

# TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'OBBLIGO ANNO SCOLASTICO 2019/2020 2021/2022 2022/2023

## PERIODO INVERNALE

### DESCRIZIONE PIATTI

#### **Primi piatti**

	Elementari	Medie/adulti
Riso asciutto	65	80
Pasta asciutta nei vari formati o polenta	65	80
Riso nei vari passati	30	40
Pasta nei vari passati	30	40
Pastina in brodo	40	45
Orzo perlato	35	40
Farro	35	40
Miglio	35	40
Pasta ripiena/Tortellini asciutti	110	125
Crostini	30	40
<b>Sugo al pomodoro</b>		
Pomodori pelati	70	75
Olio extravergine d'oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo al pomodoro e ricotta</b>		
Pomodori pelati	70	75
Ricotta	12	15
Olio extravergine di oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo di pomodoro e olive denocciolate</b>		
Pomodori pelati	70	75
Olio extravergine d'oliva	2	3
Olive denocciolate verdi	n. 4	n. 6
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo di pomodoro e pesto</b>		
Pomodori pelati	70	75
Olio extravergine d'oliva	2	3
Pesto confezionato	15	15
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5

Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo all'amatriciana</b>		
Pomodori pelati	70	75
Pancetta	15.	15.
Olio extravergine di oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo con salsiccia</b>		
Pomodori pelati	70	75
Salsiccia	20	20
Olio extravergine di oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo all'ortolana</b>		
Carote	20	25
Patate	35	40
Zucchine	8	10
Pisellini	15	25
Olio extravergine d'oliva	5	7
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo di broccoli</b>		
Broccoli	35	40
Pomodori pelati	70	75
Olio d'oliva extravergine	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo alla boscaiola</b>		
Pomodori pelati	70	75
Olio extravergine d'oliva	2	3
Funghi Champignons	15	20
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo panna e prosciutto</b>		
Panna uht	10	15
Crema al latte	q.b	q.b.
Prosciutto cotto	10	15
Parmigiano Reggiano	5	5
<b>Sugo di cavolfiori/broccoli</b>		
Pomodori pelati	70	75

Cavolfiori/broccoli	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Aromi: aglio rosmarino, alloro	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo "carbonaro"</b>		
Crema al latte	60	60
Pancetta	10	15
Parmigiano Reggiano	5	5
Zafferano	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.
<b>Ragù</b>		
Pomodori pelati	70	75
Carne di bovino adulto 1° cottura	35	40
Olio extravergine d'oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Ragù vegetale</b>		
Pomodori pelati	70	75
Verdure miste	60	70
(carote,zucchine,fagiolini,piselli,sedano,cipol)		
Olio extravergine d'oliva	2	3
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo alla campagnola</b>		
Pomodori pelati	70	75
Verdure miste: zucca o zucchini, piselli, sedano, carota	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo alla sorrentina</b>		
Pomodori pelati	70	75
Olive a rondelle verdi	5	7
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo di carciofi</b>		
Pomodori pelati	70	75
Olio extravergine d'oliva	2	3
Carciofi surgelati	30	30

Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo agli aromi</b>		
Aromi: rosmarino, salvia	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo allo zafferano/curcuma</b>		
Crema al latte (latte, farina, sale)	50	60
Zafferano/curcuma	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo allo spinaci</b>		
Crema al latte (latte, farina, sale)	50	60
Spinaci	15	15
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Passato di zucca</b>		
Zucca gialla	80	90
Patate	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Passato di spinaci</b>		
Spinaci surgelati	30	40
Patate	150	180
Porri	3	5
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pasta/Riso in bianco</b>		
Olio/burro	5/2	5/2
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pasta/Riso olio e salvia</b>		
Olio extravergine d'oliva	7	7
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

**Pastina in brodo vegetale**

Brodo vegetale: patate, carote, sedano,

cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Si richiede che le verdure impiegate per la preparazione del brodo di verdura vengano passate ed inserite nel brodo stesso.

Quando la stagionalità lo consente, alle sopracitate verdure si aggiunge lo zucchini.

