

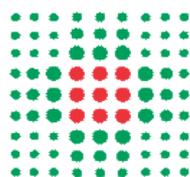
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

# **Ben...Essere in Tavola**

**INDICAZIONI PER  
L'ELABORAZIONE DELLE  
TABELLE DIETETICHE  
NELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA  
(GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI E ALLERGENI)**

**SETTEMBRE 2017**





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

# Ben...Essere in Tavola

INDICAZIONI PER  
L'ELABORAZIONE DELLE  
TABELLE DIETETICHE  
NELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA  
(GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI E ALLERGENI)

Settembre 2017

**A cura di:**

**SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE (SIAN) – Forlì**

Dietista dr.ssa Chiara Tomasini - chiara.tomasini@auslromagna.it

**UNITA' PEDIATRICA DISTRETTUALE – Forlì**

Medico Pediatra dr.ssa Elvira Minganti - elvira.minganti@auslromagna.it

**SERVIZIO DI DIETETICA E NUTRIZIONE AZIENDALE- Cesena**

Dietista dr.ssa Melissa Pasini- melissa.pasini@auslromagna.it

Dietista dr.ssa Antonella Burnazzi – antonella.burnazzi@auslromagna.it

**Hanno contribuito alla realizzazione:**

Capo Cuoca Mara Cortesi –centro di cottura - Comune di Forlimpopoli

Cuoca Luisa Tomasini –nido d'infanzia "Arcobaleno" - Comune di Gambettola

Dietista dr.ssa Giuseppina Campo Istituzione Servizi Sociali "D. Drudi" Comune di Meldola

Dietista dr.ssa Clio Barasi Nidi D'infanzia Comune di Forlì

**Stampa**

Settembre 2017

# **COME TRADURRE GLI APPORTI RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENU' DELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA**

E' evidente l'importanza che riveste per il nostro organismo un "giusto" apporto sia quantitativo che qualitativo dei nutrienti (proteine, grassi, zuccheri, sali minerali e vitamine). In particolare è importante sottolineare che i più recenti studi scientifici sono concordi nell'evidenziare l'importanza di un corretto apporto proteico.

## **I PRIMI PIATTI**

I primi piatti possono essere a base di cereali sia in chicchi che trasformati (grano, riso, orzo, miglio, farro, mais, pasta, cous-cous, crostini di pane, ecc..).

Nella nostra realtà locale i cereali e loro derivati, di norma, sono utilizzati in forma raffinata; per incrementare l'apporto di fibre se ne raccomanda invece l'uso in forma integrale o semiintegrale.

Nei primi piatti il contenuto proteico può variare anche in misura apprezzabile, a seconda della quantità e della tipologia degli ingredienti presenti. Si rende pertanto opportuno differenziarli in base al contenuto proteico: primi piatti a basso, medio o elevato contenuto proteico secondo le grammature di riferimento riportate nel capitolo "**Grammature di riferimento degli alimenti per fasce di età**".

### **PRIMI PIATTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO**

Sono considerati primi piatti a "basso contenuto proteico" quelli costituiti da:

- cereali e/o loro derivati combinati con sughi a base di verdura o brodi

Tali preparazioni possono essere accompagnate a secondi piatti ad "elevato contenuto proteico" quali legumi, pesce, carne, uovo o formaggio.

### **PRIMI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO**

Sono considerati primi piatti a “medio contenuto proteico” quelli costituiti da:

- passati o minestre di legumi con cereali e/o derivati e/o pasta all'uovo;
- cereali e/o loro derivati conditi con sughi a base di legumi, carne, pesce o latticini;
- pasta all'uovo condita con sughi a base di verdura;

Tali preparazioni possono essere accompagnate a secondi piatti a “medio contenuto proteico”.

### **PRIMI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO**

Sono considerati primi piatti ad “elevato contenuto proteico” quelli costituiti da:

- cereali, pasta di semola e all'uovo, variamente combinati con ingredienti ad elevato contenuto proteico.

E' consigliabile che tali piatti non siano associati a secondi piatti proteici, ma solo a verdure crude e/o cotte in quanto piatti unici.

## **I SECONDI PIATTI**

La scelta dei secondi piatti sarà modulata in modo da integrarsi con le altre portate per fornire un introito calorico corretto e un giusto equilibrio nell'apporto di macro e micronutrienti.

### **SECONDI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO**

Sono considerati secondi piatti ad “elevato contenuto proteico” quelli rappresentati dalle categorie:

- legumi, pesce, carne, uovo, formaggio.

Tali preparazioni possono essere accompagnate a primi piatti a “basso contenuto proteico”.

### **SECONDI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO**

Sono considerati secondi piatti a “medio contenuto proteico” quelli rappresentati da:

- ricette a base di “verdure e formaggio” e a base di “cereali, verdure e formaggio”.

Tali preparazioni possono essere accompagnate a primi piatti a “medio contenuto proteico”.

### **FREQUENZA DEI GRUPPI PROTEICI**

Lo schema seguente definisce le frequenze raccomandate per i diversi gruppi proteici:

<u>ALIMENTI</u>	<u>FREQUENZA SETTIMANALE</u>  <u>(CALCOLATA SU N. 5 PRANZI)</u>	<u>FREQUENZA SETTIMANALE</u>  <u>(CALCOLATA SU N. 14 PASTI)</u>
LEGUMI (+ CEREALI) preferire quelli freschi/surgelati o secchi	1-2 volte	3-4 volte
PESCE fresco/surgelato	1-2 volte	3-4 volte
CARNI FRESCHE MAGRE: alternare le carni bianche (es. pollo, tacchino, coniglio...) con quelle rosse (es. maiale, vitellone, agnello, cavallo...) CARNI TRASFORMATE (prosciutto crudo, cotto, bresaola, lonzino) in sostituzione della carne fresca	1 2 volte  0-1 volta ogni 15 gg	3-4 volte  0-1 volta ogni 15 gg
UOVA	0-1 volte	1-2 volte
FORMAGGIO: preferire quelli freschi (squacquerone, mozzarella, fiocchi di latte, ricotta, casatella, caciotta...)	0-1 volte	1-2 volte

## I CONTORNI

Le verdure dovranno essere presenti in ogni pasto privilegiando le verdure fresche di stagione crude. Si ritiene opportuno che i contorni siano comunque costituiti da almeno 2 tipi diversi di verdura di stagione.

Le patate (lessate, al forno o in purea) dovranno essere proposte:

0-1 volta la settimana su 5 pasti

1-2 volte la settimana su 14 pasti,

preferibilmente quando in menù è previsto un primo piatto in brodo e associate a verdure.

## LA FRUTTA FRESCA

Si raccomanda fortemente il consumo abituale di frutta fresca di stagione in più occasioni della giornata, specialmente nelle merende, ma anche regolarmente a fine pasto.

## LA FRUTTA SECCA OLEOSA

Si consiglia di offrire frutta secca oleosa più volte a settimana (se necessario tritata finemente), come tale o come ingrediente in varie preparazioni es.: condimento per primi piatti, in insalata di frutta e/o verdura, in dolci da forno, in abbinamento a pane, yogurt ecc...

## I CONDIMENTI

In sintonia con le più recenti indicazioni scientifiche è opportuno scegliere come grasso da condimento l'olio extravergine d'oliva preferibilmente utilizzato a crudo escludendo l'uso di strutto, lardo, panna, margarina, maionese, ecc..

Per la preparazione di prodotti freschi da forno dolci e salati, in sostituzione a grassi di origine animale comunemente utilizzati, si consiglia l'utilizzo di olii vegetali monoseme (es. olio di arachidi, di sesamo ecc..) in alternativa all'olio extravergine d'oliva, fatta eccezione per gli olii tropicali (palma e cocco).

Va escluso anche l'uso di condimenti aggiunti come gli esaltatori di sapidità a base di glutammato di sodio (ad esempio dadi da brodo) e con grassi idrogenati (ad esempio la margarina), in sostituzione dei quali possono essere aggiunte erbe aromatiche varie possibilmente fresche. Il sale, da utilizzare moderatamente, deve essere iodato.

Il succo di limone e l'aceto possono essere utilizzati secondo ricetta.

## IL PANE

Si consiglia l'utilizzo di pane comune senza grassi ed olii aggiunti a ridotto contenuto di sale, meglio se prodotto con farine integrali o semintegrali.

## I DOLCI

Il dolce deve essere semplice, senza farciture di panna e crema,. nel periodo estivo può essere sostituito con gelato alla frutta. Non deve rappresentare una porzione fissa a fine pasto (non più di una volta al mese nella ristorazione scolastica), trova invece una giusta collocazione se offerto a colazione o come spuntino pomeridiano.

