



SPECIFICHE TECNICHE

RELATIVE A

“TABELLE DIETETICHE” ASILO NIDO, SCUOLA DELL'INFANZIA,  
PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

“MENU” ASILO NIDO E SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E  
SECONDARIA DI 1° GRADO

“RICETTARIO” ASILO NIDO, SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E  
SECONDARIA DI 1° GRADO

**Allegato n.2**  
al Capitolato Speciale d'Appalto



**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
S.I.A.N.  
Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione**

*DIRETTORE  
Dr. Magarelli Pantaleo*

**Centro di Dietologia Territoriale**

*Dirigente Medico  
Dr. Stingi Giacomo Domenico*

*Dietista  
Dott.ssa Fregnan Simona  
Dott.ssa Basile Sara*

**TABELLA DIETETICA  
ASILO NIDO,  
SCUOLA MATERNA,  
SCUOLA PRIMARIA E  
SECONDARIA DI I GRADO**

**Anno 2014**

## Introduzione

I menù presenti in questa tabella dietetica sono stati elaborati tenendo presenti le linee guida per una sana alimentazione e i L.A.R.N. ovvero i Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiane elaborate dall'I.N.R.A.N. revisione del 2012.

Una corretta alimentazione prevede la giusta suddivisione dei pasti durante la giornata: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

COLAZIONE	20% delle calorie giornaliere totali
SPUNTINO	10% delle calorie giornaliere totali
PRANZO	35% delle calorie giornaliere totali
MERENDA	10% delle calorie giornaliere totali
CENA	25% delle calorie giornaliere totali

Il pranzo della refezione scolastica deve fornire circa il 35-40% delle calorie totali con un apporto adeguato in macro e micronutrienti.

Il calcolo del fabbisogno di calorie e nutrienti è stato effettuato suddividendo i bambini in fasce di età:

- 1) 12-36 mesi
- 2) 4-6 anni
- 3) 7-10 anni
- 4) 11-14 anni

Per i bambini di età compresa tra i 6 e i 12 mesi vengono fornite indicazioni circa lo svezzamento e la preparazione della prima pappa. Sino al 6° mese i genitori si preoccupano di fornire alla mamma il latte materno o il latte formula per l'alimentazione del proprio figlio.

## Divezzamento

Con il termine "divezzamento" si indica la fine dell'alimentazione esclusiva a base di latte (materno o artificiale) caratteristica del neonato e l'introduzione di alimenti solidi o liquidi con i quali si educa il bambino ad assaporare gusti nuovi e via via più differenziati e marcati.

Questo periodo ha inizio non prima del 4° mese e non dopo il 6° e si conclude con il compimento del 1° anno di età. È un passaggio indispensabile nella vita del bambino perché l'aumento delle esigenze nutrizionali non possono essere soddisfatte da una alimentazione a base di solo latte.

Per evitare l'insorgenza di fenomeni allergici, negli ultimi anni, si è preferito adottare una sistematizzazione dei tempi di introduzione delle varie classi di alimenti. Questo per ridurre al minimo il rischio di disturbi gastrointestinali ed allergie alimentari, ma anche squilibri nutrizionali. Di contro, iniziare il divezzamento troppo tardi può provocare ritardo nella crescita, deficit immunitari e carenze nutrizionali. Di seguito si riportano alcune regole importanti per un corretto divezzamento:

1. **introdurre gradualmente cibi diversi** per valutare la presenza di intolleranze e allergie o per evitare eventuali disgusti
2. **rispettare l'autonomia di scelta del bambino** (nei limiti del ragionevole!)

3. **evitare trucchi** (come dolcificare un pasto sciapito per renderlo più gradito)
4. **non aggiungere sale ai cibi** prima almeno del dodicesimo mese (il gusto al salato è acquisito e non innato!)
5. inizialmente (ovvero dal sesto mese), **privilegiare le carni considerate ipoallergeniche** (agnello, tacchino e coniglio per passare poi alle altre: pollo, manzo, vitello, maiale, cavallo); è preferibile utilizzare fino almeno all'anno di vita i preparati liofilizzati prima ed omogeneizzati poi, e solo verso l'anno e mezzo - quando il bambino ha già eretto almeno una coppia di molari e può quindi iniziare una masticazione più agevole ed efficace - tritate grossolanamente
6. **il pesce**, che può essere somministrato già dal sesto - settimo mese (anche se l'età d'introduzione più frequente è dopo l'ottavo mese) , anche in questo caso dapprima deve essere sotto forma di liofilizzato od omogeneizzato (di platessa, trota, salmone, sogliola), solo più tardi come pesce del commercio
7. **il glutine** non deve essere assunto prima del quinto mese, anche quando si utilizzano biscotti ad integrazione del latte artificiale prima del divezzamento;
8. introdurre gli altri alimenti secondo il secondo schema:
  - il tuorlo d'uovo (sodo) e l'arancia (di solito come succo aggiunto alla frutta grattugiata od omogeneizzata) possono essere introdotti all'ottavo-nono mese;
  - il pomodoro può essere introdotto in modica quantità come componente del brodo vegetale dopo l'ottavo mese, mentre per la pappa al pomodoro è bene attendere almeno il dodicesimo-quattordicesimo mese;
  - l'albume (cotto!) può essere introdotto solo dopo il dodicesimo mese;
  - la frutta di bosco e le fragole andrebbero proposte solo dopo i 18 mesi, meglio ancora dopo i due anni di vita;

