

5. RICETTE E GRAMMATURE

| DESCRIZIONE PIATTI | GRAMMI PER PORZIONE (A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI) | |
|---|--|------------|
| | Infanzia g | Primarie g |
| PRIMI PIATTI | | |
|  Asciutti | | |
| Pasta o riso asciutti | 40 | 60 |
| Farina di mais per polenta e farina per pizza | 40 | 60 |
| Bruschetta al pomodoro | | |
| pane | 60 | 80 |
| pomodoro fresco | 50 | 70 |
| olio di oliva | 5 | 5 |
| origano e sale | q.b. | q.b. |
| Gnocchi alla romana | | |
| semola | 40 | 60 |
| latte p.s. | 10 | 15 |
| besciamella: | | |
| latte p.s. | 10 | 15 |
| farina | 5 | 5 |
| parmigiano | 7 | 10 |
| olio di oliva | 5 | 5 |
| acqua e sale | q.b. | q.b. |
| Gnocchi alla romana al pomodoro | | |
| semola | 40 | 60 |
| latte p.s. | 10 | 15 |
| salsa di pomodoro | 40 | 60 |
| olio di oliva | 5 | 5 |
| parmigiano | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. |
| Pasta al pesto | | |
| pasta | 40 | 60 |
| pesto | 10 | 15 |
| parmigiano | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. |
| Pasta al pomodoro e pesto | | |
| Pasta | 40 | 60 |
| pomodori pelati | 30 | 50 |
| pesto | 10 | 15 |
| parmigiano | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. |
| Pasta al sugo tricolore | | |
| pasta secca | 40 | 60 |
| pomodori pelati | 20 | 30 |
| pesto | 5 | 7 |
| ricotta | 10 | 15 |
| parmigiano | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. |
| Pasta o riso con verdure (*) | | |
| pasta o riso | 40 | 60 |
| pomodori pelati | 40 | 60 |
| verdure fresche o surgelate | 30 | 40 |
| parmigiano | 7 | 10 |
| olio di oliva | 5 | 5 |
| basilico e sale | q.b. | q.b. |
| Pasta o riso con ragù di verdure | | |
| pasta o riso | 40 | 60 |
| carote, cipolle, zucchine, sedano | 20 | 40 |
| parmigiano | 7 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. |
| Pasta con patate e zucca | | |
| pasta | 40 | 60 |
| patate | 40 | 40 |
| zucca | 60 | 80 |
| parmigiano | 7 | 10 |
| olio di oliva | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. |

(*) Per la preparazione della pasta o del riso con verdure è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di verdura (es. broccoli, melanzane, cavolfiori, zucchine, zucca, carciofi, asparagi ecc...) fresca o surgelata, come specificato nella ricetta è possibile aggiungere o meno la salsa di pomodoro.

| | Infanzia g | Primarie g | |
|---|------------|------------|--|
| Pasta o riso al pomodoro | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | |
| pomodori pelati | 40 | 60 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| basilico e sale | q.b. | q.b. | |
| Pasta al pomodoro fresco e basilico | | | |
| pasta | 40 | 60 | |
| pomodorini | 30 | 50 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| basilico e sale | q.b. | q.b. | |
| Pasta o riso pomodoro e olive | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | |
| pomodori pelati | 40 | 60 | |
| olive | 10 | 15 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Insalata di pasta/orzo/riso fredda | | | |
| pasta o orzo o riso o farro | 40 | 60 | |
| verdure di stagione | 30 | 40 | |
| pomodorini freschi | 40 | 50 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| basilico e sale | q.b. | q.b. | |
| Pasta fredda pomodoro e basilico | | | |
| pasta | 40 | 60 | |
| pomodoro fresco | 40 | 60 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| basilico, sale | q.b. | q.b. | |
| Pasta con ricotta | | | |
| pasta | 40 | 60 | |
| ricotta | 20 | 30 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Pasta pomodoro e ricotta | | | |
| pasta secca | 40 | 60 | |
| pomodori pelati | 30 | 50 | |
| ricotta | 20 | 30 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Pasta o riso con legumi | | | |
| Pasta o riso | 40 | 60 | |
| legumi freschi | 20 | 25 | |
| pomodori pelati (opzionale) | 40 | 60 | |
| cipolle, sedano, carote | 10 | 20 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Pasta gratinata al forno / in salsa aurora | | | |
| pasta | 40 | 60 | |
| pomodori pelati | 40 | 60 | |
| besciamella | | | |
| <i>latte parzialmente scremato</i> | 10 | 15 | |
| <i>farina</i> | 5 | 5 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Pasta al pomodoro zucchine e prosciutto | | | |
| pasta secca | 40 | 60 | |
| pomodori pelati | 40 | 60 | |
| zucchine | 30 | 40 | |
| prosciutto | 10 | 15 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |

| | Infanzia g | Primarie g | |
|---|------------|------------|--|
| Pasta o riso alle erbe aromatiche | | | |
| pasta o riso | | | |
| besciamella | 40 | 60 | |
| latte parzialmente scremato | 10 | 15 | |
| farina | 5 | 5 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi (prezzemolo, basilico, rosmarino, ecc.) e sale | q.b. | q.b. | |
| Pasta o riso in bianco / olio e parmigiano | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Pasta o riso burro e salvia | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| burro | 5 | 5 | |
| aromi (salvia) e sale | q.b. | q.b. | |
| Riso agli asparagi | | | |
| riso | 40 | 60 | |
| asparagi freschi o surgelati | 30 | 40 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Riso ai carciofi | | | |
| riso | 40 | 60 | |
| carciofi freschi o surgelati | 30 | 40 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Riso allo zafferano | | | |
| riso | 40 | 60 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| brodo vegetale, aromi (zafferano) e sale | q.b. | q.b. | |
| Riso prosciutto e asparagi | | | |
| riso | 40 | 60 | |
| prosciutto cotto | 10 | 15 | |
| asparagi | 30 | 40 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Risotto piselli e asparagi | | | |
| riso | 40 | 60 | |
| asparagi | 30 | 40 | |
| piselli freschi o surgelati | 30 | 40 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
|  In brodo | | | |
| Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati | 20 | 25 | |
| Pastina in brodo vegetale | 30 | 35 | |
| Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini | | | |
| pasta o orzo o riso o crostini | 20 | 25 | |
| patate | 60 | 80 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Crema di verdura con pasta o orzo o riso o crostini | | | |
| pasta o orzo o riso o crostini | 20 | 25 | |
| verdura fresca o surgelata | 60 | 80 | |
| patate | 40 | 40 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | |

| | Infanzia g | Primarie g | |
|--|-------------------|-------------------|--|
| Minestra di riso o pasta con patate | | | |
| riso o pasta | 20 | 25 | |
| patate | 40 | 50 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Minestra di riso primavera | | | |
| riso | 20 | 25 | |
| patate | 40 | 50 | |
| verdure miste | 40 | 60 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Minestrina in brodo vegetale | | | |
| pastina | 30 | 35 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Minestrone / passato di verdure con pasta o riso | | | |
| pasta o riso | 20 | 25 | |
| patate | 40 | 50 | |
| verdure miste | 40 | 60 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Passato di patate e carote con orzo/pasta | | | |
| pasta o orzo | 20 | 25 | |
| carote | 60 | 80 | |
| patate | 40 | 40 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Vellutata di porri e zucca | | | |
| pasta o riso o orzo o crostini | 20 | 25 | |
| porri e zucca | 60 | 80 | |
| patate | 40 | 40 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
|  In brodo con legumi | | | |
| Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati | 20 | 25 | |
| Passato di legumi con pasta o orzo o riso o crostini | | | |
| pasta o orzo o riso o crostini | 20 | 25 | |
| patate | 40 | 50 | |
| legumi secchi | 20 | 30 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Passato di verdure e legumi con pasta o orzo o riso o crostini | | | |
| pasta o orzo o riso o crostini | 20 | 25 | |
| verdure miste fresche o surgelate | 60 | 80 | |
| patate | 40 | 40 | |
| legumi secchi | 10 | 10 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |

| | Infanzia g | Primarie g | |
|---|---------------|---------------|--|
|  Piatti unici | | | |
| <i>In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di carne:</i> | | | |
| Pasta e legumi | | | |
| pasta | 40 | 60 | |
| pomodori pelati | 40 | 60 | |
| legumi freschi (piselli) o surgelati | 110 | 130 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| <i>In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio:</i> | | | |
| Pizza margherita | | | |
| farina | 40 | 60 | |
| pomodori pelati | 40 | 60 | |
| mozzarella | 60 | 80 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| acqua, lievito, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| <i>In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio e/o affettati magri:</i> | | | |
| Pizza al prosciutto e formaggio | | | |
| farina | 40 | 60 | |
| pomodori pelati | 40 | 60 | |
| prosciutto cotto | 30 | 40 | |
| mozzarella | 30 | 40 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| acqua, lievito, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| SECONDI PIATTI | | | |
|  Formaggi freschi | | | |
| ricotta | 80 | 110 | |
| mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi | 60 | 90 | |
| Altri secondi a base di formaggi freschi | | | |
| Bocconcini di formaggio cotti al forno | | | |
| ricotta | 40 | 50 | |
| patate | 15 | 20 | |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Crocchette di magro cotte al forno | | | |
| ricotta | 40 | 50 | |
| spinaci | 30 | 40 | |
| patate | 15 | 20 | |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Soufflé di formaggio | | | |
| ricotta | 20 | 25 | |
| mozzarella | 10 | 15 | |
| patate | 10 | 10 | |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Soufflé di formaggio e prosciutto | | | |
| ricotta | 20 | 25 | |
| prosciutto cotto | 10 | 15 | |
| patate | 10 | 10 | |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |

| | Infanzia g | Primarie g | |
|---|--|--|--|
| Caprese (piatto comprensivo di secondo e contorno) mozzarella pomodorini freschi olio di oliva basilico e sale | 60 60 5 q.b. | 90 80 7 q.b. | |
|  Affettati magri | | | |
| Affettati magri: prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o manzo affumicato | 60 | 80 | |
| Prosciutto cotto alla valdostana cotto al forno prosciutto cotto mozzarella uova pastorizzate olio d'oliva pangrattato, aromi e sale | 30 30 n. 1x10 (5 g) 5 q.b. | 40 40 n. 1x10 (5 g) 5 q.b. | |
| Prosciutto crudo e parmigiano prosciutto crudo parmigiano | 30 20 | 40 20 | |
| Arrosto di tacchino/bresaola con olio e limone arrosto di tacchino olio di oliva succo di limone | 60 5 q.b. | 80 5 q.b. | |
| Prosciutto crudo e frutta (piatto comprensivo di secondo e frutta) prosciutto crudo frutta fresca (es. ananas, kiwi) | 60 120 | 80 150 | |
|  Carne | | | |
| Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino | 70 | 80 | |
| Carne per polpette | 50 | 60 | |
| Arista al latte lonza di suino latte p.s. olio di oliva aromi e sale | 70 30 5 q.b. | 80 40 5 q.b. | |
| Arrosto o bollito di bovino o tacchino o suino carne di bovino o tacchino o lonza di suino olio d'oliva aromi e sale | 70 5 q.b. | 80 5 q.b. | |
| Bocconcini di bovino o tacchino o suino in umido carne di bovino o tacchino o lonza di suino pomodori pelati carote, sedano, cipolle olio d'oliva brodo vegetale, aromi e sale | 70 20 15 5 q.b. | 80 30 20 5 q.b. | |
| Carne di pollo/tacchino/bovino ai ferri carne di pollo o tacchino o bovino olio d'oliva aromi e sale | 70 5 q.b. | 80 5 q.b. | |
| Cotolette alla valdostana cotte al forno carne di pollo, tacchino, bovino mozzarella uova pastorizzate olio d'oliva pangrattato, aromi e sale | 70 20 n. 1x10 (5 g) 5 q.b. | 80 25 n. 1x10 (5 g) 5 q.b. | |