## LE MERENDE

E' opportuno che lo spuntino del **mattino** sia costituito da frutta fresca di stagione.

La merenda **pomeridiana** dovrà essere possibilmente varia e comprendere i seguenti alimenti:

- frutta fresca di stagione (intera, a pezzi, mousse, frullata o spremuta al momento) e/o frutta secca oleosa;
- yogurt (senza aggiunta di crema di latte);
- latte fresco intero fino all'età di 3 anni e parzialmente scremato per i più grandi;
- prodotti da forno salati, meglio se a ridotto contenuto di sale e preparati con farine integrali o semintegrali ed eventualmente con olio extravergine di oliva (es. pane, spianate/focaccine, pizza al pomodoro, piadina romagnola, grissini, crackers, ecc..);
- prodotti da forno dolci semplici e possibilmente non confezionati (biscotti secchi, torte, crostate ecc..) meglio se preparati con olii vegetali monoseme;
- bevande: acqua, karkadè, tisane, caffè d'orzo.

## **LA COLAZIONE**

Va data la preferenza ad alimenti semplici e nutrienti: preferibilmente latte fresco intero o parzialmente scremato o yogurt (senza aggiunta di crema di latte) accompagnati da pane o fette biscottate o prodotti da forno freschi o cereali.

La frutta fresca di stagione e/o frutta secca oleosa possono comunque sempre integrare sempre la prima colazione.

## **L'ACQUA**

E' necessario per tutti bere acqua in abbondanza, evitare l'assunzione di bevande zuccherate ipercaloriche.

## ALLERGENI

Il Reg. UE 1169/11, entrato in vigore dal 25 ottobre 2011, prevede l'obbligo di informare i consumatori della presenza negli alimenti di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze alimentari.

Nell'allegato II del regolamento sono indicate le sostanze o prodotti che vengono considerati allergeni e di cui deve essere data evidenza nell'etichettatura dei prodotti alimentari:

1. Cereali contenenti glutine;
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei;
3. Uova e prodotti a base di uova;
4. Pesce e prodotti a base di pesce;
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi;
6. Soia e prodotti a base di soia;
7. Latte e prodotti a base di latte;
8. Frutta a guscio;
9. Sedano e prodotti a base di sedano;
10. Senape e prodotti a base di senape;
11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo;
12. Anidride solforosa e solfiti;
13. Lupini e prodotti a base di lupini;
14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.

L'attuale revisione del testo è stata effettuata per identificare gli allergeni presenti in tutte le ricette proposte e renderli immediatamente visibili agli operatori di cucina.

Nella fase di preparazione e somministrazione di una dieta speciale per motivi sanitari, è sempre essenziale prestare attenzione alle materie prime utilizzate per evitare la presenza di alimenti pericolosi per la salute degli utenti. Questa attenzione deve essere massima nelle diete speciali per allergia in cui un eventuale errore può portare a conseguenze anche estremamente gravi.

**La consultazione di questo testo non esonera gli operatori di cucina dall'obbligo di leggere l'etichetta di ogni singolo prodotto alimentare utilizzato per escludere la presenza nel prodotto stesso di allergeni in tracce.**

Il presente testo deve essere reso disponibile per la consultazione anche da parte degli utenti che usufruiscono del servizio di ristorazione collettiva.

GRAMMATURE  
DI RIFERIMENTO  
DEGLI ALIMENTI  
PER FASCE DI ETA'



## **BRODI**

		ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
			6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Brodo vegetale ottenuto da verdure fresche		(*) <b>SEDANO</b>	cc 150	cc 180	cc 200	cc 220	cc 240	cc 260	cc 260
Brodo di carne: ottenuto da carne e verdure fresche		(*) <b>SEDANO</b>	cc 150	cc 180	cc 200	cc 220	cc 240	cc 260	cc 260
Verdura fresca per passati		(*) <b>SEDANO</b>	80/100	120	150	200	250	250	250
Legumi per passati	secchi	(*) <b>SOIA</b> (*) <b>LUPINI</b>	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
	freschi o surgelati		45/60	60/75	75/90	90/100	100/120	150	150

(\*) se presente in ricetta

**CEREALI PER PRIMI PIATTI IN BRODO**

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Pastina di semola per brodi vegetali o di carne	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	10/15	20/25	25/30	35/40	40/50	40	35/40
Pastina di semola per passati vari (verdure e/o legumi)	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	10	15/20	20/25	25/30	35/40	35	30
Riso	/	10/15	15/20	20/25	25/30	35/40	35	30
Cous-cous	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	10	10/15	15/20	20/25	25/30	20/25	15/20
Miglio	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	10	10/15	15/20	20/25	25/30	20/25	15/20
Farro perlato, orzo perlato	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	/	15/20	20/25	25/30	35/40	35	30
Pasta all'uovo fresca o surgelata ripiena al formaggio	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE UOVO LATTE</b>	25/40	50	60	70	80	60/70	60
Pasta all'uovo non ripiena: es. maltagliati	secca	10	15/20	20/25	25/30	30/35	40	20/30
	fresca	10/15	20/25	25/30	35/40	40/50	50	40/50
Crostini di pane fresco tostato al forno	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	10/15	20/25	25/30	35/40	40/50	40	30/40

(\*) se presente in ricetta

**CEREALI PER PRIMI PIATTI ASCIUTTI**

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g	
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni	
Pasta di semola	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	20/35	40/50	50/60	70/80	80/100	80	60/80	
Riso	/	20/35	40/50	50/60	70/80	80/100	80	60/80	
Cous-cous	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	20	20/30	30/40	40/50	50/60	40/50	35/40	
Miglio	/	20	20/30	30/40	40/50	50/60	40/50	35/40	
Farro perlato, orzo perlato	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	/	40/50	50/60	70/80	80/100	80	60/80	
Gnocchi di patate freschi o surgelati	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	50	100	150	180/200	200/220	200	150/180	
Strozzapreti freschi o surgelati	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	50	60/80	80/100	100/120	120/140	100	80/100	
Farina di mais per polenta	/	20/30	30/35	50/60	70	80	70/80	70	
Pasta all'uovo fresca o surgelata ripiena al formaggio	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE UOVO LATTE</b>	50/80	100	120	140	160	130	120	
Pasta all'uovo non ripiena: es. tagliatelle	secca	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE UOVO</b>	15/35	35/45	45/55	55/65	65/75	80	60/70
	fresca		20/35	40/50	50/60	70/80	80/100	100	80/100

(\*) se presente in ricetta

**INGREDIENTI PER SALSE (PRIMI ASCIUTTI)**

		ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
			6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure		(*)SEDANO	30/50	50/70	65/90	80/110	90/130	100/150	80/100
Carne / Uovo / Formaggio		UOVO LATTE	10/15	15/20	20/25	25/30	30/35	40	40
Pesce		PESCE CROSTACEI	20	30	40	50	60	70/80	70/80
Legumi	secchi	(*)SOIA (*)LUPINI	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
	freschi o surgelati		30/60	50/70	70/80	80/100	100/120	150	150

**CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI**

Da aggiungere ai primi piatti in brodo e asciutti (escluso le salse a base di pesce)	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Parmigiano Reggiano	LATTE							
IN ALTERNATIVA SE VIENE UTILIZZATO:		3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
Grana Padano	LATTE UOVO							
Olio extravergine d'oliva per primi piatti	/	3	4	5	6	7	7	6

(\*) se presente in ricetta

## **SECONDI PIATTI**

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Carne	/	25/35	40/50	50/60	60/70	70/80	100	100
Prosciutto o bresaola	/	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Pesce	<b>PESCE CROSTACEI</b>	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Uova	<b>UOVO</b>	45	50	55	60	65	70	70
Formaggi freschi molli (es. squacquerone, o casatella, o stracchino, ect.)	<b>LATTE</b>	30/40	40	50/60	60/70	80/100	100	100
Formaggio media stagionatura (es. caciotta, mozzarella, ect.)	<b>LATTE</b>	15/25	30	40	50	60	75	75
Formaggio alta stagionatura (es. Parmigiano Reggiano)	<b>LATTE</b>	5/10	15/20	30	40	50	50	50
Legumi per passati	secchi	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
	freschi o surgelati	30/60	50/70	70/80	80/100	100/120	150	150

**(\*)** se presente in ricetta

## CONTORNI

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Ortaggi freschi	(*)SEDANO	50/70	80	100	150/200	200/250	200/250	200
Verdura cruda a foglia	/	15/25	30	40	50	60	80	60/80
Patate	/	30/50	60/80	100/120	140/160	160/200	200	150/200

