	50	50
Carne di manzo magra	20	20	30	90
Parmigiano	5	5	7	10
Olio extravergine d'oliva	¾	4	5	5-8
Cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cannelloni di magro</u> 				
Pasta all'uovo fresca	70	80	100	120
Ricotta di vacca	40	50	80	100
Spinaci	40	50	80	100
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Besciamella: latte di vacca parz. scremato	40	50	60	80
	4	5	7	10
Farina di frumento 00	4	5	7	10
Burro				
<u>Pizza al prosciutto</u>				
Pasta per pizza	100	100	120	140
Mozzarella	20	20	25-40	35-50
Prosciutto cotto	20	20	25	25
Pomodori pelati	20/40	20/40	30/50	50
Olio extravergine di oliva	8	10	10	12
<u>Pizza margherita</u> 				
Pasta per pizza	100	100	120	140
Mozzarella	40	40	40	50-70
Pomodori pelati	20/40	20/40	30/50	50-70
Olio extravergine di oliva	8	10	10	12

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>Lasagne vegetali</u>				
Pasta all'uovo fresca				
Carote, sedano, cipolle, carciofi, etc.	50	50	60	90
Besciamella: latte parz. scremato	50	50	60	80
Burro	40	50	60	80
Farina	4	5	7	10
Pomodori pelati	4	5	7	10
Parmigiano 	20	20/40	30/50	50
Aromi e sale	3	5	7	10
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Lasagne</u>				
Pasta all'uovo secca	50	60-70	70-80	90-100
Besciamella: latte di vacca parz. scremato	40	50	60	70
scremato	4	5	7	10
Farina di frumento 00	4	5	7	10
Burro	40	50	60	90
Ragù di carne: carne magra (pollo, manzo, maiale)	20/30	20/40	30/50	50
Pomodori pelati	4	5	7	10
Olio di oliva extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi e sale	4	5	7	10
Parmigiano				
<u>Pasta al gratin</u>				
Pasta di semola	50	60	60	90-110
Besciamella: latte di vacca parz. scremato	40	50	60	70-80
scremato	4	5	7	10
Farina di frumento 00	4	5	7	10
Burro	20/30	20/40	30/50	50/70
Pomodori pelati	4	5	7	10
Olio extravergine di oliva	15	20	25	30-40
Prosciutto cotto magro	10	10	15-25	25-30
Fontina	5	5	7	10
Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, cipolle, carote, aromi e sale				
<u>Torta salata</u>				
Pasta per pane: farina	90	100	120	140
Lievito di birra, acqua e sale	q.b.	q.b.	q.b.	
e sale	10	10	15	20-30
Ripieno: uova	40	50	60	60
Erbette	20	20	25	30
Prosciutto cotto magro a cubetti	20	20	25	30
Fontina a cubetti	4	5	7	10
Olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi e sale				




DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>pasta e legumi</u> 				
pasta	50	60	80	90-100
pomodori pelati	30	20/40	30/50	40/60
legumi freschi (piselli) o surgelati	80	110	130	150
parmigiano	5	5	7	10
olio d'oliva	5	10	12	12
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Insalata di riso</u>				
Riso	50	60	80	90
Prosciutto cotto magro a cubetti	10	15	20	30
Mozzarella a cubetti	15	15	20	30
Tonno sott'olio ben sgocciolato	10	15	20	20
Piselli	20	20	25	30/50
Verdure miste	50	50	60	80
Olio extravergine di oliva	5	8	10	10
Olive nere e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

