



Regione
Lombardia

ASL Brescia

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO
SERVIZIO IGIENE PUBBLICA
U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

NOTE DI INDIRIZZO PER I MENÙ DELLA REFEZIONE SCOLASTICA

RICETTARIO (Allegato 3)

Asilo Nido divezzi, Scuola dell'Infanzia, Scuola Primaria, Scuola Secondaria di 1° grado








INDICE







1. Primi piatti asciutti	3
2. Primi piatti in brodo	5
3. Secondi piatti a base di carne	7
4. Secondi piatti a base di pesce	8
5. Secondi piatti a base di legumi	9
6. Secondi piatti a base di formaggio e/o affettati	10
7. Secondi piatti a base di uova	10
8. Piatti unici	11
9. Contorni crudi e cotti	13
10. Contorni a base di patate	14
11. Contorni a base di legumi	14
12. Varie	15
13. Merenda del pomeriggio	15
14. Pranzo al sacco per le gite	16





Le grammature si intendono a crudo e al netto degli scarti.

Il ricettario comprende delle sezioni principali suddivise in sottogruppi a seconda della composizione delle ricette.



1. Primi piatti asciutti







DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Pasta o riso (asciutti)	40	60	80	90-100
<u>Pasta o riso al pomodoro</u> 				
pasta o riso	40	60	80	90-100
pomodori pelati	30	20/40	30/50	50-60
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	4	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso in bianco</u> 				
Pasta o riso	40	60	80	90-100
parmigiano	5	7	10	10
olio extravergine d'oliva	5	5	7	10
<u>Pasta o riso al burro e salvia</u>	/			
Pasta o riso		60	80	90-100
Parmigiano		7	10	10
Burro 		5	7	7
salvia		q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta al pesto</u> 				
pasta	40	60	80	90-100
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
pinoli e basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta con verdura (es. broccoli, peperoni, melanzane, zucchine, peperoni, etc)</u>				
pasta				
pomodori pelati (facoltativo) 	40	60	80	90-100
un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata	30	20/40	30/50	50-70
parmigiano	30	30	50	50
olio extravergine d'oliva	5	5	7	10
aromi e sale	4	5	5	5
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta e lenticchie</u> 				
pasta	40	60	80	90-100
pomodori pelati	20	20/40	30/50	50-60
lenticchie secche	5	8	10	20
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	4	5	5	10
cipolle, sedano, carote, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta o riso al ragù vegetale</u> 				
pasta o riso	40	60	80	90-100
pomodori pelati	20	20/40	30/50	50
verdure miste (carote, cipolle, sedano, etc.)	15	30	50	50-70
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	5	5	5	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
<u>Pasta al tonno</u> pasta pomodori pelati tonno sott'olio ben sgocciolato. cipolla, aromi e sale	40 20 15 q.b.	60 20/40 20 q.b.	80 30/50 30 q.b.	90-100 50-60 40 q.b.
<u>Pasta con crema di porri</u> pasta o riso porri carote, cipolle, sedano, ecc.  olio extravergine d'oliva parmigiano aromi e sale	40 30 10 5 4 q.b.	60 30 10 5 5 q.b.	80 30/50 20 7 5 q.b.	90-100 50 30 10 10 q.b.
<u>Pasta al ragù "leggero"</u> pasta pomodori pelati carne di manzo magra parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, aromi e sale	40 30 15 5 4 q.b.	60 20/40 20 5 5 q.b.	80 30/50 30 7 5 q.b.	90 50 30-40 10 5-8 q.b.
<u>Pasta capperi e olive</u>  pasta pomodori pelati parmigiano olio extravergine d'oliva capperi, olive nere, aromi e sale	40 20 5 3 q.b.	60 20/40 5 5 q.b.	80 30/50 7 5 q.b.	90-100 50-60 10 10 q.b.
<u>Risotto alla zucca</u>  riso zucca parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 30 5 4 q.b.	60 30 5 5 q.b.	80 50 7 5 q.b.	90-100 70 10 10 q.b.
<u>Riso con piselli</u>  riso piselli freschi o surgelati parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 15 5 5 q.b.	60 30 5 4 q.b.	80 40 7 5 q.b.	90-100 40 10 8 q.b.
<u>Risotto alla parmigiana</u>  riso parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 5 4 q.b.	60 7 4 q.b.	80 7 5 q.b.	90-100 10 8 q.b.
<u>Risotto allo zafferano</u>  riso parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, zafferano, brodo vegetale, aromi e sale	40 5 4 q.b.	60 5 4 q.b.	80 7 5 q.b.	90-100 10 5-8 q.b.