## VARIE

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>PANE</b> comune insipido, senza grassi e olii aggiunti, o a ridotto contenuto di sale ( <i>Panino al latte solo se specificato in menù</i> )	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE LATTE</b>	10/20	30	40	50	60	50	50
<b>PIADINA</b> romagnola	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	10/20	30	40	50	60	50	50
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	/	80/100	100/150	150	150/200	200	150/200	150
Frutta secca oleosa	<b>FRUTTA A GUSCIO</b>	5/10	10	15	20/25	25/30	30	30

(\*) se presente in ricetta

## MERENDE

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Latte fresco	<b>LATTE</b>	/	100/150	150	200	200	150/200	150/200
Yogurt (unità da g 125)	<b>LATTE</b>	1	1	1	1	1	1	1
Succo di frutta / spremuta	/	/	100/150	150	150/200	200	200	200
Polpa di frutta fresca	/	/	100	100	100	100	100	100
Karkadè	/	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Miele (dolcificare)	/	/	5	5	10	10	5	5
Miele (spalmare)	/	/	10	15	20	20	20	20
Marmellata/confettura (spalmare)	/	/	10	15	20	25	20	20
Cereali in fiocchi (es riso soffiato, corn-flake..)	<b>N.B. Verificare l'etichettatura del prodotto acquistato</b>	/	15	20	25	30	30	20/30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	/	25	30	35	40	30	20/30
Spianata (focaccia salata)	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE</b>	/	30	40	50	60	50/60	40/50
Torta/gelato alla frutta	<b>CEREALE CONTENENTE GLUTINE LATTE UOVA</b>	/	30/40	50/60	70/80	90/100	100	60/80

(\*) se presente in ricetta

## **NOTE:**

- ✓ **Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.** Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.
- ✓ In caso di pasti veicolati, a garanzia di miglior qualità del servizio (es. per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori, ecc..) si ritiene opportuno che le grammature fornite siano incrementate; si suggerisce di prevedere un aumento di circa +10%.

ELENCO INGREDIENTI

PER LE PREPARAZIONI



# ANTIPASTO

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO** (nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure crude fresche di stagione in pinzimonio O a julienne	10	20	30	40	50	50/60	50
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	8	8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.



***PRIMI PIATTI (asciutti e in brodo)  
A BASSO CONTENUTO PROTEICO:***

***CEREALI E/O LORO DERIVATI  
COMBINATI CON SUGHI A BASE DI VERDURA O BRODI***



## SALSE A BASE DI POMODORO

### POMODORO

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
SEDANO fresco	4	5	6	7	8	8	7
Carote fresche	4	5	6	7	8	8	7
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Polpa di pomodoro	30	40	50	60	70	70	60
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori e basilico freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)

### POMODORO E OLIVE

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Aglione / origano / basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive (verdi e/o nere) tritati finemente	2	4	6	8	10	10	8
Pomodoro a grappolo o pachino	60	70	80	90	100	100	90
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)

## **PIZZAIOLA**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE** (nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Cipolla	4	5	6	7	8	8	7
Polpa di pomodoro	40	50	65	80	90	90	80
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Filetti di <b>ACCIUGHE</b> (a scelta)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive (verdi e/o nere)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Origano, prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)

## **SALSE IN BIANCO**

### **BIANCO**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**AGLIO E OLIO**Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**CAPPERI E LIMONE (Salsa fredda)**Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Succo di limone spremuto fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **ZAFFERANO**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Cipolla	3	5	7	9	11	11	9
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **SALSE CON FRUTTA SECCA**

### **PESTO**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>PINOLI</b> tritati finemente	1	2	3	4	5	5	5
Basilico fresco	3	4	5	6	7	7	7
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	5	6	7	8	9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **SALSA DI PINOLI**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>PINOLI</b> tritati finemente	3	4	5	6	7	7	6
<b>RICOTTA</b> vaccina	15	20	25	30	35	35	30
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **ERBE AROMATICHE E FRUTTA SECCA OLEOSA**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Erba cipollina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Timo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rucola fresca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>FRUTTA SECCA OLEOSA</b> (es. noci, pinoli ecc..) tritati finemente	3	4	5	6	7	7	6
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **SALSE AL RAGU' DI VERDURE**

### **RAGU' (SALSA) DI CAROTE**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Carote	40	50	60	70	80	80	70
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
<b>LATTE</b> fresco	5	10	15	20	25	25	20
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **ALL'ORTOLANA O RAGU' VEGETALE INVERNALE**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>SEDANO</b> fresco	4	5	6	7	8	8	7
Carote fresche	4	5	6	7	8	8	7
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Polpa di pomodoro (a scelta)	40	50	65	80	90	90	80
Verdura di stagione: es. funghi freschi, porro...	5	5	10	10	15	15	10
Altra verdura fresca di stagione	10	15	15	20	25	25	20
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Pur preferendo il prodotto fresco di stagione, per aumentare la varietà e la gradibilità del piatto è possibile integrare con verdura surgelata di qualità

## **ALL'ORTOLANA O RAGU' VEGETALE ESTIVA**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
SEDANO fresco	4	5	6	7	8	8	7
Carote fresche	4	5	6	7	8	8	7
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Pomodoro a grappolo o pachino (a scelta)	40	50	65	80	90	90	80
Peperoni freschi spellati	5	5	5	5	5	5	5
Melanzane fresche	5	10	15	20	25	25	20
Zucchine fresche	5	10	15	20	25	25	20
Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)

## **PRIMO PIATTO FREDDO (ES. PASTA, RISO ..) CON VERDURE**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO** (nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure fresche miste di stagione: es. carote, zucchine, melanzane, pomodorino pachino, peperoni ecc..	20	25	30	35	40	40	35
Olive (verdi e/o nere)	3	4	6	8	10	10	8
Erbe aromatiche: es. Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **ZUCCA GIALLA/ZUCCHINE**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Zucca gialla fresca/Zucchine	20	25	30	35	40	40	35
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Brodo vegetale ottenuto da verdure fresche ( <b>SEDANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **ZUCCHINE E PATATE**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate	15	25	35	45	55	55	45
Zucchine	15	25	35	45	55	55	45
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Brodo vegetale ottenuto da verdure fresche ( <b>SEDANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **POMODORO E PISELLI**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>SEDANO</b> fresco	4	5	6	7	8	8	7
Carote fresche	4	5	6	7	8	8	7
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	45	45	40
Piselli freschi o surgelati	20	25	30	35	40	40	35
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori e freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)

## **IN BRODO**

### **BRODO VEGETALE**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>SEDANO</b> fresco	5	10	15	20	25	25	20
Carote fresche	10	15	20	25	30	30	25
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **BRODO DI CARNE**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>SEDANO</b> fresco	4	5	6	7	8	8	7
Carote fresche	4	5	6	7	8	8	7
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Carne fresca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **MINISTRONE / ZUPPA/PASSATO DI VERDURA**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Spinaci	3	5	7	9	11	11	9
Zucchine	10	10	12	14	16	16	14
Patate	15	20	24	28	32	32	28
Carote	10	10	12	14	16	16	14
<b>SEDANO</b>	10	10	12	14	16	16	14
Finocchi	10	10	12	14	16	16	14
Cipolla	5	5	7	9	11	11	9
Bietola	3	5	7	9	11	11	9
Zucca gialla	3	5	7	9	11	11	9
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **CREMA / VELLUTATA DI PATATE E ALTRA VERDURA DI STAGIONE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO** (nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	45	50	55	60	65	65	60
Verdura fresca di stagione: carote o zucca o <b>SEDANO</b> o piselli o asparagi o carciofi, etc.....	10	15	20	25	30	30	25
Cipolla	1	1	2	3	4	4	3
<b>LATTE</b> fresco	4	6	8	10	12	12	10
Farina di <b>GRANO</b>	1	2	3	4	5	5	4
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

***PRIMI PIATTI (asciutti e in brodo)  
A MEDIO CONTENUTO PROTEICO:***

***CEREALI E/O LORO DERIVATI  
CONDITI CON SUGHI A BASE DI LEGUMI, CARNE,  
PESCE O LATTICINI***



## **POMODORO E LEGUMI**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	45	45	40
Legumi (es.lenticchie)	secchi	10	12	15	18	20	18
	freschi	20	25	30	35	40	35
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Brodo vegetale ottenuto da verdure fresche ( <b>SEDANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)							