**Passato di patate e porri o carote**

Patate	40	60
Porri/carote	80	90
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

**Passato di verdura con pasta/riso/orzo/miglio/farro**

Verdure miste: carote, zucca o zucchini, costine o coste, verza, porro, cipolla	80	90
Patata	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

**Passato di legumi**

Legumi: cannellini, piselli, ceci	40	50
Patata	40	40
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Olio extravergine d'oliva	2	3
Sale	q.b.	q.b.

**Minestra di lenticchie (non passata)**

Lenticchie	40	50
Patate	40	40
Pomodori pelati	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3	5
Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5

**Passato di erbette**

Erbette	30	40
Patate	150	180
Olio extravergine d'oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

**Passato di broccoli**

Broccoli	80	90
Patate	50	70
Olio extravergine d'oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

**Vellutata invernale**

Verdure miste: patate, carote, costine o coste, verza, porro, cipolla	80	90
Zucca	40	50
Piane aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Olio d'oliva extravergine	2	3
Parmigiano reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

**Zuppa di cereali**

Ceci, lenticchie, piselli secchi	45	60
Verdure miste: patate, carote, cipolla	20	20
Piane aromatiche	q.b.	q.b.
Olio d'oliva extravergine	2	3
Parmigiano reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
Orzo perlato e farro	30	40

**Pasta pasticciata**

Pasta di semola	65	80
Crema al latte	50	60
Ragù		
Carne di bovino adulto	40	50
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	50	60
Parmigiano Reggiano	5	5

**Polenta**

Acqua	q.b.	q.b.
Farina gialla	60	80
Olio extravergine d'oliva	1	1
Sale	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5

**Lasagne al forno surgelate****Per la sfoglia:**

Semola	60	70
Acqua	q.b.	q.b.
Tuorlo d'uovo pastorizzato	5	6

**Per la bolognese:**

Bovino adulto	40	50
---------------	----	----

Polpa di pomodoro	35	40
Acqua	q.b.	q.b.
Cipolla, carote, sedano	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	1,5	2
Sale fine	q.b.	q.b.

#### **Per la besciamella:**

Latte intero UHT	30	40
Acqua	q.b.	q.b.
Farina	q.b.	q.b.
Sale fine	q.b.	q.b.
Noce moscata	q.b.	q.b.
Pepe bianco	q.b.	q.b.
Burro	4	5
Parmigiano Reggiano	15	20

#### **Lasagne al pesto**

Semola di grano duro	60	70
Uova pastorizzate	15	20
Sale	q.b.	q.b.
Pesto	q.b.	q.b.
Pelati	50	55
Olio extravergine d'oliva	2	2
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano		

Il Parmigiano Reggiano dovrà essere inviato giornalmente dalle I.A ai punti di refezione per i primi piatti sia asciutti che in brodo secondo le grammature totali previste dalle tabelle dietetiche in vigore.

Fanno eccezione a quanto sopra citato le seguenti preparazioni: lasagne al forno, pasta al tonno.

#### **Secondi piatti**

##### **Cotoletta di lonza**

Lonza	80	100
Pane grattugiato	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Uova pastorizzate	12	12
Sale	q.b.	q.b.
Limone	1 x 4	1 x 4

##### **Cotoletta di tacchino/pollo al forno**

Fesa di tacchino/pollo	80	100
Pane grattugiato	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Uova pastorizzate	12	12
Sale	q.b.	q.b.
Limone	1 x 4	1 x 4

##### **Polpette di bovino al sugo al forno**

Carne di bovino adulto 1° cottura	65	80
-----------------------------------	----	----

Pomodori pelati	30	35
Olio extravergine d'oliva	2	3
Uova pastorizzate	15	15
Parmigiano Reggiano	5	7
Latte	15	20
Mollica di pane	10	15
Farina	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

#### **Polpette di bovino e spinaci**

Carne di bovino adulto 1° cottura	65	80
Spinaci surgelati	20	20
Olio extravergine d'oliva	3	3
Uova pastorizzate	15	15
Parmigiano Reggiano	5	7
Latte	15	15
Mollica di pane	10	15
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

#### **Spezzatino in umido**

Carne di bovino adulto	90	110
Pomodori pelati	60	70
Olio extravergine d'oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

#### **Bocconcini di tacchino alla contadina**

Bocconcini di tacchino	90	110
Pomodori pelati	65	70
Olio d'oliva extravergine	2	3
Olive denocciolate verdi	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Vino bianco	q.b.	q.b.

