

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SIAN – Nucleo operativo Igiene della Nutrizione

**Composizione dei piatti e relative grammature del menù stagionale
per il servizio di refezione scolastica scuole primaria e secondaria di I° grado**

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
PRIMI PIATTI				
Pasta al pomodoro				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
pomodori pelati	g.	70	80	90
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
carote, sedano, cipolla	g.	12	15	20
Gnocchi al pomodoro				
Ingredienti:				
gnocchi di patate	g.	160	180	220
pomodori pelati	g.	70	80	90
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
sedano, carote, cipolla	g.	12	15	20
Pasta al ragù				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
carne magra macinata	g.	20	25	30
pomodori pelati	g.	70	80	90
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
sedano, carote, cipolla	g.	12	15	20

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Pasta al ragù vegetale				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
pomodori pelati	g.	70	80	90
verdure miste tritate (carote, zucchine, sedano, cipolla, ecc.)	g.	35	40	50
olio extra vergine di oliva				
parmigiano reggiano o grana	g.	5	5	6
padano	g.	5	5	6
Pasta con speck e funghi				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
funghi	g.	40	45	50
pomodori pelati	g.	30	35	40
speck	g.	15	18	20
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
aglio	g.	1 spicchio ogni 7 porz.	1 spicchio ogni 6 porz.	1 spicchio ogni 5 porz.
Pasta ai funghi				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
funghi	g.	35	40	50
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana	g.	5	5	6
padano	g.	4	4	5
aglio	g.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo				
Pasta all'amatriciana				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
pomodori pelati	g.	70	80	90
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana	g.	5	5	6
padano	g.	4	5	7
cipolla	g.	15	20	25
pancetta tesa				

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Pasta al tonno				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
pomodori pelati	g.	70	80	90
tonno	g.	20	25	30
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
Pasta con salsa rosa				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
pomodori pelati	g.	70	80	90
ricotta fresca	g.	18	20	25
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
carote, sedano, cipolla	g.	12	15	20
Pasta alla boscaiola				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
pomodori pelati	g.	70	80	90
funghi	g.	30	40	50
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
aglio	g.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo				
Pasta all'ortolana				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
pomodori maturi	g.	40	45	50
peperone rosso, giallo, verde	g.	35	40	45
zucchine	g.	20	25	30
melanzane	g.	25	30	35
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
cipolla	g.	q.b.	q.b.	q.b.
basilico	g.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Pasta con verdure				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
verdure (broccoli, carciofi, zucchine)	g.	35	40	50
cipolla	g.	5	5	6
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
Pasta ai carciofi				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
carciofi	g.	35	40	50
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
aglio	g.	2	3	3
prezzemolo	g.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
Pasta con zucchine				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
zucchine	g.	35	40	50
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
Pasta con piselli				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
piselli freschi o surgelati	g.	30	35	40
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Pasta con piselli e prosciutto				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
piselli freschi o surgelati	g.	20	25	30
prosciutto cotto	g.	12	15	20
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
Pasta alla pizzaiola				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
pomodori pachino	g.	70	80	90
mozzarella	g.	18	20	25
basilico	g.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
Maccheroncini primavera				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
asparagi	g.	60	70	80
ricotta	g.	25	30	40
latte parz. scremato	g.	20	25	30
noce moscata	g.	q.b.	q.b.	q.b.
Pennette in crema di zucca				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
zucca	g.	110	130	150
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
rosmarino	g.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con olive				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
pomodori maturi	g.	50	60	70
olive verdi snocciolate	g.	10	12	15
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
basilico	g.	q.b.	q.b.	q.b.

