



. COMUNE DI GENOVA

DIREZIONE POLITICHE DELL'ISTRUZIONE PER LE NUOVE GENERAZIONI
SERVIZI DI RISTORAZIONE

ALLEGATO N. 4

COMPOSIZIONE PASTO SCORTA E CESTINO DA VIAGGIO

MENU

RICETTARI

COMPOSIZIONE PASTO SCORTA E RELATIVI REGIMI DIETETICI

NIDI D'INFANZIA

	LATTANTI (DIETA CODICE A-B) (pasti crudi e pasti pronti veicolati)	DIETA CODICE C E DIVEZZI (pasti crudi)	DIETA CODICE C E DIVEZZI (pasti pronti veicolati)	ADULTI (pasti crudi)	ADULTI (pasti pronti veicolati)
Colazione	Tisana in filtri con biscotto granulato	Te deteinato in filtri con biscotti gr. 30	Te deteinato in filtri con biscotti gr. 30		
Pranzo	N.1 Omogeneizzato verdure gr. 80 N.1 Omogeneizzato carne gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 acqua minerale naturale 250 ml.	Pasta piccola gr. 50 Pelati gr. 55 Olio extra vergine d'oliva gr. 3 Parmigiano reggiano gr.35 N.1 succo di frutta 200 ml. N.1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. acqua minerale naturale 250 ml.	N.1 Omogeneizzato verdure gr. 80 N.1 Omogeneizzato carne gr. 80 N.1 Omogeneizzato formaggino gr.80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 N. 1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. acqua minerale naturale 250 ml.	Pasta gr. 80 Pelati gr. 95 Olio extra vergine d'oliva gr. 6 N.1 scatoletta tonno gr. 80 N. 1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. N.1 succo di frutta 200 ml. acqua minerale naturale 250 ml.	N.2 scatolette tonno gr. 80 N. 1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. N. 1 succo di frutta 200 ml. acqua minerale naturale 250 ml.
Merenda	N° 1 omogeneizzato frutta e biscotto gr. 120 o farina latte alla frutta gr.45 c.a.	N°1 Te deteinato 200 ml. Biscotti prima infanzia gr. 30	N°1 Te deteinato 200 ml. Biscotti prima infanzia gr. 30		

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1° GRADO-ADULTI

Pasti crudi, pasti pronti da consumare in loco

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Pasta	gr. 50	gr. 60	gr. 70	gr. 80
Olio extra vergine d'oliva	gr. 3	gr. 4	gr. 5	gr. 6
Pelati	gr. 50	gr. 55	gr. 75	gr. 95
Parmigiano Reggiano	35	40	45	50
Grissini pacchetto gr. 12/15 ca.	1	1	1	1
Succo frutta 1 brick 200 ml.	1	1	1	1
Acqua minerale naturale 250 ml.	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato 200 ml	1			
Biscotti monoporzione gr. 30	1			

Inoltre si richiede una fornitura di parmigiano reggiano in mono porzione per sopperire a necessità giornaliere non programmabili (es. dieta 48 ore o mancato ordine dieta sanitaria ecc)
Grammatura parmigiano reggiano mono porzione gr 40 per tutte le tipologie di scuole

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1° GRADO-ADULTI

Pasti pronti veicolati

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	1
Grissini pacchetto gr. 12/15 ca.	1	1	1	1
Succo frutta 1 brick 200 ml.	1	1	1	1
Acqua minerale naturale 250 ml.	1	1	1	1

COLAZIONE/MERENDA				
Te deinato 200 ml	1	-	-	-
Biscotti monoporzione gr. 30	1	-	-	-

ALUNNI DIVERSAMENTE ABILI FREQUENTANTI SCUOLE DI OGNI ORDINE E GRADO

Pasti crudi, pasti pronto da consumare in loco, pasti pronto veicolati

DIETA	ALIMENTO	QUANTITA'
Dieta semiliquida normoenergetica	Farina di mais e tapioca precotta gr. 250	confezione n. 1
	Omogeneizzato di carne gr 120	vasetti n. 1
	Omogeneizzato di verdure gr. 120	vasetti n. 2
	Omogeneizzato alla frutta gr. 120	vasetti n. 1
	Acqua minerale naturale naturale 250 ml.	confezione n. 1

Va verificata e garantita sempre la presenza costante di alimenti atti alla preparazione di regimi dietetici particolari in ogni singola sede di ristorazione.

Vengono qui indicate le composizioni delle diete relative alle patologie prevalenti; l'Ufficio Nutrizione e Dietetica provvede ad individuare gli alimenti scorta necessari ad ogni regime dietetico rappresentato. Ci si riserva comunque di adeguare il pasto scorta dei regimi dietetici, compatibilmente con le esclusioni previste dagli stessi, al pasto scorta del menu standard.

A) INTOLLERANZA AL GLUTINE

Prodotti previsti dal Regolamento CE 41/2009 e/o da Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (ultimo aggiornamento).

NIDI D'INFANZIA

	LATTANTI (DIETA CODICE A-B) (pasti crudi, pasti pronto veicolati)	DIETA CODICE C e DIVEZZI (pasti crudi)	DIETA CODICE C e DIVEZZI (pasti pronti veicolati)	ADULTI (pasti crudi)	ADULTI (pasti pronti veicolati)
Colazione	Tisana in filtri con biscotto granulato senza glutine	Te deinato in filtri con biscotti senza glutine gr. 30	Te deinato in filtri con biscotti senza glutine gr. 30		
Pranzo	N.1 Omogeneizzato verdure gr. 80 N.1 Omogeneizzato carne gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr.80 acqua minerale natural 250 ml.	Pasta piccola senza glutine gr. 50 Pelati gr. 55 Olio extra vergine d'oliva gr. 3 Parmigiano reggiano gr.35 N.1 succo di frutta 200 ml. N.1 pacchetto di crackers senza glutine gr. 30 ca. acqua minerale natural 250 ml.	N.1 Omogeneizzato verdure gr. 80 N.2 Omogeneizzato carne gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 N. 1 pacchetto di crackers senza glutine gr. 30 ca. acqua minerale natural 250 ml.	Pasta senza glutine gr. 80 Pelati gr. 95 Olio extra vergine d'oliva gr. 6 N.1 scatoletta tonno gr. 80 N. 1 pacchetti di crackers senza glutine gr. 30 ca. N.1 succo di frutta 200 ml. acqua minerale naturale 250 ml.	N.2 scatolette tonno 80 gr. N. 1 pacchetti crackers senza glutine gr. 30 ca. N. 1 succo di frutta 200 ml. N. 1 budino cacao gr. 100 acqua minerale naturale 250 m.
Merenda	N° 1 omogeneizzato frutta gr. 120	N°1 Te deinato 200 ml. Biscotti senza glutine gr. 30	N°1 Te deinato 200 ml. Biscotti senza glutine gr. 30		

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1° GRADO-ADULTI**Pasti crudi, pasti pronti da consumare in loco**

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Pasta senza glutine	gr. 50	gr. 60	gr. 70	gr. 80
Olio extra vergine d'oliva	gr. 3	gr. 4	gr. 5	gr. 6
Pelati	gr. 50	gr. 55	gr. 75	gr. 95
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	1
Crackers senza glutine pacchetto gr. 30	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Acqua minerale naturale 250 ml.	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deinato 200 ml	1	-	-	-
Biscotti senza glutine gr. 30	1	-	-	-

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1° GRAD ADULTI**Pasti pronti veicolati**

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	2
Crackers senza glutine pacchetto gr. 30	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Budino al cacao gr. 100	1	1	1	1
Acqua minerale naturale 250 ml.	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deinato 200 ml.	1	-	-	-
Biscotti senza glutine gr. 30	1	-	-	-

**B) INTOLLERANZA A LATTE E DERIVATI E LATTE DERIVATI E UOVO
NIDI D'INFANZIA**

	LATTANTI (DIETA CODICE A-B) (pasti crudi, pasti pronti veicolati)	DIETA CODICE C E DIVEZZI (pasti crudi)	DIETA CODICE C E DIVEZZI (pasti pronti veicolati)	ADULTI (pasti crudi)	ADULTI (pasti pronti veicolati)
Colazione	Tisana in filtri con biscotto granulato senza latte e derivati e uovo	Te deinato in filtri con biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30	Te deinato in filtri con biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30		
Pranzo	N.1 Omogeneizzato verdure gr.80 N.1 Omogeneizzato carne senza proteine del latte gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 acqua minerale natural 250 ml.	Pasta piccola gr. 50 Pelati gr. 55 Olio extra vergine d'oliva gr. 3 N. 1 omogeneizzato di carne senza proteine del latte N.1 succo di frutta 200 ml. N.1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. acqua minerale naturale 250 ml.	N.1 Omogeneizzato verdure gr. 80 N.2 Omogeneizzato carne senza proteine del latte gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 N.1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. acqua minerale naturale 250 ml.	Pasta gr. 80 Pelati gr. 95 Olio extra vergine d'oliva gr. 6 N.1 scatoletta tonno gr. 80 N.1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. N.1 succo di frutta 200 ml. acqua minerale naturale 250 ml.	N.2 scatolette tonno 80 gr. N.1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. N. 1 succo di frutta 200 ml. N. 1 budino vegetale al cacao Gr. 100 acqua minerale naturale 250 ml.
Merenda	N° 1 omogeneizzato frutta gr. 120	N°1 Te deinato 200 ml. Biscotti senza latte derivati e uovo gr. 30	N°1 Te deinato 200 ml. Biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30		

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1°GRADO-ADULTI**Pasti crudi, pasti pronti da consumare in loco**

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Pasta	gr. 50	gr. 60	gr. 70	gr. 80
Olio extra vergine d'oliva	gr. 3	gr. 4	gr. 5	gr. 6
Pelati	gr. 50	gr. 55	gr. 75	gr. 95
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	1
Grissini pacchetto 12/15 gr. ca.	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Acqua minerale naturale 250 ml.	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato ml. 200	1	-	-	-
Biscotti senza latte derivati e uovo gr. 30	1	-	-	-

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONI PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1° GRADO-ADULTI**Pasti pronti veicolati**

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	2
Grissini pacchetto 12/15 gr. ca.	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Budino vegetale al cacao gr. 100	1	1	1	1
Acqua minerale naturale ml.250	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato ml. 200	1	-	-	-
Biscotti senza latte derivati e uovo gr. 30	1	-	-	-

C) INTOLLERANZA A LATTE E DERIVATI TRANNE IL PARMIGIANO**NIDI D'INFANZIA**

	LATTANTI (DIETA CODICE A-B) (pasti crudi, pasti pronti veicolati)	DIETA CODICE C E DIVEZZI (pasti crudi)	DIETA CODICE C E DIVEZZI (pasti pronti veicolati)	ADULTI (pasti crudi)	ADULTI (pasti pronti veicolati)
Colazione	Tisana in filtri con biscotto granulato senza latte e derivati e uovo	Te deteinato in filtri con biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30	Te deteinato in filtri con biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30		
Pranzo	N.1 Omogeneizzato verdure gr. 80 N.1 Omogeneizzato carne senza proteine del latte gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 acqua minerale natural 250 ml.	Pasta piccola gr. 50 Pelati gr. 55 Olio extra vergine d'oliva gr. 3 Parmigiano Reggiano 35 gr. N.1 succo di frutta 200 ml. N.1 pacchetto di crackers gr 25 ca. acqua minerale naturale 250 ml.	N.1 Omogeneizzato verdure gr. 80 N.2 Omogeneizzato carne senza proteine del latt gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 N. 1 pacchetto di crackers gr 25 ca acqua minerale naturale 250 ml.	Pasta gr. 80 Pelati gr. 95 Olio extra vergine d'oliva gr. 6 N.1 scatoletta tonno gr. 80 N. 1 pacchetto di crackers gr 25 ca. N.1 succo di frutta 200 ml. acqua minerale natural 250 ml.	N.2 scatolette tonno 80 gr. N.1 pacchetto di crackers gr 25 ca N. 1 succo di frutta 200 ml. N. 1 Budino vegetale al cacao gr. 100 acqua minerale naturale 250 ml.
Merenda	N° 1 omogeneizzato frutta gr. 120	N°1 Te deteinato 200 ml. Biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30	N°1 Te deteinato 200 ml. Biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30		

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA.-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1°GRADO-ADULTI**Pasti crudi, pasti pronti da consumare in loco**

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Pasta	gr. 50	gr. 60	gr. 70	gr. 80
Olio extra vergine d'oliva	gr. 3	gr. 4	gr. 5	gr. 6
Pelati	gr. 50	gr. 55	gr. 75	gr. 95
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	1
Grissini pacchetto gr. 12/15 ca.	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Acqua minerale naturale 250 ml.	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato ml. 200	1	-	-	-
Biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30 ca.	1	-	-	-

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1° GRADO-ADULTI**Pasti pronti veicolati**

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	2
Grissini pacchetto gr. 12/15 ca.	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Budino vegetale al cacao gr. 100	1	1	1	1
Acqua minerale naturale ml.250	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato ml. 200	1	-	-	-
Biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30 ca.	1	-	-	-

D) INTOLLERANZA AL GLUTINE E AL LATTE E DERIVATI

Prodotti previsti dal Regolamento CE 41/2009 e/o da Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (ultimo aggiornamento).

NIDI D'INFANZIA

	LATTANTI (DIETA CODICE A-B) (pasti crudi, pasti pronti veicolati)	DIETA CODICE C E DIVEZZI (pasti crudi)	DIETA CODICE C E DIVEZZI (pasti pronti veicolati)	ADULTI (pasti crudi)	ADULTI (pasti pronti veicolati)
Colazione	Tisana in filtri con biscotto granulato senza glutine senza latte e derivati	Te deteinato in filtri con biscotti senza glutine senza latte e derivati gr.30	Te deteinato in filtri con biscotti senza glutine senza latte e derivati gr.30		
Pranzo	N.1 Omogeneizzato verdure senza latte e derivati gr.80 N.1 Omogeneizzato carne senza proteine del latte gr.80 N.1 Omogeneizzato frutta gr.80 acqua minerale naturale 250 ml.	Pasta piccola senza glutine gr. 50 Pelati gr. 55 Olio extra vergine d'oliva gr. 3 N.1 omogeneizzato carne senza proteine del latte gr.80 N.1 succo di frutta 200 ml. N. 1 pacchetto di crackers senza glutine e senza latte e derivati gr. 30 ca. acqua minerale naturale 250 ml.	N.1 Omogeneizzato verdure senza latte e derivati gr. 80 N.2 Omogeneizzato carne senza proteine del latte gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 N. 1 pacchetto di crackers senza glutine e senza latte e derivati gr. 30 ca. acqua minerale naturale 250 ml.	Pasta senza glutine gr. 80 Pelati gr. 95 Olio extra vergine d'oliva gr. 6 N.1 scatoletta tonno da gr. 80 N. 1 pacchetti di crackers senza glutine e senza latte e derivati gr. 30 N.1 succo di frutta 200 ml. acqua minerale naturale 250 ml.	N.2 scatolette tonno da gr. 80 N. 1 pacchetto crackers senza glutine e senza latte e derivati gr. 30 ca. N. 1 succo di frutta 200 ml. N. 1 budino vegetale al cacao gr. 100 acqua minerale naturale 250 ml.
Merenda	N° 1 omogeneizzato frutta gr. 120	N°1 Te deteinato 200ml. Biscotti senza glutine e latte e derivati gr.30	N°1 Te deteinato 200 ml. Biscotti senza glutine latte e derivati gr. 30		

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA.PRIMARIE-SECONDARIE DI 1°GRADO-ADULTI**Pasti crudi, pasti pronti da consumare in loco**

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Pasta senza glutine	gr. 50	gr. 60	gr. 70	gr. 80
Olio extra vergine d'oliva	gr. 3	gr. 4	gr. 5	gr. 6
Pelati	gr. 50	gr. 55	gr. 75	gr. 95
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	1
Crackers senza glutine e senza latte e derivati gr. 30	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Acqua minerale naturale 250ml.	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato 200 ml	1	-	-	-
Biscotti senza glutine e senza latte e derivati gr. 30	1	-	-	-

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1°GRADO- ADULTI**Pasti pronti veicolati**

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	2
Crackers senza glutine senza latte e derivati gr. 30	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Budino vegetale al cacao gr.100	1	1	1	1
Acqua minerale naturale 250 ml.	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato 200 ml.	1	-	-	-
Biscotti senza glutine e senza latte e derivati gr. 30	1	-	-	-

E) ESCLUSIONE DEI FORMAGGI: (vedi pasto scorta esclusione latte e derivati)**F) ESCLUSIONE DEL FRUMENTO:** (vedi pasto scorta esclusione glutine)**G) ESCLUSIONE DEL PESCE
NIDI D'INFANZIA**

	LATTANTI (DIETA CODICE A-B) (pasti crudi, pasti pronti veicolati)	SEMIDIVEZZI e DIVEZZI (pasti crudi)	SEMIDIVEZZI e DIVEZZI (pasti pronti veicolati)	ADULTI (pasti crudi)	ADULTI (pasti pronti veicolati)
Colazione	Tisana in filtri con biscotto granulato	Te deteinato in filtri con biscotti gr. 30	Te deteinato in filtri con biscotti gr. 30		
Pranzo	N.1 Omogeneizzato verdure gr. 80 N.1 Omogeneizzato carne gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 acqua minerale natural 250 ml.	Pasta piccola gr. 50 Pelati gr. 55 Olio extra vergine d'oliva gr. 3 Parmigiano reggiano gr.35 N.1 succo di frutta 200 ml.	N.1 Omogeneizzato verdure gr. 80 N.1 Omogeneizzato carne gr. 80 N.1 Omogeneizzato formaggio gr.80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80	Pasta gr. 80 Pelati gr. 95 Olio extra vergine d'oliva gr. 6 Parmigiano reggiano gr.50 N. 1 pacchetto di crackers gr. 25 ca.	N.3 formaggini gr. 20/30 ca. N. 1 pacchetto crackers gr. 25 ca. N. 1 succo di frutta 200 ml. N. 1 budino al cacao

		N.1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. acqua minerale natural 250 ml.	N. 1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. acqua minerale natural 250 ml.	N.1 succo di frutta 200 ml. acqua minerale naturale 250 ml.	gr. 100 acqua minerale naturale 250 ml.
Merenda NIDO	N° 1omogeneizzato frutta e biscotto gr. 120 o farina latte alla frutta gr.45 c.a.	N°1 Te deteinato 200 ml. Biscotti gr. 30	N°1 Te deteinato 200 ml. Biscotti gr. 30		

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1°GRADO-ADULTI

Pasti crudi, pasti pronti da consumare in loco

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Pasta	gr. 50	gr. 60	gr. 70	gr. 80
Olio extra vergine d'oliva	gr. 3	gr. 4	gr. 5	gr. 6
Pelati	gr. 50	gr. 55	gr. 75	gr. 95
Formaggini gr. 20/30	2	2	3	3
Grissini pacchetto gr. 12/15 ca.	1	1	1	1
Succo frutta 200 ml. monodose	1	1	1	1
Acqua minerale naturale 250 ml.	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato 200 ml.	1	-	-	-
Biscotti gr. 30	1	-	-	-

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1°GRAD-ADULTI

Pasti pronti veicolati

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Formaggino gr 20/30 ca.	2	2	3	3
Grissini pacchetto gr. 12/15 ca.	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Budino al cacao gr. 100	1	1	1	1
Acqua minerale naturale 250 ml.	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato 200 ml.	1	-	-	-
Biscotti gr. 30	1	-	-	-

H) ESCLUSIONE DELLE UOVA

NIDI D'INFANZIA

	LATTANTI (DIETA CODICE A-B) (pasti crudi, pasti pronti veicolati)	SEMIDIVEZZI e DIVEZZI (pasti crudi)	SEMIDIVEZZI e DIVEZZI (pasti pronti veicolati)	ADULTI (pasti crudi)	ADULTI (pasti pronti veicolati)
Colazione	Tisana in filtri con biscotto granulato senza latte e derivati e uovo	Te deteinato in filtri con biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30	Te deteinato in filtri con biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30		