#### **Coscia/Sovracoscia di pollo al forno**

Coscia/fuso/sovracoscia	180	200
Olio extravergine d'oliva	4	6
Piante aromatiche/sale	q.b.	q.b.

#### **Coscia/Sovracoscia di pollo alla cacciatora**

Coscia/fuso/sovracoscia	180	200
Pomodori pelati	30	35
Olio extravergine d'oliva	4	6
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

#### **Arrosto di bovino/arrosto di lonza**

Carne di bovino adulto (coscia)/lonza	90	110
Olio extravergine d'oliva	5	7



Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

#### **Arrosto di bovino all'aceto balsamico**

Carne di bovino adulto	90	110
Olio extravergine d'oliva	5	7
Piante aromatiche, farina, sale, aceto balsamico	q.b.	q.b.

#### **Hamburger di bovino ai ferri/pane/formaggio/ketchup**

Carne di bovino adulto	80
Uovo pastorizzato	15
Latte uht	15
Parmigiano	5
Mollica di pane	15
Olio d'oliva extravergine	3
Sale	q.b.

Panino per hamburger	50
Formaggio (Emmenthal, edamer, fontina)	10

Insalata verde	20
----------------	----

Salsa ketchup (monodose)	6-8
--------------------------	-----

Note: il formaggio deve essere disposto sopra l'hamburger alla distribuzione, il resto dovrà essere servito separatamente. Il pane deve essere tagliato a scuola dal personale dell'I.A.; si richiede di fornire scheda tecnica.

#### **Arrosto di lonza alla tirolese**

Lonza	90	110
Cipolle	q.b.	q.b.
Olio d'oliva extravergine	5	7
Sale	q.b.	q.b.
Vino bianco per la salsa	q.b.	q.b.
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Cipolle	q.b.	q.b.
Mele	30	45

#### **Scaloppina di bovino alla pizzaiola**

Bovino	90	110
Pomodori pelati	30	40
Olio extravergine d'oliva	2	3
Farina	7	7
Origano	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

#### **Fettina di lonza alla pizzaiola al forno**

Lonza	90	110
Pomodori pelati	30	40

Olio extravergine d'oliva	2	3
Farina	7	7
Origano	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

### **Hamburger di bovino al sugo di pomodoro**

Carne di bovino adulto 1° cottura	65	80
Uova pastorizzate	15	15
Parmigiano Reggiano	5	7
Latte	15	20
Mollica di pane	10	15
Farina	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	30	35
Olio extravergine d'oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

### **Medaglione arcobaleno**

Coscia di tacchino	65	80
Uova pastorizzate	15	15
Parmigiano Reggiano	5	7
Piselli	7	10
Carote	5	5
Pan grattato	15	20
Olio extravergine d'oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

### **Fesa di tacchino alla toscana**

Fesa di tacchino	90	110
Olio extravergine d'oliva	3	5
Carote	4	5
Cipolle	4	5
Sedano	4	5
Aglione, rosmarino, salvia	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	15	20
Sale	q.b.	q.b.