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Pasta al pesto				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
pesto	g.	30	35	40
Pasta all'olio				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
Pasta gratinata				
Ingredienti:				
pasta	g.	60	70	80
parmigiano reggiano o grana padano	g.	12	15	18
padano	g.	5	5	6
burro	g.	5	5	6
olio extra vergine di oliva	g.	35	40	45
besciamella: latte	g.	3	4	5
farina	g.	3	4	5
burro	g.	q.b.	q.b.	q.b.
noce moscata				
Risotto con piselli				
Ingredienti:				
riso	g.	60	70	80
piselli freschi o surgelati	g.	30	35	40
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
Risotto alla parmigiana				
Ingredienti:				
riso	g.	60	70	80
burro	g.	5	6	7
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
padano	g.	2	3	3
olio extra vergine di oliva	g.	6	7	8
cipolla				

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Risotto ai funghi				
Ingredienti:				
riso	g.	60	70	80
funghi	g.	30	40	50
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana	g.	5	5	6
padano	g.	3	4	5
aglio	g.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo				
Risotto al radicchio				
Ingredienti:				
riso	g.	60	70	80
radicchio	g.	100	110	130
cipolla	g.	5	5	6
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana	g.	5	5	6
padano				
Risotto alla zucca				
Ingredienti:				
riso	g.	60	70	80
zucca	g.	50	175	200
cipolla	g.	5	5	6
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana	g.	5	5	6
padano				
Risotto agli asparagi				
Ingredienti:				
riso	g.	60	70	80
asparagi	g.	50	8	70
cipolla	g.	5	5	7
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana	g.	5	5	6
padano				

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Risotto con verdure				
Ingredienti:				
riso	g.	60	70	80
verdure (carote,sedano,zucchine ecc.)	g.	50	60	70
cipolla	g.	5	6	7
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
Insalata di riso o di pasta				
Ingredienti:				
riso o pasta	g.	60	70	80
verdure di stagione	g.	90	100	120
piselli	g.	25	30	35
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
olive verdi denocciolate	g.	8	10	12
Crema di carote con riso o orzo				
Ingredienti:				
riso o orzo	g.	25	30	40
carote	g.	150	160	180
cipolla	g.	5	5	6
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
erbe aromatiche(timo, prezzemolo)	g.	q.b.	q.b.	q.b.
Crema di verdure con pastina o riso				
Ingredienti:				
pastina o riso	g.	25	30	40
verdure di stagione	g.	110	110	120
patate	g.	30	35	40
cipolla	g.	6	7	10
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Crema di legumi con pastina o orzo				
Ingredienti:				
pastina o orzo	g.	25	30	40
legumi secchi misti	g.	25	30	40
patate	g.	40	50	60
carote, sedano, cipolla	g.	25	30	40
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
Crema di zucca con riso o pastina				
Ingredienti:				
riso o pastina	g.	25	30	40
zucca	g.	125	150	200
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
olio extra vergine di oliva	g.	15	20	25
cipolla	g.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo				
Crema di patate e zucchine con riso				
Ingredienti:				
riso	g.	25	30	40
zucchine	g.	60	70	90
patate	g.	40	50	60
cipolla	g.	15	20	25
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
prezzemolo	g.	q.b.	q.b.	q.b.

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Passato di verdure con pastina o riso				
Ingredienti:				
pastina o riso	g.	25	30	40
verdure di stagione	g.	90	100	130
patate	g.	35	40	50
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
Passato di legumi con pastina				
Ingredienti:				
pasta	g.	25	30	40
legumi secchi misti	g.	20	25	30
patate	g.	30	35	40
carote, sedano, cipolla	g.	15	18	20
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
Pasta o orzo e fagioli				
Ingredienti:				
pasta o orzo	g.	25	30	40
fagioli secchi	g.	25	30	40
patate	g.	35	40	50
carote, sedano, cipolla	g.	25	30	35
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
Minestra di pasta o riso e patate				
Ingredienti:				
pasta o riso	g.	25	30	40
patate	g.	90	100	120
sedano, carota, cipolla	g.	25	30	40
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Minestra in brodo vegetale con pastina				
Ingredienti:				
pastina	g.	25	30	40
brodo vegetale	ml.	160	180	200
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
SECONDI PIATTI - Carni				
Pollo al forno (coscia)				
Ingredienti:				
coscia di pollo (con osso)	g.	130	150	200
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
aromi: salvia e rosmarino	g.	q.b.	q.b.	q.b.
Petto di pollo al limone e prezzemolo				
Ingredienti:				
petto di pollo	g.	80	90	110
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
limone	g.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo	g.	q.b.	q.b.	q.b.
Petto di pollo alla salvia				
Ingredienti:				
petto di pollo	g.	80	90	110
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
salvia	g.	q.b.	q.b.	q,b.
Involtini di pollo o tacchino				
Ingredienti:				
petto di pollo o fesa di tacchino	g.	80	90	110
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
spinaci	g.	60	75	90
carote	g.	12	15	18