9. Contorni di verdura



Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
Verdure cotte				
Spinaci, erbe, carote, finocchi, zucchini, melanzane, fagiolini, cavolfiori, verza, cuori di carciofo, barbabietole, ecc.	70/90	80/100	100/130	130/150
<u>Verdura lessata all'olio</u> Verdura fresca o surgelata Olio extravergine d'oliva Aromi e sale 	70/90 4 q.b.	80/100 5 q.b.	100/130 5 q.b.	130/150 6 q.b.
<u>Verdura saltata in padella</u> Verdura fresca o surgelata Olio extravergine d'oliva Aromi e sale 	70/90 4 q.b.	80/100 5 q.b.	100/130 5-7 q.b.	130/150 6-8 q.b.
<u>Verdura in padella con pomodoro</u> Verdura fresca o surgelata Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Aromi e sale 	70/90 30 4 q.b.	80/100 20 5 q.b.	100/130 40 5-7 q.b.	130/150 50 6-8 q.b.
<u>Verdura cotta con besciamella al forno</u> Verdura fresca o surgelata Besciamella: latte di vacca parz. scremato Farina di frumento 00 Burro Parmigiano Pangrattato, aromi e sale 	70 40 4 4 4 q.b.	80 50 5 5 5 q.b.	100 50 5 5 7 q.b.	150 70 8 8 10 q.b.
<u>Verdura gratinata al forno</u>  Verdura fresca o surgelata Parmigiano Burro Aromi e sale	70/90 4 4 q.b.	80/100 5 5 q.b.	100/130 7 5 q.b.	150 10 8 q.b.

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
Verdure crude				
Pomodori, carote, finocchi, cavolo cappuccio rosso o bianco, ecc.	80	100	130	150
Verdura in foglia verde o rossa	60 40	80 40/50	80 50/60	90 60/70
<u>Verdura cruda in insalata</u> Verdura fresca Olio extravergine d'oliva Aceto e/o limone, aromi e sale 	40/80 4 q.b.	50/100 5 q.b.	50/130 5 q.b.	60/150 6 q.b.


10. Contorni a base di patate

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>Patate prezzemolate</u> Patate  Olio extravergine di oliva Prezzemolo, aromi e sale	120 4 q.b.	130 5 q.b.	150 5-7 q.b.	200 7-10 q.b.
<u>Patate al forno</u> Patate  Olio d'oliva Aromi e sale	120 4 q.b.	150 5 q.b.	150 5-7 q.b.	200 7-10 q.b.
<u>Purea di patate</u> Patate  Latte parzialmente scremato Burro Parmigiano, aromi e sale	120 20 4 q.b.	100 40 5 q.b.	120 50 6 q.b.	150 70 8 q.b.









11. Contorni a base di legumi

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
Piselli freschi o surgelati	60	70	80-90	90-100
Fagioli freschi	30	40	70	90
Fagioli secchi	15	20	35	40
Lenticchie secche	15	20	35	40
<u>Legumi in padella</u> Legumi freschi o reidratati  Olio extravergine d'oliva Cipolla, aromi e sale		40/70 5 q.b.	50/90 5 q.b.	70/100 6 q.b.
<u>Legumi in umido</u> Legumi freschi o reidratati  Pomodori pelati Olio extravergine d'oliva Aromi e sale	60 30 4 q.b.	40/70 30 5 q.b.	40/90 40-60 7 q.b.	70/100 50-70 8-9 q.b.







12. Pane e frutta

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

13. Merenda del pomeriggio

Descrizione piatti	GRAMMI (per porzione)			
	asilo nido divezzi	infanzia	primaria	secondaria 1° grado
<u>Latte e biscotti</u> Latte di vacca intero  Biscotti secchi	130 n°2	150 n.2	150 n. 3	
<u>Budino</u> Budino coi biscotti secchi 	n. 1 /	n. 1 n.2	n. 1 n. 3	
<u>Frutta e biscotti</u> Frutta fresca di stagione  Biscotti	1 porzione /	1 porzione n.3	1 porzione n.4	
<u>Pane con marmellata</u> Pane a ridotto contenuto di sale Marmellata 	40 20	40 20	50 30	
<u>Fette biscottate con marmellata</u> Fette biscottate Marmellata (cucchiaini) 	n. 3 n. 2	n. 4 n. 3	n. 4 n. 3	
<u>Yogurt alla frutta con biscotti</u> Yogurt alla frutta  Biscotti	1 vasetto (125 g) /	1 vasetto (125 g) 25	1 vasetto (125 g) 50	
<u>Gelato fior di latte</u> 	40	60	80	
<u>Frappè di frutta con biscotti</u> Frappè: frutta fresca Latte di vacca intero  Biscotti secchi	100 100 /	100 100 n. 2	150 150 4	

14. Pranzo al sacco per le gite

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

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