| | Infanzia g | Primaria g | |
|---|---------------|---------------|--|
| Crocchette di pollo cotte al forno | | | |
| carne di pollo | 50 | 60 | |
| verdure miste | 30 | 40 | |
| patate | 20 | 30 | |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Fesa di tacchino al latte | | | |
| carne di tacchino | 70 | 80 | |
| latte parzialmente scremato | 30 | 40 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Fesa di tacchino al sugo di pomodoro e verdure | | | |
| carne di tacchino | 70 | 80 | |
| verdure miste e pomodori pelati | 45 | 55 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Fusello di pollo al forno | | | |
| carne di pollo (al netto di ossa e pelle) | 70 | 80 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Hamburger di bovino o tacchino | | | |
| carne di bovino o tacchino | 70 | 80 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Hamburger di carne e verdure cotti al forno | | | |
| carne di bovino | 70 | 80 | |
| verdure miste e pomodori pelati | 45 | 55 | |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | |
| mollica bagnata nel latte | 10 | 10 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Hamburger alla pizzaiola | | | |
| carne di bovino o tacchino o pollo | 70 | 80 | |
| tomodori pelati | 20 | 30 | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Manzo stufato olio e limone | | | |
| carne di manzo | 70 | 80 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| succo di limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Medaglione o hamburger alla milanese cotto al forno | | | |
| carne di tacchino o pollo o bovino | 70 | 80 | |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Medaglione al pomodoro | | | |
| carne di pollo o tacchino o manzo o bovino | 70 | 80 | |
| tomodori pelati | 20 | 30 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Petto di pollo/tacchino alle erbe | | | |
| carne di pollo | 70 | 80 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| farina, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Petto di pollo burro e salvia | | | |
| carne di pollo | 70 | 80 | |
| burro | 5 | 5 | |
| aromi (salvia) e sale | q.b. | q.b. | |
| Petto di pollo o tacchino alla milanese cotto al forno | | | |
| carne di pollo o tacchino | 70 | 80 | |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | |

| | Infanzia g | Primaria g | |
|--|---|--|--|
| Petto di pollo o tacchino o suino al limone carne di pollo o tacchino o lonza di suino olio d'oliva farina, limone, aromi e sale | 70 5 q.b. | 80 5 q.b. | |
| Petto di pollo o tacchino o suino alla pizzaiola carne di pollo o tacchino o lonza di suino pomodori pelati olio d'oliva farina, aromi e sale | 70 20 5 q.b. | 80 30 5 q.b. | |
| Pollo alla cacciatora carne di pollo (al netto di ossa e pelle) pomodori pelati olio d'oliva aromi e sale | 70 20 5 q.b. | 80 30 5 q.b. | |
| Polpette in umido carne di pollo o tacchino o bovino verdure miste e pomodori pelati uova pastorizzate mollica bagnata nel latte parmigiano olio d'oliva pangrattato, aromi e sale | 50 45 n. 1x10 (5 g) 10 7 5 q.b. | 60 55 n. 1x10 (5 g) 10 10 5 q.b. | |
| Polpette salsa bianca carne di pollo o tacchino o bovino Verdure miste Uova pastorizzate Latte p.s. per salsa bianca Olio di oliva Farina (per salsa bianca), pangrattato, aromi e sale | 50 20 n. 1 x 10 (5 g) 10 5 q.b. | 60 30 n. 1 x 10 (5 g) 15 5 q.b. | |
| Polpette di bovino e spinaci carne bovino spinaci uova pastorizzate mollica bagnata nel latte olio di oliva pangrattato, aromi e sale | 50 20 n. 1 x 10 (5 g) 10 5 q.b. | 60 30 n. 1 x 10 (5 g) 10 5 q.b. | |
| Rolata / fesa di bovino o tacchino o suino carne di bovino o tacchino o suino olio d'oliva aromi e sale | 70 5 q.b. | 80 5 q.b. | |
| Rotolo tricolore al forno carne di bovino o tacchino olio d'oliva spinaci, carote, aromi e sale | 70 5 q.b. | 80 5 q.b. | |
| Scaloppina alla salvia carne di tacchino o pollo o bovino olio di oliva aromi e sale | 70 5 q.b. | 80 5 q.b. | |
| Scaloppina di lonza al forno lonza di suino olio di oliva farina, aromi e sale | 70 5 q.b. | 80 5 q.b. | |
| Spiedini di pollo, tacchino e peperoni carne di pollo e tacchino peperoni olio di oliva aromi e sale | 70 40 5 q.b. | 80 50 5 q.b. | |
| Spezzatino / stracotto di bovino o tacchino o suino alla campagnola carne di bovino o tacchino o suino pomodori pelati verdure miste (carote, sedano, cipolle, ecc.) olio d'oliva aromi e sale | 70 20 15 5 q.b. | 80 30 20 5 q.b. | |

