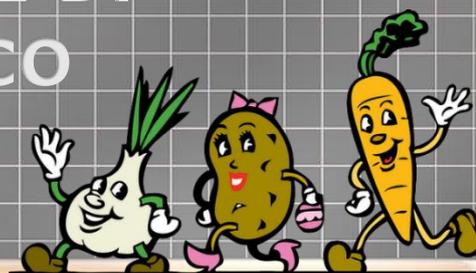


IL RICETTARIO DELLE MENSE SCOLASTICHE DEL COMUNE DI CESENATICO





Documento redatto in collaborazione con
IMPRESA SICURA CONSULENZA
Via Crispi, 11 – 47042 Cesenatico (FC)





INTRODUZIONE

L'importanza di una ristorazione scolastica equilibrata sul piano nutrizionale, della salute e del benessere è da sempre al centro delle scelte che in questi anni si sono succedute.

Tra gli obiettivi perseguiti teniamo molto a sottolineare il valore educativo: formare ad una corretta educazione alimentare attraverso le proposte delle mense fa sì che il bambino possa acquisire modelli di cultura e comportamenti utili alla sua crescita come cittadino. Promuovere stili di vita sani è una necessità.

Questo ricettario è una pubblicazione utile per conoscere e approfondire le realtà delle mense scolastiche facilitando una continuità di percorso e di cammino per l'acquisizione di un sano stile alimentare dato che il ruolo educativo e l'esempio personale offerto dagli adulti rappresenta un primo passo di importanza fondamentale.

A tutti coloro che con il proprio impegno costante e collaborativo - cuochi, personale delle cucine, insegnanti, genitori, personale degli uffici - hanno lavorato puntando al raggiungimento di questi obiettivi rivolgo il mio ringraziamento più sincero e l'augurio per il prossimo anno scolastico.

Emanuela Pedulli, L'Assessore alla pubblica istruzione.





I CUOCHI E IL PERSONALE DI CUCINA







LE GRAMMATURE PER FASCIE D'ETA'

BRODI

		NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni	
Brodo vegetale ottenuto da verdure fresche		150	180	200	220	240	260
Brodo di carne: ottenuto da carne e verdure fresche		150	180	200	220	240	260
Verdura fresca per passati		80/100	120	150	200	250	250
Legumi	secchi	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50
per passati	freschi o surgelati	30/60	50/70	70/80	80/100	100/120	150



PRIMI PIATTI IN BRODO

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



PRIMI PIATTI ASCIUTTI

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



INGREDIENTI PER SALSE PRIMI ASCIUTTI

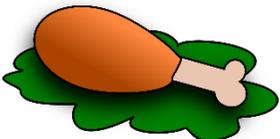
		NIDO D'INFANZIA		SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I°	ADULTI
		g		g	g	g	g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni	
Verdure		30/50	50/70	65/90	80/110	90/130	100/150
Carne / Uovo / Formaggio		10/15	15/20	20/25	25/30	30/35	40
Pesce		20	30	40	50	60	70/80
Legumi	secchi	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50
	freschi o surgelati	30/60	50/70	70/80	80/100	100/120	150

CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI

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



SECONDI PIATTI

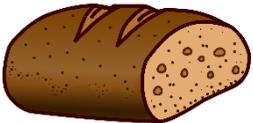
	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		
Carne	25/35	40/50	50/60	60/70	70/80	100	
Prosciutto o bresaola	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	
Pesce	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	
Uova	45	50	55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



CONTORNI

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

VARIE

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



MERENDE

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

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.



Gestione allergeni

Il Reg. UE 1169/11, entrato in vigore dal 13 dicembre 2014, prevede l'obbligo di informare i consumatori della presenza negli alimenti di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze.

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.

Nella fase di preparazione e somministrazione, di una dieta speciale per motivi sanitari, risulta essere molto importante prestare attenzione alle materie prime utilizzate per evitare che non siano presenti gli alimenti pericolosi per la salute degli utenti.

Si fa presente che gli operatori di cucina, nonostante la consultazione del presente testo, devono prestare particolare attenzione nella lettura delle etichette di ogni singolo prodotto alimentare per escludere la presenza nel prodotto stesso di allergeni in tracce.

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



DIETE SPECIALI

Le "Diete speciali" sono diete personalizzate rispetto ai menù scolastici ordinari e sono ammesse in caso di: celiachia, allergie, intolleranze e motivazioni religiose o ideologiche.

Le cucine delle scuole del Comune di Cesenatico, in accordo con le dietetiste dell'AUSL di competenza gestiscono la preparazione dei pasti per le Diete speciali, in particolare le più frequenti sono:

- Piani alimentari per soggetti Diabetici
- Piani alimentari per soggetti Celiaci
- Piani alimentari per soggetti con intolleranza al lattosio
- Diete filosofiche "No carne"
- Diete religiose "No maiale"
- Piani alimentari per soggetti con allergia alla frutta secca
- Piani alimentari per soggetti affetti da favismo
- Piani alimentari per soggetti con allergia all' Uovo

Nelle cucine del servizio di refezione scolastica si preparano oltre che pasti per celiaci le "diete speciali" in base alle segnalazioni e le indicazioni provenienti dall'Ausl di riferimento.

La preparazione viene eseguita nella porzione di cucina dedicata e segnalata con adeguata cartellonistica da personale alimentarista adeguatamente formato e addestrato a prestare la massima attenzione nel rispetto delle procedure prestabilite, all'attenzione delle materie prime richieste nelle preparazioni e ad evitare ogni forma di contaminazione crociata tra le diverse preparazioni.