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Scaloppina				
Ingredienti: fesa di tacchino o lonza di maiale farina olio extra vergine di oliva limone	g. g. g. g.	80 5 5 q.b.	90 6 6 q.b.	110 7 7 q.b.
Fesa di tacchino agli aromi				
Ingredienti: fesa di tacchino olio extra vergine di oliva salvia, rosmarino	g. g. g.	80 5 q.b.	90 6 q.b.	110 7 q.b.
Fesa di tacchino ai ferri				
Ingredienti: fesa di tacchino olio extra vergine di oliva limone	g. g. g.	80 5 q.b.	90 6 q.b.	110 7 q.b.
Bocconcini di tacchino				
Ingredienti: carne di tacchino olio extra vergine di oliva erbe aromatiche	g. g. g.	80 5 q.b.	90 6 q.b.	110 7 q.b.
Bocconcini di vitello all'ortolana				
Ingredienti: carne di vitello olio extra vergine di oliva verdure miste di stagione	g. g. g.	80 5 70	90 6 75	110 7 90
Bocconcini di vitello agli agrumi				
Ingredienti: carne di vitello olio extra vergine di oliva agrumi	g. g. g.	80 5 25	90 6 30	110 7 40

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Arrosto di vitellone				
Ingredienti:				
carne di vitello o vitellone	g.	80	90	110
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
verdure ed erbe aromatiche	g.	30	35	40
Spezzatino con polenta				
Ingredienti:				
carne di vitello o vitellone	g.	80	90	110
pomodori pelati	g.	45	50	60
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
verdure miste	g.	30	35	40
farina di mais	g.	30	35	40
Spezzatino in bianco				
Ingredienti:				
carne di vitello o vitellone	g.	80	90	110
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
verdure miste	g.	35	40	50
Lonza al forno				
Ingredienti:				
lonza di suino	g.	80	90	110
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
verdure ed erbe aromatiche	g.	30	35	40
Lonza al latte				
Ingredienti:				
lonza di suino	g.	80	90	110
latte parz. scremato	g.	40	45	55
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
aglio	g.	q.b.	q.b.	q.b.

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Polpette al forno				
Ingredienti:				
carne macinata	g.	5	60	70
uovo	g.	12	15	20
parmigiano reggiano o grana padano	g.	4	5	7
mollica di pane	g.	12	15	20
latte parzialmente scremato	g.	12	15	20
Svizzera ai ferri				
Ingredienti:				
carne magra macinata	g.	80	90	110
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
SECONDI PIATTI - Pesce				
Filetto di pesce alla marinara				
Ingredienti:				
filetto di merluzzo o halibut o	g.	100	110	130
nasello	g.	13	15	18
succo di limone	g.	5	6	7
olio extra vergine di oliva	g.	2	2	3
aglio	g.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo				
Filetto di pesce gratinato				
Ingredienti:				
filetto di merluzzo o halibut o	g.	100	110	130
platessa	g.	q.b.	q.b.	q.b.
limone	g.	6	7	10
pane grattugiato	g.	5	6	7
olio extra vergine di oliva	g.	q.b.	q.b.	q.b.
erbe aromatiche (prezzemolo)				