| | Infanzia g | Primarie g | |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| Spezzatino di bovino o tacchino o suino in bianco carne di bovino o tacchino o suino olio d'oliva brodo vegetale, aromi e sale | 70 5 q.b. | 80 5 q.b. | |
|  Pesce | | | |
| Pesce (1*) Varietà di pesce consigliato: merluzzo o nasello o platessa o sogliola | 90 | 90 | |
| Bastoncini/crocchette/polpette di pesce cotti al forno pesce (1*) uova pastorizzate olio d'oliva pangrattato, aromi e sale | 90 1x10 (5 g) 5 q.b. | 90 1x10 (5 g) 5 q.b. | |
| Bocconcini di merluzzo merluzzo olio di oliva pangrattato, aromi e sale | 90 5 q.b. | 90 5 q.b. | |
| Filetti di platessa/sogliola alla mugnaia filetti di platessa/sogliola latte p.s. olio di oliva farina, prezzemolo, succo di limone aromi e sale | 90 20 5 q.b. q.b. | 90 30 5 q.b. q.b. | |
| Pesce alla mediterranea filetto di pesce (1*) pomodori pelati verdure miste (carote, sedano, ecc.) olio d'oliva aromi e sale | 90 20 15 5 q.b. | 90 30 20 5 q.b. | |
| Pesce agli aromi Filetto di pesce (1*) olio d'oliva aromi misti e sale | 90 5 q.b. | 90 5 q.b. | |
| Pesce al forno filetto di pesce (1*) olio d'oliva aromi e sale | 90 5 q.b. | 90 5 q.b. | |
| Pesce al pomodoro filetto di pesce (1*) pomodori pelati olio d'oliva aromi e sale | 90 20 5 q.b. | 90 30 5 q.b. | |
| Pesce al prezzemolo filetto di pesce (1*) olio d'oliva prezzemolo, aromi e sale | 90 5 q.b. | 90 5 q.b. | |
| Pesce dorato cotto al forno filetto di pesce (1*) uova pastorizzate olio d'oliva pangrattato, aromi e sale | 90 1x10 (5 g) 5 q.b. | 90 1x10 (5 g) 5 q.b. | |
| Pesce olio e limone filetto di pesce (1*) olio d'oliva limone, aromi e sale | 90 5 q.b. | 100 5 q.b. | |
| Pesce pomodoro e olive filetto di pesce (1*) pomodori pelati olio di oliva olive, aromi e sale | 90 20 5 q.b. | 90 30 5 q.b. | |
| Pesce alla livornese filetto di pesce (1*) pomodori cipolle olive olio d'oliva aromi e sale | 90 20 10 5 5 q.b. | 90 30 15 10 5 q.b. | |

| | Infanzia g | Primarie g | |
|---|---|--|--|
| Pesce alla pizzaiola filetti di pesce (1*) pomodori pelati olio di oliva origano e sale | 80 20 5 q.b. | 90 30 5 q.b. | |
|  Uova | | | |
| Uova pastorizzate | n. 1 (50 g) | n. 1 (50 g) | |
| Uova pastorizzate per impasti / milanesi / dorature | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | |
| Crocchette di verdure miste cotte al forno uova pastorizzate latte parzialmente scremato patate costine carote parmigiano olio d'oliva pangrattato, aromi e sale | 50 10 40 10 10 7 5 q.b. | 50 15 50 15 15 10 5 q.b. | |
| Fagottini con ricotta e spinaci pasta fillo (pasta sfoglia senza grassi) ricotta spinaci uova pastorizzate parmigiano olio d'oliva aromi e sale | 50 25 20 n. 1x10 (5 g) 7 5 q.b. | 60 30 25 n. 1x10 (5 g) 10 5 q.b. | |
| Frittata/sformato alle verdure al forno uova pastorizzate verdure fresche o surgelate latte parzialmente scremato parmigiano olio d'oliva aromi e sale | 50 30 10 7 5 q.b. | 50 40 15 10 5 q.b. | |
| Frittata di patate cotta al forno uova pastorizzate patate parmigiano olio d'oliva aromi e sale | 50 30 7 5 q.b. | 50 40 10 5 q.b. | |
| Omelette al formaggio uova pastorizzate formaggio fresco (mozzarella, crescenza) parmigiano olio d'oliva aromi e sale | 50 10 7 5 q.b. | 50 15 10 5 q.b. | |
| Tortino vegetariano cotto al forno uova pastorizzate verdure fresche o surgelate patate latte parzialmente scremato parmigiano olio d'oliva pangrattato, aromi e sale | 50 30 20 10 7 5 q.b. | 50 40 30 15 10 5 q.b. | |
| Uova al pomodoro cotte al forno uova pastorizzate pomodoro parmigiano olio di oliva aromi e sale | 50 20 7 5 q.b. | 50 30 10 5 q.b. | |
| Uova sode uova pastorizzate sode olio di oliva aromi e sale | 50 5 q.b. | 50 5 q.b. | |