MESI	ALIMENTI
4-5 mesi	Frutta: mela, pera, Crema di riso, mais, tapioca, pastina aglutinata Liofilizzato di carne: pollo, agnello, tacchino, coniglio, manzo, vitello Verdura: carota, patata, zucchina
6 mesi	Introduzione del glutine: pastina, semolino, crema multicereali, crema d'orzo Omogeneizzato di carne o carne fresca Verdura: cipolla Brodo di carne (non somministrare la carne cotta) Formaggio fresco: crescenza, ricotta, robiola, mozzarella, caprino, bel gioioso, formaggino ipolipidico
7 mesi	Liofilizzato di pesce: trota, sogliola, platessa, merluzzo Prosciutto cotto senza polifosfati Frutta: banana Yogurt intero con fermenti lattici vivi
8 mesi	Tuorlo d'uovo
9 mesi	Latte materno / latte di proseguimento
10 mesi	Verdura: pomodoro fresco, erbetto, spinaci, fagiolini Legumi Frutta: agrumi
12 mesi	Albume d'uovo Latte vaccino non diluito

9. **cautela nel caso di soggetti allergici o ad elevato rischio di allergia:** per tutti, gli alimenti a maggior rischio di allergicità andrebbero introdotti nella dieta più

tardivamente, rispetto all'inizio del divezzamento; nel caso però di soggetti con alta familiarità o francamente allergici essi stessi, l'introduzione degli stessi alimenti (così come del pesce, dell'uovo, del pomodoro, degli agrumi) dovrebbe essere posposta di 2-3 mesi

10. Evitare **un'alimentazione forzata** che genera nel piccolo stato di conflitto e diffidenza nei confronti del cibo.

Nei bambini di 4-6 mesi la prima pappa dovrà essere così preparata:

1. Far bollire ½ litro di acqua, 1 patata, 1 carota e 1 zucchina (fino a riduzione dell'acqua a circa metà).
2. Per una settimana filtrare l'acqua di cottura e aggiungere:
  - N. 3 cucchiaini di crema di riso e/o mais, tapioca (15g);
  - N. 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva (5g);
  - N. 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato (5g);
3. Dopo la prima settimana passare le verdure di cottura e inserire ½ vasetto di liofilizzato (5g) di carne bianca (agnello, coniglio, pollo, tacchino) o ½ vasetto di omogeneizzato (5 g).
4. Successivamente, ovvero dal 7° mese sino al 12° la pappa sarà così costituita:
  - N. 2 cucchiaini di pastina (20g)
  - N. 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva (5 g);
  - N. 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato (5 g);
  - N.1-2 cucchiaini di passato di verdura
  - N. 1 vasetto di omogeneizzato di carne o di pesce
  - N.1 vasetto di omogeneizzato di frutta

### **Schema dietetico 12 mesi 11 anni**

Il fabbisogno energetico giornaliero dei bambini di età compresa tra i 12 ed i 36 mesi secondo i Livelli di assunzione Raccomandata di nutrienti (L.A.R.N.) elaborati dall'INRAN presenta un ampio range di riferimento:

MASCHI	12 - 24 mesi	797-1382 Kcal/die
FEMMINE	12 - 24 mesi	739-1306 Kcal/die
MASCHI	24 - 36 mesi	1120 -1382Kcal/die
FEMMINE	24 - 36 mesi	1040 -1346 Kcal/die
MASCHI	4 - 6 anni	1460 -1633 Kcal/die
FEMMINE	4 - 6 anni	1426 -1516 Kcal/die
MASCHI	7 - 11 anni	1737 - 2442 Kcal/die
FEMMINE	7 - 11 anni	1615 - 2212 kcal/die
MASCHI	12 -13 anni	2603 - 2783 Kcal/die
FEMMINE	12 -13 anni	2346 – 2442 Kcal/die

Di seguito si riportano il contenuto calorico e in macronutrienti (ricavati e approssimativi) del pasto (pranzo) dei menù elaborati:

<b>FABBISOGNO CALORICO E IN MACRONUTRIENTI BAMBINI 12 – 24 mesi</b>	
Calorie/pranzo	450
Proteine g/pranzo	5.6 g (22.4 Kcal/pranzo)
Glucidi g/pranzo	67.5 (270 Kcal/pranzo)
Lipidi g/pranzo	17.5 (157.5 Kcal/pranzo)

\*ricavati ed approssimativi

<b>FABBISOGNO CALORICO E IN MACRONUTRIENTI BAMBINI 24 - 36 mesi</b>	
Calorie/pranzo	500
Proteine g/pranzo	6 g (24 Kcal/pranzo)
Glucidi g/pranzo	75 (300 Kcal/pranzo)
Lipidi g/pranzo	19.4 (175 Kcal/pranzo)

<b>FABBISOGNO CALORICO E IN MACRONUTRIENTI BAMBINI 4 - 6 ANNI</b>	
Calorie/pranzo	600
Proteine g/pranzo	7.6 g (30.4 Kcal/pranzo)
Glucidi g/pranzo	90 (360 Kcal/pranzo)
Lipidi g/pranzo	23.3 (210 Kcal/pranzo)

<b>FABBISOGNO CALORICO E IN MACRONUTRIENTI BAMBINI 7 - 11 ANNI</b>	
Calorie/pranzo	800
Proteine g/pranzo	12.4 (49.6 Kcal/pranzo)
Glucidi g/pranzo	120 (480 Kcal/pranzo)
Lipidi g/pranzo	29.3 (264 Kcal/pranzo)

<b>FABBISOGNO CALORICO E IN MACRONUTRIENTI BAMBINI 12 – 13 ANNI</b>	
Calorie/pranzo	1050
Proteine g/pranzo	20.1 (80.6 Kcal/pranzo)
Glucidi g/pranzo	157.5g (630 Kcal/pranzo)
Lipidi g/pranzo	38.5 (346.5 Kcal/pranzo)

Il pasto risulta costituito dal primo piatto, dal secondo piatto, dal contorno, dal pane e dalla frutta per entrambi i gruppi di bambini.

Per le difficoltà di masticazione e/o di deglutizione dei bambini appartenenti al gruppo dei 12-24 mesi, si consiglia la sostituzione della pasta con pastina o pasta dal formato piccolo e la sostituzione delle carni e del pesce con gli equivalenti omogeneizzati.

Si prevede l'utilizzo dei menù invernali nei mesi che vanno da novembre (30/11) ad aprile (01/04), mentre dei menù estivi nei mesi compresi tra aprile (02/04) e novembre (29/11).

Al fine di assicurare una elevata qualità merceologica e nutrizionale i prodotti utilizzati quali ortaggi, frutta, uova, legumi, pane, pasta, riso, pomodori pelati, cereali e olio extra vergine di oliva, dovranno provenire da agricoltura biologica.

Le carni e gli insaccati sono DOP (Denominazione di Origine Protetta) e IGP (Indicazione Geografica Protetta), mentre è assolutamente vietato l'uso di alimenti contenenti OGM.

### **DIETA IN BIANCO**

La dieta in bianco dovrà essere così costituita:

- Riso o pasta all'olio extravergine d'oliva
- Carne magra ai ferri, al vapore o lessata oppure parmigiano reggiano
- Patate o carote bollite
- Mela

### **DIETE SPECIALI**

La tabella dietetica per i bambini affetti da celiachia è costituita eliminando tutti gli alimenti contenenti glutine (secondo le linee elaborate dall'Associazione Italiana Celiachia).

È importante ricordare che il glutine è contenuto in tanti alimenti anche sotto forma di additivi (addensanti). Risulta quindi assolutamente indispensabile controllare l'assenza di glutine in tutti i prodotti del commercio utilizzati (omogeneizzati, formaggini, prosciutto cotto). Non utilizzare prodotti di cui non si è sicuri della composizione ed attenersi in maniera rigorosa alla preparazione delle pietanze.

Le verdure utilizzate devono essere fresche; in alternativa, si possono utilizzare le verdure surgelate previa controllo dell'etichetta. Non utilizzare dadi da brodo.

I menù prevedono l'utilizzo di prodotti dietetici senza glutine secondo le indicazioni contenute nel D. Lgs. 111/92.

Le tabelle dietetiche per i bambini con alimentazione latte-ovo vegetariana sono state elaborate escludendo gli alimenti carnei ed i suoi derivati ed il pesce, favorendo l'assunzione di latte e derivati, uova e qualsiasi tipo di alimenti di origine vegetale.

Le porzioni dei menù delle diete speciali devono far riferimento ai menù riportati per gli asili nido, le scuole primarie e secondarie.