Pranzo	N.1 Omogeneizzato verdure gr.80 N.1 Omogeneizzato carne gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 acqua minerale naturale 250 ml.	Pasta piccola gr. 50 Pelati gr. 55 Olio extra vergine d'oliva gr. 3 Parmigiano reggiano gr. 35 N.1 succo di frutta 200 ml. N.1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. acqua minerale natural 250 ml.	N.1 Omogeneizzato verdure gr. 80 N.1 Omogeneizzato carne gr. 80 N. 1 Omogeneizzato formaggino gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 N. 1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. acqua minerale natural 250 ml.	Pasta gr. 80 Pelati gr. 95 Olio extra vergine d'oliva gr. 6 N.1 scatoletta tonno gr. 80 N. 1 pacchetto di crackers gr. 25 ca. N.1 succo di frutta 200 ml. acqua minerale naturale 250 ml.	N.2 scatolette tonno 80 gr. N.1 pacchetto crackers gr 25ca. N. 1 succo di frutta 200 ml. N. 1 budino al cacao gr. 100 ca. acqua minerale naturale 250 ml.
Merenda	N° 1 omogeneizzato frutta e biscotto gr. 120 o farina latte alla frutta gr.45 c.a.	N°1 Te deteinato 200 ml. Biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30	N°1 Te deteinato 200 ml. Biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30		

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1°GRAD-ADULTI
Pasti crudi, pasti pronti da consumare in loco

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Pasta	gr. 50	gr. 60	gr. 70	gr. 80
Olio extra vergine d'oliva	gr. 3	gr. 4	gr. 5	gr. 6
Pelati	gr. 50	gr. 55	gr. 75	gr. 95
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	1
Grissini pacchetto 12/15 gr. ca.	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Acqua minerale naturale 250 ml.	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato ml. 200	1	-	-	-
Biscotti senza latte e derivati e uovo gr. 30	1	-	-	-

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1°GRADO-ADULTI
Pasti pronti veicolati

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	2
Grissini pacchetto gr. 12/15 ca.	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Budino al cacao gr. 100	1	1	1	1
Acqua minerale naturale ml.250	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato ml. 200	1	-	-	-
Biscotti senza latte derivati e uovo gr. 30	1	-	-	-

I) ESCLUSIONE DI FAVE:

NIDI D'INFANZIA

	LATTANTI (DIETA CODICE A-B) (pasti crudi, pasti pronti veicolati)	SEMIDIVEZZI e DIVEZZI (pasti crudi)	SEMIDIVEZZI e DIVEZZI (pasti pronti veicolati)	ADULTI (pasti crudi)	ADULTI (pasti pronti veicolati)
Colazione	Tisana in filtri con	Te deteinato in filtri	Te deteinato in filtri		

	biscotto granulato	con biscotti gr. 30	con biscotti gr. 30		
Pranzo	N.1 Omogeneizzato verdure gr.80 N.1 Omogeneizzato di carne gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 acqua minerale natural 250 ml.	Pasta ronto gr. 50 Pelati gr. 55 Olio extra vergine d'oliva gr. 3 Parmigiano reggiano gr. 35 N.1 succo di frutta 200 ml. N.1 pacchetto di crackers gr. 25 ca acqua minerale naturale 250 ml.	N.1 Omogeneizzato verdure gr. 80 N.1 Omogeneizzato di carne gr. 80 N. 1 Omogeneizzato formaggino gr. 80 N.1 Omogeneizzato frutta gr. 80 N. 1 pacchetto di crackers gr. 25 ca acqua minerale naturale 250 ml.	Pasta gr. 80 Pelati gr. 95 Olio extra vergine d'oliva gr. 6 N.1 scatoletta tonno gr. 80 N. 1 pacchetto di crackers gr. 25 ca N.1 succo di frutta 200 ml. acqua minerale natural 250 ml.	N.2 scatolette tonno 80 gr. N.1 pacchetto crackers gr. 25 ca N. 1 succo di frutta 200 ml. N. 1 budino al cacao gr. 100 acqua minerale naturale 250 ml.
Merenda	N° 1 omogeneizzato frutta e biscotto gr. 120 o farina latte alla frutta gr.45 c.a.	N°1 Te deteinato 200 ml. Biscotti prima infanzia gr. 30	N°1 Te deteinato 200 ml. Biscotti prima infanzia gr. 30		

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1° GRADO-ADULTI
Pasti crudi, pasti pronti da consumare in loco

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Pasta	gr. 50	gr. 60	gr. 70	gr. 80
Olio extra vergine d'oliva	gr. 3	gr. 4	gr. 5	gr. 6
Pelati	gr. 50	gr. 55	gr. 75	gr. 95
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	1
Grissini pacchetto 12/15 gr. Ca.	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Acqua minerale ronto 250 ml.	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato ml. 200	1	1	-	-
Biscotti prima infanzia gr. 30	1	1	-	-

SCUOLE DELL'INFANZIA-SEZIONE PRIMAVERA-PRIMARIE-SECONDARIE DI 1°GRADO-ADULTI
Pasti pronti veicolati

	SEZIONE PRIMAVERA Bambini	SCUOLE DELL'INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE DI 1°GRADO E ADULTI DI OGNI ORDINE SCOLASTICO
PRANZO				
Tonno scatoletta gr. 80	1	1	1	2
Grissini pacchetto gr. 12/15 ca.	1	1	1	1
Succo di frutta 200 ml.	1	1	1	1
Budino al cacao gr. 100	1	1	1	1
Acqua minerale naturale ml.250	1	1	1	1
COLAZIONE/MERENDA				
Te deteinato ml. 200	1		-	-
Biscotti prima infanzia gr. 30	1		-	-

L) ESCLUSIONE DEL POMODORO: Pasti crudi, pasti pronti da consumare in loco
(vedi pasto scorta punto I sostituendo la pasta al pomodoro con pasta all' olio extravergine di oliva) **Pasti pronti veicolati** (vedi pasto scorta punto I)

COMPOSIZIONE CESTINO DA VIAGGIO

COMPOSIZIONE	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA SECONDARIA DI 1° GRADO E ADULTI
Focaccia monoporzione con prosciutto cotto	gr. 50 (focaccia) gr. 40 (prosciutto)	gr 100 (focaccia) gr. 60 (prosciutto)
Panino all' olio di oliva (morbido) con formaggio monoporzione	n° 1 (50-60 gr.) gr. 40 (formaggio)	n° 1 (50-60 gr.) gr. 40 (formaggio)
Succo di frutta monoporzione in tetrabrick	n° 1 (200 ml.)	n° 1 (200 ml.)
Frutta fresca (banana gr. 150 ca.)	n° 1	n° 1
Prodotto dolce da forno plum cake monoporzione	n° 1	n° 1
Te' deteinato monoporzione in tetrabrick	n° 1 (200 ml.)	-
Acqua minerale naturale bott. da 500 ml	n° 2	n° 2
Tovaglioli di carta	n° 2	n° 2
Bicchieri monouso	n° 2	n° 2
Posate monouso	1 tris	1 tris

COMPOSIZIONE CESTINO	SEZIONE LATTANTI	SEZIONE DIVEZZI SEMIDIVEZZI E SEZIONE PRIMAVERA
Omogeneizzato di carne	n° 1	
Omogeneizzato di frutta	n° 1	
Succo di frutta prima infanzia	n° 1	
Frutta fresca (banana gr. 100 ca.)	n° 1	n° 1
Omogeneizzato di frutta e biscotto	n° 1	
Focaccia monoporzione con formaggino da 20/30 gr.	—	gr. 50 (focaccia) n° 2 (formaggio)
Budino alla vaniglia	-	n° 1
Succo di frutta monoporzione in tetrabrick		n° 1 (200 ml.)
Prodotto dolce da forno plum cake monoporzione	—	n° 1
Acqua minerale naturale bott. da 500 ml	n° 1	n° 2
Tovaglioli di carta	n° 2	n° 2
Bicchieri monouso	n° 2	n° 2
Cucchiaini	n° 3	n° 2

COMUNE DI GENOVA-RISTORAZIONE
MENU NIDI D'INFANZIA SEZIONE LATTANTI

LATTANTI 6-8 MESI DIETA "A"

Lunedì	Latte di proseguimento con biscotti per infanzia Omogeneizzato di frutta Crema di mais e tapioca o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano– omogeneizzato o liofilizzato di coniglio MERENDA B/D	Brodo vegetale 6/8 mesi per la preparazione del pranzo: patate, zucchine, carote, sedano, lattuga. Merende : A) yogurt alla frutta frullata B) omogeneizzato di frutta C) frullato di frutta D) latte di proseguimento e biscotti per infanzia Durante l' inserimento al Nido vengono seguite le indicazioni dietetiche del Pediatra e della famiglia del bambino/a. La dieta viene gradualmente adeguata ai menu proposti dal Nido, salvo diverse prescrizioni pediatriche. 
Martedì	Latte di proseguimento con biscotti per infanzia Omogeneizzato di frutta Pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano - omogeneizzato o liofilizzato di tacchino MERENDA A/D	
Mercoledì	Latte di proseguimento con biscotti per infanzia Omogeneizzato di frutta Crema di cereali misti o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano - omogeneizzato di formaggio MERENDA A/C/D	
Giovedì	Latte di proseguimento con biscotti per infanzia Omogeneizzato di frutta Crema di mais e tapioca o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano - omogeneizzato o liofilizzato di agnello MERENDA A	
Venerdì	Latte di proseguimento con biscotti per infanzia Omogeneizzato di frutta Crema di cereali misti o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano - omogeneizzato di formaggio MERENDA A/C/D	

REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA – DIETISTE: Cinzia Pellegrini, Mariateresa Marrella .
Con la collaborazione e approvazione della ASL3 Liguria – Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.

COMUNE DI GENOVA-RISTORAZIONE
MENU NIDI D'INFANZIA SEZIONE LATTANTI

LATTANTI 9-12 MESI "DIETA B"

Lunedì	Latte di proseguimento con biscotti per infanzia Frutta fresca bio (mela, banana, pera) Crema di mais e tapioca o pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano - carne di vitellone MERENDA B/D	Brodo vegetale 9/12 mesi per la preparazione del pranzo: patate, zucchine, carote, sedano, lattuga, bietola, zucca. Merenda: A) yogurt alla frutta B) omogeneizzato di frutta C) frullato di frutta D) latte di proseguimento e biscotti per infanzia Durante l' inserimento al Nido vengono seguite le indicazioni dietetiche del Pediatra e della famiglia del bambino/a. La dieta viene gradualmente adeguata ai menu proposti dal Nido, salvo diverse prescrizioni pediatriche. 
Martedì	Latte di proseguimento con biscotti per infanzia Frutta fresca bio (mela, banana, pera) Pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano – tacchino o pollo al vapore MERENDA A/D	
Mercoledì	Latte di proseguimento con biscotti per infanzia Frutta fresca bio(mela, banana, pera) Pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano - parmigiano reggiano MERENDA A/C/D	
Giovedì	Latte di proseguimento con biscotti per infanzia Frutta fresca bio (mela, banana, pera) Pastina primi mesi con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano- omogeneizzato di pesce MERENDA A	
Venerdì	Latte di proseguimento con biscotti per infanzia Frutta fresca bio (mela, banana, pera) Crema di legumi bio(lenticchie rosse decorticate)con pastina primi mesi e olio extra vergine di oliva, parmigiano reggiano MERENDA A/C/D	

REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA

Con la collaborazione e approvazione della ASL3 Liguria – Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.

Data di emissione 22 giugno 2017

COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
NIDO D'INFANZIA DIVEZZI (12-36 MESI) E RELATIVE COABITAZIONI

1°SETTIMANA	1°piatto	2° piatto	contorno	merenda per Nido
Lunedì	Pastasciuttina al ragù vegetale	Stracchino o ricotta	<u>Mesi invernali:</u> broccoli al vapore <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Latte fresco intero con biscotti prima infanzia
Martedì	Minestra di verdure con orzetti	<i>Nido</i> :filetti di pesce (*halibut) lessati o al vapore o al verde sminuzzati finemente <i>Scuola infanzia e adulti:*</i> halibut impanato	Carote fresche lessate	Yogurt alla frutta
Mercoledì	Pastasciuttina all' olio extra vergine di oliva	Coscia di pollo alla cacciatora	<u>Mesi invernali:</u> purea di patate <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Banana
Giovedì	Pastasciuttina al pesto	Polpettine di # vitellone al pomodoro	*piselli	Pane e marmellata
Venerdì	Riso al sugo di pomodoro	Torta di verdure		<u>Mesi invernali:</u> yogurt alla frutta <u>Mesi estivi:</u> *gelato fiordilatte

2° SETTIMANA	1°piatto	2° piatto	contorno	merenda per Nido
Lunedì	Minestra di verdure con riso	Pizza margherita		Frullato di frutta fresca
Martedì	Pastasciuttina al ragù di # vitellone gratinata al forno	Bocconcino di parmigiano	Carote fresche prezzemolate	Banana
Mercoledì	Pastasciuttina all'olio extra vergine di oliva	Frittatina di farina di ceci e verdura		Latte fresco intero e fiocchi di cereali
Giovedì	Riso al sugo di pomodoro	Fesa di tacchino arrosto	<u>Mesi invernali:</u> finocchi al burro <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Pane e olio extravergine di oliva o Focaccia
Venerdì	Pastasciuttina al pesto	Filetti di pesce (*halibut) al verde con olive e capperi (sminuzzati finemente per <i>nido</i>)	Patate lessate	Yogurt alla frutta

COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
NIDO D'INFANZIA DIVEZZI (12-36 MESI) E RELATIVE COABITAZIONI

3°SETTIMANA	1°piatto	2° piatto	contorno	merenda per Nido
Lunedì	Pastasciuttina integrale al ragù vegetale	Cosce di pollo al forno	<u>Mesi invernali:</u> *fagiolini lessati <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Latte fresco intero e biscotti prima infanzia ai cereali misti
Martedì	Pastasciuttina al pesto	Sformato di verdure		<u>Mesi invernali</u> pane e olio extravergine di oliva <u>Mesi estivi</u> * gelato fiordilatte
Mercoledì	<u>Mesi invernali:</u> Riso al latte <u>Mesi estivi:</u> riso all'olio extra vergine di oliva	Prosciutto cotto di coscia nazionale senza lattati e polifosfati	<u>Mesi invernali:</u> biette lessate <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate	Banana
Giovedì	Pastasciuttina al sugo di pinoli ed erbe aromatiche	<u>Mesi invernali:</u> tortino di pesce (*merluzzo) al forno <u>Mesi estivi:</u> filetti di pesce (*halibut) al verde finemente sminuzzati per <i>nido</i>	Carote fresche lessate o in insalata	Frullata di frutta fresca
Venerdì	Minestra di verdure con orzetti	<u>Mesi invernali:</u> pizza margherita <u>Mesi estivi:</u> mozzarella o parmigiano reggiano	<u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Yogurt alla frutta

4°SETTIMANA	1°piatto	2° piatto	contorno	merenda per Nido
Lunedì	Grano spezzato (bulgur) o cous cous al sugo di pomodoro	Carne di vitellone all'uccelletto	Purea di patate	Torta casalinga allo yogurt
Martedì	Pastasciuttina al pesto	Polpettone di * fagiolini		Succo/nettare di frutta con crackers
Mercoledì	Minestra di verdure con riso o farro	Bocconcini di pollo gratinati al timo	*piselli stufati	Yogurt alla frutta
Giovedì	Pastasciuttina al burro	Polpettine di legumi al forno	Insalata verde	Pane e olio extra vergine di oliva o focaccia
Venerdì	Riso al sugo di pomodoro	<u>Mesi invernali:</u> tortino di pesce (* merluzzo) al forno <u>mesi estivi:</u> filetti di pesce (*halibut) al verde finemente sminuzzati per <i>nido</i>	<u>Mesi invernali:</u> carote fresche in insalata o lessate <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Banana

COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
NIDO D'INFANZIA DIVEZZI (12-36 MESI) E RELATIVE COABITAZIONI

5°SETTIMANA	1°piatto	2° piatto	contorno	merenda per Nido
Lunedì	<u>Mesi invernali</u> Risotto con broccoli <u>Mesi estivi</u> Risotto con zucchini	Bocconcini di lonza alle mele	Insalata verde	Latte fresco intero e fiocchi di cereali
Martedì	<u>Mesi invernali</u> : minestra di verdura con farro o orzo <u>Mesi estivi</u> : minestra primavera con farro o orzo	Pizza margherita		Banana
Mercoledì	Pastasciuttina al pesto	Filetti di pesce (*halibut) al verde finemente sminuzzati per nido	<u>Mesi invernali</u> :Carote fresche prezzemolate o gratinate <u>Mesi estivi</u> : carote fresche in insalata o lessate	<u>Mesi invernali</u> :pane e marmellata <u>Mesi estivi</u> : *gelato fiordilatte
Giovedì	<u>Mesi invernali</u> : pastina in brodo di carne <u>Mesi estivi</u> : pastasciuttina all'olio extra vergine di oliva	<u>Mesi invernali</u> : carne di # vitellone bollita tritata <u>Mesi estivi</u> : uccelletto di # vitellone	<u>Mesi invernali</u> : purea di patate <u>Mesi estivi</u> : patate lessate	Frutta fresca
Venerdì	Pastasciuttina al ragù di lenticchie	Bocconcino di parmigiano	<u>Mesi invernali</u> : biette lessate <u>Mesi estivi</u> :pomodori in insalata	Yogurt alla frutta

6°SETTIMANA	1°piatto	2° piatto	contorno	merenda per Nido
Lunedì	<u>Mesi invernali</u> : risotto alla crema di zucca <u>Mesi estivi</u> : risotto alla parmigiana	Stracchino o ricotta	<u>Mesi invernali</u> : spinaci lessati <u>Mesi estivi</u> : zucchine trifolate	Torta casalinga di carote
Martedì	<u>Mesi invernali</u> : pastasciuttina all' olio extra vergine di oliva <u>mesi estivi</u> : pastasciuttina alla crema di zucchine	Carne di #vitellone alla pizzaiola	*piselli	Latte fresco intero biscotti prima infanzia ai cereali misti
Mercoledì	Pasta integrale al sugo di pomodoro	Frittatina di farina di ceci e verdure		Banana
Giovedì	Pasta al pesto	Bocconcini di pollo gratinati	Patate lessate	Pane e marmellata
Venerdì	<u>Mesi invernali</u> : crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con riso <u>Mesi estivi</u> : minestra primavera con riso	<u>Mesi invernali</u> : crocchette di pesce (*merluzzo) al forno <u>Mesi estivi</u> : filetti di pesce (*merluzzo) al verde finemente sminuzzati per nido	<u>Mesi invernali</u> :carote fresche in insalata o lessate <u>mesi estivi</u> : pomodori in insalata	Yogurt alla frutta

COMUNE DI GENOVA – RISTORAZIONE
NIDO D'INFANZIA DIVEZZI (12-36 MESI) E RELATIVE COABITAZIONI

NOTE

mesi invernali : novembre/dicembre/gennaio/febbraio/marzo/dal 1 al 15 aprile

mesi estivi : dal 16 al 30 aprile/maggio/giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre – per il gelato il periodo estivo va da maggio a settembre

* prodotto surgelato #carne bovina di vitellone a filiera tracciata o a filiera certificata

TUTTI I GIORNI

Colazione per bimbi nido: latte fresco intero e biscotti prima infanzia

Ore 10.00 frutta fresca bio

Il martedì della 5° settimana nei mesi di giugno e luglio il primo piatto verrà sostituito da pizza Margherita e il secondo sarà costituito da prosciutto cotto e pomodori in insalata.