| | Infanzia g | Primarie g | |
|--|-------------------|-------------------|--|
| Uova strapazzate (non fritte) | | | |
| uova pastorizzate | 50 | 50 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Legumi come secondo piatto  | | | |
| Legumi in umido | | | |
| legumi freschi o surgelati (secchi) | 110 (35) | 130 (40) | |
| pomodori pelati | 20 | 30 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Legumi all'olio/in insalata | | | |
| legumi freschi o surgelati (secchi) | 110 (35) | 130 | |
| olio di oliva | 5 | 5 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
|  CONTORNI | | | |
| Verdure cotte | | | |
| Verdura (*) all'olio/bollita/al vapore/al forno/brasata | | | |
| verdura fresca o surgelata | 60 | 80 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Verdura (*) gratinata al forno/alla parmigiana | | | |
| verdura fresca o surgelata | 60 | 80 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Verdura (*) in umido | | | |
| verdura fresca o surgelata | 60 | 80 | |
| pomodori pelati | 20 | 30 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Verdura (*) grigliata | | | |
| verdura fresca o surgelata | 60 | 80 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| (*) Per la preparazione del contorno di verdure è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di verdura (es. broccoli, melanzane, cavolfiori, zucchine, carciofi, asparagi ecc...) fresca o surgelata. | | | |
| Melanzane impanate cotte al forno | | | |
| melanzane | 60 | 80 | |
| uova pastorizzate | n. 1 x 10 (5 g) | n. 1 x 10 (5 g) | |
| olio d'oliva | 5 | 5 | |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Verdure crude | | | |
| Carote in insalata / fiammifero | | | |
| carote fresche | 60 | 80 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Fagiolini e pomodori in insalata | | | |
| fagiolini freschi o surgelati | 30 | 40 | |
| pomodori | 30 | 40 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Finocchi in insalata | | | |
| finocchi freschi | 60 | 80 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aceto, e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Insalata mista / primavera | | | |
| insalata verde | 20 | 20 | |
| carote o pomodori | 20 | 30 | |
| finocchi o sedano | 20 | 30 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | |

| | Infanzia g | Primarie g | |
|---|------------|------------|--|
| Insalata verde | | | |
| insalata verde | 40 | 50 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Pomodori in insalata | | | |
| pomodori | 60 | 80 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | |
|  Patate | | | |
| Macedonia di verdure | | | |
| patate | 50 | 60 | |
| fagiolini | 40 | 50 | |
| carote | 20 | 30 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Patate al forno / vapore / olio (prezzemolate) | | | |
| patate | 110 | 140 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aromi (prezzemolo) e sale | q.b. | q.b. | |
| Patate e verdura all'olio | | | |
| patate | 60 | 70 | |
| verdura fresca o surgelata (es. carote, fagiolini) | 30 | 40 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Patate e piselli all'olio | | | |
| patate | 60 | 70 | |
| piselli freschi o surgelati | 40 | 50 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Patate e pomodori all'olio | | | |
| patate | 60 | 70 | |
| pomodori | 30 | 40 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Patate in umido | | | |
| patate | 110 | 140 | |
| pomodori pelati | 20 | 30 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Purea di patate | | | |
| patate | 110 | 140 | |
| latte parzialmente scremato | 20 | 30 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| burro | 5 | 7 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Purea di patate e carote | | | |
| patate | 60 | 70 | |
| carote | 30 | 40 | |
| latte parzialmente scremato | 20 | 30 | |
| parmigiano | 7 | 10 | |
| burro | 5 | 7 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |
| Verdure miste al vapore | | | |
| patate | 40 | 50 | |
| piselli | 30 | 30 | |
| carote | 20 | 30 | |
| olio d'oliva | 5 | 7 | |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | |

| | Infanzia g | Primarie g | |
|---|-----------------------|-----------------------|--|
|  Legumi | | | |
| Piselli al prosciutto piselli freschi o surgelati prosciutto cotto olio d'oliva aromi e sale | 80 20 5 q.b. | 90 30 7 q.b. | |
| Piselli in umido piselli freschi o surgelati pomodori pelati olio d'oliva aromi e sale | 80 20 5 q.b. | 90 30 7 q.b. | |
| Piselli all'olio piselli freschi o surgelati olio d'oliva aromi e sale | 80 5 q.b. | 90 7 q.b. | |
| Varie | | | |
|  Pane (comune o integrale) per il pranzo oppure grissini | 40 15 | 50 30 | |
| Fine pasto | | | |
|  Frutta fresca o macedonia di frutta fresca di stagione Succo di limone (se macedonia) | 120 q.b. | 150 q.b. | |
|  Yogurt alla frutta | 125 | 125 | |
|  Budino | 120 | 120 | |
|  Torta (pasticceria secca) (es. torta margherita, crostata di frutta, ecc.) | 30 | 40 | |
|  Barretta di cioccolato | 15 | 15 | |

| | Infanzia g | Primarie g | Secondarie g |
|---|-------------------------------|-----------------------|--------------|
|  Colazione | | | |
| Caffè d'orzo con latte | NO | | |
| latte parzialmente scremato | 125 | 125 | 250 |
| orzo in polvere o caffè d'orzo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Fette biscottate o biscotti secchi | 30 | 30 | 30 |
| Pane | 40 | 40 | 40 |
|   merenda del pomeriggio | | | |
| Budino | 120 | 120 | |
| Fette biscottate con marmellata | | | |
| fette biscottate | 15 (n. 2) | 15 (n. 2) | |
| o pane | 25 | 25 | |
| marmellata | 15 (n. 2 cucchiaini da caffè) | 25 (n. 3 cucchiaini) | |
| Mousse di frutta | 100 | 100 | |
| Frutta fresca | | | |
| frutta fresca di stagione | 120 | 150 | |
| Yogurt alla frutta | 125 (n. 1 vasetto) | 125 (n. 1 vasetto) | |
| Pane e cioccolato | | | |
| pane | 25 | 25 | |
| cioccolato | 10 | 15 | |
| Pane e prosciutto | | | |
| pane | 25 | 50 | |
| prosciutto cotto | 10 | 20 | |
| Torta tipo margherita o crostata o plum cake | 30 | 40 | |

| | Infanzia g | Primarie g | Secondarie g |
|---|------------|------------|--------------|
| PRANZO AL SACCO PER LE GITE | | | |
|  Cestino n. 1 | | | |
| Pane e prosciutto cotto (o crudo) | | | |
| pane comune | 40 | 50 | 60 |
| prosciutto cotto (o crudo) | 30 | 30 | 30 |
| Pane e certosa (o parmigiano) | | | |
| pane comune | 40 | 50 | 60 |
| certosa (o parmigiano) | 20 | 20 | 20 |
| Pane e cioccolato | | | |
| pane | 40 | 50 | 60 |
| cioccolato | 25 | 25 | 25 |
| Frutta fresca (o mousse di frutta) | 120 (100) | 150 (100) | 150 (100) |
|  Cestino n. 2 | | | |
| Pane e prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano) | | | |
| pane comune | 40 | 50 | 60 |
| prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano) | 30 / 20 | 30 / 20 | 30 / 20 |
| Pane e cioccolato | | | |
| pane | 40 | 50 | 60 |
| cioccolato | 25 | 25 | 25 |
| Biscotti secchi | 25 | 25 | 25 |
| Frutta fresca (o mousse di frutta) | 120 (100) | 120 (100) | 150 (100) |