### **Polpette di bovino e salsiccia di tacchino e pollo in umido (solo con la polenta)**

Polpette di bovino	½ porzione	½ porzione
Salsiccia di tacchino e pollo	½ porzione	½ porzione

### **Salsiccia di tacchino**

Salsiccia di tacchino	80	100
-----------------------	----	-----

### **Spiedini di tacchino e pollo**

Tacchino	45	55
Pollo	45	55
Peperone	5	5
Olio d'oliva extravergine	5	7

Sale	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
<b>Filetto di platessa impanato</b>		
Filetto di platessa	100	120
Uova pastorizzate	12	12
Olio extravergine d'oliva	5	7
Limone	1 x 4	1 x 4
Pan grattato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Crocchette di pesce (merluzzo, nasello, platessa)</b>		
Pesce (surgelato)	60	80
Patate	35	50
Uova pastorizzate	12	12
Latte	12	14
Olio extravergine d'oliva	5	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Pan grattato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Hamburger di merluzzo alla mediterranea</b>		
Merluzzo (surgelato)	60	80
Patate	35	50
Uova pastorizzate	12	12
Latte	12	12
Olio extravergine d'oliva	5	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Pan grattato	q.b.	q.b.
Sale		
Pomodoro	30	30
Olive	q.b.	q.b.
<b>Seppie con piselli</b>		
Seppie	100	120
Piselli	70	100
Pomodori	30	35
Olio d'oliva extravergine	5	7
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pesce con pomodoro e olive (nasello, cuori di merluzzo, halibut ecc.)</b>		
Pesce	100	120
Pomodoro pelato	30	35
Olio extravergine d'oliva	5	7
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Olive	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

**Pesce prezzemolato (cuori di merluzzo, halibut, fiore di nasello ecc.)**

Pesce	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	7
Ortaggi (carote e sedano)	q.b.	q.b.
prezzemolo	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

N.B. La grammatura del pesce è da intendersi al netto dello scongelamento.

**Fagioli all'uccelletto/lenticchie in umido**

Fagioli/lenticchie	40	50
Pomodoro	20	20
Ortaggi (cipolla/porro/carota)	q.b.	q.b.
Piante aromatiche (rosmarino/salvia)	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3	3
Sale	q.b.	q.b.

**Polpette di legumi**

Patate	30	45
Ceci	15	20
Lenticchie	15	20
Fagioli borlotti	10	15
Uovo	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	10	10
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sale	q.b.	q.b.

**Tortino di ceci**

Ceci secchi	20	20
Patate	60	60
Uovo	40	60
Patate	60	60
Parmigiano Reggiano	10	10
Pangrattato	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Latte	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

**Polpette vegetariane al pomodoro**

Lenticchie secche	20	20
Patate	80	80
Uovo	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	35	35
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	10	10
Pangrattato	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Latte	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

**Tortino con erbe/zucchine**

Uova pastorizzate	60	60
Erbe/zucchine saltate nell'olio	30	40
Patate	15	20
Parmigiano Reggiano	8	10
Sale	q.b.	q.b.
Ortaggi: aglio	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7

**Tortino alle erbe fini**

Uova pastorizzate	60	60
Erbe fini (basilico, maggiorana, rosmarino, erba cipollina)	q.b.	q.b.
Patate	15	20
Parmigiano Reggiano	8	10
Sale	q.b.	q.b.

**Tortino al formaggio**

Uova pastorizzate	50	50
Patate	15	20
Parmigiano Reggiano	15	15
Sale	q.b.	q.b.
Ortaggi: aglio	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7

**Tortino al latte e grana**

Uova pastorizzate	50	50
Patate	15	20
Parmigiano Reggiano	15	15
Latte	15	15
Sale	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.

**Tortino ricotta e spinaci**

Uova pastorizzate	50	50
Patate	15	20
Spinaci	15	15
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.

**Tortino con carciofi e patate/patate e peperoni/patate e asparagi/patate e porri**

Uova pastorizzate	50	50
Patate	25	30
*Peperoni/carciofi/asparagi	15	20
Parmigiano Reggiano	8	10
Olio extra vergine	5	5
Sale	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.

\* Gli ortaggi dovranno essere freschi o surgelati e rispondere alla normativa italiana e comunitaria vigente come previsto dal CSA

**Crocchette di magro**

Ricotta	55	65
Spinaci	15	15
Uova pastorizzate	12gr.	13gr.
Parmigiano Reggiano	5	7
Pangrattato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

**Sformato di ricotta tricolore**

Ricotta	45	70
Patate	10	20
Carote	10	10
Spinaci	10	10
Parmigiano Reggiano	5	5
Uova pastorizzate	10	10
Pangrattato sale	q.b.	q.b.