## **RICOTTA E SPINACI**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Spinaci freschi	10	15	20	25	30	30	25
<b>RICOTTA</b> vaccina	15	20	25	30	35	35	30
<b>LATTE</b> fresco	2	3	4	5	6	6	5
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **PESTO E RICOTTA**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>PINOLI</b> tritati finemente	1	2	3	4	5	5	5
Basilico fresco	3	4	5	6	7	7	7
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>RICOTTA</b> vaccina	15	20	25	30	35	35	30
<b>LATTE</b> fresco	2	3	4	5	6	6	5
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	5	6	7	8	9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **POMODORO E RICOTTA**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	45	45	40
<b>RICOTTA</b> vaccina	15	20	25	30	35	35	30
<b>LATTE</b> fresco	2	3	4	5	6	6	5
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **PASTICCATA CON FORMAGGIO FRESCO E RUCOLA**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>CASATELLA</b>	20	25	30	35	40	40	35
Rucola fresca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **RAGU' DI CARNE**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>SEDANO</b> fresco	4	5	6	7	8	9	9
Carote fresche	4	5	6	7	8	9	9
Cipolla	1	2	3	4	5	6	6
Polpa di pomodoro	10	15	20	25	30	35	35
Carne fresca macinata (es. coniglio, vitellone..)	10/15	15/20	20/25	25/30	30/35	40	40
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)							

## RAGU' DI PESCE

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>SEDANO</b> fresco	4	5	6	7	8	9	9
Carote fresche	4	5	6	7	8	9	9
Cipolla	1	2	3	4	5	6	6
Polpa di pomodoro	10	15	20	25	30	35	35
<b>PESCE</b> misto (halibut, palombo, coda di rospo, seppia...)	20	30	40	50	60	70/80	70/80
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)							

## AL TONNO

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Polpa di pomodoro (a scelta)	/	/	50	60	70	80	80
<b>TONNO</b> al naturale	/	/	20	25	30	35/40	35/40
Filetti di <b>ACCIUGHE</b>	/	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi	/	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	/	/	3	4	5	6	6
Aglio	/	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	/	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	/	/	5	6	7	7	7
Sale iodato	/	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)							

## **PESCATORA**

Allergeni: **CROSTACEI E PRODOTTI A BASE DI CROSTACEI, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Polpa di pomodoro	30	40	50	60	70	80	80
<b>GAMBERETTI</b> sguosciati surgelati	10	15	20	25	30	35/40	35/40
Filetto di <b>HALIBUT</b>	10	15	20	25	30	35/40	35/40
Cipolla	1	2	3	4	5	6	6
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)

## **FILETTO DI SOGLIOLA E ZUCCHINE/PATATE**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Polpa di pomodoro	30	40	50	60	70	80	80
Filetto di <b>SOGLIOLA</b>	20	30	40	50	60	70/80	70/80
Zucchine fresche OPPURE Patate fresche	5	5	10	15	20	25	25
	10	10	15	20	25	30	30
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)

### **STRACCIATELLA IN BRODO VEGETALE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<i>Impasto:</i>							
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	6	8	10	12	14	14
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	4	6	8	10	12	14	14
<b>UOVA</b>	18	20	22	25	27	30	30
Brodo vegetale ottenuto da verdure fresche	150	180	200	220	240	260	260

### **PASTA ALL'UOVO ASCIUTTA CONDITA CON SUGHI DI VERDURA**

Vedi ricette salse al "ragù di verdure"

## PASSATI /MINESTRE DI LEGUMI CON CEREALI E/O DERIVATI E/O PASTA ALL'UOVO

### PASSATO / ZUPPA/ DI FAGIOLI O CECI O LEGUMI MISTI

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO, \*SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, \*LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>SEDANO</b> fresco	9	11	13	15	17	19	21
Carote fresche	14	16	18	20	22	24	26
Cipolla	1	2	3	4	5	6	7
Legumi secchi: lenticchie (rosse e verdi), ceci, fagioli (cannellini e borlotti) e azuki rosse o legumi misti ( <b>*SOIA e *LUPINI</b> )	g totale 15/20	g totale 20/25	g totale 25/30	g totale 30/35	g totale 35/40	g totale 50	g totale 50
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(\*) se presente in etichetta

**NOTA: PER LA VELLUTATA AGGIUNGERE LE PATATE**



***PRIMI PIATTI  
AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO (PIATTI UNICI):  
CEREALI E/O LORO DERIVATI O PASTA ALL'UOVO  
VARIAMENTE COMBINATI  
CON INGREDIENTI AD ALTO VALORE PROTEICO***



## LASAGNE AL FORNO

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA , LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO, \*PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA G	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Pasta di <b>GRANO</b> all' <b>UOVO</b> fresca	20	25	30	35	40	40	35
<i>Besciamella:</i>							
<b>LATTE</b> fresco	70	80	90	100	110	110	110
Farina di <b>GRANO</b>	8	10	12	14	16	16	16
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
<i>Base per ragù:</i>							
<b>SEDANO</b> fresco	4	5	6	7	8	8	8
Carote fresche	4	5	6	7	8	8	8
Cipolla	1	2	3	4	5	5	5
Polpa di pomodoro	20	30	40	50	60	60	60
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	5	6	8	10	12	12	12
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)							

**Scegliere una delle seguenti proposte come fonte proteica del ragù:**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Carne fresca macinata (es. coniglio, vitellone..)	10	15	20	25	30	35	35
Tipologie di legumi secchi: lenticchie secche o fave o cannellini	10	15	20	25	30	35	35
* <b>PESCE</b> misto: filetto di halibut, palombo, coda di rospo e seppia	g totale 15	g totale 15	g totale 20	g totale 25	g totale 30	g totale 35/40	g totale 35/40

(\*) se presente in ricetta

## SALSE PASTICCIATE

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE , LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<i>Besciamella:</i>							
LATTE fresco	15	20	25	30	35	40	40
Farina di <b>GRANO</b>	1	2	3	4	5	6	6
<i>Base per ragù:</i>							
SEDANO fresco	2	3	4	5	6	7	7
Carote fresche	2	3	4	5	6	7	7
Cipolla	1	2	3	4	5	6	6
Polpa di pomodoro	20	25	30	35	40	45	45
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)							

**Scegliere una delle seguenti proposte come fonte proteica del ragù:**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Carne fresca macinata (es. coniglio, vitellone..)	10	15	20	25	30	35	35
Tipologie di legumi secchi: lenticchie secche o fave	10	15	20	25	30	35	35
*PESCE misto: filetto di halibut, palombo, coda di rospo e seppia	g totale 15	g totale 15	g totale 20	g totale 25	g totale 30	g totale 35/40	g totale 35/40

(\*) se presente in ricetta

## **POLENTA**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Farina di mais	15/20	30/35	50/60	70	80	70	60/70
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**Scegliere una delle seguenti proposte come fonte proteica del ragù:**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Carne fresca macinata (es. coniglio, vitellone..)	10	15	20	25	30	35	35
Tipologie di legumi secchi: lenticchie secche o fave	10	15	20	25	30	35	35

### **SALSA PASTICCIATA CON FORMAGGI MISTI**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
LATTE fresco	15	20	25	30	35	40	40
RICOTTA vaccina	5	10	15	20	25	30	30
MOZZARELLA	4	6	8	10	12	14	14
EMMENTHAL	4	6	8	10	12	14	14
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **SALSA DI CECI**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
SEDANO fresco	1	2	3	4	5	5	5
Carote fresche	1	2	3	4	5	5	5
Cipolla	1	2	3	4	5	5	5
Ceci secchi	5	5	10	15	20	20	15
Prosciutto crudo	3	5	7	10	15	15	10
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**PRIMO PIATTO FREDDO (ES. PASTA, RISO ..) CON VERDURE MISTE, LEGUMI E FORMAGGI**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di legumi: fagioli secchi e/o ceci secchi e/o fave fresche e/o piselli freschi	g totale 6	g totale 8	g totale 10	g totale 12	g totale 14	g totale 16	g totale 16
Tipologie di <b>FORMAGGIO</b> a media stagionatura: Caciotta e/o Asiago e/o Fontina e/o Montasio	30	35	40	45	50	55	55
Tipologie di verdure fresche: carote, pomodori, zucchine ecc...	g totale 5	g totale 10	g totale 15	g totale 20	g totale 25	g totale 30	g totale 30
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7		
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## PASSATELLI IN PASSATO DI VERDURA