INDICAZIONI CONFEZIONAMENTO

La mozzarella deve essere tagliata a piccoli dadini

PER BIMBI SEMIDIVEZZI :

Primi piatti asciutti utilizzare pasta formato piccolo

Secondi piatti, contorni crudi e cotti e frutta adeguatamente confezionati(tritati, frullati o ridotti in piccoli pezzetti).

In particolare le carote devono essere cotte e tagliate a piccoli triangoli o schiacciate, l'insalata (lattuga) deve essere tagliata finemente.

REDAZIONE : Ufficio Nutrizione e Dietetica con la collaborazione e approvazione della ASL3 Liguria – Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE

SEZIONE PRIMAVERA

1°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/DESSERT	MERENDA
Lunedì	Farro al sugo di pomodoro	Robiola o formaggio fresco spalmabile	<u>Mesi invernali:</u> *spinaci lessati <u>Mesi estivi:</u> *fagiolini lessati	Frutta fresca	Latte fresco intero e biscotti prima infanzia (cucina diretta) mousse di frutta (veicolati)
Martedì	Risotto allo zafferano	Cosce di pollo al forno	Carote in insalata	Frutta fresca	Yogurt alla frutta
Mercoledì	Pasta al pesto	Sformato di *verdura	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca	Banana
Giovedì	Pizza margherita	Prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati	Insalata verde	Frutta fresca	Pane e marmellata
Venerdì	Minestra di verdura con orzo o pasta integrale	Tonno sott'olio	Patate lesate	Mousse di frutta	<u>Mesi invernali:</u> yogurt alla frutta <u>Mesi estivi:</u> * gelato fiordilatte

2°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/DESSERT	MERENDA
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> pasta con crema di broccoli <u>Mesi estivi:</u> pasta con crema di zucchine	Carne di # vitellone all'uccelletto	Purea di patate	Frutta fresca	Frullato di frutta fresca (cucina diretta) Frullato pronto (veicolati)
Martedì	* Ravioli di magro al sugo di pomodoro	<u>Mesi invernali:</u> crocchette di *merluzzo al <u>Mesi estivi:</u> *merluzzo al verde con olive e capperi	<u>Mesi invernali:</u> *biette lessate <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca	Banana
Mercoledì	<u>Mesi invernali:</u> vellutata di zucca con riso <u>Mesi estivi:</u> riso all'olio extravergine di oliva	Bocconcini di pollo impanati	Insalata mista	Frutta fresca	Latte fresco intero e fiocchi di cereali (cucina diretta) yogurt alla frutta (veicolati)
Giovedì	Pasta al pesto	Polpettone di *fagiolini	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata <u>Mesi estivi:</u> carote da sgranocchiare	Frutta fresca	Pane e olio extravergine di oliva o Focaccia
Venerdì	*Lasagne al sugo di pomodoro	Mozzarella bio	<u>Mesi invernali:</u> carote alle erbe aromatiche <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate	Frutta fresca	Yogurt alla frutta

COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE

SEZIONE PRIMAVERA

3°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/DESSERT	MERENDA
Lunedì	Riso all'olio extravergine di oliva	*Bastoncini di merluzzo al forno	*piselli stufati	Frutta fresca	Latte fresco intero e biscotti prima infanzia ai cereali misti (cucina diretta) frutta fresca (veicolati)
Martedì	Pasta al sugo di pomodoro	Polpette di #vitellone	Purea di patate	Frutta fresca	<u>Mesi invernali</u> pane e olio extravergine di oliva <u>Mesi estivi</u> *gelato fiordilatte
Mercoledì	Pasta al sugo di *pesce (merluzzo) o con ragù di trota iridea	<u>Mesi invernali</u> : stracchino <u>Mesi estivi</u> : mozzarella	<u>Mesi invernali</u> : carote alle erbe aromatiche al forno <u>Mesi estivi</u> : pomodori in insalata	Frutta fresca	Banana
Giovedì	Minestra di verdure con farro o orzo	Cosce di pollo al forno	<u>Mesi invernali</u> : cavolo cappuccio in insalata <u>Mesi estivi</u> : insalata verde	Frutta fresca	Mousse di frutta
Venerdì	Pasta al pesto	Polpettine di legumi al forno	Insalata di carote e mais	Frutta fresca	Yogurt alla frutta

4°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/DESSERT	MERENDA
Lunedì	<u>Mesi invernali</u> : vellutata di porro e patate con crostini <u>Mesi estivi</u> : riso all'olio extravergine di oliva	Sformato di * verdura	Insalata verde	Frutta fresca	Torta casalinga allo yogurt
Martedì	Pasta al ragù di #vitellone	Bocconcino di parmigiano reggiano	<u>Mesi invernali</u> : carote da sgranocchiare <u>Mesi estivi</u> : pomodori in insalata	Succo di frutta	Frutta fresca
Mercoledì	*lasagne al sugo di pomodoro	Bocconcini di pollo con olive e pinoli	<u>Mesi invernali</u> : finocchi da sgranocchiare <u>Mesi estivi</u> : zucchine trifolate	Frutta fresca	Yogurt alla frutta
Giovedì	Pasta al pesto	Tortino di legumi(fagioli) e *verdure	<u>Mesi invernali</u> : carote in insalata <u>Mesi estivi</u> : pomodori in insalata	Frutta fresca	Pane e olio extravergine di oliva o focaccia
Venerdì	<u>Mesi invernali</u> : crema di legumi con riso <u>Mesi estivi</u> : minestra primavera con riso	Filetti di *halibut o *merluzzo impanati al forno	* fagiolini lessati	Frutta fresca	Banana

COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE

SEZIONE PRIMAVERA

5°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/DESSERT	MERENDA
Lunedì	<u>Mesi invernali</u> : minestra di verdura con pasta integrale <u>Mesi estivi</u> : pasta integrale al ragù vegetale con pomodoro	Stracchino	Patate al forno	Frutta fresca	Latte fresco intero e fiocchi di cereali(cucine dirette) yogurt alla frutta (veicolati)
Martedì	Risotto allo zafferano	Hamburger vegetale	<u>Mesi invernali</u> : carote in insalata <u>Mesi estivi</u> : pomodori in insalata	Frutta fresca	Banana
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva	Carne di # vitellone alla pizzaiola	*piselli	Frutta fresca	<u>Mesi invernali</u> : pane e marmellata <u>Mesi estivi</u> : *gelato fiordilatte
Giovedì	Minestra di verdure con farro o orzo	Pizza margherita		Frutta fresca	Frutta fresca
Venerdì	Pasta bio al sugo di pomodoro	Medaglioni di trota gratinati al forno	Insalata verde e mais	Frutta fresca	Yogurt alla frutta

6°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/DESSERT	MERENDA
Lunedì	Riso al sugo di pomodoro	Hamburger di # vitellone	Insalata verde	Frutta fresca	Torta casalinga di carote
Martedì	Pasta integrale al pesto	Stracchinata	Carote in insalata	Frutta fresca	Latte fresco intero e biscotti ai cereali misti prima infanzia (cucine dirette) mousse di frutta (veicolati)
Mercoledì	Pasta all'olio extra vergine di oliva	Bocconcini di tacchino impananti al forno	<u>Mesi invernali</u> : purea di patate <u>Mesi estivi</u> : patate al forno	Frutta fresca	Banana
Giovedì	Pasta al ragù di lenticchie (rosse decorticate)	*polpettone di fagiolini	<u>Mesi invernali</u> : finocchi da sgranocchiare <u>Mesi Estivi</u> :carote da sgranocchiare	Frutta fresca	Pane e marmellata
Venerdì	<u>Mesi invernali</u> : crema di legumi con crostini <u>Mesi estivi</u> : minestra primavera con pasta integrale	*Bastoncini di merluzzo al forno	<u>Mesi invernale</u> : insalata verde <u>Mesi estivi</u> : pomodori in insalata	Frutta fresca	Yogurt alla frutta

COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SEZIONE PRIMAVERA

NOTE

mesi invernali: novembre/dicembre/gennaio/febbraio/marzo/dal 1° al 15 aprile

mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre

carne bovina, prodotto tradizionale italiano a filiera tracciata o a filiera certificata inserito nell'elenco approvato dal Ministero delle politiche Agricole Alimentari e Forestali

*prodotto surgelato - In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate

Pane integrale una o due volte la settimana

COLAZIONE: Cucine Dirette: Latte fresco intero e biscotti prima infanzia Pasti Veicolati: Succo di frutta e biscotti prima infanzia

N.B. A SECONDA DELL'ORARIO CONCORDATO IN OGNI SINGOLA SCUOLA L'UTENTE POTRA' CONSUMARE LA COLAZIONE O LA MERENDA

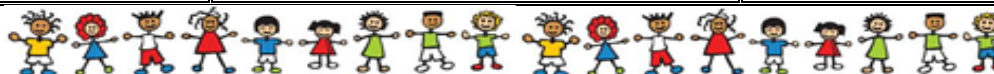
Redazione: Ufficio Nutrizione e Dietetica con la collaborazione e approvazione della Asl 3 Liguria Igiene degli alimenti e della Nutrizione



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA INFANZIA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1^ GRADO IN COABITAZIONE CON SCUOLA INFANZIA

1°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	Farro al sugo di pomodoro	Robiola o formaggio fresco spalmabile	<u>Mesi invernali:</u> *spinaci lessati <u>Mesi estivi</u> : *fagiolini lessati	Frutta fresca
Martedì	Risotto allo zafferano	Cosce di pollo al forno	Carote in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta al pesto	Sformato di *verdura	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Giovedì	Pizza margherita con pomodoro e formaggio	Prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati	Insalata verde	Frutta fresca
Venerdì	Minestra di verdura con orzo o pasta integrale	Tonno sott'olio	Patate lesate	Mousse di frutta

2°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	<u>Mesi invernali</u> :pasta con crema di broccoli <u>Mesi estivi:</u> pasta con crema di zucchine	Carne di vitellone all'uccelletto	Purea di patate	Frutta fresca
Martedì	*Ravioli di magro al sugo di pomodoro	<u>Mesi invernali:</u> crocchette di*merluzzo al forno <u>Mesi estivi:</u> *merluzzo al verde con olive e capperi	<u>Mesi invernali:</u> *biette lessate <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	<u>Mesi invernali:</u> vellutata di zucca con riso <u>Mesi estivi:</u> riso all'olio extravergine di oliva	Bocconcini di pollo impanati	Insalata mista	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al pesto	Polpettone di *fagiolini	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata <u>Mesi estivi:</u> carote da sgranocchiare	Frutta fresca
Venerdì	*Lasagne al sugo di pomodoro	Mozzarella	<u>Mesi invernali:</u> carote alle erbe aromatiche <u>Mesi estivi</u> zucchine trifolate	Frutta fresca



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA INFANZIA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1^ GRADO IN COABITAZIONE CON SCUOLA INFANZIA

3° SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	Riso all'olio extravergine di oliva	*Bastoncini di merluzzo al forno	*Piselli stufati	Frutta fresca
Martedì	Pasta al sugo di pomodoro	Polpette di vitellone	Purea di patate	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta al sugo di *pesce (merluzzo) o con ragù di trota iridea	<u>Mesi invernali:</u> stracchino <u>Mesi estivi:</u> mozzarella	<u>Mesi invernali:</u> carote alle erbe aromatiche al forno <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Giovedì	Minestra di verdure con farro o orzo	Cosce di pollo al forno	<u>Mesi invernali:</u> cavolo cappuccio in insalata <u>Mesi estivi:</u> insalata verde	Frutta fresca
Venerdì	Pasta al pesto	Polpettine di legumi al forno	Insalata di carote e mais	Frutta fresca

4°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> vellutata di porro e patate con crostini <u>Mesi estivi:</u> riso all'olio extravergine di oliva	Sformato di * verdura	Insalata verde	Frutta fresca
Martedì	Pasta al ragù di vitellone	Bocconcino di parmigiano reggiano	<u>Mesi invernali:</u> carote da sgranocchiare <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Succo di frutta
Mercoledì	*Lasagne al sugo di pomodoro	Bocconcini di pollo con olive e pinoli	<u>Mesi invernali:</u> finocchi da sgranocchiare <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al pesto	Tortino di legumi(fagioli) e *verdure	<u>Mesi invernali:</u> carote in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Venerdì	<u>Mesi invernali:</u> crema di legumi con riso <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con riso	Filetti di *halibut o *merluzzo impanati al forno	*fagiolini lessati	Frutta fresca



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA INFANZIA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1^ GRADO IN COABITAZIONE CON SCUOLA INFANZIA

5°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> minestra di verdura con pasta integrale <u>Mesi estivi:</u> pasta integrale al ragù vegetale	Stracchino	Patate al forno	Frutta fresca
Martedì	Risotto allo zafferano	Hamburger vegetale	<u>Mesi invernali:</u> carote in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva	Carne di vitellone alla pizzaiola	*piselli	Frutta fresca
Giovedì	Minestra di verdure con farro o orzo	Pizza margherita		Frutta fresca
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro	Medaglioni di trota gratinati al forno	Insalata verde e mais	Frutta fresca

6°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	Riso al sugo di pomodoro	Hamburger di vitellone (ketchup) per scuola primaria e secondaria di 1° grado)	Insalata verde	Frutta fresca
Martedì	Pasta integrale al pesto	Stracchinata	Carote in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta all'olio extra vergine di oliva	Bocconcini di tacchino impanati al forno	<u>Mesi invernali:</u> purea di patate <u>Mesi estivi:</u> patate al forno	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al ragù di lenticchie (rosse decorticate)	Polpettone di *fagiolini	<u>Mesi invernali:</u> finocchi da sgranocchiare <u>Mesi Estivi:</u> carote da sgranocchiare	Frutta fresca
Venerdì	<u>Mesi invernali:</u> crema di legumi con crostini <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con pasta integrale	*Bastoncini di merluzzo al forno	<u>Mesi invernale:</u> insalata verde <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA INFANZIA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1^ GRADO IN COABITAZIONE CON SCUOLA INFANZIA

NOTE

mesi invernali: novembre/dicembre/gennaio/febbraio/marzo/dal 1° al 15 aprile

mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre

carne bovina, prodotto tradizionale italiano a filiera tracciata o a filiera certificata inserito nell'elenco approvato dal Ministero delle politiche Agricole Alimentari e Forestali

*prodotto surgelato - In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate

Pane integrale una o due volte la settimana

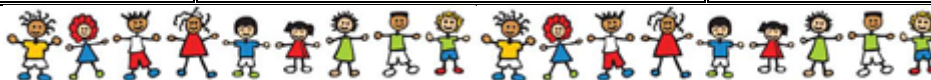
Redazione: Ufficio Nutrizione e Dietetica con la collaborazione e approvazione della Asl 3 Liguria Igiene degli alimenti e della Nutrizione



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1^ GRADO IN COABITAZIONE CON SCUOLA PRIMARIA

1°SETTIMANA	1°piatto	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	Farro al sugo di pomodoro	Robiola o formaggio fresco spalmabile	Mesi invernali: *spinaci lessati Mesi estivi : *fagiolini lessati	Frutta fresca
Martedì	Risotto allo zafferano	Cosce di pollo al forno	Carote in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta al pesto	Sformato di *verdura	Mesi invernali: finocchi in insalata Mesi estivi: pomodori in insalata	Frutta fresca
Giovedì	Pizza margherita	Prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati	Insalata verde	Frutta fresca
Venerdì	Minestra di verdura con orzo o pasta integrale	Tonno sott'olio	Patate lessate	Mousse di frutta

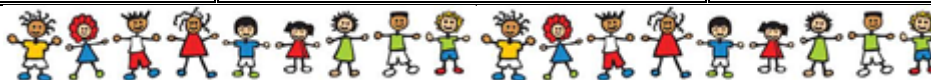
2°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	Mesi invernali: pasta con crema di broccoli Mesi estivi: pasta con crema di zucchine	Carne di # vitellone all'uccelletto	Purea di patate	Frutta fresca
Martedì	* Ravioli di magro al sugo di pomodoro	Mesi invernali: crocchette di *merluzzo al forno Mesi estivi: *merluzzo al verde con olive e capperi	Mesi invernali: *biette lessate Mesi estivi: pomodori in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Mesi invernali: vellutata di zucca con riso Mesi estivi: riso all'olio extravergine di oliva	Bocconcini di pollo impanati	Insalata mista	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al pesto	Polpettone di *fagiolini	Mesi invernali: finocchi in insalata Mesi estivi: carote da sgranocchiare	Frutta fresca
Venerdì	*Lasagne al sugo di pomodoro	Mozzarella	Mesi invernali: carote alle erbe aromatiche Mesi estivi zucchine trifolate	Frutta fresca



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1^ GRADO IN COABITAZIONE CON SCUOLA PRIMARIA

3°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	Riso all'olio extravergine di oliva	*Bastoncini di merluzzo al forno	*piselli stufati	Frutta fresca
Martedì	Pasta al sugo di pomodoro	Polpette di #vitellone	Purea di patate	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta al sugo di *pesce (merluzzo) o con ragù di trota iridea	<u>Mesi invernali:</u> stracchino <u>Mesi estivi:</u> mozzarella	<u>Mesi invernali:</u> carote alle erbe aromatiche al forno <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Giovedì	Minestra di verdure con farro o orzo	Cosce di pollo al forno	<u>Mesi invernali:</u> cavolo cappuccio in insalata <u>Mesi estivi:</u> insalata verde	Frutta fresca
Venerdì	Pasta al pesto	Polpettine di legumi	Insalata di carote e mais	Frutta fresca

4°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> vellutata di porro e patate con crostini <u>Mesi estivi:</u> riso all'olio extravergine di oliva	Sformato di *verdura	Insalata verde	Frutta fresca
Martedì	<u>Mesi Invernali:</u> * lasagne al ragù di # vitellone - bocconcino di parmigiano reggiano - carote da sgranocchiare <u>Mesi Estivi:</u> pasta al ragù di #vitellone - bocconcino di parmigiano reggiano –pomodori in insalata			Succo di frutta
Mercoledì	Pasta integrale al sugo di pomodoro	Bocconcini di pollo con olive e pinoli	<u>Mesi invernali:</u> finocchi da sgranocchiare <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al pesto	Tortino di legumi(fagioli)	<u>Mesi invernali:</u> carote in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Venerdì	<u>Mesi invernali:</u> crema di legumi con riso <u>Mesi estivi:</u> Minestra primavera con riso	Filetti di *halibut o *merluzzo impanati al forno	*Fagiolini lessati	Frutta fresca



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1^ GRADO IN COABITAZIONE CON SCUOLA PRIMARIA

5°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> minestra di verdura con pasta integrale <u>Mesi estivi:</u> pasta integrale al ragù vegetale	Stracchino	Patate al forno	Frutta fresca
Martedì	Risotto allo zafferano	Hamburger vegetale	<u>Mesi invernali:</u> carote in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta all'olio extra vergine di oliva	Carne di vitellone alla pizzaiola	*piselli	Frutta fresca
Giovedì	Carote e finocchi alla julienne in insalata Pizza con formaggio e prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati Frutta fresca			
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro	Medaglioni di trota gratinati al forno	Insalata verde e mais	Frutta fresca

6°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	Riso al sugo di pomodoro	Hamburger di vitellone e ketchup	Insalata verde	Frutta fresca
Martedì	Pasta integrale al pesto	Stracchinata	Carote in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta all'olio extra vergine di oliva	Bocconcini di tacchino impananti al forno	<u>Mesi invernali:</u> purea di patate <u>Mesi estivi:</u> patate e peperoni al forno	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al ragù di lenticchie (rosse decorticate)	*polpettone di fagiolini	<u>Mesi invernali:</u> finocchi da sgranocchiare <u>Mesi estivi:</u> carote da sgranocchiare	Frutta fresca
Venerdì	<u>Mesi invernali:</u> crema di legumi con crostini <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con pasta integrale	*bastoncini di merluzzo al forno	<u>Mesi invernale:</u> insalata verde <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1^ GRADO IN COABITAZIONE CON SCUOLA PRIMARIA