	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
<u>Risotto con verdura (es. broccoli, melanzane, zucchine, peperoni, ecc)</u> riso un tipo di verdura a scelta fresca o surgelata parmigiano  olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 20/30 5 4 q.b.	60 30 5 4 q.b.	80 50 7 5 q.b.	90-100 50 10 8 q.b.
<u>Riso alla paesana</u>  riso zucchine, carote, piselli parmigiano olio extravergine d'oliva cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	40 20 5 4 q.b.	60 30 5 4 q.b.	80 50 7 5 q.b.	90-100 60 10 5-8 q.b.
<u>Polenta</u>  farina di mais acqua sale	40 q.b. q.b.	50/60 q.b. q.b.	70/80 q.b. q.b.	90/100 q.b. q.b.
<u>Gnocchi di patate al pomodoro</u>  gnocchi pomodori pelati parmigiano olio extravergine d'oliva cipolle, sedano, carote, brodo vegetale, aromi (zafferano) e sale	120 20/30 5 4 q.b.	140 20/40 5 5 q.b.	220 30/50 7 5 q.b.	240 50 10 5-8 q.b.

2. Primi piatti in brodo

<i>DESCRIZIONE PIATTI</i>	<i>GRAMMI (per porzione)</i>			
	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati	20	25	30	40
<u>Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini</u> pasta o orzo o riso o crostini  patate parmigiano olio extravergine d'oliva brodo vegetale, aromi e sale	20 40 5 3 q.b.	25 60 5 3 q.b.	30 80 7 4 q.b.	40 100 10 4 q.b.
<u>Crema di zucca con pasta o orzo o riso o crostini</u> pasta o orzo o riso o crostini zucca patate parmigiano  olio extravergine d'oliva brodo vegetale, aromi e sale	20 30 30 5 3 q.b.	25 40 50 5 3 q.b.	30 50 60 7 4 q.b.	40 60 80 10 4-6 q.b.

	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Minestra di riso con verza</u> 				
riso	20	25	30	40
patate	40	50	60	80
verza	20	30	40	40
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestra di riso con prezzemolo</u> 				
riso	20	25	30	40
patate	50	80	100	120
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine di oliva	3	3	4	4-6
cipolla, brodo vegetale, prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestra d'orzo</u> 				
orzo	20	25	30	40
patate	50	80	100	120
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine di oliva	3	3	4	4-6
carote, porri, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestra di riso con spinaci</u> 				
riso	20	25	30	40
patate	40	50	60	80
spinaci	20	30	40	40
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
cipolla, brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestrone o passato di verdure con pasta o orzo o riso o crostini</u> 				
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30	40
patate	50	60	70	90
verdure miste fresche o surgelate	30	50	60	70
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
brodo, acqua, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di legumi con pasta o orzo o riso o crostini</u> 				
pasta o orzo o riso o crostini	20	20	30	40
patate	40	50	60	80
legumi secchi	20	20	25	25-30
sedano, carote, cipolle	10	20	25	30
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3	3	4	4-6
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

3. Secondi piatti a base di carne

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
	40/60	50/60	60/70	80/90
Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino				
<u>Arrosto</u> carne di vitello o tacchino o lonza di suino olio extravergine d'oliva aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Bocconcini in umido</u> carne di vitello, bovino o tacchino o lonza di suino pomodori pelati olio extravergine d'oliva carote, sedano, cipolle, brodo vegetale, aromi e sale	60 30 4 q.b.	60 20 5 q.b.	70 30 7 q.b.	90 50 7 q.b.
<u>Coscia di pollo al forno</u> carne di pollo (al netto di ossa e pelle) olio extravergine d'oliva aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Carne ai ferri</u> carne di pollo o tacchino o vitello olio extravergine d'oliva aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Petto di pollo burro e salvia</u> carne di pollo burro farina 00, aromi (salvia) e sale	/	60 3-5 q.b.	70 5-7 q.b.	90 5-7 q.b.
<u>Cotoletta alla milanese cotta al forno*</u> carne di suino o vitello o pollo o tacchino uova pastorizzate olio extravergine d'oliva latte p.s. pangrattato, aromi e sale	/	50 nr. 1x10 (5 gr) 5 q.b.	60 nr. 1x7 (g 7) 7 q.b.	80 nr. 1x5 (g 10) 7-9 q.b.
<u>Petto di pollo o tacchino o suino al limone</u> carne di pollo o tacchino o lonza di suino olio extravergine d'oliva farina, limone, aromi e sale	60 4 q.b.	60 5 q.b.	70 7 q.b.	90 7 q.b.
<u>Carne alla pizzaiola</u> carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza pomodori pelati o passato olio extravergine d'oliva farina, aromi (origano) e sale	60 40 4 q.b.	60 40 5 q.b.	70 50 7 q.b.	90 70 7 q.b.