In presenza di bambini allergici, intolleranti e/o con motivazioni religiose, le preparazioni si effettuano come indicato dal menù prestabilito omettendo l'ingrediente/i causa di allergia, intolleranza e/o motivazione religiosa.

Se ciò non fosse possibile, sarebbe prevista una preparazione alternativa indicata dalle dietiste dell'AUSL di competenza.

La preparazione delle "Diete Speciali" viene eseguita sempre successivamente alla preparazione per il senza glutine o celiaco che dir si voglia al fine di evitare ogni probabilità di contaminazione crociata.

A termine della preparazione i pasti vengono "confezionati" ed etichettati con il nome del bambino e la scuola di destinazione.



LE PREPARAZIONI E I LORO INGREDIENTI.





ELENCO DELLE PREPARAZIONI

PREPARAZIONI VARIE

BESCIAMELLA

BRODO DI CARNE

BRODO VEGETALE

CROSTINI DI PANE

PANE PROFUMATO

PIATTI UNICI

PASSATELLI IN BRODO DI
VERDURE

MALTAGLIATI IN CREMA DI
FAGIOLI

PASTA ALL'UOVO (MALTAGLIATI)

PIZZA MARGHERITA

CREMA DI LEGUMI MISTI CON
PASTINA

LASAGNE AL RAGÙ DI CARNE

PIZZA MARGHERITA

TAGLIATELLE CON SUGO DI
POMODORO E PISELLI

PASSATO DI VERDURA CON ORZO

RISOTTO CON LENTICCHIE (O
LEGUMI)

RAVIOLI AL SUGO DI
POMODORO

LASAGNETTE AL SUGO DI
LEGUMI

ZUPPA DI LEGUMI CON PASTINA

TAGLIATELLE POMODORO E
PISELLI

PIZZA MARGHERITA

RISO IN CREMA DI FAGIOLI

PIZZA MARGHERITA

PRIMI PIATTI BRODOSI

QUADRETTINI IN BRODO DI
PESCE

PASTINA IN BRODO VEGETALE

CORONCINE IN CREMA DI PATATE

PASTINA IN BRODO DI CARNE

PASSATO DI VERDURA CON
TUBETTI

STELLINE IN BRODO VEGETALE

GRATTINI IN BRODO VEGETALE

PASSATO DI VERDURA CON COUS
COUS

GOBBETTI POMODORO E PISELLI

PASSATO DI VERDURA CON ORZO

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

PASTA AL POMODORO

PASTA AL TONNO

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

FUSILLI AL RAGU DI VERDURE

SEDANINI CON OLIO E
PARMIGIANO

PASTA AL POMODORO E
VERDURE

RISOTTO DI ZUCCA GIALLA

RISOTTO ALL'ORTOLANA

FARFALLE CON OLIO E
PARMIGIANO

MACCHERONCINI AL POMODORO
E BASILICO

LINGUINE AL PESTO

FUSILLI ALL'OLIO E PARMIGIANO

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

STROZZAPRETI AL SUGO DI
POMODORO E VERDURE

ORECCHIETTE AL POMODORO E
BASILICO

SPAGHETTI ALLE ERBE
AROMATICHE

MACCHERONCINI AL SUGO DI
POMODORO E VERDURE

GNOCCHI DI PATATE AL
POMODORO

SPAGHETTI ALLE VONGOLE

RISOTTO AL RADICCHIO

RISO AL POMODORO E ORIGANO

PENNE AGLIO OLIO

SPAGHETTI ALLO SCOGLIO

FUSILLI OLIO E PARMIGIANO

LASAGNETTE ALLA MARINARA

GRAMIGNA AL POMODORO



MEZZE MANICHE VERDURE E OLIVE

FARFALLE AL POMODORO

PASTA AL POMODORO

PASTA AL TONNO

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

SECONDI PIATTI

FRITTATA CON VERDURE

SFORMATO DI VERDURA

FORMAGGIO FRESCO

PROSCIUTTO CRUDO - COTTO

FRITTATA AL LATTE

SECONDI PIATTI DI CARNE

POLPETTONE ARLECCHINO FARCITO CON VERDURE

BRASATO AL SUGO DI CARNE

SCALOPPINA AL LIMONE

PETTO DI POLLO AI FERRI

FETTINA DI TACCHINO ALLE ERBE

POLPETTONE DI MANZO

COTOLETTA DI LONZA AL FORNO

TACCHINO ALLE ERBE AROMATICHE

FUSELLI DI POLLO

ARISTA O FETTINA ARROSTO

HAMBURGER DI CARNE

COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO

CONIGLIO AL FORNO

SECONDI PIATTI DI PESCE

BOCCONCINI DI PESCE ARROSTO

FILETTO DI PESCE GRATINATO AL FORNO

INSALATA DI PESCE

FILETTO DI PLATESSA CON PANE PROFUMATO AL PREZZEMOLO

COTOLETTA DI PESCE

BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO AL FORNO

FILETTO DI PESCE CON POMODORO

PESCE AL FORNO

GAMBERI E HALIBUT AL PANE PROFUMATO

FILETTO DI HALIBUT CON PANE PROFUMATO AL FORNO

CONTORNI

PURE DI PATATE

PATATE AL FORNO

INSALATA VERDE FRESCA CON NOCI

VERDURE GRATINATE

PINZIMONIO

CROCCHETTE DI PATATE E VERDURE

PURE DI ZUCCA

PATATE AL FORNO

VERDURE GRATINATE

DOLCI

CROSTATE

BISCOTTI

CIAMBELLA ROMAGNOLA



Le Ricette

Gli ingredienti

Gli allergeni



PREPARAZIONI VARIE

Pane Profumato

Ingredienti	pane grattugiato - erbe aromatiche (rosmarino - prezzemolo - salvia - timo, etc.)
Note:	
ALLERGENI: glutine	
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	