### **FRUTTA**

La frutta consigliata dovrà essere fresca e di stagione nella quantità di:

- bambini 12-36 mesi 100 g (in alternativa omogeneizzato di frutta vasetto da 80g)
- bambini dai 36 mesi in su 150g

**MENU' INVERNALE ASILI NIDO, SCUOLA MATERNA, SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO**

<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta con lenticchie Frittata al forno Carote cotte Frutta di stagione	Pasta alla bolognese Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Minestrone di verdure con pasta Tortino di patate Insalata verde Frutta di stagione	Riso al pomodoro Arrosto di tacchino Patate Frutta di stagione	Pasta con tonno Crocchette di pesce Carote filangè Frutta di stagione
<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Risotto alla parmigiana Prosciutto cotto Spinaci Frutta di stagione	Pasta al forno Insalata mista Frutta di stagione	Minestrone di verdure con pasta Polpettine al sugo Patate Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola Formaggio spalmabile Pomodori Frutta di stagione	Pasta e fagioli Tortino di patate Carote cotte Frutta di stagione
<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Passato di verdure con pasta Stick di parmigiano Carote filangè Frutta di stagione	Pasta con ceci Prosciutto cotto Patate al forno Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Cotoletta di vitello al forno Pomodori Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata al forno Spinaci Frutta di stagione	Pasta con tonno Platessa gratinata Insalata mista Frutta di stagione
<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Passato di verdure con pasta Prosciutto cotto Carote lesse Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Riso con piselli Tortino di patate Insalata verde Frutta di stagione	Pasta alla bolognese Salsiccia di carne mista (pollo, tacchino, suino) Patate al forno Frutta di stagione	Pasta con patate Crocchette di pesce al forno Spinaci Frutta di stagione

Tutti i giorni è previsto:

- pane (20 gr per i bambini di 12-24 mesi, 30 gr per i bambini di 24-36 mesi e della scuola materna, 50 gr per i bambini della scuola primaria, 80 gr per i bambini della scuola secondaria)

**Tabelle dietetiche per la CELIACHIA**  
**Asili nido, scuola materna, scuola primaria e scuola secondaria di I grado**  
**Menu invernale**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con lenticchie Frittata al forno Carote cotte Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla bolognese Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Minestrone di verdura con pasta aglutinata Tortino di patate* Insalata verde Frutta di stagione	Riso al pomodoro Arrostito di tacchino Patate Frutta di stagione	Pasta aglutinata con tonno Bastoncini di pesce* Carote filangè Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto alla parmigiana Prosciutto cotto* Spinaci Frutta di stagione	Pasta aglutinata al forno Insalata mista Frutta di stagione	Minestrone di verdura con pasta aglutinata Polpettine al sugo* Patate Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla pizzaiola Formaggio spalmabile* Pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata e fagioli Tortino di patate* Insalata verde Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con passato di verdura Stick di parmigiano Carote filangè Frutta di stagione	Pasta aglutinata con ceci Prosciutto cotto* Patate al forno Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Cotoletta aglutinata al forno Pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata al pomodoro Frittata al forno Carote cotte Frutta di stagione	Pasta aglutinata con tonno Platessa gratinata* Insalata mista Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con passato di verdura Prosciutto cotto* Carote lesse Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla pizzaiola Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Riso con piselli Tortino di patate* Insalata verde Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla bolognese Salsiccia di suino aglutinata Patate al forno Frutta di stagione	Pasta aglutinata con patate Bastoncini di pesce* Spinaci Frutta di stagione

Tutti i giorni è previsto :

- pane aglutinato: 50 g per gli alunni della scuola dell'infanzia, e 80 g per la scuola primaria

\*Alimenti e ingredienti di uso corrente non contenenti fonti di glutine individuati nella guida a cura dell' Associazione Italiana Celiachia

**MENU' ESTIVO ASILI NIDO, SCUOLA MATERNA, SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO**

<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta con piselli Prosciutto cotto Carote filangé Frutta di stagione	Farfalle alla bolognese Crocchette di pesce Patate lesse Frutta di stagione	Passato di verdure con pasta Cotoletta di vitello al forno Spinaci Frutta di stagione	Riso e zucchine Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata al forno Carote cotte Frutta di stagione
<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta e zucchine Crocchette di pesce al forno Fagiolini Frutta di stagione	Pasta alla bolognese Prosciutto cotto Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta e lenticchie Formaggio spalmabile Carote filangé Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola Salsiccia di carne mista (pollo, tacchino, suino) Patate al forno Frutta di stagione	Pasta con tonno Tortino di patate Piselli in umido Frutta di stagione
<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Passato di verdure con pasta Prosciutto cotto Carote filangé Frutta di stagione	Pasta al forno Insalata mista Frutta di stagione	Risotto con piselli Cotoletta di vitello al forno Patate al forno Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Pasta con tonno Crocchette di pesce Patate lesse Frutta di stagione
<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta e lenticchie Prosciutto cotto Carote filangé Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Stick di parmigiano Spinaci lessati Frutta di stagione	Riso con piselli Tortino di patate Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta e passato di pomodoro e peperoni Salsiccia di carne mista (pollo, tacchino, suino) Fagiolini Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola Frittata al forno Insalata di pomodori Frutta di stagione