	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Polpette di carne in umido carne di vitello o bovino o pollo o tacchino o lonza pomodori pelati uova pastorizzate olio extravergine d'oliva parmigiano latte, pangrattato, aromi e sale	40 30 nr. 1x10 (= 5 gr) 4 5 q.b.	50 30 nr. 1x10 (5 gr) 5 4 q.b.	60 50 nr. 1 x 7 (g 7) 7 5 q.b.	80 70 nr. 1x10 (g 10) 7 6 q.b.
Spezzatino carne di bovino o tacchino o suino magra pomodori pelati olio extravergine di oliva cipolle, verdure, aromi e sale	60 20/30 4 q.b.	60 20/40 8 q.b.	70 30/50 10 q.b.	90 50/70 10 q.b.
Arrosto al latte Lonza o fesa di tacchino Latte parz. Scremato Olio extravergine di oliva Aromi e sale	60 10 4 q.b.	60 10 5 q.b.	70 12 7 q.b.	90 15 7 q.b.

4. Secondi piatti a base di pesce

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Pesce Platessa, sogliola, merluzzo, nasello, halibut, palombo, trota, cernia, pesce spada	60/70	70/80	100	110
Pesce al forno pesce olio extravergine d'oliva pangrattato, limone, aromi (prezzemolo) e sale	70 4 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	110 7-10 q.b.
Pesce impanato cotto al forno* pesce uova pastorizzate olio extravergine d'oliva pangrattato, limone, aromi e sale	60 nr. 1x10 (= 5 gr) 4 q.b.	70 nr. 1x10 (5 gr.) 5 q.b.	100 nr. 1x7 (7g) 7 q.b.	110 nr. 1x10 (g 10) 7-10 q.b.
Pesce agli odori pesce olio extravergine d'oliva aromi misti e sale	70 4 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	110 7 q.b.
Pesce in umido pesce pomodori pelati olio extravergine d'oliva cipolle, carote, aromi e sale	70 30 4 q.b.	80 20/40 5 q.b.	100 30/50 7 q.b.	110 50/70 7 q.b.




	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Pesce olio e limone</u> pesce olio extravergine d'oliva limone, aromi e sale	70 4 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	110 7-10 q.b.
<u>Pesce alla livornese</u> pesce pomodori pelati olio extravergine d'oliva olive nere, capperi, aromi (origano) e sale	70 30 4 q.b.	80 20/40 5 q.b.	100 30/50 7 q.b.	110 50/70 7-10 q.b.
<u>Polpette di pesce al forno</u> pesce uova pastorizzate olio extravergine di oliva parmigiano patate, pangrattato, aromi e sale	50 nr. 1x10 (= 5 gr) 4 q.b. q.b.	70 nr. 1x10 (g 5) 5 3 q.b.	100 nr. 1x7 (7 g) 7 5 q.b.	110 nr. 1x10 (g 10) 7 5 q.b.
<u>Insalata di merluzzo completa di contorno</u> merluzzo patate carote crude sedano crudo olio extravergine di oliva aromi e sale	50 50 20 10 7 q.b.	80 100 30 20 10 q.b.	100 150 50 20/40 12 q.b.	110 200 50/70 20/40 15 q.b.
<u>Insalata di tonno completa di contorno</u> Tonno sott'olio ben sgocciolato patate carote crude sedano crudo aromi e sale	/	60-70 100 30 20 q.b.	80-90 50 20/40 q.b.	90-100 200 50/80 20/40 q.b.