Brodo di Carne

Ingredienti	carota - sedano - cipolla - carne mista - sale
Note:	
ALLERGENI: sedano	
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: nessuna sostituzione.	
Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	



Besciamella

Ingredienti	latte - farina - burro - sale - noce moscata
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: latte - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Brodo di Verdure

Ingredienti	carote - zucchine - patate - cipolla - sedano - bietole - sale
--------------------	--

Note: Brodo vegetale ottenuto da verdure fresche

ALLERGENI: sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



PIATTI UNICI

PIATTI UNICI

Passatelli in brodo di verdure

Ingredienti uova - parmigiano - pane grattugiato - noce moscata

Note: Brodo vegetale ottenuto da verdure fresche

ALLERGENI: uova - latte- glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Maltagliati in crema di fagioli

Ingredienti fagioli - pomodori pelati- salsa di pomodoro - olio EVO - carota - sedano - cipolla - prezzemolo - pasta all'uovo (uovo- farina)

Note:

ALLERGENI: sedano - uovo - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Pasta all'uovo (maltagliati)

Ingredienti	uova - farina
--------------------	---------------

Note:

ALLERGENI: uova - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Pizza margherita

Ingredienti	farina - lievito di birra - zucchero - sale - olio EVO - pomodori pelati - mozzarella - origano
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine - latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa. Oppure si omette la mozzarella

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione





Crema di legumi misti con pasta

Ingredienti	legumi in porzione variabile - pomodori pelati- salsa di pomodoro - olio EVO - carota - sedano - cipolla - prezzemolo - pasta di semola
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: sedano - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: sostituire il piatto con altra preparazione permessa

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Lasagne al ragù di carne

Ingredienti	sfoglie di pasta all'uovo; Ragù: passata di pomodoro - macinato di carne (manzo) - carota - sedano - cipolla - sale ; Besciamella: latte - farina - burro - parmigiano - sale- nocemoscata
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: glutine - uova - latte - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione





Tagliatelle con sugo di pomodoro e piselli

Ingredienti	pasta all'uovo (farina - uova) - pomodori pelati - olio EVO - carota - sedano - cipolla
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine- uovo - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.

Esclusione di uova e derivati: sostituzione con altra preparazione e/o ingrediente permesso

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Passato di verdura con orzo

Ingredienti	pomodori pelati - piselli surgelati - bietole - carote - sedano - cipolla - patate - spinaci - orzo
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: sedano - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Risotto con lenticchie (o legumi)

Ingredienti	riso - legumi - carota - sedano - cipolla
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: sostituire il piatto con altra preparazione permessa

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Ravioli al sugo di pomodoro

Ingredienti	Ravioli con ripieno di ricotta e spinaci (farina- uova- ricotta - spinaci) - pomodori pelati - carota sedano e cipolla- olio EVO- parmigiano
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: sedano - latte - uovo - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Lasagnette al sugo di legumi

Ingredienti	legumi (variabile) - pomodori pelati - salsa di pomodoro - olio EVO - carota - sedano - cipolla- prezzemolo - pasta all'uovo (farina - uovo)
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: sedano - uovo - glutine -

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: sostituire il piatto con altra preparazione permessa

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Zuppa di legumi con pastina

Ingredienti	legumi (variabile) - salsa di pomodoro - olio EVO - carota - sedano - cipolla - pasta all'uovo (farina - uovo)
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: sedano - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: sostituire il piatto con altra preparazione permessa

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Tagliatelle pomodoro e piselli

Ingredienti	piselli - salsa di pomodoro - olio EVO - carota - sedano - cipolla- pasta di semola (farina)
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: sedano - uovo - glutine -

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: si utilizzano prodotti senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Riso in crema di fagioli

Ingredienti	riso - legumi - salsa di pomodoro - carota - sedano - cipolla
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



PRIMI PIATTI BRODOSI

PRIMI PIATTI BRODOSI

Quadrettini in brodo di pesce

Ingredienti pesce- crostacei - molluschi in porzione variabile - sedano - carota - pomodoro - quadrettini (farina- uovo)

Note:

ALLERGENI: pesce- crostacei - molluschi - sedano - uovo -glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Pastina in brodo vegetale

Ingredienti pasta di semola - brodo vegetale (carote - zucchine - patate - cipolla - sedano - bietole - sale)

Note:

ALLERGENI: glutine - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione





Coroncine in crema di patate

Ingredienti	pastina di semola - sedano - carota - patate- pomodoro- olio evo- sale
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: glutine - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Pastina in brodo di carne

Ingredienti	pasta di semola - brodo di carne (carota - sedano - cipolla - carne di manzo - sale)
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Passato di verdura con tubetti

Ingredienti	pomodori pelati - piselli freschi - bietole - carote - sedano - cipolla - spinaci - pasta di semola - olio EVO - parmigiano
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine - latte - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Stelline in brodo vegetale

Ingredienti	pasta di semola - (carote - zucchine - patate - cipolla - sedano - bietole - sale)
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Grattini in brodo vegetale

Ingredienti	pasta all'uovo (uovo - farina) - (carote - zucchine - patate - cipolla - sedano - bietole - sale)
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: uovo - glutine - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Passato di verdura con cous cous

Ingredienti	pomodori pelati - piselli surgelati - bietole - carote - sedano rapa - cipolla - patate - spinaci - cous cous - parmigiano
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: sedano - glutine - latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Gobbetti pomodoro e piselli