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Filetto di pesce al rosmarino				
Ingredienti:				
filetto di nasello o merluzzo o	g.	100	110	130
halibut	g.	5	6	7
farina	g.	30	35	40
latte parz. scremato	g.	5	6	7
olio extra vergine di oliva	g.	12	15	18
cipolla	g.	1 spicchio ogni 6 porz.	1 spicchio ogni 6 porz.	1 spicchio ogni 5 porz.
aglio				
Filetto di pesce al forno				
Ingredienti:				
filetto di halibut o merluzzo o platessa	g.	100	110	130
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
limone	g.	q.b.	q.b.	q.b.
erbe aromatiche (prezzemolo)	g.	q.b.	q.b.	q.b.
Filetto di pesce alla mugnaia				
Ingredienti:				
filetto di platessa o sogliola	g.	100	110	130
burro	g.	5	6	7
farina	g.	7	8	10
limone	g.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo	g.	q.b.	q.b.	q.b.
Filetto di pesce alla pizzaiola				
Ingredienti:				
filetto di halibut o merluzzo o	g.	100	110	130
nasello	g.	25	30	40
pomodori pelati	g.	5	6	7
olio extra vergine di oliva	g.	6	8	10
olive	g.	q.b.	q.b.	q.b.
erbe aromatiche				

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Insalata di pesce				
Ingredienti:				
pesce misto (halibut, merluzzo, nasello)	g.	100	110	130
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
limone	g.	q.b.	q.b.	q.b.
Cotoletta di pesce				
Ingredienti:				
filetto di halibut o merluzzo	g.	100	110	130
pane grattugiato	g.	10	11	13
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
uovo	g.	q.b.	q.b.	q.b.
limone	g.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di pesce				
Ingredienti:				
pesce (merluzzo o halibut)	g.	80	90	110
parmigiano reggiano o grana padano	g.	5	5	6
uova	g.	35	40	50
patate	g.	5	5	6
olio extra vergine di oliva	g.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo	g.	q.b.	q.b.	q.b.
pane grattugiato				
SECONDI PIATTI - Uova				
Uova sode				
Ingredienti:				
UOVA	n.	1	1	1 e ½
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
Uova al funghetto				
Ingredienti:				
uova	n.	1	1	1 e ½
pomodori pelati	g.	80	80	100
olio di oliva	g.	5	6	7
aglio	g.	1 spicchio ogni 4 porz.	1 spicchio ogni 4 porz.	1 spicchio ogni 3 porz.

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Frittata al forno				
Ingredienti:				
UOVA	n.	1	1	1 e ½
olio extra vergine di oliva	g.	3	3	3
latte parzialmente scremato	g.	6	7	10
parmigiano reggiano o grana padano	g.	3	3	4
Frittata al formaggio				
Ingredienti:				
uova	g.	1	1	1 e ½
formaggio	g.	20	20	25
olio extra vergine di oliva	g.	3	3	3
parmigiano reggiano o grana padano	g.	2	3	3
latte parzialmente scremato	g.	6	6	7
SECONDI PIATTI Prosciutto - Formaggio				
Prosciutto cotto (coscia senza polifosfati)	g.	35	40	50
Prosciutto crudo tipo Parma disossato o "San Daniele"	g.	35	40	50
Formaggio :				
grana padano o parmigiano reggiano	g.	40	50	60
montasio	g.	40	50	60
caciotta fresca	g.	50	60	80
mozzarella	g.	60	70	100
ricotta fresca bovina	g.	100	110	140

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
Crocchette di ricotta				
Ingredienti:				
ricotta	g.	40	50	60
patate	g.	50	65	80
pane grattugiato	g.	7	8	10
uovo	g.	10	12	15
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
prezzemolo tritato	g.	q.b.	q.b.	q.b.
noce moscata	g.	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di patate				
Ingredienti:				
patate	g.	120	130	150
pane grattugiato	g.	8	10	12
formaggio	g.	18	20	25
uovo	g.	12	15	18
latte parzialmente scremato	g.	8	10	12
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
Sformato di patate				
Ingredienti:				
patate	g.	130	150	200
parmigiano reggiano o grana padano	g.	20	25	30
uova	g.	40	50	70
latte	g.	6	6	7
olio extra vergine di oliva	g.	q.b.	q.b.	q.b.
pangrattato				