Tutti i giorni è previsto:

- pane (20 gr per i bambini di 12-24 mesi, 30 gr per i bambini di 24-36 mesi e della scuola materna, 50 gr per i bambini della scuola primaria, 80 gr per i bambini della scuola secondaria)

**Tablette dietetiche per la CELIACHIA**  
**Asili nido, scuola materna, scuola primaria e scuola secondaria di I grado**  
**Menu estivo**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con piselli Prosciutto cotto* Carote filangè Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla bolognese Bastoncini di pesce* Patate lesse Frutta di stagione	Pasta aglutinata con passato di verdura Cotoletta aglutinata al forno Spinaci Frutta di stagione	Riso con zucchine Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata al pomodoro Frittata al forno Carote cotte Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata e zucchine Bastoncini di pesce* Fagiolini Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla bolognese Prosciutto cotto* Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata con lenticchie Formaggio fuso Carote filangè Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla pizzaiola Salsiccia di suino aglutinata Patate al forno Frutta di stagione	Pasta aglutinata con tonno Tortino di patate* Piselli in umido Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con passato di verdura Prosciutto cotto* Carote filangè Frutta di stagione	Pasta aglutinata al forno Insalata mista Frutta di stagione	Riso con piselli Cotoletta aglutinata al forno Patate al forno Frutta di stagione	Pasta aglutinata al pomodoro Mozzarella Pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata con tonno Bastoncini di pesce* Patate lesse Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta aglutinata con lenticchie Prosciutto cotto* Carote filangè Frutta di stagione	Pasta aglutinata al pomodoro Stick di parmigiano Spinaci lessati Frutta di stagione	Riso con piselli Tortino di patate* Insalata di pomodori Frutta di stagione	Pasta aglutinata con passato di pomodoro e peperoni Salsiccia di suino aglutinata Fagiolini Frutta di stagione	Pasta aglutinata alla pizzaiola frittata al forno Insalata di pomodori Frutta di stagione

Tutti i giorni è previsto :

- pane aglutinato: 50 g per gli alunni della scuola dell'infanzia, e 80 g per la scuola primaria

\*Alimenti e ingredienti di uso corrente non contenenti fonti di glutine individuati nella guida a cura dell' Associazione Italiana Celiachia

**Tabelle dietetiche per latte - ovo vegetarianismo**  
**Asili nido, scuola materna, scuola primaria e scuola secondaria di I grado**  
**Menu invernale\***

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto con fagioli Spinaci all'agro Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Formaggini Piselli Frutta di stagione	Pasta con zucchine Frittata di patate Frutta di stagione	Pasta con lenticchie Mozzarella Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Hamburger o cotoletta vegetariane Fagiolini al pomodoro Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con lenticchie Patate e piselli Frutta di stagione	Riso o pasta con minestrone di verdure Mozzarella Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con ceci Carote e mais Frutta di stagione	Pasta alla besciamella (senza prosciutto cotto) Hamburger o cotoletta vegetale Piselli Frutta di stagione	Pasta con patate Frittata di spinaci oppure di zucchine Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro Hamburger o cotoletta vegetale Frutta di stagione	Pasta con fagioli Mozzarella Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata di zucchine o spinaci Frutta di stagione	Pasta con lenticchie Zucchine stufate Frutta di stagione	Risotto con spinaci Formaggini Patate brasate Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con piselli Frittata di patate Frutta di stagione	Pasta alla besciamella (senza prosciutto cotto) Hamburger o cotoletta vegetale Piselli Frutta di stagione	Pasta con patate Mozzarella Fagiolini all'agro Frutta di stagione	Pasta con fagioli Carote e mais Frutta di stagione	Riso o pasta con minestrone di verdure Formaggio spalmabile Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Riso con lenticchie Carote all'agro Frutta di stagione	Pasta con patate formaggini Piselli Frutta di stagione	Pasta alla besciamella (senza prosciutto cotto) Frittata di patate Frutta di stagione	Gnocchetti alla Sorrentina Hamburger o cotoletta vegetale Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con fagioli Mozzarella Frutta di stagione

**Tablette dietetiche per latte - ovo vegetarianismo**  
**Asili nido, scuola materna, scuola primaria e scuola secondaria di I grado**  
**Menu estivo\***