Ingredienti	pasta di semola - pomodori pelati - piselli - carota - sedano cipolla - olio evo - olive
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: glutine - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Passato di verdura con orzo

Ingredienti	pomodori pelati - piselli surgelati - bietole - carote - sedano - cipolla - patate - spinaci - orzo
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: sedano - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



PRIMI PIATTI ASCIUTTI

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Pasta al pomodoro

Ingredienti	pasta di semola - pomodori pelati - carote - sedano - cipolla - olio EVO - grana padano - sale
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: glutine- sedano - latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Pasta al tonno

Ingredienti	pasta di semola - pomodori pelati - tonno - cipolla - olio EVO - grana padano - sale
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: glutine- pesce - latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione



Risotto alla parmigiana

Ingredienti	riso- cipolla - olio EVO - parmigiano - brodo vegetale
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: latte - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Fusilli al ragu di verdure

Ingredienti	pasta di semola - carota sedano e cipolla - zucchine - olio EVO - sale
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: glutine - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione



Sedanini con olio e parmigiano

Ingredienti	pasta di semola - olio EVO - parmigiano
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine - latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Pasta al pomodoro e verdure

Ingredienti	pasta di semola - pomodori pelati - carote - sedano - cipolla - verdure in porzione variabile a seconda della disponibilità- olio EVO - parmigiano - sale
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine- sedano - latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione



Risotto di zucca gialla

Ingredienti	zucca - brodo vegetale (carote - zucchine - patate - cipolla - sedano - bietole - sale)- riso-parmigiano - olio EVO - aglio
Note:	
ALLERGENI:	sedano - latte
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	

Risotto all'ortolana

Ingredienti	riso- pomodori pelati - verdure di stagione- cipolla- carote- olio EVO- parmigiano - aglio - brodo vegetale (carote - zucchine - patate - cipolla - sedano - bietole - sale)
Note:	
ALLERGENI:	sedano - latte
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	



Farfalle con olio e parmigiano

Ingredienti	pasta di semola - olio EVO - parmigiano
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine - latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Maccheroncini al pomodoro e basilico

Ingredienti	pasta di semola - pomodori pelati - olio EVO - carota - sedano - cipolla
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: glutine - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione



Linguine al pesto

Ingredienti	pasta di semola - basilico - olio EVO - aglio - pinoli
Note:	
ALLERGENI:	
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	

Fusilli all'olio e parmigiano

Ingredienti	pasta di semola - olio EVO - parmigiano
Note:	
ALLERGENI:	glutine - latte
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	



Risotto allo zafferano

Ingredienti	riso - cipolla - olio evo - parmigiano -brodo vegetale (carote - zucchine - patate - cipolla - sedano - bietole - sale)
Note:	
ALLERGENI:	sedano - latte
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	

Strozzapreti al sugo di pomodoro e verdure

Ingredienti	strozzapreti (acqua -farina) - olio EVO - pomodoro - cartota sedano cipolla - parmigiano
Note:	
ALLERGENI:	glutine - latte - sedano
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	



Orecchiette al pomodoro e basilico

Ingredienti	pasta di semola - olio evo - pomodori pelati - carota sedano cipolla - parmigiano
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: glutine - sedano - latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Spaghetti alle erbe aromatiche

Ingredienti	pasta di semola - erbe aromatiche
--------------------	-----------------------------------

Note:

ALLERGENI: glutine -

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione



Maccheroncini al sugo di pomodoro e verdure

Ingredienti	pasta di semola - verdure in porzione variabile - olio EVO - sedano carota e cipolla - parmigiano
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: sedano - glutine - latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Gnocchi di patate al pomodoro

Ingredienti	Gnocchi (confezionati?) - pomodori pelati - carote - sedano - cipolla - olio EVO - sale - Parmigiano
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: sedano - glutine - latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione



Spaghetti alle vongole

Ingredienti	pasta di semola - vongole - olio Evo - aglio - Prezzemolo
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine - molluschi

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione



Risotto al radicchio

Ingredienti	riso - cipolla - olio Evo - radicchio - parmigiano
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione



Riso al pomodoro e origano

Ingredienti	riso - salsa di pomodoro - carota - sedano - cipolla - origano
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Penne aglio olio

Ingredienti	pasta di semola - olio EVO - aglio
--------------------	------------------------------------

Note:

ALLERGENI: glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione



Spaghetti allo scoglio

Ingredienti	pasta di semola - crostacei - pomodoro - olio evo - aglio - sale
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: glutine - crostacei -

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Fusilli olio e parmigiano

Ingredienti	pasta di semola - olio EVO - parmigiano
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine - latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione



Lasagnette alla marinara

Ingredienti	sfoglia all'uovo (farina - uovo) - pesce e corstacei in prozione variabile - besciamella (farina - burro - latte) - pomodoro - carota -sedano - cipolla
Note:	
ALLERGENI: uovo - glutine -latte - pesce -crostacei - sedano	
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	

Gramigna al pomodoro

Ingredienti	pasta di semola - pomodori pelati - carota - sedano- cipolla
Note:	
ALLERGENI: glutine - sedano	
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	



Mezze maniche verdure e olive

Ingredienti	pasta di semola - pomodori pelati - carota sedano cipolla - olio evo - olive
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Farfalle al pomodoro

Ingredienti	pasta di semola - pomodori pelati - carota sedano cipolla - olio evo
--------------------	---

Note:

ALLERGENI:

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione



SECONDI PIATTI

SECONDI



Frittata con verdure

Ingredienti	uova - latte - parmigiano - verdure in porzione variabile a seconda della disponibilità - Sale
Note:	
ALLERGENI:	uova - latte- glutine - sedano
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: nessuna sostituzione	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	

Sformato di verdura

Ingredienti	piselli - carote - zucchine - cipolla - patate - formaggio - uova - pane raffermo
Note:	
ALLERGENI:	uova - latte- glutine - sedano
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	



Formaggio fresco

Ingredienti

latte

Note:

ALLERGENI: latte

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Prosciutto crudo - cotto

Ingredienti

prosciutto crudo - prosciutto cotto

Note:

ALLERGENI: verificare le etichette di produzione

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Frittata al latte

Ingredienti	uovo - latte- parmigiano
--------------------	--------------------------

Note:

ALLERGENI:

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Crocchette di patate e verdure

Ingredienti	patate - verdure in porzione variabile a seconda della disponibilità - pane grattugiato - formaggi misti
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: glutine - latte - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Frittata al forno

Ingredienti

uovo - latte- parmigiano -

Note:**ALLERGENI:** uovo - latte**SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI****Esclusione glutine:** nessuna sostituzione**Esclusione di latte e derivati:** sostituire il piatto con altra preparazione permessa.**Esclusione di uova e derivati:** sostituire il piatto con altra preparazione permessa**Esclusione di fave:** nessuna sostituzione**Esclusione frutta secca:** nessuna sostituzione



SECONDI PIATTI DI CARNE

SECONDI DI CARNE

Polpettone arlecchino farcito con verdure

Ingredienti	carne di manzo - ricotta - parmigiano - spinaci/betole - verdure di stagioni in porzione variabile - uovo - carote - sale
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: latte - uova - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Brasato al sugo di carne

Ingredienti	manzo - brodo vegetale (carote - zucchine - patate - cipolla - sedano - bietole - sale) - carota- sedano- porro- cipolla rossa- aglio- pomodori pelati - alloro- olio EVO - sale
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Scaloppina al limone

Ingredienti	lonza di maiale- farina - olio evo - limone
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Petto di pollo ai ferri

Ingredienti	petto di pollo - olio EVO
--------------------	---------------------------

Note:

ALLERGENI:

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Fettina di tacchino alle erbe

Ingredienti carne di tacchino - olio EVO - erbe aromatiche e spezie

Note:

ALLERGENI:

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Polpettone di manzo



Ingredienti manzo macinato - formaggi - olio evo - mollica di pane ammollato nel latte - uova - verdure lessate

Note:

ALLERGENI: latte - glutine - uova

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Cotoletta di lonza al forno

Ingredienti	lonza di maiale - pane grattugiato - uova - limone - formaggio grattugiato
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: latte - glutine - uova

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Tacchino alle erbe aromatiche

Ingredienti	carne di tacchino - olio EVO - spezie
--------------------	---------------------------------------

Note:

ALLERGENI:

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



fuselli di pollo

Ingredienti	Fusi di pollo - olio EVO - aglio - prezzemolo
--------------------	---

Note:

ALLERGENI:

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

arista o fettina arrosto

Ingredienti	
--------------------	--

Note:

ALLERGENI:

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Hamburger di carne

Ingredienti	carne di manzo macinata - olio evo - sale
--------------------	---

Note:

ALLERGENI:

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Cotoletta di tacchino al forno

Ingredienti	carne di tacchino - olio evo - pane grattugiato - uovo
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: uovo - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Coniglio al forno

Ingredienti

carne di coniglio - olio- aglio - erbe aromatiche

Note:**ALLERGENI:****SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI****Esclusione glutine: nessuna sostituzione****Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione****Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione****Esclusione di fave: nessuna sostituzione****Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione**



SECONDI PIATTI DI PESCE

SECONDI DI PESCE

Bocconcini di pesce arrosto



Ingredienti	pesce - pane grattugiato - uovo
Note:	
ALLERGENI:	pesce - uovo - glutine
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	

Filetto di pesce gratinato al forno

Ingredienti	filetto di pesce (specie variabile a seconda della disponibilità di stagione o di mercato) - pangrattato - olio evo - spezie
Note:	
ALLERGENI:	pesce - glutine
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	





Insalata di pesce

Ingredienti	molluschi- corstacei - sedano - carote - olio evo - prezzemolo
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: molluschi- corstacei - sedano

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Filetto di platessa con pane profumato al prezzemolo

Ingredienti	filetti di platessa - olio EVO - sale- prezzemolo - Aglio- pane grattugiato
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: pesce - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Cotoletta di pesce

Ingredienti	filetto di pesce (specie variabile a seconda della disponibilità di stagione o di mercato) - pangrattato - uovo - olio evo - spezie
Note:	
ALLERGENI:	pesce - uovo - glutine
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	

Bocconcini di coda di rospo al forno

Ingredienti	coda di rospo- pangrattato - olio evo - spezie
Note:	
ALLERGENI:	pesce
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	



Filetto di pesce con pomodoro

Ingredienti	filetto di pesce (specie variabile a seconda della disponibilità di stagione o di mercato)- pomodoro - olio Evo - carota sedano e cipolla
Note:	
ALLERGENI:	pesce - sedano
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: nessuna sostituzione.	
Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	

Pesce al forno

Ingredienti	filetto di pesce (specie variabile a seconda della disponibilità di stagione o di mercato) - olio evo - spezie
Note:	
ALLERGENI:	pesce
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: nessuna sostituzione	
Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	