NOTE

mesi invernali: novembre/dicembre/gennaio/febbraio/marzo/dal 1° al 15 aprile

mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre

carne bovina, prodotto tradizionale italiano a filiera tracciata o a filiera certificata inserito nell'elenco approvato dal Ministero delle politiche Agricole Alimentari e Forestali

*prodotto surgelato - In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate

Pane integrale una o due volte la settimana

Redazione: Ufficio Nutrizione e Dietetica con la collaborazione e approvazione della Asl 3 Liguria Igiene degli alimenti e della Nutrizione



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA SECONDARIA DI 1^ GRADO

1°SETTIMANA	1°piatto	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	Farro al sugo di pomodoro	Robiola o formaggio fresco spalmabile	<u>Mesi invernali:</u> *spinaci lessati <u>Mesi estivi:</u> *fagiolini lessati	Frutta fresca
Martedì	Risotto allo zafferano	Cosce di pollo al forno	Carote in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta al pesto	Sformato di *verdura	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Giovedì	Pizza margherita	Prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati	Insalata verde	Frutta fresca
Venerdì	Minestra di verdura con orzo o pasta integrale	Tonno sott'olio	Patate lessate	Mousse di frutta

2°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> pasta con crema di broccoli <u>Mesi estivi:</u> pasta con crema di zucchine	Carne di # vitellone all'uccelletto	Purea di patate	Frutta fresca
Martedì	* Ravioli di magro al sugo di pomodoro	<u>Mesi invernali:</u> crocchette di *merluzzo al forno <u>Mesi estivi:</u> *merluzzo al verde con olive e capperi	<u>Mesi invernali:</u> *biete lessate <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	<u>Mesi invernali:</u> vellutata di zucca con riso <u>Mesi estivi:</u> riso all'olio extravergine di oliva	Bocconcini di pollo impanati	Insalata mista	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al pesto	Polpettone di * fagiolini	<u>Mesi invernali:</u> finocchi in insalata <u>Mesi estivi:</u> carote da sgranocchiare	Frutta fresca
Venerdì	*Lasagne al sugo di pomodoro	Mozzarella	<u>Mesi invernali:</u> carote alle erbe aromatiche <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate	Frutta fresca



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA SECONDARIA DI 1^ GRADO

3°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	Riso all'olio extravergine di oliva	*Bastoncini di merluzzo al forno	*piselli stufati	Frutta fresca
Martedì	Pasta al sugo di pomodoro	Polpette di #vitellone	Purea di patate	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta al sugo di *pesce (merluzzo) o con ragù di trota iridea	<u>Mesi invernali:</u> stracchino <u>Mesi estivi:</u> mozzarella	<u>Mesi invernali:</u> carote alle erbe aromatiche al forno <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Giovedì	Minestra di verdure con farro o orzo	Cosce di pollo al forno	<u>Mesi invernali:</u> cavolo cappuccio in insalata <u>Mesi estivi:</u> insalata verde	Frutta fresca
Venerdì	Pasta al pesto	Polpettine di legumi al forno	Insalata di carote e mais	Frutta fresca

4°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> vellutata di porro e patate con crostini <u>Mesi estivi:</u> riso all'olio extravergine di oliva	Sformato di *verdure	Insalata verde	Frutta fresca
Martedì	Pasta al ragù di #vitellone con pomodoro	bocconcino di parmigiano reggiano	<u>Mesi invernali:</u> carote da sgranocchiare <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Succo di frutta bio
Mercoledì	*lasagne al sugo di pomodoro	Bocconcini di pollo con olive e pinoli	<u>Mesi invernali:</u> finocchi da sgranocchiare <u>Mesi estivi:</u> zucchine trifolate	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al pesto	Tortino di legumi(fagioli)	<u>Mesi invernali:</u> carote in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Venerdì	<u>Mesi invernali:</u> crema di legumi con riso <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con riso	Filetti di *halibut o *merluzzo impanati al forno	* fagiolini lessati	Frutta fresca



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA SECONDARIA DI 1^ GRADO

5°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	<u>Mesi invernali:</u> minestra di verdure con pasta integrale <u>Mesi estivi:</u> pasta integrale al ragù vegetale	Stracchino	Patate al forno	Frutta fresca
Martedì	Risotto allo zafferano	Hamburger vegetale	<u>Mesi invernali:</u> carote in insalata <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta all'olio extravergine di oliva	Carne di vitellone alla pizzaiola	*piselli	
Giovedì	Carote e finocchi alla julienne in insalata Pizza con formaggio e prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati Frutta fresca			
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro	Medaglioni di trota gratinati al forno	Insalata verde e mais	Frutta fresca

6°SETTIMANA	1°PIATTO	2° PIATTO	CONTORNO	FRUTTA/ DESSERT
Lunedì	Panino con hamburger di vitellone e insalata, patatine al forno e ketchup, frutta fresca e budino al cioccolato			
Martedì	Pasta integrale al pesto	Stracchinata	Carote in insalata	Frutta fresca
Mercoledì	Pasta all'olio extra vergine di oliva	Bocconcini di tacchino impananti al forno	<u>Mesi invernali:</u> purea di patate <u>Mesi estivi:</u> patate e peperoni al forno	Frutta fresca
Giovedì	Pasta al ragù di lenticchie (rosse decorticate)	* polpettone di fagiolini	<u>Mesi invernali:</u> finocchi da sgranocchiare <u>Mesi Estivi:</u> carote da sgranocchiare	Frutta fresca
Venerdì	<u>Mesi invernali:</u> crema di legumi con crostini <u>Mesi estivi:</u> minestra primavera con pasta integrale	*Bastoncini di merluzzo	<u>Mesi invernale:</u> insalata verde <u>Mesi estivi:</u> pomodori in insalata	Frutta fresca



COMUNE DI GENOVA - RISTORAZIONE
SCUOLA SECONDARIA DI 1^ GRADO

NOTE

mesi invernali: novembre/dicembre/gennaio/febbraio/marzo/dal 1° al 15 aprile

mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre

carne bovina, prodotto tradizionale italiano a filiera tracciata o a filiera certificata inserito nell'elenco approvato dal Ministero delle politiche Agricole Alimentari e Forestali

*prodotto surgelato - In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate oltre a quelle già indicate

Pane integrale una o due volte la settimana

Redazione: Ufficio Nutrizione e Dietetica con la collaborazione e approvazione della Asl 3 Liguria Igiene degli alimenti e della Nutrizione





COMUNE DI GENOVA

COMUNE DI GENOVA

RISTORAZIONE

Ufficio Nutrizione e Dietetica

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ
UNI EN ISO 9001

RICETTARIO E GRAMMATURE NIDO D'INFANZIA E COABITAZIONI

INDICAZIONI GENERALI

Nelle pagine seguenti sono riportati gli ingredienti e le grammature dei piatti utilizzati nel menu scolastico.

Si riportano di seguito alcune precisazioni:

- il peso indicato si riferisce al prodotto pulito , al netto degli scarti e/o della glassatura in caso di prodotti surgelati
- le grammature del prodotto fresco non differiscono da quello surgelato
- -le verdure utilizzate per tutte le preparazioni sono fresche. Solo in caso di necessità le Aziende possono utilizzare verdure surgelate o di IV gamma, previa autorizzazione.
- -i legumi utilizzati per le preparazioni possono essere secchi (crema di legumi e polpettine di legumi) o surgelati (polpettine di legumi, piselli e fagiolini).
- -la grammatura del sale iodato ove non è indicata nel ricettario va aggiunta ai cibi (es. insalate) sempre in quantità limitata
- il prosciutto cotto deve essere sempre senza polifosfati caseinati e lattati

INDICAZIONI CONFEZIONAMENTO PER BIMBI NIDO

- La mozzarella deve essere tagliata a piccoli dadini

PER BIMBI SEMIDIVEZZI :

- Primi piatti asciutti utilizzare pasta formato piccolo
- Secondi piatti, contorni crudi e cotti e frutta adeguatamente confezionati (tritati, frullati o ridotti in piccoli pezzetti).
In particolare le carote devono essere cotte e tagliate a piccoli triangoli o schiacciate, l'insalata (lattuga) deve essere tagliata finemente.

Primi Piatti Asciutti

Pasta o Pasta integrale o Riso al sugo di pomodoro

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro o pasta di semola di grano duro integrale	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di: carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato. Unire i pomodori pelati passati o la passata o la polpa di pomodoro, l'aglio e il sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere poco olio a crudo. Cuocere la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata e condire con il sugo preparato.
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	50	55	75	95	
carota gr 8, cipolla gr 4, sedano gr 4	16	16	16	16	
parmigiano reggiano	2	2	3	4	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

Pasta o Riso al ragù di vitellone

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato. Unire la carne di vitellone al trito e all'alloro, far insaporire e aggiungere i pomodori pelati passati o la passata o la polpa di pomodoro, unire il sale fino, cuocere lentamente il sugo e proseguire la cottura. Cuocere la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata e condire con il sugo preparato.
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	50	55	75	95	
carne trita di #vitellone	10	15	20	30	
carota gr 8, cipolla gr 4, sedano gr 4	16	16	16	16	
parmigiano reggiano	2	2	3	4	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
alloro fresco	0,01	0,01	0,01	0,01	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

Pasta o pasta integrale al ragù vegetale

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro o pasta di semola di grano duro integrale	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di carota, porro e zucchine con olio a fuoco moderato. Unire l'aglio e i pomodori pelati passati o la passata o la polpa di pomodoro, salare, cuocere per trenta minuti circa, a fine cottura aggiungere olio crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù di verdure.
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	50	55	75	95	
carota gr 8, porro gr 5, zucchine gr. 8,	21	21	21	21	
parmigiano reggiano	2	2	3	4	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

Pasta al ragù di lenticchie

Ingredienti	nido	infanzia gr	primaria gr	adulti gr	Preparazione
Pasta di Semola di grano duro	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di carota ,cipolla, sedano, con olio a calore moderato. Unire le lenticchie rosse decorticate al trito, precedentemente lavate, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati passati o la passata o la polpa di pomodoro,l'alloro e il sale, cuocere lentamente il sugo e proseguire la cottura. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il sugo preparato.
lenticchie rosse decorticate	20	25	30	35	
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	50	55	75	95	
Carote	8	8	8	8	
Cipolla	4	4	4	4	
Sedano	4	4	4	4	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato	0,2	0,2	0,25	0,3	
Alloro	0,01	0,01	0,01	0.01	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano

Pasta o Riso all'olio extra vergine d'oliva

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Lessare la pasta o il riso (secondo il menu) in acqua salata, scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
parmigiano reggiano	4	4	6	8	
sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati**Pasta al burro**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Lessare la pasta in acqua salata, scolare e condire con il burro e il parmigiano
burro	4	4	6	8	
parmigiano reggiano	4	4	6	8	
sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati**Pasta al pesto**

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura). Lessare i pinoli (seguendo procedura). Frullare nel cutter gli ingredienti (tranne il parmigiano) avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano a salsa pronta omogenea. Cuocere la pasta in acqua salata e condirla con il "pesto".
pasta formato "gnocchetti sardi"	60	70	80	90	
parmigiano reggiano	8	8	10	12	
olio extra vergine d'oliva	6	6	7	9	
sale marino grosso	2	2	3	4	
pinoli	3	3	4	4	
basilico (solo foglie)	7	10	10	10	
sale marino iodato fino	0,1	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Lessatura dei pinoli (seguendo procedura). Tritare i pinoli e aggiungere la maggiorana tritata, il parmigiano e il latte, formando un composto. Lessare la pasta in acqua leggermente salata, scolarla e mantecare con il composto ottenuto incorporare a essi olio extra vergine d'oliva.
latte intero fresco	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	5	6	7	
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	6	
pinoli	3	4	5	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
maggiorana fresca	0,5	0,5	0,5	0,5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

Pasta alla crema di zucchine

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Far stufare in una casseruola con olio un trito di carota, sedano e cipolla e salare , successivamente unire le zucchine tagliate a dadini e cuocere a fuoco moderato per circa trenta minuti. A fine cottura unire al sugo il prezzemolo e frullare. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con la crema di zucchine . Cospargere di parmigiano reggiano.
zucchine	40	40	45	50	
carote	5	5	5	5	
sedano	5	5	5	5	
cipolla	5	5	5	5	
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6	
parmigiano reggiano	2	3	4	5	
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

Pasta al ragù di vitellone gratinata al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	90	90	100	110	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato. Unire la carne di vitellone al trito e all'alloro, far insaporire e aggiungere i pomodori pelati passati o la passata o la polpa di pomodoro, unire il sale fino, cuocere lentamente il sugo e proseguire la cottura. Lessare la pasta in acqua salata, in seguito unire il sugo il parmigiano e la besciamella. Spolverare di parmigiano e infornare.
besciamella UHT	75	80	90	110	
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	
carota gr 8, cipolla gr 4, sedano gr 4	16	16	16	16	
carne trita di #vitellone	10	15	20	30	
parmigiano reggiano	4	4	5	5	
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

Risotto alla crema di zucca

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	Preparare un brodo vegetale con le verdure. In una casseruola stufare un trito di cipolle con olio a calore moderato, unire ad esse la zucca tagliata a tocchetti, frullare a cottura ultimata. Unire alla zucca il riso, far insaporire e proseguire la cottura irrorando con brodo vegetale bollente affinché non sia rallentata la cottura, salare. A cottura ultimata e a fuoco spento unire il burro e parmigiano reggiano.
zucca	40	40	45	50	
carota gr 5, cipolla gr 5, sedano gr 5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
burro	4	4	5	5	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
cipolla	5	5	8	10	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Riso al latte

Ingredienti	nido gr	infanzia gr	primaria gr	adulti gr	Preparazione
riso "Parboiled" o "Roma"	50	60	70	80	Far bollire il riso nel latte con aggiunta di acqua bollente salata q.b. A cottura ultimata mantecare con il burro e il parmigiano.
latte fresco intero	80	80	90	100	
burro	3	3	4	4	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Risotto con broccoli

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	Lavare e mondare i broccoli metterli a sbollentare e conservare il brodo vegetale così ottenuto, far stufare in casseruola i broccoli con olio e cipolla a calore moderato, unendo il riso. Cuocere lentamente mescolando e aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. a cottura ultimata unire il parmigiano reggiano.
broccoli	40	50	60	70	
cipolla	5	5	8	10	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Risotto con zucchine

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	Preparare un brodo vegetale con carote, cipolle, sedano e sale. Lavare e mondare le zucchine, farle stufare in casseruola con olio e cipolla a calore moderato, a cottura ultimata frullare e unire il riso. Cuocere lentamente sempre mescolando, aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. a cottura ultimata frullarle e unire il riso. Cuocere lentamente sempre mescolando, aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. a cottura ultimata unire il parmigiano reggiano.
zucchine	40	50	60	70	
carote gr 5, cipolle gr 5, sedano gr 5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
cipolla	5	5	8	10	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Risotto alla parmigiana

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr	primaria gr	adulti gr	Preparazione
riso "Roma" o "Parboiled"	55	60	80	90	Preparare il brodo vegetale con le verdure e salare. Far appassire la cipolla in pentola o brasiera insieme all'olio, aggiungere il riso e far insaporire. Aggiungere il brodo vegetale bollente fino al termine della cottura. Mantecare con il burro e il parmigiano reggiano.
olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
cipolla	5	5	5	6	
carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5(per brodo vegetale)	15	15	15	15	
burro	3	3	4	5	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Grano spezzato (bulgur) o cous cous con sugo di pomodoro

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr	adulti gr.	Preparazione
grano spezzato bulgur o cous cous	40	50	60	70	Lavare bene il bulgur o il cous cous, lasciarlo a bagno per circa un'ora. Nel frattempo preparare un brodo vegetale con parte degli ortaggi. Tritare nel frattempo gli ortaggi rimanenti e stufarli in un tegame con olio, aggiungere il pomodoro, l'alloro, sale e portare a cottura. Unire al sugo il bulgur, aggiungere poco alla volta brodo vegetale e cuocere per circa 15 minuti, aggiustare di sale e servire con parmigiano e un trito di prezzemolo.
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	60	70	75	80	
carota, sedano , porro	30	30	30	30	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
parmigiano reggiano	2	2	3	4	
prezzemolo	0,5	0,5	0,5	0,5	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

Primi piatti in brodo



Minestra di verdure con pasta o riso o o farro o orzetti o orzo

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	20	30	40	50	Lessare in acqua salata le verdure. A cottura ultimata passarle e rimetterle al fuoco, aggiungere il cereale previsto nel menu (riso o pasta) e ultimare la cottura. Condire a crudo con olio e parmigiano
fagioli cannellini secchi	10	15	20	25	
zucchine	20	20	30	50	
pasta di semola di grano duro o riso o pasta integrale di semola di grano duro o farro o orzetti o orzo	20	25	30	35	
bietole	10	15	20	30	
zucca (mesi invernali)	10	15	20	25	
fagiolini(mesi estivi)	10	15	20	25	
carote	10	15	20	25	
cipolle	10	10	10	10	
sedano	2	2	2	2	
parmigiano reggiano	2	2	3	4	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento- orzo- farro(glutine), sedano, latte e derivati

Minestra primavera con farro o orzo o riso

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	20	30	40	50	Lessare in acqua salata le verdure. A cottura ultimata passarle e rimetterle sul fuoco, aggiungere il farro o l'orzo o il riso e ultimare la cottura. Condire a crudo con olio e parmigiano
zucchine	25	30	40	55	
fagiolini	10	15	20	30	
farro o orzo o riso	20	25	30	35	
piselli	10	10	15	30	
bietole	10	15	20	30	
lattuga	10	15	20	25	
carote	10	15	20	25	
cipolle	5	5	5	5	
sedano	2	2	2	2	
parmigiano reggiano	2	2	3	4	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento- orzo- farro (glutine), sedano, latte e derivati

Brodo di carne con pastina

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pastina di semola grano duro	25	30	35	40	In una pentola con acqua fredda mettere la carne da bollito, le carote, cipolle e sedano, unire il sale e portare ad ebollizione fino a termine cottura della carne. Estrarre dal brodo la carne, e il sedano. Frullare i restanti sapori, unire la pastina e a cottura ultimata, cospargere di parmigiano e servire.
bollito di #vitellone magro	80	90	110	130	
carote, cipolle, sedano	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	2	2	3	4	
sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

Crema di legumi(piselli o fagioli cannellini) con pastina

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta di semola di grano duro	20	25	30	35	Mettere a bagno i fagioli secchi in acqua fredda per 12 ore (per la preparazione della crema di legumi con fagioli).Lavare molto bene i piselli o i fagioli secchi in acqua fredda. Far stufare in pentola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato.Unire ai sapori i piselli o i fagioli, le patate a tocchetti, acqua e continuare la cottura fino a cottura dei legumi. Successivamente frullare il composto unire la pasta e completare la cottura.Condire con olio a crudo.
patate	20	30	40	60	
piselli o fagioli cannellini secchi	25	30	35	40	
carota 10 gr., cipolla 10 gr., sedano gr.5	25	25	25	25	
parmigiano reggiano	2	2	3	4	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

Secondi piatti di carne di pollame

Cosce di pollo al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
cosce di pollo (fuselli o sovracosce o coscia intera) per primaria e adulti			180	300	Lavare ed asciugare le cosce di pollo. Disporle nelle teglie con sale, alloro ed un trito finissimo di aglio e rosmarino. Infornare. A cottura ultimata, eliminare la pelle dalle cosce di pollo destinate ai bimbi nido, infanzia e primo ciclo primaria spolpare e tagliare la carne a pezzetti.
cosce di pollo (sovracosce o polpa di coscia di pollo) per nido e infanzia	130	150			
polpa di coscia di pollo (qualora utilizzata al posto delle cosce di pollo da disossare)	75	90	95	105	
aglio, alloro, rosmarino	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,20	0,2	0,25	0,3	