Allergeni: CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<i>Impasto:</i>							
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	15	20	25	30	35	40	40
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	15	20	25	30	35	40	40
<b>UOVA</b>	35	40	45	50	55	60	60
Farina di <b>GRANO</b>	5	6	7	8	9	10	10
<i>Brodo di verdure fresche di stagione suddivise in:</i>							
	<b>g totale 30</b>	<b>g totale 40</b>	<b>g totale 50</b>	<b>g totale 60</b>	<b>g totale 70</b>	<b>g totale 80</b>	<b>g totale 80</b>
Spinaci	1	2	3	4	5	4	4
Zucchine	3	5	6	7	8	10	10
Patate	8	10	12	14	16	20	20
Carote	5	5	6	7	8	10	10
<b>SEDANO</b>	5	5	6	7	8	10	10
Finocchi	5	5	6	7	8	10	10
Cipolla	1	3	4	5	6	6	6
Bietola	1	3	4	5	6	6	6
Zucca gialla	1	2	3	4	5	4	4
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	8	8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

***SECONDI PIATTI  
A MEDIO CONTENUTO PROTEICO***



## **SFORMATO CON VERDURE AL FORNO**

Allergeni: **UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Bietole fresche	35	40	45	50	55	55	50
Patate fresche	10	15	20	25	30	30	25
<b>RICOTTA</b> vaccina	10	15	20	25	30	30	25
<b>UOVO</b>	4	5	6	7	8	8	7
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	5	6	7	8	8	7
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **HAMBURGER / CROCCHETTE DI VERDURA**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	20	30	40	50	60	60	50
Spinaci o bietole fresche	20	30	40	50	60	60	50
<b>RICOTTA</b> vaccina	15/20	25	30	35	40	40	35
<b>UOVO</b>	4	5	6	7	8	8	7
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	6	8	10	12	14	14	12
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Panino ( <b>GRANO</b> ) al <b>LATTE</b> (a scelta)	20	30	40	50	60	60	50
Pomodoro fresco a fette (a scelta)	15	20	25	30	35	35	30
Insalata (a scelta)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farcire il panino al latte con l'hamburger di verdura, una fetta di pomodoro e/o una foglia di insalata							
Variante estiva: utilizzare verdura fresca di stagione come melanzane e asparagi							

### **HAMBURGER / CROCCHETTE DI PATATE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	40	50	60	70	80	80	70
<b>RICOTTA</b> vaccina	20	25	30	35	40	40	35
<b>UOVO</b>	5	6	7	8	9	9	8
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	6	8	10	12	14	14	12
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q. b.	q. b.	q. b.	q. b.	q. b.	q. b.	q. b.

### **HAMBURGER / CROCCHETTE DI FORMAGGI**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	30	40	50	60	70	70	60
Spinaci o bietole fresche	20	30	40	50	60	60	50
<b>RICOTTA</b> vaccina	5	10	15	20	25	25	20
<b>UOVO</b>	5	10	12	14	16	16	14
<b>FORMAGGIO:</b> es. Montasio	3	5	10	15	20	20	15
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	5	6	7	8	8	7
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **HAMBURGER / CROCCHETTE DI MIGLIO**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Miglio	5	10	15	20	25	25	25
<b>RICOTTA</b> vaccina	10	15	20	25	30	30	30
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	5	6	7	8	8	8
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **PANZEROTTI / TORTA SALATA RICOTTA E SPINACI**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<i>Impasto:</i>							
Farina di <b>GRANO</b>	16	18	20	22	24	24	22
Lievito di birra	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	1	2	3	4	5	5	4
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Ripieno:</i>							
Spinaci freschi	20	30	40	50	60	60	50
Cipolla	9	10	11	12	13	13	12
<b>RICOTTA</b> vaccina	9	10	12	14	16	16	14
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	1	2	3	4	5	5	4

## **MUFFIN /TORTA SALATA**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA		SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°	ADULTI	ANZIANI
	g		g	g	g		
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		
Farina di <b>GRANO</b>	14	18	22	26	30	30	26
Zucchine tagliate a julienne	15	20	25	30	35	35	30
<b>UOVA</b>	7	9	11	13	15	15	13
<b>FORMAGGIO:</b> Montasio o Fontina	4	5	6	7	8	8	7
Erbe aromatiche: prezzemolo, erba cipollina, rucola, basilico, etc...	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Lievito per torte salate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	1	2	3	4	5	5	4
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **MUFFIN /TORTA SALATA: QUANTITA' PER UN IMPASTO**

Farina di <b>GRANO</b>	g 600
Lievito per torte salate	q.b.
Zucchine tagliate a julienne	g 700
<b>UOVA</b>	n. 6
<b>FORMAGGIO:</b> Montasio o Fontina	g 300
Erbe aromatiche, lievito, sale iodato e olio extravergine di oliva	q.b.

## **CROSTONI POMODORO E MOZZARELLA E/O VERDURE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Pane ( <b>GRANO</b> ) tostato a fette	30	40	50	60	70	70	60
Pomodori freschi a fette	25	30	35	40	45	45	40
<b>MOZZARELLA</b>	10	15	20	25	30	30	25
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	1	2	3	4	5	5	4
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Verdura fresca di stagione a scelta: zucchine, asparagi, carciofi, melanzane, etc...	5/10	10	15	20	25	25	20



***SECONDI PIATTI  
AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO***



## LEGUMI

### HAMBURGER / POLPETTONE / POLPETTINE DI CECI

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Ceci secchi	18	20	22	24	26	26	24
Patate fresche	15	20	25	30	35	35	30
<b>RICOTTA</b> vaccina	5	6	7	8	9	9	8
<b>FORMAGGIO:</b> es. Montasio	3	4	5	6	7	7	6
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	2	3	4	5	6	6	5
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	1	2	3	4	5	5	4
Albume d' <b>UOVO</b>	4	5	6	7	8	8	7
Rucola fresca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## POLPETTINE DI LEGUMI AL FORNO

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, \*SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, \*LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Legumi secchi: lenticchie (rosse e verdi), ceci, fagioli (cannellini e borlotti), azuki rosse ecc... o legumi misti <b>(*SOIA e *LUPINI)</b>	18	20	22	24	26	26	24
Patate fresche	15	20	25	30	35	35	30
<b>RICOTTA</b> vaccina	6	7	8	9	10	10	9
<b>UOVO</b>	5	6	7	8	9	9	8
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3	4	5	6	7	7	6
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	1	2	3	4	5	5	4
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(\*) se presente in etichetta

## IN UMIDO

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<i>Salsa di pomodoro:</i>							
Polpa di pomodoro	15	20	25	30	35	35	30
<b>SEDANO</b> fresco	2	3	4	5	6	6	5
Carote fresche	2	3	4	5	6	6	5
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## LEGUMI LESSATI/AL POMODORO

Allergeni: \*SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, \*LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Legumi secchi: lenticchie (rosse e verdi), ceci, fagioli (cannellini e borlotti), azuki rosse o legumi misti (*SOIA e *LUPINI)	g totale 15/20	g totale 20/25	g totale 25/30	g totale 30/35	g totale 35/40	g totale 50	g totale 50
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(\* ) se presente in etichetta

## Se al pomodoro:

Allergeni: SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Polpa di pomodoro	15	20	25	30	35	40	35
<b>SEDANO</b> fresco	2	3	4	5	6	7	6
Carote fresche	2	3	4	5	6	7	6
Cipolla	1	2	3	4	5	6	5
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	8	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **INSALATA MISTA CON LEGUMI**

Allergeni: \*SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, \*LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Legumi secchi: lenticchie (rosse e verdi), ceci, fagioli (cannellini e borlotti), azuki rosse o legumi misti (*SOIA e *LUPINI)	g totale 15/20	g totale 20/25	g totale 25/30	g totale 30/35	g totale 35/40	g totale 50	g totale 50
Carote	50	60	70	110	150	200	200
Insalata	10	20	30	40	50	60	60
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(\*) se presente in etichetta

## **UOVO**

### **UOVO SODO**

Allergeni: **UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>UOVO</b>	45	50	55	60	65	70	70
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **FRITTATA AL FORNO**

Allergeni: **UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>UOVO</b>	20	30	40	50	60	70	70
<b>LATTE</b> fresco	5	10	15	20	25	30	30
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	5	6	7	8	9	9
Rucola fresca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**Scegliere una delle seguenti proposte:**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdura fresca di stagione: zucchine, o asparagi o carciofi, o pomodori, etc.....	5	10	15	20	25	30	30
Patate fresche	5	10	15	20	25	30	30

**ROTOLO DI FRITTATA AL FORNO**

Allergeni: **UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>UOVO</b>	20	30	40	50	60	70	70
<b>LATTE</b> fresco	5	15	20	25	30	35	35
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	5	6	7	8	9	9
Verdura fresca di stagione (a scelta): zucchine, o asparagi o carciofi, o pomodori, etc.....	5	10	15	20	25	30	30
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	8	8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Farcitura:</i>							
Prosciutto cotto/ <b>FONTINA VALDOSTANA</b> a fette sottili	5	10	15	20	25	30	30