Gamberi e halibut al pane profumato

Ingredienti	gamberi - halibut- pane grattugiato, sale - prezzemolo - olio evo-
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: crostacei - pesce - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Filetto di halibut con pane profumato al forno

Ingredienti	halibut- pane grattugiato- sale- prezzemolo- olio EVO
--------------------	---

Note:

ALLERGENI: pesce- glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



Bocconcini di pesce misto e gamberi al forno

Ingredienti	pesce e crostacei (specie variabili a seconda della disponibilità di stagione o di mercato) - pangrattato - olio evo - spezie
Note:	
ALLERGENI:	pesce - crostacei - glutine
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	

Filetto di pesce

Ingredienti	filetto di pesce (specie variabile a seconda della disponibilità di stagione o di mercato) - olio evo - spezie
Note:	
ALLERGENI:	pesce
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: nessuna sostituzione.	
Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.	
Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	



Assaggi di vongole

Ingredienti	vongole - aglio - olio Evo
--------------------	----------------------------

Note:

ALLERGENI: molluschi

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: nessuna sostituzione.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.

Esclusione di uova e derivati: nessuna sostituzione

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione

Bastoncini di pesce

Ingredienti	pesce - pane grattugiato - uovo
--------------------	---------------------------------

Note:

ALLERGENI: pesce - uovo - glutine

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: nessuna sostituzione.

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto con altra preparazione permessa

Esclusione di fave: nessuna sostituzione.

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione



DOLCI

Ciambella

Ingredienti	farina - Zucchero - olio semi girasole - uova - ricotta - lievito der dolci
Note:	
ALLERGENI:	glutine, latte, uova
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto o l'ingrediente con altra preparazione o materia prima permessa.	
Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto o l'ingrediente con altra preparazione o materia prima permessa.	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	

Crostata con marmellata di frutta

Ingredienti	farina - Zucchero - burro - uova - lievito der dolci (marmellata di frutta)
Note:	
ALLERGENI:	glutine, latte, uova
SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI	
Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.	
Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto o l'ingrediente con altra preparazione o materia prima permessa.	
Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto o l'ingrediente con altra preparazione o materia prima permessa.	
Esclusione di fave: nessuna sostituzione	
Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione	



Biscotti

Ingredienti	uova - zucchero - olio di semi - vaniglia - latte - farina - lievito per dolci
--------------------	--

Note:

ALLERGENI: glutine, latte, uova

SOSTITUZIONI PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione glutine: utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o inserita nel Prontuario degli alimenti AIC o con dicitura "senza glutine" in etichetta.

Esclusione di latte e derivati: sostituire il piatto o l'ingrediente con altra preparazione o materia prima permessa.

Esclusione di uova e derivati: sostituire il piatto o l'ingrediente con altra preparazione o materia prima permessa.

Esclusione di fave: nessuna sostituzione

Esclusione frutta secca: nessuna sostituzione





Note generali

Nutrizione e apporti nutritivi

E' evidente l'importanza che riveste per il nostro organismo un "giusto" apporto sia quantitativo che qualitativo dei nutrienti. Dato questo principio generale, è importante sottolineare e ribadire che i più recenti studi scientifici sono concordi nell'evidenziare l'importanza di un corretto apporto proteico.

Nell'elaborare un menù settimanale equilibrato è essenziale evitare un eccessivo introito di proteine e, contemporaneamente, garantire che l'apporto totale di tale nutriente sia ripartito al 50% tra proteine animali e vegetali. Nel calcolo della quota proteica del menù devono essere considerati tutti gli alimenti: sia quelli più ricchi di proteine (come legumi, pesce, carne, uova, formaggi), che quelli in cui le proteine sono contenute in percentuali più basse e variabili (come ad esempio cereali e altri vegetali). Tutte le diverse portate del menù devono quindi essere considerate e valutate.

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 nello schema **"Grammature di riferimento 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 sughetti 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 ad "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 SCOLASTICA</u> (<u>CALCOLATA SU N. 5 PRANZI</u>)	<u>FREQUENZA SETTIMANALE</u> (<u>CALCOLATA SU N. 14 PASTI</u>)
LEGUMI preferire quelli freschi/surgelati o secchi	Da 1 volta (minimo da prevedere sempre) a 2 volte	3-4 volte
PESCE fresco/surgelato	Da 1 volta (minimo da prevedere sempre) a 2 volte (raccomandato)	3-4 volte
CARNE fresca: preferire le carni bianche in quanto meno grasse (es. pollo, tacchino , coniglio...) rispetto a quelle rosse (es. maiale, vitellone...)	Da 1 volta (minimo da prevedere sempre) a 2 volte	3-4 volte
UOVA	1-2 volte	1-2 volte
FORMAGGIO: preferire formaggi a ridotto contenuto di grassi (squacquerone, mozzarella, fiocchi di latte, ricotta, casatella, caciotta...)	1-2 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) non dovrebbero essere proposte più di 3-4 volte la settimana preferibilmente quando in menù è previsto un primo piatto in brodo e possibilmente 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 usato 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 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 senza grassi idrogenati, in sostituzione dei quali possono essere aggiunte erbe aromatiche varie possibilmente fresche.

Il sale, da utilizzare sempre in quantità minime, 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 sale, meglio se prodotto con farine integrali o semintegrali.

I DOLCI

Il dolce deve essere semplice, senza farciture di panna e crema, possibilmente a base di frutta. Nel periodo estivo può essere sostituito da dessert o gelato alla frutta. Non deve rappresentare una porzione fissa a fine pasto, 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.

L'acqua potabile fornita dagli acquedotti pubblici è igienicamente sicura e pertanto consigliata come bevanda.

