



## RICETTARIO

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








### INDICE







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





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

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







## 1. Primi piatti asciutti



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

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

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

## 2. Primi piatti in brodo

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

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

### 3. Secondi piatti a base di carne

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

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




#### 4. Secondi piatti a base di pesce

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




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

## 5. Secondi piatti a base di legumi




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

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




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


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


## 7. Secondi piatti a base di uova

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

## 8. Piatti unici

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

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

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






## 9. Contorni di verdura



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

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


## 10. Contorni a base di patate

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









## 11. Contorni a base di legumi

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







## 12. Pane e frutta

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

### 13. Merenda del pomeriggio

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

## 14. Pranzo al sacco per le gite

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

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