**N. B.**

**La frittata può essere presentata anche in piccoli stampi monodose.**

## **FORMAGGIO**

### **FORMAGGI MISTI**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>FORMAGGIO</b> fresco (es. casatella)	15/20	20	25/30	30/35	40/50	50	50
<b>+</b>	+	+	+	+	+	+	+
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	5	5/10	15	20	25	25	25

### **CAPRESE**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>MOZZARELLA</b>	15/25	30	40	50	60	75	75
Pomodori freschi	40	60	80	100	120	150	150
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **INSALATA MISTA CON MOZZARELLA E OLIVE**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>MOZZARELLA</b> a cubetti	15/25	30	40	50	60	75	75
Pomodori freschi	20	30	40	50	60	70	70
Carote	20	30	40	50	60	70	70
Insalata	10	20	30	40	50	40	40
Olive (verdi e/o nere)	3	4	6	8	10	12	12
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**PIZZA MARGHERITA / CRESCIONE MOZZARELLA E POMODORO E/O VERDURE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<i>Impasto:</i>							
Farina di <b>GRANO</b>	35	45	55	60	65	75	75
Lievito di birra	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	1	1	2	3	4	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Salsa di pomodoro:</i>							
Polpa di pomodoro	20	25	30	35	40	45	45
Filetti di <b>ACCIUGA</b> (a scelta)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi (a scelta)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	1	2	3	4	5	6	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Farcitura:</i>							
<b>MOZZARELLA</b>	15	20	25	30	35	40	40
Verdura fresca di stagione a scelta: zucchine, asparagi, carciofi, melanzane, etc...	5/10	10	15	20	25	30	30

**NOTA.: PER LA PIZZA AL POMODORO ESCLUDERE LA MOZZARELLA  
PER LA SPIANATA UTILIZZARE SOLO GLI INGREDIENTI DELL' "IMPASTO" E VERDURE/ OLIVE**

## **FAGOTTINI / CRESCIONI AI FORMAGGI**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<i>Impasto:</i>							
Farina di <b>GRANO</b>	10	20	30	40	50	60	60
Lievito di birra	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	2	3	4	5	6	7	7
Acqua e sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Ripieno:</i>							
tipologie di <b>FORMAGGIO:</b> Emmenthal e caciotta oppure fontina	g totale 5	g totale 10	g totale 20	g totale 30	g totale 40	g totale 50	g totale 50
<b>UOVO</b>	4	5	6	7	8	9	9
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3	5	6	7	8	9	9
Erba cipollina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## VERDURE DI STAGIONE GRATINATE AL FORNO con BESCIAPELLA

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di verdura: finocchi e/o pomodori e/o melanzane e/o zucchine freschi e/o peperoni	g totale 60	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250	g totale 200/250	g totale 150/200
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	4	5	6	7	8	8	7
<b>PARMIGIANO</b> (a scelta)	4	5	6	7	8	8	7
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Besciamella:</i>							
<b>LATTE</b> fresco	15	20	25	30	35	35	30
Farina di <b>GRANO</b>	1	2	3	4	5	5	4
La verdura gratinata al forno può essere proposta sia a filetti con ripieno di pangrattato sia a cubetti spolverati con pangrattato e/o parmigiano e/o besciamella.							

## PESCE

### PESCE AL FORNO (servito anche come BOCCONCINI DI PESCE MISTO)

Allergeni: CEREALI CONTENENTI GLUTINE, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di PESCE: Coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Pangrattato (GRANO)	9	10	11	12	13	14	14
Aglio / Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: è possibile aggiungere pomodori freschi a grappolo o pachino							

### PESCE ALLE MANDORLE (servito anche come BOCCONCINI DI PESCE MISTO)

Allergeni: CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, FRUTTA A GUSCIO

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di PESCE: Coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Pangrattato (GRANO)	9	10	11	12	13	14	14
PARMIGIANO	1	2	3	4	5	5	4
MANDORLE dolci pelate (tostate)	1	2	3	4	5	5	4
Aglio / Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di <b>PESCE</b> ., filetto di merluzzo, o halibut o palombo	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Patate fresche	14	16	18	20	22	24	24
<b>SEDANO</b> fresco	7	8	9	10	11	12	12
Carote fresche	7	8	9	10	11	12	12
<b>UOVO</b>	4	5	6	7	8	9	9
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	5	6	7	8	9	9
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **PESCE AL POMODORO (servito anche come BOCCONCINI DI PESCE MISTO)**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di <b>PESCE</b> : Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Polpa di pomodoro	15	20	25	30	35	40	40
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Aglio / basilico / Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: utilizzare pomodoro pachino							

## **PESCE CON POMODORO E OLIVE**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di <b>PESCE</b> : Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Polpa di pomodoro	15	20	25	30	35	40	40
Olive (verdi e/o nere)	1	2	3	4	5	6	6
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Aglione / basilico / Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: utilizzare pomodoro pachino							

## **ZUPPA DI PESCE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Filetto di <b>PESCE</b> (es. Halibut)	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Patate fresche	14	16	18	20	22	24	24
Carote fresche	14	16	18	20	22	24	24
Piselli surgelati	9	10	12	14	16	18	18
<b>SEDANO</b> fresco	9	10	12	14	16	18	18
Cipolla	9	10	12	14	16	18	18
Porro	9	10	12	14	16	18	18
Pane ( <b>GRANO</b> ) tostato	5	10	15	20	25	30	30
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **INSALATA DI PESCE**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**(nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>PESCE</b> es. seppie	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Verdure fresche: carote, cetrioli, pomodori, etc...	g totale 15/20	g totale 20	g totale 30	g totale 40	g totale 50	g totale 60	g totale 60
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **SEPPIA / SEPPIOLINE CON POMODORO E PISELLI**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>PESCE</b> es. seppie / seppioline	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Polpa di pomodoro	10	15	20	25	30	35	35
Piselli surgelati	10	15	20	25	30	35	35
Carote fresche	3	5	7	9	11	13	13
<b>SEDANO</b> fresco	3	5	7	9	11	13	13
Cipolla	1	2	3	4	5	6	6
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: utilizzare pomodori freschi e maturi							

### **SEPPIA / SEPPIOLINE AL VAPORE**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>PESCE</b> es. seppie / seppioline	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Succo di limone fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **CALAMARI E GAMBERETTI AL FORNO (serviti anche come SPIEDINI)**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, CROSTACEI E PRODOTTI A BASE DI CROSTACEI**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>CALAMARI</b>	20/25	25/30	30/35	40/50	50/75	75/75	75/75
<b>GAMBERETTI SGUSCIATI SURGELATI</b>	20/25	25/30	30/35	40/50	50/75	75/75	75/75
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	9	10	11	12	13	14	14
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **COTOLETTA DI PESCE AL FORNO**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di <b>PESCE</b> : Filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	8/10	10/12	12/14	14/16	16/18	18/20	18/20
<b>UOVO</b>	4	5	6	7	8	9	9
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **PESCE LESSATO**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di <b>PESCE</b> : Filetto di halibut o filetto di platessa.	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Succo di limone (a scelta)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## CARNE

### SPEZZATINO ALLA CACCIATORA

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: coniglio disossato, vitellone, pollo, etc...	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Polpa di pomodoro (a scelta)	15	20	25	30	35	40	40
<b>SEDANO</b> fresco	2	3	4	5	6	7	7
Carote fresche	2	3	4	5	6	7	7
Cipolla	1	2	3	4	5	6	6
Aglio / Rosmarino fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)

## **POLPETTE ALLA CACCIATORA**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: coniglio disossato, vitellone, pollo, etc...	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Polpa di pomodoro	15	20	25	30	35	40	40
<b>SEDANO</b> fresco	2	3	4	5	6	7	7
Carote fresche	2	3	4	5	6	7	7
Cipolla	1	2	3	4	5	7	7
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>UOVO</b>	4	5	6	7	8	9	9
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	5	6	7	8	9	9
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **STRACCETTI DI CARNE**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: vitellone, pollo, tacchino etc...	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Polpa di pomodoro (a scelta)	15	20	25	30	35	40	40
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: utilizzare pomodori freschi e maturi o pomodorini pachino							