INDICAZIONI PRATICHE PER COMPORRE LA GIORNATA ALIMENTARE

COLAZIONE: Latte o yogurt e/o thè o caffè d'orzo con biscotti secchi o dolce semplice o fette biscottate o pane o cereali; eventualmente anche frutta fresca di stagione e/o frutta secca oleosa.

MERENDE

Spuntino di metà mattino: frutta fresca di stagione e acqua

Spuntino di metà pomeriggio: latte o yogurt con prodotto da forno salato o dolce; eventualmente anche frutta fresca di stagione e/o frutta secca oleosa.

PRANZO E CENA

Il pasto può essere composto scegliendo una delle 2 seguenti ipotesi: "A" o B"

IPOTESI "A"

- un **primo** che garantisce in prevalenza l'apporto di carboidrati, a base di cereali in chicchi (es. riso, orzo, farro, miglio...) o derivati (es. pasta di semola o all'uovo).
Si consiglia di alternare primi piatti asciutti con brodi/passati;
- un **secondo** che garantisce in prevalenza l'apporto di proteine:
carne magra, pesce, legumi, uovo o formaggio;
- un **contorno** a base di verdure fresche di stagione che garantisce l'apporto di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
- **pane** che garantisce l'apporto di carboidrati;



- **olio extravergine di oliva** che garantisce l'apporto di grassi di origine vegetale;
- **frutta fresca di stagione** che garantisce l'apporto di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
- **acqua** che garantisce una corretta idratazione.

Al primo piatto si può aggiungere piccole quantità di formaggio grattugiato come Parmigiano Reggiano o Grana Padano.

Per variare la composizione del pasto, ci si può ispirare ad alcune tradizioni delle cucine locali proponendo il cosiddetto **"PIATTO UNICO" (ipotesi "B")** costituito da cereali e proteine vegetali (legumi) o cereali e proteine di origine animale (carne, pesce, formaggio, uovo). Questo piatto, nutrizionalmente corretto, sostituisce il primo e il secondo.

Nei menù il piatto unico può essere previsto più volte a settimana, privilegiando l'associazione di cereali e legumi.



IPOTESI "B"

- **piatto unico** che garantisce l'apporto di carboidrati e proteine, esempi:

cereali + legumi	pasta e fagioli o ceci, zuppa di legumi misti, risotto con lenticchie, ...
cereali + carne	lasagna al ragù di carne, pasta con besciamella e ragù di carne, piadina romagnola con salume
cereali + pesce	pasta o risotto con ragù di pesce, ...
cereali + formaggio/uovo	pasta all'uovo ripiena con ragù vegetale, pasta ai formaggi, pizza margherita, piadina romagnola con formaggio

- un **contorno** a base di verdure fresche di stagione che garantisce l'apporto di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
- **pane** che garantisce l'apporto di carboidrati;
- **olio extravergine di oliva** che garantisce l'apporto di grassi di origine vegetale;
- **frutta fresca di stagione** che garantisce l'apporto di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
- **acqua** che garantisce una corretta idratazione.



BIBLIOGRAFIA

- ❖ Ben...Essere in Tavola AUSL Romagna 2018
- ❖ Tabella dietetica per le scuole del comune di Cesenatico a.s. 2022-2023 AUSL Romagna
- ❖ MENSANA Comune di Cesenatico 2007
- ❖ Il PAPPATUTTO Provincia di Forlì Cesena, Ausl di Cesena, Comune di Cesena 1996
- ❖ "Mangiando si impara: come e quanto!" Comune di Cesena 2018
- ❖ Linee guida di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica. Ministero della salute 2021
- ❖ LARN IV Revisione 2014



INDICE

INTRODUZIONE	3
I CUOCHI E IL PERSONALE DI CUCINA.....	5
LE GRAMMATURE PER FASCIE D'ETA'	7
BRODI	7
PRIMI PIATTI IN BRODO	8
PRIMI PIATTI ASCIUTTI.....	9
INGREDIENTI PER SALSE PRIMI ASCIUTTI	10
CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI.....	10
SECONDI PIATTI	11
CONTORNI	12
VARIE.....	12
MERENDE.....	13
NOTE:	13
GESTIONE ALLERGENI	14
DIETE SPECIALI	15
ELENCO DELLE PREPARAZIONI.....	17
RICETTE – INGREDIENTI - ALLERGENI	19
PREPARAZIONI VARIE.....	20
PANE PROFUMATO.....	20
BRODO DI CARNE	20
BESCIAMELLA	21
BRODO DI VERDURE	21
PIATTI UNICI.....	22
PASSATELLI IN BRODO DI VERDURE	22
MALTAGLIATI IN CREMA DI FAGIOLI	22
PASTA ALL'UOVO (MALTAGLIATI)	23
PIZZA MARGHERITA	23
CREMA DI LEGUMI MISTI CON PASTINA	24
LASAGNE AL RAGÙ DI CARNE.....	24