**Sformato di verdure cotto al forno**

Uova pastorizzate	50	50
Verdure (erbette)	30	40
Patate	30	40
Latte uht intero	15	20
Parmigiano Reggiano	10	10
Olio extravergine d'oliva	5	5
Pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.

**Polpettone di verdure**

Patate	30	40
Latte uht intero	2	2.5
Spinaci	8	10
Zucchini	15	20
Carote	15	20
Uova pastorizzate	12	12
Parmigiano Reggiano	2	3
Pangrattato	20	25
Sale	q.b.	q.b.

**Gateau di patate e fontal**

Patate	60	100
Fontal	20	30
Parmigiano reggiano	5	8
Uovp pastorizzato	10	12
Parmigiano Reggiano	5	5
Pan grattato	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	3	5
Sale	q.b.	q.b.

**Secondi piatti freddi**

<b>Formaggi:</b> crescenza, robiola, mozzarella,	60	90
Annabella, linea		
<b>Formaggi stagionati:</b> parmigiano reggiano,	50	60

<b>grana padano, sbrinz, provolone</b>		
<b>Affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola</b>	50	70
<b>Tonno: sott'olio ben sgocciolato</b>	70	80
Limone	1 x 4	1 x 4
<b>Manzo stufato olio e limone</b>	50	70
<b>Arrosto di tacchino</b>		
<b>Olio extra vergine d'oliva</b>	2	3
<b>limone</b>	1x5	1x5
<b><u>Contorni</u></b>		
<b>Insalata verde</b>		
Insalata verde	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Insalata mista verde e rossa/verde e cavolo rosso</b>		
Insalata verde a foglia tenera	30	40
Insalata rossa/cavolo rosso	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	7
Limone o aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Insalata verde e carote</b>		
Insalata verde	20	30
Carote	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Insalata di carote</b>		
Carote	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	7
Limone	1 x 4	1 x 4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Insalata di carote e finocchi</b>		
Carote	40	50
Finocchi	40	50
Olio extravergine di oliva	5	7
Limone	1x4	1x4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Insalata di verza</b>		
Verza	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

**Insalata di finocchi crudi**

Finocchi	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	7
Limone	1 x 6	1 x 6
Sale	q.b.	q.b.

**Cavolfiori/finocchi gratinati**

Cavolfiori o Finocchi	150	180
Besciamella	50	50
Sale	q.b.	q.b.

**Purea di patate**

Patate	120	150
Latte		L. 3 per 100 porzioni
Burro	5	7
Grana padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

**Spinaci saltati**

Spinaci	150	200
Olio extravergine d'oliva	5	7
Grana padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

**Piselli brasati**

Piselli	70	100
Cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sale	q.b.	q.b.

**Pisellini in umido**

Pisellini	70	100
Pomodori pelati	15	20
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sale	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.

**Carote al forno**

Carote	150	200
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aromi: aglio, alloro	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

**Fagiolini saltati all'olio aromatizzato**

Fagiolini	150	200
Olio aromatizzato con aglio e rosmarino	5	7
Sale	q.b.	q.b.



**Fagiolini e patate**

Fagiolini	100	150
Patate	50	50
Olio extravergine di oliva	5	7
Sale q.b.	q.b.	q.b.

**Fagiolini al pomodoro**

Fagiolini	150	200
Pomodori pelati	15	20
Olio extravergine di oliva	5	7
Sale q.b.	q.b.	q.b.

**Patate lesse calde**

Patate	150	200
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

**Patate al forno**

Patate	150	200
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sale	q.b.	q.b.
Aromi: rosmarino, aglio	q.b.	q.b.