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
PIATTI UNICI *				
Lasagne al forno				
ingredienti:				
pasta all'uovo	g.	60	70	80
carne trita magra	g.	25	30	40
parmigiano reggiano	g.	5	5	6
pomodori pelati	g.	65	70	80
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
sedano, carote, cipolla	g.	10	12	16
besciamella: latte parz. scremato	g.	40	45	50
farina	g.	6	6	7
burro	g.	6	6	7
Pizza (peso a cotto)	g.	200	220	250
CONTORNI CRUDI				
carote grattugiate				
Ingredienti:				
carote	g.	100	100	120
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
limone	g.	q.b.	q.b.	q.b.
insalata verde				
Ingredienti:				
insalata	g.	40	40	50
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
limone	g.	q.b.	q.b.	q.b.
insalata di pomodori				
Ingredienti:				
pomodori	g.	120	120	150
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
insalata mista				
Ingredienti:				
insalata	g.	25	25	30
carote	g.	30	30	40
finocchi o pomodori	g.	30	30	40
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
carote e finocchi in insalata				
Ingredienti:				
carote	g.	60	60	70
finocchi	g.	30	30	40
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
finocchi in insalata				
Ingredienti:				
finocchi	g.	150	150	200
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
CONTORNI COTTI				
carote al vapore				
Ingredienti:				
carote	g.	150	150	180
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
bietola				
Ingredienti:				
bietole	g.	150	150	180
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
spinaci				
Ingredienti:				
spinaci	g.	150	150	180
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
zucchine trifolate				
Ingredienti:				
zucchine	g.	170	170	200
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
aglio e prezzemolo	g.	q.b.	q.b.	q.b.

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
carciofi trifolati				
Ingredienti:				
carciofi	g.	150	150	180
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
aglio e prezzemolo	g.	q.b.	q.b.	q.b.
fagiolini lessati o al vapore				
Ingredienti:				
fagiolini	g.	120	120	150
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
legumi in insalata				
Ingredienti:				
legumi freschi (piselli)	g.	100	100	120
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
patate in insalata				
Ingredienti:				
patate	g.	150	150	200
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
prezzemolo	g.	q.b.	q.b.	q.b.
patate al vapore / arrosto				
Ingredienti:				
patate	g.	150	150	200
olio extra vergine di oliva	g.	5	6	7
purea di patate				
Ingredienti:				
patate	g.	150	150	200
latte	g.	20	20	30
burro	g.	7	7	10
parmigiano reggiano	g.	4	4	5
frutta fresca di stagione	g.	150	150	150
pane	g.	50	50	60
torta	g.	60	70	80
gelato	g.	70	80	100

N.B.: Le grammature indicate si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti di lavorazione.

Nel caso “ i piatti unici” non soddisfino il gradimento dei bambini si consiglia l’integrazione come indicato nell’allegato.

Allegato: Grammature dei primi piatti + prosciutto, sostitutivi dei piatti unici.

Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
PRIMI PIATTI				
Lasagne al forno				
ingredienti:				
pasta all'uovo	g.	60	70	80
carne trita magra	g.	20	25	30
parmigiano reggiano	g.	5	5	6
pomodori pelati	g.	60	70	80
olio extra vergine di oliva	g.	5	5	6
sedano, carote, cipolla	g.	12	14	16
besciamella: latte	g.	30	35	40
farina	g.	5	5	6
burro	g.	5	5	6
Pizza (peso a cotto)	g.	180	200	220
Nome ricetta	U.M.	Elementare		Media
		I ciclo	II ciclo	
SECONDI PIATTI				
Prosciutto cotto (coscia senza polifosfati)	g.	25	30	40
Prosciutto crudo tipo parma” disossato o “San Daniele”	g.	25	30	40

N.B.: Le grammature indicate si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti di lavorazione.