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con ceci Fagiolini al pomodoro Frutta di stagione	Pasta con zucchine Mozzarella Frutta di stagione	Riso al pomodoro Frittata Patate e piselli Frutta di stagione	Pizza al pomodoro con mozzarella Hamburger o cotoletta vegetale Frutta di stagione	Pasta con lenticchie Zucchine stufate Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con fagioli Zucchine stufate Frutta di stagione	Pasta con zucca Hamburger o cotoletta vegetale Patate brasate Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Mozzarella Fagiolini al pomodoro Frutta di stagione	Pasta con lenticchie Frittata con spinaci o zucchine Frutta di stagione	Risotto con spinaci Formaggio spalmabile Carote all'agro Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro Formaggio spalmabile Patate e piselli Frutta di stagione	Pizza al pomodoro con mozzarella Hamburger o cotoletta vegetale Frutta di stagione	Risotto con zucca Frittata di patate Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Mozzarella Mais e carote Frutta di stagione	Pasta con piselli Fagiolini al pomodoro Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con lenticchie Carote all'agro Frutta di stagione	Pasta con patate Formaggio fresco a fette Frutta di stagione	Gnocchetti alla Sorrentina Hamburger o cotoletta vegetale Frutta di stagione	Pasta con fagioli Frittata di patate Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Mozzarella Mais Frutta di stagione
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta con fagioli Patate brasate Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata di spinaci Frutta di stagione	Pasta con piselli Mozzarella Frutta di stagione	Riso al pomodoro Hamburger o cotoletta vegetale Fagiolini e patate all'insalata Frutta di stagione	Gnocchetti alla Sorrentina Formaggini Frutta di stagione

\* Tutti i giorni è previsto

:- pane (20 gr per i bambini di 12-24 mesi, 30 gr per i bambini di 24-36 mesi e della scuola materna, 50 gr per i bambini della scuola primaria, 80 gr per i bambini della scuola secondaria)

# **RICETTARIO MENU' INVERNALE ASILO NIDO**

## RICETTARIO MENU' INVERNALE BAMBINI 12-24 MESI

### PRIMI PIATTI

<b>PASTA AL POMODORO E TONNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Pomodori pelati	100
Tonno sott'olio sgocciolato	20
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>RISO E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	40
Piselli	20
Parmigiano reggiano	5

<b>PASTA ALLA BOLOGNESE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Pomodori pelati	60
Carne di vitello tritata	30
Sedano	q.b.
Carote	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Carote	15
Patate	15
Sedano	15
Zucchina	15
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	5

<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	40
Burro	5
Parmigiano	5

<b>RISO AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	40
Pomodori pelati	60
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Pomodori pelati	60
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Pomodori pelati	60
Carne di vitello tritata	30
Mozzarella	20
Prosciutto cotto	20
Sedano	q.b.
Carote	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E LENTICCHIE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	30
Lenticchie	20
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Pomodori pelati	60
Parmigiano reggiano	5
Origano	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E FAGIOLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	30
Fagioli	20
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E CECI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	30
Ceci	20
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E PATATE</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	30
Patate	60
Pomodori pelati	60
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>MINISTRONE DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	40
Carote	15
Patate	15
Sedano	15
Zucchina	15
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

**SECONDI PIATTI**

<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Prosciutto cotto senza polifosfati	30

<b>CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Crocchette di pesce al forno	50
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Parmigiano reggiano*	30

\*nei bambini di 12-18 mesi sostituire il Parmigiano Reggiano con Formaggio 30 gr

<b>FRITTATA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Uova	50
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>FORMAGGIO SPALMABILE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Formaggio spalmabile	30

<b>SALSICCIA DI POLLO, TACCHINO E SUINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Salsiccia di pollo, tacchino e suino	50

<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Vitello	50
Uova	q.b
Pangrattato	5
Olio extravergine d'oliva	5

<b>TORTINO DI PATATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	100
Uovo	20
Prosciutto cotto	15
Mozzarella	15
Pangrattato	10
Parmigiano	5

<b>POLPETTINE AL SUGO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carne macinata	50

Uovo	20
Parmigiano	5

<b>PLATESSA GRATINATA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Filetto di platessa	70
Pangrattato	10
Olio extravergine d'oliva	5

<b>ARROSTO DI TACCHINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Tacchino	50
Aromi	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

<b>MOZZARELLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Mozzarella	30

**CONTORNI**

<b>CAROTE COTTE ALL'OLIO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PATATE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>INSALATA MISTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Carote	50
Pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>CAROTE FILANGE'</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>SPINACI LESSATI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Spinaci	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>INSALATA DI POMODORI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pomodori	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PISELLI IN UMIDO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Piselli	100
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>INSALATA MISTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Olio extravergine d'oliva	5

## RICETTARIO MENU' INVERNALE BAMBINI 24-36 MESI

### PRIMI PIATTI

<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Pomodori pelati	100
Origano	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>RISO AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	50
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Carne di vitello tritata	30
Mozzarella	30
Prosciutto cotto	30
Sedano	q.b.
Carota	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Carote	30
Patate	30
Sedano	30
Zucchina	30

Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA E LENTICCHIE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	30
Lenticchie	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>RISO E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	40
Piselli	30
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Riso	50
Burro	5
Parmigiano	5

<b>MINISTRONE DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	50
Carote	30
Patate	30
Sedano	30
Zucchina	30
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA E FAGIOLI</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	30
Fagioli	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E CECI</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	30
Ceci	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E PATATE</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	30
Patate	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA AL POMODORO E TONNO</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	50
Pomodori pelati	100
Tonno sott'olio sgocciolato	20
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA BOLOGNESE</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	50
Carne di vitello tritata	30
Sedano	q.b.
Carota	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

**SECONDI**

<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Prosciutto cotto senza polifosfati	50

<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Parmigiano reggiano	30

<b>TORTINO DI PATATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	150
Uovo	30
Prosciutto cotto	30
Mozzarella	30
Pangrattato	10
Parmigiano	5

<b>CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Crocchette di pesce al forno	80
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>MOZZARELLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Mozzarella fresca	40

<b>FRITTATA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Uova	60
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>FORMAGGIO SPALMABILE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Formaggio spalmabile	40

<b>SALSICCIA DI POLLO, TACCHINO, SUINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Salsiccia di pollo,tacchino, suino	80
Aromi	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Vitello	80
Uova	q.b
Pangrattato	5

Olio extravergine d'oliva	5
---------------------------	---

<b>ARROSTO DI TACCHINO</b>	
Tacchino	80
Aromi	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PLATESSA GRATINATA</b>	
Filetto di platessa	100
Pangrattato	10
Olio extravergine d'oliva	5

<b>POLPETTINE AL SUGO</b>	
Carne macinata	80
Uovo intero	30
Parmigiano	5

**CONTORNI**

<b>INSALATA MISTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Carote	50
Pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PISELLI IN UMIDO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Piselli	100
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PATATE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>CAROTE FILANGE'</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>CAROTE COTTE ALL'OLIO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>SPINACI LESSATI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Spinaci	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>INSALATA DI POMODORI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pomodori	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>INSALATA VERDE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Olio extravergine d'oliva	5

# **RICETTARIO MENU' INVERNALE SCUOLA MATERNA**

## RICETTARIO MENU' INVERNALE SCUOLA MATERNA

### PRIMI PIATTI

<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>RISO AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	60
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Carote	30
Patate	30
Sedano	30
Zucchina	30
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA E LENTICCHIE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Lenticchie	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Carne di vitello tritata	40
Mozzarella	40
Prosciutto cotto	40
Sedano	q.b.
Carota	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>RISO E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	50
Piselli	30

Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Pomodori pelati	100
Parmigiano reggiano	5
Origano	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA AL POMODORO E TONNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Pomodori pelati	100
Tonno sott'olio sgocciolato	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA BOLOGNESE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Carne di vitello tritata	40
Sedano	q.b.
Carota	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Riso	60
Burro	5
Parmigiano	5

<b>MINISTRONE DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	60
Carote	30
Patate	30
Sedano	30
Zucchina	30
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA E FAGIOLI</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	40
Fagioli	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E CECI</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	40
Ceci	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E PATATE</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	60
Patate	100
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

**SECONDI PIATTI**

<b>TORTINO DI PATATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	200
Uovo	30
Prosciutto cotto	30
Mozzarella	30
Pangrattato	10
Parmigiano	5

<b>MOZZARELLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Mozzarella	50

<b>FORMAGGIO SPALMABILE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Formaggio spalmabile	50

<b>SALSICCIA DI POLLO, TACCHINO E SUINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Salsiccia di pollo, tacchino, suino	100
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Prosciutto cotto senza polifosfati	60

<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Parmigiano reggiano	40

<b>FRITTATA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Uova	60
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Crocchette di pesce al forno	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Vitello	100
Uova	q.b.
Pangrattato	5
Olio extravergine d'oliva	5

<b>POLPETTINE AL SUGO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carne macinata	100
Uovo	30
Parmigiano	5

<b>ARROSTO DI TACCHINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Tacchino	100
Aromi	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PLATESSA GRATINATA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Filetto di platessa	120
Pangrattato	10
Olio extravergine d'oliva	5

<b>POLPETTINE AL SUGO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carne macinata	100
Uovo intero	30
Parmigiano	5

**CONTORNI**

<b>PATATE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PISELLI IN UMIDO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Piselli	150
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>CAROTE COTTE ALL'OLIO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>CAROTE FILANGE'</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>SPINACI LESSATI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Spinaci	150
Olio	5