5. Secondi piatti a base di legumi




DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Piselli freschi o surgelati	100	110	130	150
Fagioli freschi	70	80	110	130
Fagioli secchi	30	40	50	60
Lenticchie secche	30	40	50	60

Possono essere saltati in padella con un cucchiaino di olio extravergine di oliva o con passata di pomodoro

6. Secondi piatti a base di formaggio e/o affettati




DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Formaggi</u> mozzarella, stracchino, primo sale,  crescenza/certosino, caprini, fior di latte,	30	40	60	80
Parmigiano, grana, emmenthal, asiago, caciottina fresca, fontina, groviera, robiola, taleggio, formaggella,  casolet, quartiolo	20	30	40	50
Ricotta 	60	80	100	125
<u>Prosciutto cotto o crudo o bresaola magri</u>	40	40	50	60
<u>Arrosto di tacchino</u>	50	50	60	70
<u>Bresaola olio e limone:</u> bresaola olio extravergine di oliva limone	40 4 q.b.	40 4 q.b.	50 4 q.b.	80 4 q.b.
<u>Prosciutto e parmigiano:</u> prosciutto cotto magro parmigiano	20 10	20 10	25 20	30 25


7. Secondi piatti a base di uova


DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Uova pastorizzate</u>	nr. 1 (50 gr)	nr. 1 (50 gr)	nr. 1 e ½ (75 g)	nr. 2 (100 g)
<u>Uova sode o alla coque: uova</u>	N° 1	N° 1	N° 1 e ½	N° 2
<u>Frittata con spinaci cotta al forno</u>  uova pastorizzate spinaci freschi o surgelati latte parzialmente scremato parmigiano olio extravergine d'oliva aromi e sale	N° 1 30 10 4 3 q.b.	N° 1 30 10 4 4 q.b.	N° 1 e ½ 40 15 5 5 q.b.	N° 2 50 20 7 5-8 q.b.
<u>Frittata con verdure cotta al forno</u>  uova pastorizzate verdure fresche o surgelate latte parzialmente scremato parmigiano olio extravergine d'oliva aromi e sale	N° 1 30 10 4 3 q.b.	N° 1 30 10 4 4 q.b.	N° 1 e ½ 40 15 5 5 q.b.	N° 2 50 20 5 7 q.b.
<u>Uova strapazzate</u>  uova pastorizzate pomodori da insalata cubettati olio extravergine d'oliva basilico, aromi e sale	N° 1 40 3 q.b.	N° 1 40 4 q.b.	N° 1 e ½ 50 5 q.b.	N° 2 70 5-7 q.b.

8. Piatti unici






Da utilizzare in sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto


DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Ravioli di magro con contorno di legumi				
pasta all'uovo fresca	40	50	60	70
ricotta di vacca	15	50	60	70
spinaci 	15	20	30	40
pomodori pelati	15	20/40	30/50	50
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3/4	4	5	5-8
cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aggiungere legumi come contorno				
Pasta al ragù				
pasta	40	60	80	90
pomodori pelati	30	40	50	50
carne di manzo magra	60	60	70	90
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3/4	4	5	5-8
cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polenta al ragù				
Polenta: farina di mais	40/50	50/60	70/80	90/100
Acqua e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pomodori pelati	20/30	40	50	50
carne di manzo magra	20	20	30	90
parmigiano	5	5	7	10
olio extravergine d'oliva	3/4	4	5	5-8
cipolla, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cannelloni di magro				
pasta all'uovo fresca 	70	80	100	120
ricotta di vacca	40	50	80	100
spinaci	40	50	80	100
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Besciamella: latte di vacca parz. Scremato	40	50	60	80
farina di frumento 00	4	5	7	10
burro	4	5	7	10
Pizza al prosciutto				
Pasta per pizza	100	100	120	140
mozzarella	20	20	25-40	35-50
prosciutto cotto	20	20	25	25
pomodori pelati	20/40	20/40	30/50	50
olio extravergine di oliva	8	10	10	12
Pizza margherita				
Pasta per pizza 	100	100	120	140
mozzarella	40	40	40	50-70
pomodori pelati	20/40	20/40	30/50	50-70
olio extravergine di oliva	8	10	10	12