### **POLPETTONE DI TACCHINO E BIETOLE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Fesa di tacchino fresca	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Bietole fresche	10	15	20	25	30	35	35
<b>UOVO</b>	4	5	6	7	8	9	9
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3	5	6	7	8	9	9
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **BOCCONCINI ALLE ERBE AROMATICHE**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: fesa di tacchino o petto di pollo	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Salvia fresca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **BOCCONCINI AL POMODORO**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: fesa di tacchino o petto di pollo	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Polpa di pomodoro	15	20	25	30	35	40	40
<b>SEDANO</b> fresco	2	3	4	5	6	7	7
Carote fresche	2	3	4	5	6	7	7
Cipolla	1	2	3	4	5	6	6
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: utilizzare pomodori freschi e maturi o pomodorini pachino							

## **HAMBURGER / POLPETTE AL FORNO**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: coniglio disossato, vitellone, pollo, etc...	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Patate fresche	5	10	15	20	25	30	30
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **FUSELLI DI POLLO AL FORNO**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Fusello di pollo disossato fresco	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Rosmarino fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **FETTINA DI CARNE AL FORNO**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: vitellone, pollo, tacchino etc...	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Rosmarino fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **SCALOPPINA AL LIMONE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: fesa di tacchino, petto di pollo, lombo di suino	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Farina di <b>GRANO</b>	1	1	2	3	4	5	5
Succo di limone fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **COTOLETTA DI CARNE AL FORNO**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVO E PRODOTTI A BASE DI UOVA**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: fesa di tacchino, petto di pollo, lombo di suino	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	16	18	20	22	24	26	26
<b>UOVO</b>	5	6	7	8	9	10	10
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **ARISTA AL LATTE**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: lombo di suino	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
<b>LATTE</b> fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla / rosmarino / salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **ARISTA AL FORNO**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: lombo di suino	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Verdure fresche per salsa: zucchine, <b>SEDANO</b> e carote (passate)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di <b>GRANO</b>	1	1	2	3	4	5	5
Aglio / rosmarino / salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **FETTINA ALLA PIZZAIOLA**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di carne: fesa di tacchino, petto di pollo, vitellone, lombo di suino	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
Polpa di pomodoro	15	20	25	30	35	40	40
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi (considerare il doppio della grammatura della polpa di pomodoro)

## **PROSCIUTTO E MELONE**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Prosciutto crudo	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Melone	80/100	100/150	150	150/200	200	150/200	150

## **SALSA VERDE DA ABBINARE AI SECONDI PIATTI**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Capperi	/	/	4	5	6	7	7
Prezzemolo fresco	4	5	6	7	8	9	9
Olive (verdi e/o nere)	1	2	3	4	5	6	6
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

# *CONTORNI*



### **VERDURA CRUDA MISTA DI STAGIONE**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO** (nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure di stagione miste da servire crude (bis oppure tris)	g totale 50/70	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250	g totale 200/250	g totale 200
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **INSALATA E FRUTTA SECCA OLEOSA (NOCI, PINOLI, MANDORLE, ecc..)**

Allergeni: **FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Insalata	15/25	30	40	50	60	80	60/80
<b>FRUTTA SECCA OLEOSA</b> (noci, pinoli....)	5/10 Tritata molto finemente	10 Tritata finemente	15	20/25	25/30	30	30
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **INSALATA E SEMI DI SESAMO TOSTATI**

Allergeni: **SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SEMI DI SESAMO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Insalata	15/25	30	40	50	60	80	60/80
<b>SEMI DI SESAMO</b> tostati	6 Tritati molto finemente	7 Tritati finemente	8	9	10	10	10
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **INSALATA MISTA**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO** (nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Carote	40/50	60	70	110/150	150/200	150/200	150
Insalata	10/20	20	30	40/50	50	50	50
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **CAROTE ALL'AGRO**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Carote fresche	50/70	80	100	150/200	200/250	200/250	200
Succo di limone fresco	0,5	1	1,2	1,5	2	2,5	2,5
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **PINZIMONIO INVERNALE**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Carote fresche	g totale 50/70	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250	g totale 200/250	g totale 200
Finocchio fresco							
<b>SEDANO</b> fresco							
Verdura fresca di stagione (es. insalata belga)							
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **PINZIMONIO ESTIVO**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO** (nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Pomodori freschi	g totale 50/70	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250	g totale 200/250	g totale 200
Carote fresche							
Cetrioli freschi							
Verdura fresca di stagione (es. ravanelli, cipolla fresca, fave, etc.....)							
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **VERDURA COTTA MISTA**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure di stagione miste da servire cotte (bis oppure tris)	g totale 50/70	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250	g totale 200/250	g totale 200
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
La verdura cotta mista può essere proposta sia a cubetti sia a filetti, lessata o cotta al forno							

## **VERDURE DI STAGIONE GRATINATE AL FORNO**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di verdura: finocchi e/o pomodori e/o melanzane e/o zucchine freschi e/o peperoni	g totale 50/70	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250	g totale 200/250	g totale 200
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	4	5	6	7	8	8	7/8
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b> (a scelta)	4	5	6	7	8	8	7/8
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **PATATE PREZZEMOLATE**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	30/50	60/80	100/120	140/160	160/200	200/250	200
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **PATATE AL FORNO**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	30/50	60/80	100/120	140/160	160/200	200/250	200
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Salvia fresca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **PUREA DI PATATE**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	30	50	70	90	110	110	110
<b>LATTE</b> fresco	15	20	25	30	35	35	35
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3	4	6	7	8	8	8
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **PUREA DI PATATE E ALTRA VERDURA FRESCA DI STAGIONE**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	30	50	70	90	110	110	110
Verdura fresca di stagione (es. carote, carciofi, melanzane, piselli,etc.)	15	20	25	30	35	35	35
<b>LATTE</b> fresco	15	20	25	30	35	35	35
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3	4	6	7	8	8	8
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### **CAROTE PREZZEMOLATE**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Carote fresche	50/70	80	100	150/200	200/250	200/250	200
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **CONTORNO TRICOLORE**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	25	30	35	40	45	45	45
Carote fresche	25	30	35	40	45	45	45
Spinaci freschi	25	30	35	40	45	45	45
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	5	6	7	8	8	8
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## ***SPUNTINI E MERENDE***



## **FRULLATO**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
LATTE fresco	75	100	125	150	175	175	175
Frutta fresca di stagione	60	80	100	120	140	140	140

## **SPREMITA DI ARANCIA FRESCA**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Arance fresche	80/100	100/150	150	150/200	200	150/200	150

## **MACEDONIA CON FRUTTA**

Allergeni: **FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Frutta fresca di stagione mista	80/100	100/150	150	150/200	200	150/200	150
Succo di limone (fresco)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>FRUTTA A GUSCIO</b> a scelta (noci, mandorle etc..)	5/10	10	15	20/25	25/30	30	30



*DOLCI*



## **CIAMBELLA**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

<b>INGREDIENTI</b>	<b>GRAMMI PER UNA TORTA</b>
Farina di <b>GRANO</b>	450
Zucchero	250
<b>BURRO</b>	120
<b>UOVA</b>	n. 3
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
<b>LATTE</b> fresco	q.b.
Scorza di limone	q.b.

## **CIAMBELLA ALLA RICOTTA**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

<b>INGREDIENTI</b>	<b>GRAMMI PER UNA TORTA</b>
Farina di <b>GRANO</b>	450
Zucchero	200
<b>RICOTTA</b> vaccina	250
<b>UOVA</b> (montare albumi a neve)	n. 4
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)

## **TORTA DI MELE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

<b>INGREDIENTI</b>	<b>GRAMMI PER UNA TORTA</b>
Farina di <b>GRANO</b>	500
Zucchero	300
<b>BURRO</b>	200
<b>UOVA</b>	n. 4
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
<b>LATTE</b> fresco	N. 1 bicchiere
Mele	700

## **TORTA DI YOGURT**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SEMI DI SESAMO**

<b>INGREDIENTI</b>	<b>GRAMMI PER UNA TORTA</b>
<b>YOGURT</b> bianco	250
Farina di <b>GRANO</b>	400
Zucchero	250
Olio di <b>SESAMO</b>	100
<b>UOVA</b>	n. 4
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
Banana	n. 1

### **TORTA DI CAROTE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, FRUTTA A GUSCIO, SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SEMI DI SESAMO**

<b>INGREDIENTI</b>	<b>GRAMMI PER UNA TORTA</b>
Farina di <b>GRANO</b>	500
Carote grattugiate	500
Zucchero	250
Uva passa (lasciata a bagno nel succo d'arancia)	100
Olio di <b>SESAMO</b>	60
Misto di <b>FRUTTA A GUSCIO</b> (es. pinoli, mandorle...) e biscotti secchi	250
<b>UOVA</b> (montare albumi a neve)	n. 5
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)

### **TORTA DI PERE E NOCI**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO, SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SEMI DI SESAMO**

<b>INGREDIENTI</b>	<b>GRAMMI PER UNA TORTA</b>
Farina di <b>GRANO</b>	300
Zucchero	150
Olio di <b>SESAMO</b>	60
<b>UOVA</b>	n. 3
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
<b>NOCI</b>	100
Pere o altra frutta di stagione	250
<b>LATTE</b> fresco	q.b.