Pollo alla cacciatora

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
polpa di coscia di pollo	75	90	95	105	Disporre la polpa della coscia di pollo in una casseruola con olio, aggiungere aglio, timo e cipolla tritata, salare e far rosolare la carne. A metà cottura, aggiungere i pinoli e le olive.
olive verdi denocciolate	2	2	3	4	
pinoli	1	1	2	3	
cipolla	5	5	5	5	
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	
aglio, timo	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Fesa di tacchino arrosto

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
fesa di tacchino	70	80	100	120	Preparare poco brodo vegetale con parte di carota, cipolle, sedano, sale. Adagiare la fesa di tacchino nelle teglie precedentemente unte di olio e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata irrorare con il latte, successivamente aggiungere le restanti carote, cipolle e sedano tagliati a tocchetti, continuare la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura unire alla carne il trito finissimo di aglio e rosmarino e alcune foglie intere di alloro. Ultimare la cottura. Levare l'alloro, frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fettine di tacchino.
carota gr 8, cipolla gr 8, sedano gr 4	20	20	20	20	
latte intero fresco	8	8	10	12	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
aglio, alloro, rosmarino	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, sedano

Bocconcini di pollo gratinati

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
bocconcini di petto di pollo	70	70	90	110	Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo con olio. Disporre i bocconcini in una teglia, cospargere con il pane grattato e l'aglio tritato, salare e gratinare in forno .
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
pane grattato	6	6	6	6	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Bocconcini di pollo gratinati al timo

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
bocconcini di petto di pollo	70	70	90	110	Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo con olio. Disporre i bocconcini in una teglia, cospargere con il pane grattato e il trito di rosmarino salvia timo e aglio, salare e gratinare in forno .
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
rosmarino, salvia, timo	0,7	0,7	0,7	0,9	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
pane grattugiato	6	6	6	6	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Secondi piatti di carne di bovina

Bollito di vitellone

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
bollito di #vitellone magro	80	90	110	130	La carne bollita precedentemente per il brodo deve essere affettata e porzionata per gli adulti e per gli utenti scuola primaria. Per i bambini del Nido e dell' Infanzia, deve essere tritata.
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	4	

Carne di vitellone alla pizzaiola

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
bocconcini di #vitellone	70	90	110	130	In una casseruola scaldare l'olio e unire la carne, far insaporire, successivamente unire i pelati passati o la passata o la polpa di pomodoro, aglio e origano, salare, portare a termine cottura.
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	50	50	60	70	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
origano	0,01	0,01	0,01	0,01	

Uccelletto di vitellone

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
uccelletto di #vitellone	70	90	110	130	Far rosolare in casseruola i bocconcini di vitellone o lonza (secondo il menu) con olio, aglio, alloro e sale. Portare a termine la cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

Polpettine di vitellone al sugo di pomodoro con piselli

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
polpa di #vitellone tritata	50	60	70	80	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano l'aglio e la maggiorana tritati, salare. Formare delle palline di media grandezza, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.
patate	25	25	35	40	
uova pastorizzate	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	2	2	2	2	
sale marino grosso	2	2	3	4	
maggiorana fresca	0,3	0,3	0,3	0,3	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
Ingredienti per sughetto					
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	65	70	80	90	Preparazione sughetto:in una casseruola far appassire a fuoco moderato con olio la carota, cipolla, sedano, unire i piselli surgelati e far stufare, unire i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro e salare, cuocere per circa trenta minuti. Quando il sughetto é pronto unirlo alle polpettine e servire.
*piselli fini	45	50	60	70	
carota gr 8, cipolla gr 4, sedano gr 4	16	16	16	16	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,1	0,1	0,2	0,2	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati, uova

Polpettine di vitellone al forno o in casseruola

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
polpa di vitellone tritata	50	60	70	80	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, l'aglio e la maggiorana tritati, salare. Formare delle palline di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.
patate	25	25	35	40	
uova pastorizzate	20	20	25	30	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
pane grattugiato	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4	
sale marino grosso	2	2	3	4	
maggiorana fresca	0,3	0,3	0,3	0,3	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)latte e derivati, uova

Secondi piatti di carne suina

Bocconcini di lonza alle mele

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
uccelletto di lonza	70	80	100	120	Frullare i sapori , gli aromi e le mele stufandole con olio, poi rosolare la carne di lonza e aggiungere se necessario brodo vegetale e completare le cottura.
mele	15	15	15	15	
carote	5	5	5	5	
cipolla	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sedano	2	2	2	2	
salvia	0,2	0,2	0,2	0,2	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano

Secondi piatti di pesce

Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore o Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore con olio e limone

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
filetti di *merluzzo	80	100	120	140	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Colarli, frullarli e condirli con olio, limone e sale.
*halibut	90	100	120	140	
carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)	5	5	5	5	
succo di limone	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce, sedano

Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore o al verde

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
filetti di *merluzzo	80	100	120	140	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Colarli, frullarli e condirli con olio, limone, prezzemolo tritato con aglio e sale.
*halibut	90	100	120	140	
carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)	5	5	5	5	
succo di limone	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
prezzemolo	0,5	0,5	0,5	0,5	
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce, sedano

Filetti di halibut al verde con capperi e olive

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
filetti di *halibut	90	100	120	140	Lavare il pesce, infarinare e metterlo nella teglia unta di olio. Tritare capperi, olive, prezzemolo e aglio e sale versare sul pesce, e infornare. Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale da versare sul pesce all'occorrenza.
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
farina di grano tenero "00"	5	6	7	8	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5	
prezzemolo	0,5	0,5	0,5	0,5	
capperi sotto sale	1	1	1	2	
olive verdi denocciolate	2	2	2	2	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), pesce

Crocchette di pesce (merluzzo) al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
filetti di *merluzzo	55	55	65	85	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano, aglio ed un limone senza buccia, sale e lessare il pesce nel brodo preparato. Lessare a parte le patate e passarle al setaccio. Pulire il pesce, amalgamarlo alle patate, uovo, parmigiano, aglio e prezzemolo, sale. Formare con l'impasto così ottenuto delle crocchette di media dimensione, passarle nel pangrattato e adagiarle nelle teglie precedentemente unte con olio ed infornare
patate	40	50	60	70	
uova pastorizzate	20	20	25	30	
carote gr 6, cipolle gr 6, sedano gr 3	15	15	15	15	
pane grattugiato	5	5	5	5	
parmigiano reggiano	3	3	4	4	
olio extra vergine d'oliva	3	3	3	4	
sale marino grosso	2	2	3	4	
limone ogni 6 persone	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio e prezzemolo	0,2	0,2	0,2	0,2	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, pesce, uova, sedano

Halibut impanato

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
filetti di *halibut	90	110	130	Passare i filetti di halibut scongelati nell'uovo precedentemente salato, impanare e adagiare il pesce nelle teglie unte di olio, infornare. Servire i filetti impanati, una volta cotti, accompagnati con limone a spicchi.
pane grattugiato	25	30	35	
uova pastorizzate	10	12	15	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	
limone in spicchi (ogni 6 presenze)	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), pesce, uova

Tortino di halibut/merluzzo al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
*halibut / *merluzzo	50	50	60	70	Far lessare in acqua salata le patate, al termine della cottura passarle. Nel frattempo far appassire in una padella cipolla, carota e sedano tritati, con olio a calore moderato. A parte lessare il pesce e tritarlo. Unire al pesce e alle patate le uova, la ricotta, il parmigiano, l'aglio e prezzemolo tritati, le verdure precedentemente appassite, sale fino ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Stendere il composto (se sformato) o formare delle piccole polpettine (se crocchette) nelle teglie leggermente unte di olio. Infornare a forno caldo
patate	40	50	60	70	
carote gr 10, cipolle gr 10, sedano gr 5	25	25	25	25	
uovo pastorizzato	20	20	25	30	
ricotta	20	20	25	25	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
pane grattugiato	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati, pesce, uova

Secondi piatti a base di uova e verdure

Torta /sformato di verdure e ricotta

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	30	30	40	50	Lessare in acqua salata le patate, a metà cottura delle stesse unire le bietole, al termine della cottura passare il tutto. Quando le patate e bietole si sono raffreddate, unire ad esse le uova, la ricotta, il parmigiano, la maggiorana tritata, la cipolla appassita precedentemente, salare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Stendere il composto nelle teglie precedentemente unte di olio e spolverate con pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato, decorare con i rebbi di una forchetta ed irrorare con un filo di olio extra vergine oliva. Infornare a calore medio.
biete	80	80	95	120	
uovo pastorizzato	20	20	25	30	
ricotta	15	20	25	30	
parmigiano reggiano	7	8	9	10	
olio extra vergine oliva	3	4	5	6	
cipolla	5	6	7	10	
pane grattugiato	4	4	5	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	
maggiorana fresca	0,2	0,2	0,25	0,3	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uovo

Polpettone di fagiolini

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	45	45	70	85	Far lessare in acqua salata le patate e i fagiolini. Nel frattempo far appassire in una padella la cipolla tritata o a fettine sottilissime con poco olio a calore moderato. Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale fino. Stendere il composto nelle teglie unte di olio e spolverate di pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio. Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio.
*fagiolini fini	80	80	95	120	
uova pastorizzate	25	25	30	35	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
pane grattugiato	4	4	5	5	
sale marino grosso	2	2	3	4	
cipolla	2	2	3	4	
maggiorana fresca	0,2	0,2	0,25	0,3	
sale marino iodato fino	0,1	0,1	0,15	0,2	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), uova, latte e derivati

Secondi piatti a base di legumi

Polpettine di legumi al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	e adulti gr.	Preparazione
patate	35	40	50	60	Lessare le patate ed i fagioli (se si utilizzano i fagioli secchi mettere in ammollo 12 ore prima) in acqua salata, a fine cottura passarli e lasciarli raffreddare. Unire le uova, il parmigiano, l'aglio, il prezzemolo tritati e qb il pangrattato (se l'impasto risultasse troppo morbido), salare . Formare delle palline di media grandezza , passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.
fagioli cannellini secchi o surgelati	15 25	15 30	20 40	25 50	
uova pastorizzate	10	10	15	20	
parmigiano reggiano	4	5	10	15	
cipolle	4	5	10	15	
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5	
aglio	0,5	0,5	1	1	
sale marino grosso	2	2	3	4	
prezzemolo	1	1	1,5	1,5	
pane grattugiato	q.b	q.b	qb	q.b	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Frittatine di farina di ceci e verdure

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
farina di ceci	30	35	40	45	Unire la farina di ceci con l'acqua e lasciare riposare. Unire a crudo le cipolle e le zucchine tagliate finemente, o farle appassire leggermente, salare. Ungere la teglia e versare il composto. Irroriare con olio la superficie e cuocere in forno caldo a circa 180° per 20 minuti.
zucchine	50	55	60	65	
cipolla	5	6	7	15	
olio extra vergine oliva	5	5	10	8	
acqua	50	50	55	60	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Pizza

Pizza Margherita

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta per pizza	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino, infornare a forno caldo.
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	50	55	60	70	
stracchino	40	45	50	55	
farina	5	6	8	8	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
origano	0,2	0,2	0,2	0,2	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

PIATTI FREDDI

Prosciutto cotto (senza lattati caseinati e polifosfati)

Nido divezzi gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
40	50	60	80

Formaggi

	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
Stracchino	50	60	90	90
Mozzarella (per bimbi nido tagliare a dadini molto piccoli)	50	60	90	90
Ricotta	50	60	70	100
Parmigiano Reggiano	35	40	45	50
Parmigiano Reggiano (abbinato alla pasta al ragù gratinata)	20	20	20	40

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Contorni crudi (grammature riferite a parte edibile)

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
Carote crude o in insalata	30	35	45	60
Insalata verde: varietà lattuga	40	40	50	70
Pomodori in insalata	70	100	120	150
Insalata mista: varietà Lattuga	15	20	25	40
Carote tagliate a julienne	10	10	15	15

Per condire

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7
aceto di vino bianco o aceto balsamico tipo Modena (solo per materna, elementare, adulti) su richiesta		5	5	5
limone	2	5	5	5
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3

Contorni cotti

Patate al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	80	100	150	180	Pelare e lavare le patate, tagliarle a tocchetti e metterle nelle teglie unte di olio, tritare aglio e rosmarino e spargerlo sulle patate, unire poche foglie di alloro intere che a fine cottura andranno levate, salare e infornare a forno caldo.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7	
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5	
rosmarino, alloro	0,5	0,5	0,5	0,5	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Patate lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	80	100	130	160	Lessare le patate in acqua salata, a cottura ultimata scolarle e condirle con olio e sale fino.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Purea di patate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	80	100	140	150	Lessare le patate in acqua salata, passarle, unire ad esse il burro, il latte e sale fino, amalgamare bene gli ingredienti.
latte intero fresco	30	35	40	50	
burro	7	8	9	10	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Carote lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
carote fresche	50	60	80	110	Dopo aver pulito le carote e lavate in acqua corrente, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condirle con olio o con olio e succo di limone e sale fino.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
limone	2	5	5	5	

Carote gratinate al forno

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
carote fresche	50	60	80	110	Dopo aver pulito le carote e lavate in acqua corrente, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e metterle in un tegame condirle con olio sale fino e cospargerle di parmigiano reggiano. Gratinare in forno.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
parmigiano reggiano	3	3	4	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Carote prezzemolate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
carote fresche	50	60	80	110	Dopo aver pulito le carote e lavate in acqua corrente, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condirle con olio sale fino e prezzemolo tritato..
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
prezzemolo	1	1	1	1	

Finocchi al burro

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
finocchi	70	80	100	110	Dopo aver pulito i finocchi e averli lavati in acqua corrente, tagliarli in quarti e lessarli in acqua salata. A cottura ultimata, tagliarli in piccoli pezzi metterli in una casseruola e ripassare con il burro.
burro	5	7	9	9	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino fino	0,1	0,2	0,2	0,25	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati

Zucchine trifolate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
zucchine fresche	80	90	100	120	Lavare, asciugare e tagliare a rondelle sottili le zucchine. In una casseruola mettere le zucchine con olio e l'aglio tritato. Far insaporire, salare lasciar cuocere per 20 minuti circa, se necessario bagnare con poca acqua calda. Tritare il prezzemolo e cospargerlo sulle zucchine a fine cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
prezzemolo	1	1	1	1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

Broccoli al vapore

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
Broccoli freschi	80	90	100	120	Cuocere al vapore i broccoli, a termine cottura scolare e condire con olio e sale fino.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Spinaci lessati o biette lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
Spinaci o biette	80	100	130	150	Dopo aver pulito e lavato accuratamente le verdure , lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condirle con olio e sale fino.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Fagiolini lessati

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
*Fagiolini fini	45	55	75	100	Dopo aver lessato i fagiolini in acqua salata, condirli con olio e sale fino.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Piselli stufati

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Ricettario
*Piselli fini	55	60	70	80	Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con olio, unire i piselli, salare, aggiungere se necessario poca acqua, portare a cottura.
Cipolla	8	10	10	10	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Pane

	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
Pane	20	30	50	50
Pane abbinato alla pizza	15	15	30	30

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

TAGLI CARNE DI VITELLONE

TAGLI	TAGLI MUSCOLARI	PREPARAZIONI
QUARTO ANTERIORE	Reale	Arrosto, carne trita, hamburger, polpette, spezzatino, bollito.
	Spalla	Carne trita, hamburger, polpette, spezzatino, uccelletto, bollito.
QUARTO POSTERIORE	Fesa	Fettine, uccelletto.
	Fetta di mezzo	Cotolette, involtini.
	Magatello	Arrosto.
	Noce	Arrosto, cotolette, scaloppe.
	Scamone	Arrosto, scaloppe.

Frutta

	nido divezzi gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
Frutta fresca di stagione biologica al netto periodo invernale: arancia, banana, Kiwi, mela, mandarancio, pera, prugna. periodo estivo: albicocche, banana, mela, melone, prugna, pera, pesca nettarina, pesca noce.	80	80	100	100
Frutta fresca di stagione biologica al netto Dieta lattanti 9 - 12 mesi Dieta "B" (mela o banana)	80			
Spremuta di arancia fresca ml.	200	200	200	200
Mousse di frutta mista	100	100	100	100

Frutta snack pomeridiano per i bambini della Scuola Materna

	infanzia gr.
Frutta fresca di stagione al netto periodo invernale: arancia, mandaranci, banana <u>del mercato equo e solidale</u> , , mela e pera biologica, periodo estivo: , banana del mercato equo e solidale, mela o pera o albicocche o pesca noce biologica	80
Succo di frutta	200
Frullato pronto	100

Merende per i Bimbi del Nido d' Infanzia

Torta casalinga allo Yogurt

Ingredienti	Quantità per 30 bambini gr.	Preparazione
yogurt intero naturale (vasetti da 125 ml.)	3 n°	In un contenitore sbattere uova e zucchero, aggiungere farina, yogurt, olio extra vergine d'oliva e buccia grattugiata del limone, unire il latte e lievito, amalgamare fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Ungere con pochissimo olio extra vergine d'oliva una teglia a bordo alto ed infarinarla lievemente, mettere nella teglia il composto. Informare a calore medio per circa 45 minuti.
farina bianca	900	
zucchero semolato	600	
uova fresche pastorizzate	500 ml.	
latte fresco intero	500 ml.	
olio extra vergine d'oliva	250 ml.	
lievito per dolci (in bustine)	3 n°	
limoni	2 n°	
zucchero a velo senza aromi	1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova

Torta casalinga alle carote

Ingredienti	Quantità per 30 bambini gr.	Preparazione
farina bianca	900	Lavare accuratamente le carote sbuciarle e grattugiarle, eliminare il liquido in eccesso. In un contenitore sbattere uova e zucchero, aggiungere la farina l'olio extra vergine d'oliva e la buccia grattugiata del limone, unire le carote e per ultimo il lievito, amalgamare fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Ungere con pochissimo olio extra vergine d'oliva una teglia a bordo alto ed infarinarla lievemente, mettere nella teglia il composto. Infornare a calore medio per circa 45 minuti. A cottura ultimata e dopo aver fatto raffreddare la torta cospargere con zucchero a velo.
carote	900	
zucchero semolato	500	
uova fresche pastorizzate	500 ml.	
olio extra vergine d'oliva	250 ml.	
lievito per dolci (in bustine)	3 n°	
limoni	2 n°	
zucchero a velo senza aromi	1	
sale	q.b.	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), uova

MERENDA	Nido gr.
Banana (al netto)	100
Focaccia	40
Gelato Fiordilatte o Vaniglia (per nido)	50
Yogurt alla frutta gusti: albicocca o banana	125 ml.
Latte intero fresco (anche per colazione) con biscotti prima infanzia o biscotti ai cereali misti o fiocchi di cereali	150 ml.
	30 (biscotti)
	30 (fiocchi di cereali)
Succo o Nettare di frutta gusti: all'albicocca o mela o pera o pesca con crackers	200 ml.
	25
Pane e Marmellata gusti: albicocca o pesca	30
	25
Pane e Olio extra vergine di oliva	30
	5
Torta paradiso	60
Frullato di frutta : Mela Banana Zucchero Acqua (o latte su richiesta) Limone (utilizzare solo con acqua) ogni 10 porzioni	80
	80
	5
	100 ml.
	n° 1

ALLERGENI CONTENUTI NELLE MERENDE

Gelato: latte e derivati, uova e derivati

Yogurt: latte e derivati

Biscotti prima infanzia: frumento (glutine), latte e derivati

Biscotti prima infanzia ai cereali misti: frumento (glutine), latte e derivati

Focaccia : frumento (glutine)

Fiocchi di cereali: frumento (glutine)

Pane: frumento (glutine)