	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Lasagne vegetali</u> 				
pasta all'uovo fresca	50	50	60	90
carote, sedano, cipolle, carciofi, etc.	50	50	60	80
Besciamella: latte parz. scremato	40	50	60	80
burro	4	5	7	10
farina	4	5	7	10
pomodori pelati	20	20/40	30/50	50
parmigiano	3	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<hr/>				
<u>Lasagne</u>				
Pasta all'uovo secca	50	60-70	70-80	90-100
Besciamella: latte di vacca parz. Scremato	40	50	60	70
farina di frumento 00	4	5	7	10
burro	4	5	7	10
Ragù di carne: carne magra (pollo, manzo, maiale)	40	50	60	90
pomodori pelati	20/30	20/40	30/50	50
olio di oliva extravergine	4	5	7	10
sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	4	5	7	10
<hr/>				
<u>Pasta al gratin</u>				
Pasta di semola	50	60	60	90-110
Besciamella: latte di vacca parz. Scremato	40	50	60	70-80
farina di frumento 00	4	5	7	10
burro	4	5	7	10
pomodori pelati	20/30	20/40	30/50	50/70
olio extravergine di oliva	4	5	7	10
prosciutto cotto magro	15	20	25	30-40
fontina	10	10	15-25	25-30
parmigiano	5	5	7	10
sedano, cipolle, carote, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<hr/>				
<u>Torta salata</u>				
Pasta per pane: farina	90	100	120	140
lievito di birra, acqua e sale	q.b.	q.b.	q.b.	
Ripieno: uova	10	10	15	20-30q.b.
erbette	40	50	60	60
prosciutto cotto magro a cubetti	20	20	25	30
fontina a cubetti	20	20	25	30
olio extravergine di oliva	4	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<hr/>				
<u>Insalata di riso</u>				
riso	50	60	80	90
prosciutto cotto magro a cubetti	10	15	20	30
mozzarella a cubetti	15	15	20	30
tonno sott'olio ben sgocciolato	10	15	20	20
piselli	20	20	25	30/50
verdure miste	50	50	60	80
olio extravergine di oliva	5	8	10	10
olive nere e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.




	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
<u>Pasta e legumi</u> 				
pasta	50	60	80	90-100
pomodori pelati	30	20/40	30/50	40/60
legumi freschi (piselli) o surgelati	80	110	130	150
parmigiano	5	5	7	10
olio d'oliva	5	10	12	12
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

9. Contorni crudi e cotti



<i>DESCRIZIONE PIATTI</i>	<i>GRAMMI (per porzione)</i>			
<i>VERDURE COTTE</i>	<i>Asilo Nido Divezzi</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria 1° Adulti</i>
Spinaci, erbe, carote, finocchi, zucchini, melanzane, fagiolini, cavolfiori, verza, cuori di carciofo, barbabietole, etc	70/90	80/100	100/130	130/150
<u>Verdura lessata all'olio</u>  Verdura fresca o surgelata olio extravergine d'oliva aromi e sale	70/90 4 q.b.	80/100 5 q.b.	100/130 5 q.b.	130/150 6 q.b.
<u>Verdura saltata in padella</u>  Verdura fresca o surgelata olio extravergine d'oliva aromi e sale	70/90 4 q.b.	80/100 5 q.b.	100/130 5-7 q.b.	130/150 6-8 q.b.
<u>Verdura in padella con pomodoro</u>  Verdura fresca o surgelata Pomodori pelati olio extravergine d'oliva aromi e sale	70/90 30 4 q.b.	80/100 20 5 q.b.	100/130 40 5-7 q.b.	130/150 50 6-8 q.b.
<u>Verdura cotta con besciamella al forno</u>  Verdura fresca o surgelata Besciamella: latte di vacca parz. Scremato farina di frumento 00 burro parmigiano pangrattato, aromi e sale	70 40 4 4 4 q.b.	80 50 5 5 5 q.b.	100 50 5 5 7 q.b.	150 70 8 8 10 q.b.
<u>Verdura gratinata al forno</u>  Verdura fresca o surgelata parmigiano burro aromi e sale	70/90 4 4 q.b.	80/100 5 5 q.b.	100/130 7 5 q.b.	150 10 8 q.b.