<i>TAGLIATELLE CON SUGO DI POMODORO E PISELLI</i>	25
<i>PASSATO DI VERDURA CON ORZO</i>	25
<i>RISOTTO CON LENTICCHIE (O LEGUMI)</i>	26
<i>RAVIOLI AL SUGO DI POMODORO</i>	26
<i>LASAGNETTE AL SUGO DI LEGUMI</i>	27
<i>ZUPPA DI LEGUMI CON PASTINA</i>	27
<i>TAGLIATELLE POMODORO E PISELLI</i>	28
<i>RISO IN CREMA DI FAGIOLI</i>	28
PRIMI PIATTI BRODOSI	29
<i>QUADRETTINI IN BRODO DI PESCE</i>	29
<i>PASTINA IN BRODO VEGETALE</i>	29
<i>CORONCINE IN CREMA DI PATATE</i>	30
<i>PASTINA IN BRODO DI CARNE</i>	30
<i>PASSATO DI VERDURA CON TUBETTI</i>	31
<i>STELLINE IN BRODO VEGETALE</i>	31
<i>GRATTINI IN BRODO VEGETALE</i>	32
<i>PASSATO DI VERDURA CON COUS COUS</i>	32
<i>GOBBETTI POMODORO E PISELLI</i>	33
<i>PASSATO DI VERDURA CON ORZO</i>	33
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	34
<i>PASTA AL POMODORO</i>	34
<i>PASTA AL TONNO</i>	34
<i>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</i>	35
<i>FUSILLI AL RAGU DI VERDURE</i>	35
<i>SEDANINI CON OLIO E PARMIGIANO</i>	36
<i>PASTA AL POMODORO E VERDURE</i>	36
<i>RISOTTO DI ZUCCA GIALLA</i>	37
<i>RISOTTO ALL'ORTOLANA</i>	37
<i>FARFALLE CON OLIO E PARMIGIANO</i>	38
<i>MACCHERONCINI AL POMODORO E BASILICO</i>	38
<i>LINGUINE AL PESTO</i>	39



<i>FUSILLI ALL'OLIO E PARMIGIANO</i>	39
<i>RISOTTO ALLO ZAFFERANO</i>	40
<i>STROZZAPRETI AL SUGO DI POMODORO E VERDURE</i>	40
<i>ORECCHIETTE AL POMODORO E BASILICO</i>	41
<i>SPAGHETTI ALLE ERBE AROMATICHE</i>	41
<i>MACCHERONCINI AL SUGO DI POMODORO E VERDURE</i>	42
<i>GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO</i>	42
<i>SPAGHETTI ALLE VONGOLE</i>	43
<i>RISOTTO AL RADICCHIO</i>	43
<i>RISO AL POMODORO E ORIGANO</i>	44
<i>PENNE AGLIO OLIO</i>	44
<i>SPAGHETTI ALLO SCOGLIO</i>	45
<i>FUSILLI OLIO E PARMIGIANO</i>	45
<i>LASAGNETTE ALLA MARINARA</i>	46
<i>GRAMIGNA AL POMODORO</i>	46
<i>MEZZE MANICHE VERDURE E OLIVE</i>	47
<i>FARFALLE AL POMODORO</i>	47
SECONDI PIATTI	48
<i>FRITTATA CON VERDURE</i>	48
<i>SFORMATO DI VERDURA</i>	48
<i>FORMAGGIO FRESCO</i>	49
<i>PROSCIUTTO CRUDO - COTTO</i>	49
<i>FRITTATA AL LATTE</i>	50
<i>CROCCHETTE DI PATATE E VERDURE</i>	50
<i>FRITTATA AL FORNO</i>	51
SECONDI PIATTI DI CARNE	52
<i>POLPETTONE ARLECCHINO FARCITO CON VERDURE</i>	52
<i>BRASATO AL SUGO DI CARNE</i>	52
<i>SCALOPPINA AL LIMONE</i>	53
<i>PETTO DI POLLO AI FERRI</i>	53
<i>FETTINA DI TACCHINO ALLE ERBE</i>	54



<i>POLPETTONE DI MANZO</i>	54
<i>COTOLETTA DI LONZA AL FORNO</i>	55
<i>TACCHINO ALLE ERBE AROMATICHE</i>	55
<i>FUSELLI DI POLLO</i>	56
<i>ARISTA O FETTINA ARROSTO</i>	56
<i>HAMBURGER DI CARNE</i>	57
<i>COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO</i>	57
<i>CONIGLIO AL FORNO</i>	58
<i>SECONDI PIATTI DI PESCE</i>	59
<i>BOCCONCINI DI PESCE ARROSTO</i>	59
<i>FILETTO DI PESCE GRATINATO AL FORNO</i>	59
<i>INSALATA DI PESCE</i>	60
<i>FILETTO DI PLATESSA CON PANE PROFUMATO AL PREZZEMOLO</i>	60
<i>COTOLETTA DI PESCE</i>	61
<i>BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO AL FORNO</i>	61
<i>FILETTO DI PESCE CON POMODORO</i>	62
<i>PESCE AL FORNO</i>	62
<i>GAMBERI E HALIBUT AL PANE PROFUMATO</i>	63
<i>FILETTO DI HALIBUT CON PANE PROFUMATO AL FORNO</i>	63
<i>BOCCONCINI DI PESCE MISTO E GAMBERI AL FORNO</i>	64
<i>FILETTO DI PESCE</i>	64
<i>ASSAGGI DI VONGOLE</i>	65
<i>BASTONCINI DI PESCE</i>	65
<i>DOLCI</i>	66
<i>CIAMBELLA</i>	66
<i>CROSTATA CON MARMELLATA DI FRUTTA</i>	66
<i>BISCOTTI</i>	67
<i>NOTE GENERALI</i>	69
<i>NUTRIZIONE E APPORTI NUTRITIVI</i>	69
<i>I PRIMI PIATTI</i>	69
<i>LA FRUTTA FRESCA</i>	72



<i>I CONDIMENTI</i>	72
<i>IL PANE</i>	73
<i>I DOLCI</i>	73
<i>INDICAZIONI PRATICHE PER COMPORRE LA GIORNATA ALIMENTARE</i>	74
<i>BIBLIOGRAFIA</i>	77