Torta paradiso: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

ATTENZIONE LEGGERE ATTENTAMENTE L'ETICHETTA DEI PRODOTTI CONFEZIONATI

GRAMMATURE LATTANTI

Brodo vegetale lattanti 6 - 8 mesi dieta "A"

Ingredienti
patate
carote
zucchine
lattuga
sedano

Brodo vegetale lattanti 9 - 12 mesi dieta "B"

Ingredienti
patate
bietole
carote
lattuga
zucca
zucchine
sedano

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Grammature lattanti dieta B 9-12 mesi

COLAZIONE	Latte materno	A richiesta
	Latte di proseguimento e	200-250 ml
	Biscotti primi mesi	Gr 30
PRANZO	Frutta fresca (mela o banana)	Gr 80
	Brodo vegetale	200-250 ml
	Pastina primi mesi	Gr 30/35
	O crema di mais e tapioca o crema di cereali misti	2/3 cucchiaini (secondo le indicazioni nella confezione)
	Olio extravergine di oliva	Gr 5
	Parmigiano reggiano	Gr 2
	Parmigiano secondo piatto	Gr 20
	Lenticchie rosse decorticate	Gr 20
	Tacchino o vitellone o pollo al vapore o omogeneizzato di pesce	Gr 35 Gr 80

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI: frumento (glutine), latte e derivati

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

Ingredienti	nido gr.	Preparazione
Pastina primi mesi	15	Lavare molto bene le lenticchie rosse decorticate in acqua fredda. Far stufare in pentola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato. Unire ai sapori le lenticchie, le patate a tocchetti, acqua e continuare la cottura fino a cottura dei legumi. Successivamente frullare il composto unire la pasta e completare la cottura. Condire con olio a crudo.
patate	20	
lenticchie rosse decorticate	20	
carota 10 gr., cipolla 10 gr., sedano gr.5	25	
parmigiano reggiano	2	
olio extra vergine d'oliva	4	
sale marino grosso	2	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

GRAMMATURE MERENDE LATTANTI DIETA A E DIETA B

Yogurt alla frutta frullata dieta A	Gr 125
Yogurt alla frutta dieta B	Gr 125
Omogeneizzato alla frutta	Gr 80
Latte di proseguimento Biscotti primi mesi	Gr 200-250 Gr 30
Frullato di frutta Mela e Banana Acqua (o latte su richiesta) limone (utilizzare solo con acqua) ogni 10 porzioni	Gr. 80 Gr. 100 ml N° 1

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI: frumento (glutine), latte e derivati

PER DIETE

Passato di patate e carote con pasta o riso

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	70	90	100	110	In una pentola con acqua fredda mettere le patate e carote, unire il sale e portare a termine cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menù) fine cottura aggiungere olio extra vergine di olive.
carote	60	70	80	90	
pasta di grano duro o riso Roma	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	3	4	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

Passato di patate e zucchine con pasta o riso

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	70	90	100	110	In una pentola con acqua fredda mettere le patate e zucchine, unire il sale e portare a termine cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu), a fine cottura aggiungere olio extra vergine di oliva.
zucchine	60	70	80	90	
pasta di grano duro o riso Roma	20	25	30	35	
parmigiano reggiano	4	4	5	6	
olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
sale marino grosso	2	3	4	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

Carne trita di vitellone al vapore

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
carne trita di #vitellone magra	70	70	90	110	In una casseruola porre la carne di vitellone (come da menu) con olio e alloro. A metà cottura aggiungere sale, portare a termine la cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	

Svizzera di vitellone Scuola Infanzia Adulti - per cucina diretta

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
carne tritata di #vitellone (svizzera)	70	80	90	105	Le svizzere possono essere cotte alla piastra o al forno a seconda del menu, con la sola aggiunta di olio e sale a fine cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Svizzera di vitellone Scuola Infanzia Adulti - per pasti veicolati

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
carne tritata di #vitellone	60	70	80	95	Lessare le patate, passarle ed unirle alla carne macinata, formare delle svizzere e cuocerle alla piastra o al forno a seconda della richiesta menu, aggiungere sale e olio a fine cottura.
patate	15	15	25	30	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Bocconcini di tacchino o pollo o lonza di maiale agli aromi

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
bocconcini di fesa di tacchino o petto di pollo o lonza di maiale	70	70	90	110	Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo o tacchino o lonza (a seconda del menu) con olio. Tritare aglio, rosmarino e salvia finissimi, unirli ai bocconcini insieme al sale ed alcune foglie di alloro che andranno levate a fine cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
alloro, rosmarino, salvia	0,5	0,5	0,5	0,5	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

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

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
fesa di tacchino	70	70	90	110
petto di pollo	70	70	90	110
carne di #vitellone	70	80	90	105
lonza	70	70	90	110
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,35

Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore o Filetti di merluzzo o halibut lessati o al vapore con olio e limone

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
filetti di *merluzzo	80	100	120	140	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Colarli, frullarli e condirli con olio, limone e sale.
*halibut	90	100	120	140	
carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)	5	5	5	5	
succo di limone	5	5	5	5	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	3	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,35	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce, sedano

N.B. La carne al vapore o ai ferri senza aromi prevista nei regimi dietetici particolari, deve essere cucinata con la sola aggiunta di sale e olio a fine cottura, non aggiungere altro.

Pizza Rossa

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta per pizza	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, infornare a forno caldo.
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	70	80	100	100	
farina	5	6	8	8	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
origano	0,2	0,2	0,2	0,2	
sale marino iodato fino	0,3	0,4	0,4	0,5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Pizza Bianca

	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta per pizza	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza, disporla nelle teglie unte di olio, lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare.
stracchino	60	80	90	100	
farina	5	6	8	8	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
sale marino iodato fino	0,3	0,4	0,4	0,5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

Pizza Rossa e prosciutto cotto

	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
pasta per pizza	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, e il prosciutto cotto tagliato a pezzettini, infornare a forno caldo
pomodori pelati o passata o polpa di pomodoro	70	80	100	100	
prosciutto cotto senza lattati caseinati e polifosfati (coscia nazionale)	25	30	35	40	
farina	5	6	8	8	
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
origano	0,2	0,2	0,2	0,2	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine)

Bresaola o Prosciutto crudo

Nido divezzi gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
35	45	55	60

Tonno al naturale

infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.
45	60	80

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce

Patate e carote lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	40	50	80	100	Dopo aver pelato le patate e carote, lavare in acqua corrente e lessare in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e condire con olio.
carote	40	40	50	70	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Patate e zucchine lessate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
patate	40	50	80	100	Lessare in acqua salata le verdure, a termine cottura scolarle e condire con olio e sale fino.
zucchine fresche	40	40	50	70	
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
sale marino grosso	2	2	3	4	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

N.B. Ogni volta che nel nome del piatto previsto nelle diete, è presente la dicitura **“Senza aromi”**, assicurarsi che all'interno della composizione del piatto stesso, non siano presenti nessuno dei seguenti aromi: **alloro, cipolla, maggiorana, origano, salvia, sedano, porro, prezzemolo, rosmarino, aglio, menta, timo, capperi**

Lenticchie in umido

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado a adulti gr.	Preparazione
lenticchie verdi o rosse decorticate	70	80	100	Preparare un brodo vegetale con una parte di sapori. Nel frattempo far stufare la rimanenza di sapori tritati con olio. Lavare molto bene le lenticchie ed unirle ai sapori appassiti, aggiungere poco alla volta brodo vegetale, salare e terminare la cottura.
cipolle, carote, sedano	20	20	20	
olio extra vergine oliva	5	5	6	
sale marino iodato fino	0,3	0,35	0,4	

Ceci o fagioli lessati

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
ceci o fagioli (canellini o borlotti) secchi	70	80	100	Mettere per 12 ore i ceci o i fagioli a seconda del menu in ammollo in acqua fredda. Sciacquarli molto bene, e metterli a lessare in acqua. Al termine cottura scolarli e condirli con olio e sale.
olio extra vergine oliva	5	5	5	
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	

Cotoletta Vegetale

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
cotoletta vegetale	n° 1	n° 1	n° 1	Cuocere la cotoletta ai ferri o al forno a secondo della richiesta.
olio extra vergine oliva	q.b.	q.b.	q.b.	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine) leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati

Crocchetta di miglio

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
crocchetta di miglio	n° 1	n° 1	n° 1	Cuocere la crocchetta ai ferri o al forno a secondo della richiesta.
olio extra vergine oliva	q.b.	q.b.	q.b.	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine) leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati

Omelette con verdure

Ingredienti	nido	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Uovo pastorizzato	50	50	50	70	Unire alle uova pastorizzate il parmigiano, le verdure tritate finemente e il sale, amalgamare bene gli ingredienti. Disporre il composto in una teglia leggermente unta di olio infornare a forno caldo per pochi minuti.
Parmigiano reggiano	10	10	10	10	
Verdure (lattuga o zucchine)	15	15	20	20	
Olio extra vergine di oliva	2	2	3	4	
Sale marino iodato	0.2	0.2	0.25	0.3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, uova.

Spezzatino di lenticchie e patate

Ingredienti	nido	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
Lenticchie secche verdi o rosse decorticate	30	35	40	50	Tritare carote cipolla e sedano, stufare in casseruola. Unire le lenticchie e le patate tagliate a dadini, salare e portare a cottura.
Patate	40	40	50	70	
Carota gr.8, cipolla gr. 4, sedano gr. 4	16	16	16	16	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Sale marino iodato	0.2	0.2	0.25	0.3	

N.B LE GRAMMATURE SI INTENDONO AL NETTO DEGLI SCARTI

***PRODOTTO SURGELATO**

#CARNE DI VITELLONE A FILIERA TRACCIATA O CERIFICATA

LA GRAMMATURA DELLE MERENDE IN CONFEZIONE MONOPORZIONE PUO' VARIARE DI +/- 5 GRAMMI

REDAZIONE UFFICIO NUTRIZIONE E DIETETICA

COMUNE DI GENOVA

RISTORAZIONE

Ufficio Nutrizione e Dietetica

SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ
UNI EN ISO 9001

RICETTARIO E GRAMMATURE

Scuola Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria e Coabitazioni

Nelle pagine seguenti sono riportati gli ingredienti e le grammature dei piatti utilizzati nel menu scolastico.

Si riportano di seguito alcune precisazioni:

- il peso indicato si riferisce al prodotto pulito, al netto degli scarti e/o della glassatura in caso di prodotti surgelati
- le grammature del prodotto fresco non differiscono da quello surgelato
- -le verdure utilizzate per tutte le preparazioni sono fresche. Solo in caso di necessità le Aziende possono utilizzare verdure surgelate o di IV gamma, previa autorizzazione.
- -i legumi utilizzati per le preparazioni possono essere secchi (crema di legumi e polpettine di legumi) o surgelati (polpettine di legumi, piselli e fagiolini).
- -la grammatura del sale iodato ove non è indicata nel ricettario va aggiunta ai cibi (es. insalate) sempre in quantità limitata
- il prosciutto cotto deve essere sempre senza polifosfati caseinati e lattati

Piatti asciutti

Pasta al ragù di lenticchie

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	Infanzia gr	Primaria gr	Secondaria 1°grado Adulti gr	Preparazione
Pasta di semola di grano duro biologico	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di carota , cipolle, sedano con olio a calore moderato. Unire le lenticchie rosse decorticate al trito, precedentemente lavate, far insaporir, aggiungere i pomodori pelati, passata o la passata o la polpa di pomodoro, l'alloro e il sale, cuocere lentamente il sugo e proseguire la cottura. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il sugo preparato.
Lenticchie rosse decorticate	20	25	30	35	
Pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95	
Carote	8	8	8	8	
Cipolla	4	4	4	4	
Sedano	4	4	4	4	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	0,25	0,3	
Sale marino iodato	0,2	0,2	0,25	0,3	
Alloro	0,01	0,01	0,01	0.01	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano

Pasta integrale al ragù vegetale

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e Ad. Gr	Preparazione
Pasta integrale di semola di grano duro	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di carota, porro e zucchine con olio a calore moderato. Unire l'aglio e i pomodori pelati, o la passata o polpa salare, cuocere per trenta minuti circa, a fine cottura aggiungere olio a crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù di verdure.
Pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95	
Carota gr.8, porro gr.5, zucchine gr.8	21	21	21	21	
Parmigiano reggiano	2	2	3	4	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati**Pasta al pesto o pasta integrale al pesto**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura). Lessatura dei pinoli (seguendo procedura). Frullare nel cutter gli ingredienti (tranne il parmigiano) avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano a salsa pronta omogenea Cuocere la pasta in acqua salata e condirla con il "pesto" preparato.
Pasta formato "gnocchetti sardi"	60	70	80	90	
Pasta di semola di grano duro integrale	50	60	70	80	
Basilico (solo foglie)	7	10	10	10	
Parmigiano reggiano	8	8	10	12	
Olio extra vergine d'oliva	6	6	7	9	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Pinoli	3	3	4	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO : frumento(glutine), latte e derivati

Pasta con crema di broccoli o zucchine

Ingredienti	Sezione Primavera gr	Infanzia gr	Primaria gr	Secondaria 1° grado Adulti gr	Preparazione
Pasta si Semola di grano duro	50	60	70	80	Far stufare in una casseruola con olio un trito di carota, sedano e cipolla, successivamente unire le zucchine o i broccoli precedentemente rifilati e cuocere a fuoco moderato per circa trenta minuti. A fine cottura unire al sugo il prezzemolo e frullare. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con la crema così ottenuta. Cospargere di parmigiano reggiano.
Broccoli freschi mesi invernali o zucchine mesi estivi	40	50	60	70	
	40	40	45	50	
Olio extravergine d'oliva	3	4	5	6	
Aglione	q. b	q. b	q. b	q. b	
carote	5	5	5	5	
Sedano	5	5	5	5	
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	
cipolla	0,5	0,5	0,5	0,5	
Parmigiano	2	3	4	5	
Sale grosso	2	3	5	5	
Sale fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine), latte e derivati, sedano

Pasta a o Riso al ragù di vitellone

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano, con olio a calore moderato. Unire la carne di vitellone al trito, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati, o la passata o polpa, l'alloro, sale, cuocere lentamente il sugo e proseguire la cottura. Cuocere la pasta o riso, (a seconda della ricetta) in acqua salata e condire con il sugo preparato.
Riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	
Pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95	
Carne trita di #vitellone	10	15	20	30	
Carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4	16	16	16	16	
Parmigiano reggiano	2	2	3	4	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Alloro fresco	0,01	0,01	0,01	0,01	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

***Ravioli al sugo di pomodoro**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Ravioli di magro *	80	100	130	150	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla e sedano con olio a calore moderato. Unire i pomodori pelati o la passata o polpa l'aglio, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per altri cinque minuti circa, a fine cottura aggiungere l'olio a crudo. Cuocere i ravioli in acqua salata e condire con il sugo preparato.
Pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95	
Carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4	16	16	16	16	
Parmigiano reggiano	2	2	3	4	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati (leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati), sedano

Pasta o Riso all'olio extra vergine d'oliva

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Lessare la pasta o il riso (a seconda della ricetta) scolare e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano grattugiato. Se necessario ammorbidire con poca acqua di cottura.
Riso "Roma" o "Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
Parmigiano reggiano	4	4	6	8	
Sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

Pasta al ragù di pesce (merluzzo)

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Far imbiondire l'aglio con l'olio, aggiungere i filetti di platessa sbriciolati, i capperi, le olive e il prezzemolo tritati, aggiustare di sale, far insaporire gli ingredienti per pochi minuti. Aggiungere i pomodori pelati, o la passata o polpa e ultimare la cottura. Cuocere la pasta in acqua salata, scolare e condire con il sugo di pesce preparato.
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	6	
Pomodori pelati, o passata o polpa	20	20	30	40	
Filetti di *merluzzo	25	30	35	40	
Prezzemolo	0,3	0,3	03	03	
Olive verdi denocciolate	3	4	5	6	
Capperi	0,2	0,2	0,2	0,2	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
Sale marino fino	0,1	0,1	0,15	0,2	
Sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), pesce

Pasta al ragù di trota

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	Far imbiondire l'aglio con l'olio, aggiungere i filetti di trota sbriciolati aggiungere la carota il sedano e la cipolla, il timo e l'alloro, aggiustare di sale, far insaporire gli ingredienti per pochi minuti. Aggiungere i pomodori pelati, o la passata o polpa e ultimare la cottura. Cuocere la pasta in acqua salata, scolare e condire con il sugo di pesce preparato.
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	6	
Pomodori pelati, o passata o polpa	55	55	80	100	
Trota	8	8	10	15	
Carote	8	8	8	8	
Sedano	4	4	4	4	
Cipolla	4	4	4	4	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
Sale marino fino	0,1	0,1	0,15	0,2	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Timo e alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), pesce, sedano

Pasta o riso o farro al sugo di pomodoro

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e Ad. Gr	Preparazione
Pasta integrale di semola di grano duro, o farro o riso	50	60	70	80	Far stufare in casseruola un trito di carota, porro e zucchine con olio a calore moderato. Unire l'aglio e i pomodori pelati, o la passata o polpa salare, cuocere per trenta minuti circa, a fine cottura aggiungere olio a crudo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù di verdure.
Riso "Roma" o "Parboilled" su richiesta	55	60	80	90	
Farro	50	60	70	80	
Pomodori pelati, o passata o polpa	50	55	75	95	
Carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4	16	16	16	16	
Parmigiano reggiano	2	2	3	4	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, sedano

Risotto allo zafferano

Ingredienti	Sezione Primavera gr	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e ad gr	Preparazione
Riso "Roma" o "Parboiled"	55	60	80	90	Preparare un brodo vegetale con le verdure e sale. Stufare in casseruola un trito di cipolla con olio a calore moderato, unire il riso farlo insaporire, proseguire la cottura mescolando spesso, irrorare con brodo vegetale bollente affinché non venga rallentata la cottura. Sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale e unirlo al risotto. Quando il riso è al dente, a fuoco spento, mantecare con burro e parmigiano.
Carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
Burro	4	5	7	8	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	
Cipolla	3	4	5	5	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Zafferano	0,03	0,03	0,04	0,05	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati**Risotto con le zucchine**

ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzi a gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Riso "Roma" o Parboiled" su richiesta	55	60	80	90	Preparare un brodo vegetale con le verdure e salare Stufare in casseruola un trito di cipolla e aglio con olio a calore moderato, unire gli zucchini tagliati a rondelle e il riso, far insaporire, proseguire la cottura aggiungendo brodo vegetale bollente in modo che non venga rallentata la cottura. A cottura ultimata unire il prezzemolo tritato e mantecare con parmigiano.
Zucchine	40	40	45	50	
Carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Cipolla	3	4	5	5	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Primi piatti in brodo

Crema di legumi (piselli o fagioli) con pasta o crostini o riso

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta di semola di grano duro o crostini o riso	20	25	30	35	
Patate	20	30	40	60	Mettere a bagno i fagioli secchi in acqua fredda per 12 ore (per la preparazione della crema di legumi con fagioli). Lavare molto bene i piselli o i fagioli secchi in acqua fredda. Far stufare in pentola un trito di carota, cipolla, sedano con olio a calore moderato. Unire ai sapori i piselli o i fagioli, le patate a tocchetti, acqua e continuare la cottura fino a cottura dei legumi. Successivamente frullare il composto unire la pasta e completare la cottura. Condire con olio a crudo.
Piselli o fagioli borlotti secchi	25	30	35	40	
Carota 10 gr., cipolla 10 gr., sedano gr.5	25	25	25	25	
Parmigiano reggiano	2	2	3	4	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
Sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