**Patate e peperoni al forno**

Patate	100	100
Peperoni	50	70
Olio extravergine di oliva	5	7
Aromi: rosmarino, aglio	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

**Finocchi al forno**

Finocchi	200	250
Olio extravergine d'oliva	3	5
Burro	2	4
Sale	q.b.	q.b.
Grana padano	10	15
Pangrattato	q.b.	q.b.

**Cavolfiori gratinati**

Cavolfiori	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	7
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Grana padano	10	15
Pangrattato	q.b.	q.b.

**Broccoli gratinati, spinaci gratinati**

Broccoli, spinaci	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	7
Grana padano	5	7

Piante aromatiche, sale, pangrattato	q.b.	q.b.
--------------------------------------	------	------

### **Zucca e patate al gratin**

Zucca	75	80
Patate	75	80
Olio extravergine d'oliva	5	7
Grana padano	5	7
Piante aromatiche, sale, pangrattato	q.b.	q.b.

### **Misto di verdure**

Patate	65	80
Carote	55	60
Fagiolini o piselli	35	40
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sale	q.b.	q.b.

### **Pane**

40	70
----	----

### **Grissini**

35	45
----	----

### **Frutta fresca**

150	200
-----	-----

### **Yogurt alla frutta**

n. 1 vasetto gr. 125	n. 1 vasetto gr. 125
----------------------	----------------------

### **Mousse di frutta**

Gusti: pesca, albicocca, mela

100 (n. 1 confezione)

100 (n. 1 confezione)

### **Budino al cioccolato**

porzione 1

porzione 1

### **Succo di frutta**

Porzione Brik ml 200

Porzione Brik ml 200

### **Macedonia di frutta sciroppata**

gr. 150

gr. 200

**Frutta sciroppata** (Albicocche, pesche, ananas)

150

200

## **PERIODO ESTIVO**

### **Sugo al pomodoro e basilico**

Pomodori pelati	70	80
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

### **Crema di zucchine e zafferano**

Zucchine	50	60
Patate	20-30	20-30
Ortaggi (cipolla o porro)	q.b.	q.b.
Zafferano	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	7
Sale	q.b.	q.b.

### **Passato estivo**

Carote, zucchini, costine o coste cipolla, pomodori	80	90
--	----	----

Patate	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo con zucchini</b>		
Pomodori pelati	70	80
Zucchini	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pesto</b>		
Basilico	15	20
Patate	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	7
Pinoli - Aglio	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pesto confezionato</b>		
Pesto	25	30
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sale	q.b.	q.b.
<b>Sugo zucchine e pesto</b>		
Pomodori pelati	70	75
Zucchine	40	50
Pesto	10	10
Parmigiano Reggiano	5	8
<b>Sugo alle melanzane</b>		
Pomodori pelati	70	80
Melanzane	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Crema di zucchine e pesto</b>		
Zucchine	50	60
Patate	20-30	20-30
Pesto	10	10
Ortaggi (cipolla o porro)	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	7
Sale	q.b.	q.b.
<b>Crema di zucchini/zucchini e zafferano</b>		
Zucchine	50	60
Patate	20-30	20-30

Ortaggi (cipolla o porro)	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	5	7
Sale	q.b.	q.b.
Zafferano	q.b.	q.b.
<b>Insalata di pasta/riso</b>		
Pasta/riso	60	80
Formaggio	15	15
Piselli	10	10
Olive	5	5
Tonno	10	10
Giardiniera	5	5
Pomodoro a cubetti	10	10
Olio d'oliva extravergine	5	7
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.
<b>Pasta con pomodori, olive e pesto</b>		
Pasta	65	80
Pomodori	25	30
Olive	12	16
Olio d'oliva extra vergine	5	5
Pesto: solo basilico fresco frullato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Pizza al pomodoro</b>		
Pizza al pomodoro(farina tipo 0, acqua, lievito di birra,olio evo, pomodoro,sale)	150	170
<b>Focaccia</b>		
Focaccia (farina tipo 0, acqua, lievito di birra, olio evo, sale)	80	120
<b>Ragù vegetale</b>		
Pomodori pelati	70	80
Verdure miste: carote, zucchine, fagiolini, piselli, sedano e cipolla	60	60
Olio extravergine d'oliva	2	3
Parmigiano Reggiano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Bresaola con olio e limone</b>		
Bresaola	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Limone	1x4	1x4
<b>Insalata di pomodori</b>		
Pomodori	120	150
Olio extravergine d'oliva	5	7