VERDURE CRUDE	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Pomodori	80	100	130	150
Carote, finocchi, cavolo cappuccio rosso o bianco, etc.	60	80	80	90
Verdura in foglia verde o rossa	40	40/50	50/60	60/70
<u>Verdura cruda in insalata</u> 				
Verdura fresca	40/80	50/100	50/130	60/150
olio extravergine d'oliva	4	5	5	6
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

10. Contorni a base di patate


DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Patate prezzemolate</u> 				
Patate	120	130	150	200
Olio extravergine di oliva	4	5	5-7	7-10
Prezzemolo, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate al forno</u> 				
patate	120	150	150	200
olio d'oliva	4	5	5-7	7-10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Purea di patate</u> 				
patate	120	100	120	150
latte parzialmente scremato	20	40	50	70
burro	4	5	6	8
parmigiano, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

11. Contorni a base di legumi









DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
		Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Piselli freschi o surgelati	60	70	80-90	90-100
Fagioli freschi	30	40	70	90
Fagioli secchi	15	20	35	40
Lenticchie secche	15	20	35	40
<u>Legumi in padella</u> 				
Legumi freschi o reidratati		40/70	50/90	70/100
olio extravergine d'oliva		5	5	6
cipolla, aromi e sale		q.b.	q.b.	q.b.
<u>Legumi in umido</u> 				
Legumi freschi o reidratati	60	40/70	40/90	70/100
tomodori pelati	30	30	40-60	50-70
olio extravergine d'oliva	4	5	7	8-9
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

12. Varie







PANE E FRUTTA:

 DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Pane a ridotto contenuto di sale	30	40	50	80
Mele, pere, Kiwi, pesce, albicocche, arance, mandarini, mandaranci, fragole, ciliegie, etc.	100	100	150	150
Banane, Uva, Cachi	75	75	100	100

13. Merenda del pomeriggio

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
<u>Latte e biscotti</u> Latte di vacca intero  Biscotti secchi	130 n°2	150 n.2	150 n. 3	
<u>Budino</u> Biscotti secchi 	n. 1 /	n. 1 n.2	n. 1 n. 3	
<u>Frutta e biscotti</u> frutta fresca di stagione  biscotti	1 porzione /	1 porzione n.3	1 porzione n.4	
<u>Pane con marmellata</u> pane a ridotto contenuto di sale  marmellata	40 20	40 20	50 30	
<u>Fette biscottate con marmellata</u> Fette biscottate  Marmellata: cucchiani	n. 3 n. 2	n. 4 n. 3	n. 4 n. 3	
<u>Yogurt alla frutta con biscotti</u> yogurt alla frutta  biscotti	1 vasetto (125 g) / /	1 vasetto (125 g) 25	1 vasetto (125 g) 50	
<u>Gelato fior di latte</u> 	40	60	80	
<u>Frappè di frutta con biscotti</u> Frappè: frutta fresca  Latte di vacca intero Biscotti secchi	100 100 /	100 100 n. 2	150 150 4	

14. Pranzo al sacco per le gite

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI (per porzione)			
	Asilo Nido Divezzi	Infanzia	Primaria	Secondaria 1° Adulti
Cestino n. 1				
<u>Pane e prosciutto cotto magro (o crudo)</u> pane a ridotto contenuto di sale prosciutto cotto	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>Pane e formaggio</u> pane a ridotto contenuto di sale formaggio 	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>Pane e cioccolato</u> pane a ridotto contenuto di sale cioccolato 	40 20	40 25	50 25	80 30
<u>Frutta</u> 	80/100	80/100	150/200	150/300
<u>Acqua</u> Bottiglietta di acqua naturale (50 cc)	n.1	n.1	n.1	n.1
Cestino n. 2				
<u>Pane e prosciutto cotto magro (o crudo)</u> pane a ridotto contenuto di sale prosciutto cotto	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>Pane e formaggio</u> pane a ridotto contenuto di sale formaggio 	40 20	40 30	50 30	80 40
<u>Crackers</u> Crackers non salati in superficie (pacchettino g. 25) 	n.1	n.1	n.1	n.1
<u>Acqua</u> Bottiglietta di acqua naturale (50 cc)	n.1	n.1	n.1	n.1
<u>Succo di frutta</u> Succo di frutta 100% in terabrick 	n.1	n.1	n.1	n.1

* Per quanto riguarda gli snack sono disponibili, su richiesta, suggerimenti specifici.

N.B.

- **La grammatura del condimento per la preparazione di ogni piatto può subire variazioni in relazione al numero delle porzioni, normalmente maggiore è il numero dei commensali, minore è la quantità di condimento necessario.**
- **A seconda del numero dei commensali prevedere 4-6 porzioni in più per ogni singola preparazione.**