Minestra Primavera con pasta o riso

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	20	30	40	50	In una pentola con acqua fredda leggermente salata porre a cuocere carote, cipolle patate tagliate a tocchetti. Quando la minestra é in ebollizione aggiungere le restanti verdure continuare la cottura. Successivamente frullare il composto, unire la pasta o il riso (per diete), al termine della cottura a fuoco spento condire con olio a crudo.
Pasta di semola grano duro o riso	20	25	30	35	
Zucchine	25	30	40	55	
Bietole	10	15	20	30	
Carote	10	15	20	25	
Cipolla	5	5	5	5	
Sedano	2	2	2	2	
Parmigiano reggiano	2	2	3	4	
Fagiolini	10	15	20	30	
*Piselli	10	10	15	30	
Lattuga	10	10	15	30	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

Minestra di verdura con crostini o riso o pasta o orzo o farro o cereali misti

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Riso "Roma" o "Parboiled"	20	25	30	35	In una pentola con acqua fredda leggermente salata porre a cuocere carote, cipolla, patate tagliate a tocchetti. Quando la minestra è in ebollizione aggiungere le restanti verdure continuare la cottura. Successivamente frullare il composto, unire pasta o riso o orzo o farro o cereali misti (a seconda del menu), e terminare la cottura. Se la ricetta prevede i crostini, servirli a parte. A fuoco spento condire la minestra con olio crudo.
Pasta di semola di grano duro	20	25	30	35	
Crostini di pane comune	20	25	30	35	
Orzo	20	25	30	35	
Cereali misti	20	25	30	35	
Farro	20	25	30	35	
Patate	20	30	40	50	
Zucchine mesi estivi	20	20	30	50	
Bietole	10	15	20	30	
Carota	10	15	20	25	
Zucca mesi invernali	10	15	20	25	
Cipolla	10	10	10	10	
Sedano	2	2	2	2	
Parmigiano reggiano	2	2	3	4	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	4	5	
Fagioli gelo	20	30	40	50	
Sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati

Vellutata di porro e patate con crostini

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr	primaria gr	secondaria 1° grado e adulti gr	Preparazione
Porro	70	80	120	150	Far stufare in pentola un trito di carota, sedano, cipolla con olio a calore moderato. Unire ai sapori il porro e le patate e continuare la cottura. Successivamente frullare il composto unire il riso e completare la cottura. Condire con olio a crudo.
Patate	20	30	50	70	
Crostini di pane	25	25	30	35	
Carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
Olio extra vergine di oliva	4	4	4	5	
Parmigiano reggiano	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati**Vellutata di zucca con riso**

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr	primaria gr	secondaria 1° grado e adulti gr	Preparazione
Riso "Roma" o "Parboiled"	25	25	30	35	Far stufare in pentola un trito di carota, sedano, cipolla con olio a calore moderato. Unire i sapori la zucca e continuare la cottura. Successivamente frullare il composto unire il riso e completare la cottura. Condire con olio a crudo.
Zucca	70	80	100	120	
Cipolla	10	10	10	10	
Carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5 (per brodo vegetale)	15	15	15	15	
Olio extra vergine di oliva	4	4	4	5	
Alloro e rosmarino	q. b	q. b	q.b	q. b	
Parmigiano reggiano	2	2	3	4	
Sale marino grosso	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, latte e derivati

Primi Piatti “Speciali

Lasagne al ragù di vitellone- bocconcino di parmigiano

Ingredienti	Sezione Primavera gr.	infanzia gr	primaria gr	secondaria 1°grado e adulti gr	Preparazione
Pomodori pelati, o passata o polpa	25	25	30	35	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano, con olio a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati, o la passata o la polpa e la carne trita, sale, cuocere per trenta minuti circa. Portarla a bollore per cinque minuti circa. Lessare le lasagne, successivamente disporle a strati nel tegame unendo il sugo il parmigiano reggiano e la besciamella. Spolverare di parmigiano reggiano e infornare.
Besciamella UHT	70	80	90	110	
Lasagne*	70	70	80	90	
Carota gr.5, cipolla gr.5, sedano gr.5	16	16	16	16	
Carne di vitellone tritata*	10	15	20	30	
Parmigiano reggiano	4	4	5	5	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	6	
Sale marino iodato grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Alloro fresco per ragù	0,01	0,01	0,01	0,01	
Bocconcino di parmigiano	20	20	20	40	

ALLEERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

Lasagne al pomodoro

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Pomodori pelati o passata o polpa	90	90	100	110	Far stufare in casseruola un trito di carota, cipolla, sedano, con olio a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati, o la passata o la polpa, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per cinque minuti circa. Lessare le lasagne, successivamente disporle a strati nel tegame unendo il sugo il parmigiano reggiano e la besciamelle. Spolverare di parmigiano reggiano e infornare.
Besciamella UHT	70	80	90	110	
Lasagne *	60	70	80	90	
Carota gr.8, cipolla gr.4, sedano gr.4	16	16	16	16	
Parmigiano reggiano	4	4	6	8	
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), sedano, latte e derivati (leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati)

Pizza Margherita

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta per pizza	70	80	100	120	Stendere la pasta per pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano e sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino a pezzetti e infornare a forno caldo.
Pomodori pelati o passata o polpa	40	45	50	60	
Stracchino	35	40	45	50	
Farina	5	6	8	8	
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
Sale marino grosso	0,3	0,4	0,4	0,5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
origano	0,3	0,3	0,3	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

Secondi Piatti di carne bovina

Carne di vitellone alla pizzaiola

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Bocconcini di #vitellone	70	90	110	130	In una casseruola scaldare l'olio e unire la carne, far insaporire, successivamente unire i pelati passati, aglio e origano, salare, portare a termine cottura.
Pomodori pelati o passata o polpa	50	50	60	70	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
Origano	0,01	0,01	0,01	0,01	

Uccelletto di vitellone

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Bocconcini di #vitellone	70	90	110	130	Far rosolare in casseruola i bocconcini di vitellone con olio, aglio, alloro e sale. Portare a termine la cottura.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

Polpette di vitellone in bianco al forno o in casseruola

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione

Carne trita di #vitellone	50	60	70	80	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, l'aglio e il prezzemolo o la maggiorana tritati, salare. Formare delle polpettine di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte d'olio, ed infornare.
Patate	20	20	25	30	
Uova pastorizzate	25	25	30	35	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	
Pane grattugiato	5	5	5	5	
Olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4	
sale marino grosso	2	2	3	4	
Prezzemolo o maggiorana fresca	0,3	0,3	0,3	0,3	
Sale marino iodato fino	0,25	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Hamburger di carne di vitellone e Ketchup (per primaria secondaria e adulti)

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Carne trita di #vitellone	55	65	75	85	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, la maggiorana tritata, salare, amalgamare bene gli ingredienti. Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unti di olio ed infornare.
patate	15	15	20	25	
Uovo pastorizzato	20	25	30	35	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	
Olio extra vergine oliva	2	2	3	4	
Pane grattugiato	2	2	3	4	
Sale marino grosso	2	2	3	3	
Maggiorana fresca	0,3	0,3	0,3	0,3	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Ketchup (bustine)	-	-	1	1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Secondi Piatti di pollame

Pollo con olive e pinoli

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Bocconcini di pollo	60	70	90	110	Far stufare nell'olio la cipolla e l'aglio con il rosmarino. Unire i bocconcini di pollo e far rosolare leggermente. Aggiungere i pelati, le olive, i pinoli e il sale e ultimare la cottura.
Olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	
Pomodori pelati	15	15	15	15	
Olive verdi	2	2	3	4	
Pinoli	1	1	2	3	
Cipolla	4	5	7	10	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
Rosmarino	0,1	0,1	0,1	0,1	

Bocconcini di pollo o fesa di tacchino impanati al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Bocconcini di pollo o fesa di tacchino	60	65	85	105	Passare i bocconcini di pollo o la fesa di tacchino (a seconda del menu) nell'uovo precedentemente salato, impanare e adagiare la carne nelle teglie unte di olio, infornare. Servire il pollo o il tacchino accompagnato da limone a spicchi.
Pane grattugiato	25	25	30	35	
Uova pastorizzate	10	10	12	15	
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6	7	
Limone (ogni 6 persone)	1	1	1	1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), uova e derivati

Cosce di pollo al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Cosce di pollo per primaria secondarie e adulti			180	300	Lavare ed asciugare le cosce di pollo. Disponerle nelle teglie con sale, alloro ed un trito finissimo di aglio e rosmarino. Infornare. A cottura ultimata spellare le cosce di pollo destinate all'infanzia e primo ciclo primaria, spolparle e tagliare la carne a pezzetti.
Sovra coscia per infanzia sez. primavera	130	150			
Polpa di coscia di pollo (qualora utilizzata al posto delle cosce di pollo da disossare)	60	70	90	110	
Aglio, alloro, rosmarino	1	1	1	1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Secondi Piatti di pesce

Bastoncini di merluzzo al forno (limone a spicchi)

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
*Bastoncini di merluzzo (numero)	2	3	4	5	In un tegame unto di olio adagiarvi i bastoncini di merluzzo in uno solo strato, salare leggermente. Infornare, servire con spicchi di limone.
Olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4	
Limone in spicchi (ogni 6 presenze)	1	1	1	1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce e derivati (leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati)

Filetti di merluzzo al verde con olive e capperi

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr	Preparazione
filetti di *merluzzo	90	90	110	120	In un tegame unto di olio adagiare i filetti di merluzzo e condirli con olio extravergine di oliva e un trito di aglio prezzemolo olive e capperi e aggiustare di sale. Infornare.
Olive verdi snocciolate	5	5	6	7	
Capperi	0,2	0,2	0,3	0,4	
Olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	
Prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce e derivati**Filetti di merluzzo o nasello lessati o al vapore o al verde**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
Filetti di *merluzzo o *nasello		100	120	140	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Colarli, e condirli con olio, limone, prezzemolo tritato con aglio e sale.
Carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)		5	5	5	
Succo di limone		5	5	5	
Olio extra vergine d'oliva		4	5	6	
Sale marino grosso		2	3	3	
Sale marino iodato fino		0,2	0,25	0,3	
Prezzemolo		0,1	0,1	0,1	
Aglio		0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, pesce e derivati

Crocchette di merluzzo al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
Filetti di *merluzzo o* halibut	60	60	70	90	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, e lessare il pesce nel brodo preparato. Lessare a parte le patate e passarle al setaccio. Pulire il pesce, amalgamarlo alle patate, uovo, parmigiano, aglio e prezzemolo, sale. Formare con l'impasto così ottenuto delle crocchette di media dimensione, passarle nel pangrattato e adagiarle nelle teglie precedentemente unte con olio ed infornare
Patate	40	50	60	70	
Uova pastorizzate	20	20	25	30	
Carote gr 6, cipolle gr 6, sedano gr 3	15	15	15	15	
Pane grattugiato	5	5	5	5	
Parmigiano reggiano	3	3	4	4	
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3	4	
Sale marino grosso	2	3	3	3	
Limone ogni 6 persone	1	1	1	1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio e prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine), sedano, latte e derivati, pesce e derivati, uova e derivati

Medaglioni di trota

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
Filetti di trota	90	90	100	110	Preparare un sughetto con olio, aglio, capperi. Unire i medaglioni di trota precedentemente passati nel pane grattugiato e fare cuocere a fuoco lento. A cottura ultimata spolverare di prezzemolo. Servire.
Pane grattugiato	8	8	10	10	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	
capperi	0,1	0,1	0,1	0,1	
Olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	
Sale fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine), pesce e derivati

Filetti di *halibut o *merluzzo impanati al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	adulti gr.	Preparazione
Filetti di *merluzzo o *halibut	90	90	110	130	Passare i filetti di halibut o merluzzo nell'uovo precedentemente salato, impanare e adagiare il pesce nelle teglie unte di olio e infornare. Servire i filetti impanati, una volta cotti, accompagnati con limone a spicchi.
Pane grattugiato	25	25	30	35	
Uova pastorizzate	10	10	12	15	
Olio di oliva extra vergine	5	5	6	7	
Limone in spicchi (ogni 6 presenze)	1	1	1	1	
Sale fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine), uova e derivati, pesce e derivati

Secondi Piatti di uova e verdure**Polpettone di fagiolini**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	Primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	45	45	70	85	Far lessare in acqua salata le patate e i fagiolini. Nel frattempo far appassire in una padella la cipolla tritata o a fettine sottilissime con poco olio a calore moderato.
*Fagiolini fini	80	80	95	120	
Uova pastorizzate	25	25	30	35	Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale fino.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	Stendere il composto nelle teglie unte di olio e spolverate di pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio.
Pane grattugiato	4	4	5	5	
Sale marino iodato grosso	3	3	4	5	Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio.
Cipolla	4	4	6	8	
Maggiorana fresca	0,25	0,2	0,25	0,3	
Sale marino iodato fino		0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Sformato di verdura con ricotta e uova

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	Primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	30	30	40	50	Lessare in acqua salata le patate, a metà cottura delle stesse unire le bietole o i broccoli, al termine della cottura passare il tutto. Quando le patate e le bietole o i broccoli si sono raffreddate, unire ad esse le uova, la ricotta, il parmigiano, la maggiorana tritata, la cipolla appassita precedentemente, salare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Stendere il composto nelle teglie precedentemente unte di olio e spolverate con pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato. Infornare a calore medio.
Uova pastorizzate	20	25	30	35	
*Biete	80	80	95	120	
Broccoli mesi invernali	75	80	95	120	
Ricotta	15	20	25	30	
Parmigiano reggiano	7	8	9	10	
Sale marino grosso	3	3	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Pane grattugiato	4	4	5	5	
Maggiorana	0,2	0,2	0,25	0,3	
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	6	
Cipolla	2	2	3	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Stracchinata

Ingredienti	Sezione primavera gr	Infanzia gr	Primaria gr	Secondaria 1° grado gr	Preparazione
Patate	80	80	90	110	Cuocere le patate a vapore o lessarle in acqua salata, portare a cottura scolare passare al setaccio e aggiungere lo stracchino, le uova pastorizzate, il parmigiano e la maggiorana se richiesta. In una teglia precedentemente unta versare l'impasto stendendolo uniformemente. Cuocere in forno a 180° per circa 25 minuti.
Stracchino	45	45	50	55	
Uova pastorizzate	20	20	25	30	
Olio extra vergine d'oliva	2	2	2	2	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Maggiorana fresca	q. b	q. b	q. b	q. b	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, uova e derivati

Hamburger vegetale

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	60	60	70	80	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Lessare le zucchine. Nel frattempo far appassire in padella cipolla e carota con un poco olio. Aggiungere le uova, il parmigiano, il prezzemolo tritato, salare, amalgamare bene gli ingredienti. Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unti di olio ed infornare.
zucchine	25	25	30	35	
carote	10	10	10	10	
cipolla	10	10	10	10	
Uova pastorizzate	15	15	20	25	
Olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4	
Parmigiano reggiano	5	5	6	7	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Pane grattato	4	4	5	5	
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

SECONDI A BASE DI LEGUMI

Polpettine di legumi al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	35	40	50	60	Lessare le patate ed i fagioli (messi in ammollo dodici ore prima se secchi) o i cannellini gelo in acqua salata, a fine cottura passarli e lasciarli raffreddare. Unire le uova, la ricotta, il parmigiano, l'aglio, il prezzemolo tritati e q.b il pangrattato (se l'impasto risultasse troppo morbido), salare. Formare delle palline di media grandezza, passarle nel pangrattato, successivamente disporle nelle teglie unte di olio, ed infornare.
Fagioli borlotti o cannellini secchi o surgelati o lenticchie e ceci	15 25	15 30	20 40	25 50	
Uova pastorizzate	5	5	10	15	
Parmigiano reggiano	4	5	10	15	
Ricotta	5	6	7	8	
Cipolle	4	5	10	15	
Olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5	
Aglio	0,5	0,5	1	1	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Prezzemolo	0,1	0,1	1,5	1,5	
Pane grattugiato	5	5	5	5	
Sale marino iodato fino	0,25	0,2	0,255	505,53	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine), latte e derivati, uova e derivati

Tortino di legumi (fagioli) e verdure

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	Primaria gr.	Secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Fagioli borlotti secchi	25	25	30	35	Lessare le biette. Lessare i fagioli (messi in ammollo dodici ore prima se secchi) o i cannellini gelo in acqua salata, a fine cottura passarli e lasciarli raffreddare. Unire le uova, la ricotta, il parmigiano, l'aglio l prezzemolo tritati e q.b
Fagioli borlotti gelo	55	55	60	65	
biette	15	15	20	20	
Uova pastorizzate	20	20	25	30	
Parmigiano reggiano	7	7	8	8	
ricotta	15	15	20	25	

Sedano	1	1	1	1	il pangrattato (se l'impasto risultasse troppo morbido), salare. Stendere il composto in una teglia unta di olio, cospargere di pangrattato, ed infornare.
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
rosmarino	1	1	1	1	
Pane grattugiato	4	4	5	5	
Sale marino grosso	3	3	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Pizza come secondo piatto

izza Margherita

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta per pizza	80	90	110	130	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino, a pezzetti, infornare a forno caldo.
Pomodori pelati	50	55	60	70	
Stracchino	40	45	50	55	
Farina di grano tenero "00"	5	6	8	8	
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
Origano	0,2	0,2	0,2	0,2	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

Piatti unici

Panino con hamburger di carne di vitellone insalata verde e Ketchup

Ingredienti	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Carne trita di #vitellone	85	Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, la maggiorana tritata, salare, amalgamare bene gli ingredienti. Formare con il composto gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unti di olio ed infornare.
Patate	25	
Uovo pastorizzato	35	
Parmigiano reggiano	6	
Olio extra vergine oliva	4	
Pane grattugiato	4	
Sale marino grosso	3	
Maggiorana fresca	0,3	
Sale marino iodato fino	0,3	
Ketchup (bustine)	1	
Pane	100	
Insalata verde	15	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati, uova

Insalata di carote e finocchi alla julienne - Pizza con formaggio e prosciutto cotto – frutta fresca

Ingredienti	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Carote	20	25	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, lo stracchino a pezzetti e infornare a forno caldo. N.B. Servire come prima portata l'insalata di carote e finocchi alla julienne. Servire il prosciutto a fianco alla pizza.
Finocchi	30	30	
Olio extra vergine d'oliva	6	7	
Pasta per pizza	130	150	
Pomodori pelati	60	70	
Stracchino	30	35	
<i>Prosciutto cotto di coscia nazionale (senza polifosfati e lattati)</i>	50	55	
Farina di grano tenero "00"	8	8	
Pane	30	30	
Olio extra vergine d'oliva	7	7	
Sale marino iodato fino	0,25	0,3	
Frutta fresca	100	100	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati (leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati)

Piatti Freddi

	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.
Prosciutto cotto di coscia nazionale (senza polifosfati e lattati)	40	50	60	80
Tonno sott'olio	--	45	60	80

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: pesce e derivati

Formaggi	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.
Ricotta	50	60	70	100
Mozzarella	50	60 (n. 2 ovoline)	90 (n. 3 ovoline)	90 (n.3 ovoline)
Stracchino	50	60	70	90
Robiola	60	60	70	90
Parmigiano reggiano	35	40	45	50
Parmigiano reggiano (bocconcino) con lasagne al ragù	20	20	20	40
Formaggio spalmabile	50 ca.	60 ca.	70 ca.	90 ca.