## **TORTA AL LIMONE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

<b>INGREDIENTI</b>	<b>GRAMMI PER UNA TORTA</b>
Farina di <b>GRANO</b>	350
Zucchero	250
<b>RICOTTA</b> vaccina	250
<b>UOVA</b> (montare albumi a neve)	n. 5
Limone (succo e buccia grattugiata)	n. 2
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)

## **CROSTATA**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

<b>INGREDIENTI</b>	<b>GRAMMI PER UNA TORTA</b>
Farina di <b>GRANO</b>	500
Zucchero	250
<b>BURRO</b>	125
<b>MANDORLE</b> tritate fini	100
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
<b>UOVA</b>	n. 4
Marmellata	300/350

## **BISCOTTI**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

<b>INGREDIENTI</b>	<b>GRAMMI PER UNA TORTA</b>
Farina di <b>GRANO</b>	500
Zucchero	250
<b>BURRO</b>	125
<b>MANDORLE</b> tritate fini	100
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
<b>UOVA</b>	n. 4



<b>COME TRADURRE GLI APPORTI RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENU' DELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA</b>	<b>5</b>
<b>ALLERGENI</b>	<b>10</b>
<b>GRAMMATURE DI RIFERIMENTO DEGLI ALIMENTI PER FASCE DI ETA'</b>	<b>11</b>
<b>ELENCO INGREDIENTI PER LE PREPARAZIONI</b>	<b>21</b>
- antipasto	<b>23</b>
<b>PRIMI PIATTI (asciutti e in brodo) A BASSO CONTENUTO PROTEICO: CEREALI E/O LORO DERIVATI COMBINATI CON SUGHI A BASE DI VERDURA O BRODI</b>	<b>25</b>
<b>SALSE A BASE DI POMODORO:</b>	<b>27</b>
- pomodoro	
- pomodoro e olive	
- pizzaiola	
<b>SALSE IN BIANCO:</b>	<b>28</b>
- bianco	
- aglio e olio	
- capperi e limone	
- zafferano	
<b>SALSE CON FRUTTA SECCA:</b>	<b>30</b>
- pesto	
- salsa di pinoli	
- erbe aromatiche e frutta secca oleosa	
<b>SALSE AL RAGU DI VERDURE:</b>	<b>32</b>
- ragù (salsa) di carote	
- all' ortolana o ragù vegetale invernale	
- all' ortolana o ragù vegetale estiva	
- primo piatto freddo (es. pasta, riso ..) con verdure	
- zucca gialla/zucchine	
- zucchine e patate	
- pomodoro e piselli	
<b>IN BRODO:</b>	<b>36</b>
- brodo vegetale	
- brodo di carne	
- minestrone/ zuppa /passato di verdura	
- crema/vellutata di patate e altra verdura di stagione	
<b>PRIMI PIATTI (asciutti e in brodo) A MEDIO CONTENUTO PROTEICO: CEREALI E/O LORO DERIVATI CONDITI CON SUGHI A BASE DI LEGUMI, CARNE, PESCE O LATTICINI</b>	<b>39</b>
- pomodoro e legumi	
- ricotta e spinaci	
- pesto e ricotta	
- pomodoro e ricotta	
- pasticcata con formaggio fresco e rucola	
- ragù di carne	
- ragù di pesce	
- al tonno	
- pescatora	
- filetto di sogliola e zucchine/patate	
- stracciatella in brodo vegetale	
<b>PASTA ALL' UOVO ASCIUTTA CONDITA CON SUGHI DI VERDURA:</b>	<b>46</b>
- vedi ricette "salse al ragù di verdure"	
<b>PASSATI /MINESTRE DI LEGUMI CON CEREALI E/O DERIVATI E/O PASTA ALL' UOVO:</b>	<b>47</b>
- passato /zuppa di fagioli o di ceci o legumi misti	

<b>PRIMI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO (PIATTI UNICI): CEREALI E/O LORO DERIVATI O PASTA ALL'UOVO VARIAMENTE COMBINATI CON INGREDIENTI AD ALTO VALORE PROTEICO</b>	<b>49</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- lasagne al forno</li> <li>- salse pasticciate</li> <li>- polenta</li> <li>- salsa pasticciata con formaggi misti</li> <li>- salsa di ceci</li> <li>- primo piatto freddo (es. pasta, riso ...) con verdure miste, legumi e formaggi</li> <li>- passatelli in passato di verdura</li> </ul>	
<b>SECONDI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO</b>	<b>57</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sfornato con verdure al forno</li> <li>- hamburger/crocchette di verdure</li> <li>- hamburger/crocchette di patate</li> <li>- hamburger/crocchette di formaggi</li> <li>- hamburger/crocchette di miglio</li> <li>- panzerotti/torta salata ricotta e spinaci</li> <li>- muffin/torta salata</li> <li>- crostoni pomodoro mozzarella e/o verdure</li> </ul>	
<b>SECONDI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO</b>	<b>65</b>
<b>LEGUMI:</b>	<b>67</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hamburger / polpettone/polpettine di ceci</li> <li>- polpettine di legumi</li> <li>- legumi lessati/al pomodoro</li> <li>- insalata mista con legumi</li> </ul>	
<b>UOVO:</b>	<b>71</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uovo sodo</li> <li>- frittata al forno</li> <li>- rotolo di frittata al forno</li> </ul>	
<b>FORMAGGIO:</b>	<b>73</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- formaggi misti</li> <li>- caprese</li> <li>- insalata mista con mozzarella e olive</li> <li>- pizza margherita / crescione mozzarella e pomodoro e/o verdure</li> <li>- fagottini/crescioni ai formaggi</li> <li>- verdure di stagione gratinate al forno con besciamella</li> </ul>	
<b>PESCE:</b>	<b>78</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pesce al forno</li> <li>- pesce alle mandorle</li> <li>- crocchette di pesce al forno</li> <li>- pesce al pomodoro</li> <li>- pesce con pomodoro e olive</li> <li>- zuppa di pesce</li> <li>- insalata di pesce</li> <li>- seppie/seppioline con pomodoro e piselli</li> <li>- seppie/seppioline al vapore</li> <li>- calamari e gamberetti al forno</li> <li>- cotoletta di pesce al forno</li> <li>- pesce lessato</li> </ul>	

<b>CARNE:</b>	<b>84</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- spezzatino alla cacciatora</li> <li>- polpette alla cacciatora</li> <li>- straccetti di carne</li> <li>- polpettone di tacchino e bietole</li> <li>- bocconcini alle erbe aromatiche</li> <li>- bocconcini al pomodoro</li> <li>- hamburger/polpette al forno</li> <li>- fuselli di pollo al forno</li> <li>- fettina di carne al forno</li> <li>- scaloppina al limone</li> <li>- cotoletta di carne al forno</li> <li>- arista al latte</li> <li>- arista al forno</li> <li>- fettina alla pizzaiola</li> <li>- prosciutto e melone</li> <li>- salsa verde da abbinare ai secondi piatti</li> </ul>	
<b>CONTORNI:</b>	<b>93</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- verdura cruda mista di stagione</li> <li>- insalata e frutta secca oleosa</li> <li>- insalata e semi di sesamo tostati</li> <li>- insalata mista</li> <li>- carote all'agro</li> <li>- pinzimonio invernale</li> <li>- pinzimonio estivo</li> <li>- verdura cotta mista</li> <li>- verdure di stagione gratinate al forno</li> <li>- patate prezzemolate</li> <li>- patate al forno</li> <li>- purea di patate</li> <li>- purea di patate e altra verdura fresca di stagione</li> <li>- carote prezzemolate</li> <li>- contorno tricolore</li> </ul>	
<b>SPUNTINI E MERENDE</b>	<b>103</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- frullato</li> <li>- spremuta di arancia fresca</li> <li>- macedonia con frutta</li> </ul>	
<b>DOLCI</b>	<b>107</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ciambella</li> <li>- ciambella alla ricotta</li> <li>- torta di mele</li> <li>- torta di yogurt</li> <li>- torta di carote</li> <li>- torta di pere e noci</li> <li>- torta al limone</li> <li>- crostata</li> <li>- biscotti</li> </ul>	