Sale	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.
<b>Zucchini trifolati</b>		
Zucchini	150	200
Olio extravergine d'oliva	5	7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Zucchine rapè</b>		
Zucchini	150	200
Olio extravergine di oliva	5	7
Succo di limone	1x4	1x4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Zucchine e carote rapè</b>		
Zucchine	75	90
Carote	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	7
Limone	1x4	1x4
Sale	q.b.	q.b.
<b>Insalata verde e pomodori</b>		
Insalata verde	30	40
Pomodori	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>Caponata</b>		
Patate	50	70
Melanzane	30	50
Peperoni	30	50
Zucchine	30	50
Pomodori	30	40
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sale	q.b.	q.b.
<b>Frutta fresca</b>		
Ananas fresco	Gr. 150	
Yogurt alla frutta	Gr. 100 parte edibile	
Yogurt	n. 1 vasetto gr. 125	n. 1 vasetto gr. 125
<b>Mousse di frutta</b>		
Gusti: pesca, albicocca, mela	100 (n. 1 confezione)	100 (n. 1 confezione)
<b>Budino al cioccolato</b>		
Succo di frutta	porzione 1	porzione 1
Macedonia di frutta sciroppata	Porzione Brik ml 200	Porzione Brik ml 200
Dolce	gr. 150	gr. 200
Crostatina con marmellata	60	60
Gelato alla frutta	40 gr	40 gr
	100 gr.	120 gr.

**PRANZO AL SACCO ESTATE****RAGAZZI**

Pane	n. 2 panini da gr. 40	n. 2 panini da gr. 40
Focaccia	n.2 pezzi da gr. 40	n.2 pezzi da gr. 40
Formaggio Tipo Berna	gr. 40	gr. 70
Formaggio Tipo Fontal	gr. 40	gr. 70
Marmellata	gr. 50	gr. 50
Wafer farciti al cioccolato	gr. 40	gr. 40
Succo di frutta	cc.200	cc.200
Banane	gr. 150	gr. 150
Acqua minerale	cl. 500	cl. 500
Stoviglie: bicchieri tovagliati a perdere		

**PASTO IN BIANCO****Pasta o riso all'olio**

Pasta o riso	60	80
Olio extravergine d'oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

**Carne o pesce al vapore**

Bovino/pollo/tacchino/pesce	90/100	110/120
Olio extravergine d'oliva	5	5
Sale	q.b.	q.b.

**Svizzera**

Bovino/pollo/tacchino di prima cottura	90	110
Olio extravergine d'oliva	5	5
Sale	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.

**Bresaola con olio e limone**

Bresaola	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Limone	1x4	1x4
<b>Prosciutto crudo/cotto</b>	50	70

**Verdura lessa**

Patate/carote/fagiolini/zucchine	150	200
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sale	q.b.	q.b.

**Frutta**

1 mela

**NOTA BENE:** per le scuole materne si ritengono utilizzabili le grammature riportate per le scuole elementari con una riduzione del 20%.

**MERENDA ESTATE RAGAZZI****Yogurt alla frutta**

Yogurt	n. 1 vasetto gr. 125	n. 1 vasetto gr. 125
--------	----------------------	----------------------

**Mousse di frutta**

Gusti: pesca, albicocca, mela	100 (n. 1 confezione)	100 (n. 1 confezione)
-------------------------------	-----------------------	-----------------------

**Budino al cioccolato/vaniglia/**

Succo di frutta	porzione 1	porzione 1
-----------------	------------	------------

Porzione Brik ml 200

Porzione Brik ml 200

**Macedonia di frutta sciroppata**  
**Dolce**

gr. 150  
60

gr. 200  
60