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati -

(*) Prodotto surgelato (#) Carne bovina di vitellone a filiera tracciata

Contorni crudi

Contorni crudi freschi e di quarta gamma (grammature riferite a parte edibile)

	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	Primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Insalata verde o insalata verde mista	25	30	35	40	Condire con olio e sale, (aceto o limone su richiesta).
Insalata verde e mais: insalata verde mais al naturale	20 4	25 5	30 5	40 5	Sgocciolare il mais dal suo liquido, unirlo all'insalata verde e condire con olio e sale, (aceto o limone su richiesta)
Carote in insalata o carote crude o carote alla julienne	30	35	45	60	Lavare e tagliare le carote a julienne, condire con olio, limone e sale.
Carote (a pezzi) e finocchi da	-----	50	70	80	Lavare le carote e i finocchi tagliarli a quarti. Questa ricetta non richiede nessun condimento.

sgranocchiare					
Carote e mais in insalata:					Sgocciolare il mais dal suo liquido, unirlo alle carote lavate e tagliate a julienne, condire con olio e sale.
carote	25	30	40	55	
mais al naturale	4	5	8	12	
Cavolo cappuccio	25	30	35	40	Condire con olio e sale, (aceto o limone su richiesta).
Finocchi in insalata	50	50	70	80	Lavare i finocchi, eliminare le parti dure e le foglie esterne. Tagliare a pezzi e condire con olio, limone e sale.
Pomodori in insalata	70	100	120	150	Lavare e tagliare a fettine i pomodori, condirli con olio e sale, (aceto su richiesta).

Per Condire

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7
Aceto di vino bianco	----	5	5	5
Limone	2	5	5	5
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3

Contorni cotti

Piselli stufati / Piselli in umido

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Piselli fini	55	60	70	80	Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con olio, unire i piselli, salare, aggiungere se necessario poca acqua, portare a cottura.
Cipolla	8	10	10	10	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Patate al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	80	100	150	180	Pelare e lavare le patate, tagliarle a tocchetti e metterle nelle teglie unte di olio, tritare aglio e rosmarino e spargerlo sulle patate, unire poche foglie di alloro intere che a fine cottura andranno levate, salare ed infornare a forno caldo.
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7	
Aglione	0,5	0,5	0,5	0,5	
Rosmarino, alloro	0,5	0,5	0,5	0,5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

***Patatine stick o patate a spicchi al forno**

Ingredienti	Primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	secondaria 1°grado e adulti gr. (grammatura patate abbinate al panino con hamburger)	Preparazione
Patate	150	180	200	Mettere le patate nelle teglie unte di olio, tritare aglio e rosmarino e spargerlo sulle patate, unire poche foglie di alloro intere che a fine cottura andranno levate, ed infornare a forno caldo. Salare.
Olio extra vergine d'oliva	2	3	3	
Aglione	0,5	0,5	0,5	
Rosmarino, alloro	0,5	0,5	0,5	
Sale marino iodato fino	0,25	0,25	0,3	

Patate e peperoni al forno

Ingredienti	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	90	120	Lavare e tagliare i peperoni, pelare e lavare le patate, tagliarle a tocchetti. Mettere le patate e i peperoni nelle teglie unte di olio, cospargere con aglio e rosmarino tritati, unire poche foglie di alloro intere che a fine cottura andranno levate, salare ed infornare a forno caldo.
Peperoni	50	60	
Olio extra vergine d'oliva	6	7	
Aglione	0,5	0,5	
Rosmarino, alloro	0,5	0,5	
Sale marino iodato fino	0,25	0,3	

Purea di patate

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	80	100	140	150	Lessare le patate in acqua salata, passarle, unire ad esse il burro, latte e sale, amalgamare gli ingredienti.
Latte fresco o U.H.T	30	35	40	50	
Burro	7	8	9	10	
Sale marino grosso	2	3	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati**Patate lessate**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	80	100	130	160	Lessare le patate in acqua salata, a cottura ultimata scolarle e condirle con olio
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	3	4	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Carote gratinate al forno

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Carote	50	60	80	110	Dopo aver pulito le carote e lavare in acqua corrente, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle e metterle in un tegame condirle con olio sale fino e cospargere di parmigiano reggiano. Gratinare in forno.
Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
origano	0,1	0,1	0,1	0,1	
Parmigiano reggiano	3	3	4	4	

Carote “saltate”

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Carote	50	60	80	110	Lessare le carote in acqua salata. Quando sono cotte, scolarle e passarle in padella con aglio e olio e salare.
Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	3	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglione	0,1	0,1	0,1	0,1	

Carote alle erbe aromatiche

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Carote	50	60	80	110	Lessare le carote in acqua salata. Quando sono cotte, scolarle e condirle con olio, sale fino e le erbe aromatiche precedentemente tritate.
Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	3	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Alloro rosmarino e timo	0,2	0,2	0,2	0,2	

Carote lessate o carote prezzemolate

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Carote	50	60	80	110	Lessare le carote in acqua salata. Quando sono cotte, scolarle e condirle con olio e sale fino o prezzemolo tritato se previsto.
Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Prezzemolo	1	1	1	1	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Patate e fagiolini lessati o al vapore

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	40	50	80	100	Dopo aver lessato le patate e i fagiolini in acqua salata, condirli con olio e sale fino.
*Fagiolini fini	40	40	50	70	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Fagiolini lessati o al vapore

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Fagiolini fini	45	55	75	100	Dopo aver lessato i fagiolini in acqua salata, condirli con olio e sale fino.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Fagiolini "saltati"

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Fagiolini fini	45	55	75	100	Dopo aver lessato i fagiolini in acqua salata, passarle in padella con aglio e olio e salare.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	

Fagiolini al pomodoro

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Fagiolini fini	50	60	80	110	Dopo aver lessato i fagiolini in acqua salata, passarle in padella con i pomodori pelati l'aglio e l'olio, salare.
Pomodori pelati	30	30	40	60	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,5	0,5	0,5	0,5	

Fagioli cannellini in umido

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Fagioli cannellini	40	50	60	80	Stufare i fagioli cannellini con la cipolla e poco olio, aggiungere i pomodori pelati, l'aglio, il rosmarino e l'alloro, salare e portare a termine cottura.
Cipolla	8	10	15	20	
Olio extra vergine oliva	4	5	5	5	
Pomodori pelati	4	4	4	5	
Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
Rosmarino	0,1	0,1	0,1	0,1	
Alloro	0,1	0,1	0,1	0,1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Biete “al burro”

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Biete	70	70	100	150	Lessare le bietole in acqua salata. Quando sono cotte, scolare bene e passare in tegame con burro e salare.
Burro	4	5	6	7	
Sale marino grosso	2	3	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati**Spinaci o bietole lessate**

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Spinaci o bietole	70	70	100	150	Lessare le bietole o gli spinaci in acqua salata. Quando sono cotte, scolare bene e condirle con olio e sale.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino iodato grosso	2	3	4	5	
Sale marino iodato fine	0.2	0.2	0.25	0,3	

Pane

	Sezione Primavera	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado
--	----------------------	-----------------	-----------------	-----------------------

	gr.			e adulti gr.
Pane	20	30	50	50
Pane abbinato alla pizza come secondo piatto e quando previsto il piatto unico	15	15	30	30

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

TAGLI CARNE DI #VITELLONE

TAGLI	TAGLI MUSCOLARI	PREPARAZIONI
QUARTO ANTERIORE	Reale	Arrosto, carne trita, hamburger, polpette, spezzatino.
	Spalla	Carne trita, hamburger, polpette, spezzatino.
QUARTO POSTERIORE	Fesa	Fettine, uccelletto.
	Fetta di mezzo	Cotolette, involtini.
	Magatello	Arrosto.
	Noce	Arrosto, cotolette, scaloppe.
	Scamone	Arrosto, scaloppe.

Frutta fresca e Dessert

	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	Secondaria 1°grado e adulti gr.
Frutta fresca (al netto) periodo invernale: arancia, banana, kiwi, mela, mandarancio, pera, prugna, °uva. periodo estivo: albicocche, banana, °ciliegie, mela, melone, pera, pesca nettarina, pesca noce, prugna. °non distribuire ciliegie e uva alla scuola infanzia e alla sezione primavera.	80	80	100	100
Succo di frutta gusti: pesca, albicocca, pera	200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.
Spremuta di arance	200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.



Mousse di frutta mista	100	100	100	100
Yogurt alla frutta	125	125	125	125
Budino gusti: vaniglia o creme caramel o cioccolato	100	100	100	100

ALLERGENI CONTENUTI: Yogurt: **latte e derivati**

Torta di frutta secca: frumento (glutine),

LE GRAMMATURE SI INTENDONO AL NETTO DEGLI SCARTI *PRODOTTO SURGELATO

LA GRAMMATURA DELLE MERENDE IN CONFEZIONE MONOPORZIONE PUO' VARIARE DI +/- 5 grammi

Frutta snack pomeridiano per bimbi scuola materna

	infanzia gr.
Frutta fresca di stagione al netto periodo invernale: arancia, mandarini, mandaranci, banana <u>del mercato equo e solidale</u> mela e pera <u>biologica</u> . periodo estivo: banana <u>del mercato equo e solidale</u> , mela o pera o albicocche o pesca noce <u>biologica</u>	80
Succo di frutta biologico	200
Frullato pronto	100

Merende per i bambini della Sezione Primavera

Banana (al netto)	80 gr.
Biscotti / Biscotti in monoporzione	30
Focaccia	40
Olio extra vergine di oliva	5
Pane (in abbinamento con olio)	30
Budino vegetale alla soia gusti: vaniglia, caramello (per diete)	100
	25
	60
Crostata all'albicocca o Torta Paradiso o Torta allo yogurt	
Crostatina con marmellata (per diete)	55
Fette biscottate (per diete)	25
Gelato vaniglia/fiordilatte	50
Latte intero fresco (per colazione)	150 ml.
Marmellata (gusti albicocca o pesca)	25
Pane (in abbinamento con marmellata)	30
Succo o Nettare di frutta gusti: albicocca o pesca o pera (anche per colazione)	200 ml
Yogurt alla frutta gusti: albicocca o banana	125
Te deinato in monoporzione (per diete)	200 ml

ALLERGENI CONTENUTI:

Biscotti: frumento (glutine), latte e derivati

Pane: frumento (glutine)

Torta paradiso: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Crostata di albicocche: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Torta allo yogurt: frumento (glutine), latte e derivati, uova e derivati

Budino vegetale alla soia gusti vaniglia o caramello: frumento (glutine), soia e derivati

Gelato: latte e derivati, uova e derivati

Yogurt: latte e derivati

Fette biscottate: frumento (glutine)

ATTENZIONE: LEGGERE ATTENTAMENTE L'ETICHETTA DEI PRODOTTI CONFEZIONATI

Piatti per diete

Passato di patate e carote con pasta o riso o crostini

Ingredienti	sezione Primavera gr.	Infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Patate	80	100	110	120	In una pentola con acqua fredda mettere le patate e le carote, unire il sale e portare a termine la cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu), a fine cottura aggiungere l'olio. Se la ricetta prevede i crostini, servirli a parte.
Carote	50	60	70	80	
Pasta di semola grano duro o riso "Roma"	20	25	30	35	
Crostini di pane	20	20	25	30	
Parmigiano reggiano	4	4	5	6	
Olio extra vergine oliva	4	4	4	5	
Sale marino grosso	2	3	4	4	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine), latte e derivati

Passato di patate e zucchine con pasta o riso o crostini

Ingredienti	Sezione Primavera gr	Infanzia Gr	Primaria Gr	Secondaria Gr	Preparazione
Patate	70	90	100	110	In una pentola con acqua fredda mettere le patate e le zucchine, unire il sale e portare a termine la cottura. Frullare le verdure unire la pasta o riso (a seconda del menu) a fine cottura aggiungere l'olio
Zucchine	60	70	80	90	
Pasta di Semola di grano duro o riso Roma	20	25	30	35	
Crostini di pane Comune	20	25	30	35	
Parmigiano Reggiano	4	4	5	6	
Olio extra vergine D'oliva	4	4	4	5	
Sale marino grosso	2	2	2,5	3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: Frumento(glutine), Latte E derivati

Lasagne al sugo di pomodoro al forno senza glutine

Ingredienti	Sezione Primavera gr	Infanzia gr	Primaria gr	Secondaria 1°grado	Preparazione
Pomodori pelati o passata o polpa	90	90	100	110	Far stufare in una casseruola un trito di carota cipolla sedano con olio a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati, sale, cuocere per trenta minuti circa. Passare la salsa e riportarla a bollore per cinque minuti circa. Lessare le lasagne senza glutine, successivamente disporle a strati nel tegame unendo il sugo il parmigiano reggiano e la besciamella aglutinata. Spolverare di parmigiano reggiano e infornare.
Lasagne* senza glutine	60	70	80	90	
Carote gr 8 cipolla gr 8 Sedano gr 4	16	16	16	16	
Parmigiano Reggiano	4	4	6	8	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	

Sale marino grosso	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Besciamella UHT o prodotta in loco con: maizena o farina aglutinata o di riso, burro e latte	70	80	90	110	
Prodotto pronto (lasagne aglутinate gelo) vedi etichettatura.					

Allergeni contenuti in questo piatto: latte e derivati, sedano, uova e derivati

Pizza Bianca

Ingredienti	sezione Primavera gr.	Infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta per pizza	70	80	100	120	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare a forno caldo.
Stracchino	60	80	90	100	
Farina di grano tenero “00”	4	5	7	7	
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
Origano	0,3	0,3	0,3	0,3	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine), latte e derivati

Pizza Rossa

Ingredienti	sezione Primavera gr.	Infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta per pizza	70	80	100	120	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, infornare a forno caldo.
Pomodori pelati, o passata o polpa	70	80	100	100	
Farina di grano tenero “00”	5	6	8	8	
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
Origano	0,3	0,3	0,3	0,3	
Sale marino iodato fino	0.2	0,2	0,25	0.3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Pizza rossa e Prosciutto Cotto

Ingredienti	sezione Primavera gr.	Infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Pasta per pizza	70	80	100	120	Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare a forno caldo.
Pomodori pelati, o passata o polpa	70	80	100	100	
Prosciutto cotto senza lattati, caseinati e polifosfati (coscia nazionale)	25	30	35	40	
Farina di grano tenero “00”	4	5	7	7	
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8	
Origano	0,3	0,3	0,3	0,3	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento (glutine)

Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale	70	70	90	110	Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale con olio, (a seconda della ricetta). Tritare aglio, rosmarino e salvia finissimi, unirli ai bocconcini insieme al sale ed alcune foglie di alloro che andranno levate a fine cottura.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Alloro, rosmarino, salvia	0,5	0,5	0,5	0,5	
Aglione	0,1	0,1	0,1	0,1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

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

	sezione Primavera gr.	infanzia gr	primaria gr	secondaria 1° grado e adulti gr
Fesa di tacchino	70	70	90	110
Petto di pollo	70	70	90	110
Bocconcini di #vitellone	80	80	90	105
Lonza	70	70	90	110
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3

N.B. La carne al vapore o ai ferri o carne senza aromi deve essere cucinata con la sola aggiunta di sale e olio a fine cottura, non aggiungere altro.

Omelette con verdure

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Uova pastorizzate	50	50	70	70	Unire alle uova pastorizzate il parmigiano le verdure finemente tritate ed il sale, amalgamare bene gli ingredienti, disporre il composto in una teglia leggermente unta di olio infornare a forno caldo per pochi minuti.
Lattuga o zucchine	15	15	20	20	
Parmigiano reggiano	10	10	10	10	
Olio extra vergine oliva	2	2	3	4	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: latte e derivati, uova e derivati

Filetti merluzzo o nasello o halibut lessati o al vapore

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
*Filetti di merluzzo o *nasello o *halibut	80	100	120	140	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Far sbollentare nel brodo vegetale il pesce. Colarlo e condirlo con olio, limone e sale.
Carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale)	5	5	5	5	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	
Succo di limone	5	5	5	5	
Sale marino grosso	2	2	3	3	
Sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: sedano, pesce e derivati

Cotoletta Vegetale

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Cotoletta vegetale	n° 1	n° 1	n° 1	n° 1	Cuocere la cotoletta ai ferri o al forno a secondo della richiesta.
Olio extra vergine oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTO PIATTO: frumento(glutine) leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati

Crocchetta di Miglio

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Crocchetta di miglio	n° 1	n° 1	n° 1	n° 1	Cuocere la cotoletta ai ferri o al forno a secondo della richiesta.
Olio extra vergine oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Svizzera di vitellone - cucina diretta

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Carne trita di #vitellone (svizzera)	70	80	90	105	Le svizzere possono essere cotte alla piastra o al forno a seconda della richiesta menu, condire a fine cottura con olio e sale.
Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Svizzera di vitellone al forno o al vapore - pasti veicolati

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Carne trita di #vitellone(svizzera)	55	60	70	80	Lessare le patate, passarle ed unirle alla carne macinata, formare delle svizzere e cuocerle alla piastra o al forno a seconda della richiesta menu, condire a fine cottura con olio e sale.
Patate bianche	15	15	20	25	

Olio extra vergine oliva	4	4	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Piatti Freddi per Diete

Parmigiano Reggiano	35	40	45	50
Bresaola o Prosciutto crudo	35	45	55	60
Tonno al naturale	--	45	60	8
Bocconcino di parmigiano (Con lasagne al ragù)	20	20	20	40

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI: parmigiano reggiano: latte e derivati, tonno al naturale: pesce e derivati

Piselli stufati o in umido

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
*Piselli	55	60	70	80	Far appassire la cipolla con poco olio e acqua, unire i piselli, salare e portare a termine cottura
Cipolla	8	10	10	10	
Olio extra vergine oliva	3	4	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Zucchine o Piselli lessati

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1°grado e adulti gr.	Preparazione
Zucchine	70	70	100	150	Dopo aver lessato le zucchine o i piselli, condirli con olio e sale fino.
*Piselli	55	60	70	80	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6	

Sale marino grosso	3	4	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Patate e carote lessate

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Patate bianche	40	50	80	100	Lessare in acqua salata le patate e carote, a cottura ultimata scolarle. Condire con olio e sale fino.
Carote	30	40	50	70	
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	3	4	4	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Lenticchie verdi in umido

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado a adulti gr.	Preparazione
Lenticchie verdi secche	70	80	100	Preparare un brodo vegetale con una parte di sapori. Nel frattempo far stufare la rimanenza di sapori tritati con olio. Lavare molto bene le lenticchie ed unirle ai sapori appassiti, aggiungere poco alla volta brodo vegetale, salare e terminare la cottura.
Cipolle, carote, sedano	20	20	20	
Olio extra vergine oliva	5	5	6	
Sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	

Ceci o fagioli lessati

Ingredienti	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Ceci o fagioli (cannellini o borlotti) secchi o surgelati	35	40	50	Mettere per 12 ore i ceci o i fagioli a seconda del menu in ammollo in acqua fredda (se si utilizza il prodotto secco). Sciacquarli molto bene, e metterli a lessare in acqua. Al termine cottura scolarli e condirli con olio e sale.
	70	80	100	
Olio extra vergine oliva	5	5	5	
Sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	

Spinaci lessati

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
Spinaci	70	70	100	150	Lessare in acqua salata gli spinaci, scolarli e condirli con olio e sale fino.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Sale marino grosso	2	2	3	3	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

Zucchine trifolate

Ingredienti	nido gr.	infanzia gr.	primaria gr.	Secondaria 1° grado e adulti gr.	Preparazione
Zucchine fresche	70	70	100	150	Lavare, asciugare e tagliare a rondelle sottili le zucchine. In una casseruola mettere le zucchine con olio e l'aglio tritato. Far insaporire, salare lasciar cuocere per 20 minuti circa, se necessario bagnare con poca acqua calda. Tritare il prezzemolo e cospargerlo sulle zucchine a fine cottura.
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6	
Prezzemolo	1	1	1	1	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	
Aglio	0,2	0,2	0,25	0,3	

Spezzatino di lenticchie e patate

Ingredienti	sezione Primavera gr.	infanzia gr.	primaria gr.	secondaria 1° grado e adulti gr.	Ricettario
Lenticchie decorticate, rosse o verdi	30	35	40		Tritare la cipolla , la cipolla e il sedano, stufare in casseruola .Unire le lenticchie e le patate tagliate a dadini. Salare e portare a cottura.
patate	40	40	50	70	
Carote 8, sedano 4, cipolla 4	16	16	16	16	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

ALLERGENI CONTENUTI IN QUESTI PIATTI: sedano

1