<b>INSALATA DI POMODORI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pomodori	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>INSALATA MISTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Carote	50
Pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>INSALATA VERDE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Olio extravergine d'oliva	5

# **RICETTARIO MENU' INVERNALE SCUOLA PRIMARIA**

## RICETTARIO MENU' INVERNALE SCUOLA PRIMARIA

### PRIMI PIATTI

<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>RISO AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso al pomodoro	70
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Carote	40
Patate	40
Sedano	40
Zucchina	40
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	10

<b>PASTA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Carne di vitello tritata	40
Mozzarella	40
Prosciutto cotto	40
Carote	q.b.
Sedano	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E LENTICCHIE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Lenticchie	40
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>RISO E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	50
Piselli	40
Parmigiano reggiano	10
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA BOLOGNESE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Carne di vitello tritata	40
Carote	q.b.
Sedano	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA AL POMODORO E TONNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Pomodori pelati	100
Tonno sott'olio sgocciolato	40
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Pomodori pelati	100
Parmigiano reggiano	10
Origano	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E CECI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Ceci	40
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E FAGIOLI</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	40
Fagioli	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Riso	60
Burro	5
Parmigiano	5

<b>PASTA E PATATE</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	70
Patate	100
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	10

<b>MINISTRONE DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	70
Carote	40
Patate	40
Sedano	40
Zucchina	40
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	10

**SECONDI PIATTI**

<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Prosciutto cotto senza polifosfati	70

<b>FORMAGGIO SPALMABILE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Formaggio spalmabile	60

<b>MOZZARELLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Mozzarella	60

<b>CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Crocchette di pesce al forno	120
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>FRITTATA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Uova	60
Parmigiano reggiano	10
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>TORTINO DI PATATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	300
Uovo	50
Prosciutto cotto	30
Mozzarella	30
Pangrattato	10
Parmigiano	10

<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Parmigiano reggiano	50

<b>SALSICCIA DI POLLO, TACCHINO, SUINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Salsiccia di pollo, tacchino, suino	120
Aroma	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Vitello	120
Uova	q.b.
Pangrattato	5
Olio extravergine d'oliva	5

<b>POLPETTINE AL SUGO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carne macinata	120
Uovo	30
Parmigiano	5

<b>PLATESSA GRATINATA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Filetto di platessa	130
Pangrattato	10
Olio extravergine d'oliva	5

<b>ARROSTO DI TACCHINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Tacchino	120
Aromi	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

**CONTORNO**

<b>CAROTE FILANGE'</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>CAROTE COTTE ALL'OLIO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PISELLI IN UMIDO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Piselli	150
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PATATE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>SPINACI LESSATI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Spinaci	150
Olio	5

<b>INSALATA MISTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Carote	50
Pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>INSALATA DI POMODORI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pomodori	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>INSALATA VERDE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Olio extra vergine d'oliva	5

# **RICETTARIO MENU' INVERNALE SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO**

## RICETTARIO MENU' INVERNALE SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

### PRIMI PIATTI

<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	100
Pomodori pelati	120
Olio extra vergine d'oliva	10
Parmigiano	10

<b>RISO AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso al pomodoro	100
Pomodori pelati	120
Olio extra vergine d'oliva	10
Parmigiano	10

<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	80
Carote	50
Patate	50
Sedano	50
Zucchina	50
Olio extra vergine d'oliva	10
Parmigiano	10

<b>PASTA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	80
Carne di vitello tritata	50
Mozzarella	50
Prosciutto cotto	50
Carote	q.b.
Sedano	q.b.
Parmigiano reggiano	10
Pomodori pelati	120
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>PASTA E LENTICCHIE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Lenticchie	50
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>RISO E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	80
Piselli	50
Parmigiano reggiano	10
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>PASTA ALLA BOLOGNESE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	100
Carne di vitello tritata	50
Carote	q.b.
Sedano	q.b.
Parmigiano reggiano	10
Pomodori pelati	120
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>PASTA AL POMODORO E TONNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	100
Pomodori pelati	120
Tonno sott'olio sgocciolato	40
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	100
Pomodori pelati	120
Parmigiano reggiano	10
Origano	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>PASTA E CECI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	80
Ceci	50
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>PASTA E FAGIOLI</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	80
Fagioli	50
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Riso	100
Burro	10
Parmigiano	10

<b>PASTA E PATATE</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	100
Patate	100
Pomodori pelati	120
Olio extra vergine d'oliva	10
Parmigiano	10

<b>MINISTRONE DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in gr. alim. crudo</b>
Pasta	80
Carote	50
Patate	50
Sedano	50
Zucchina	50
Olio extra vergine d'oliva	10
Parmigiano	10

**SECONDI PIATTI**

<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Prosciutto cotto senza polifosfati	80

<b>FORMAGGIO SPALMABILE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Formaggio spalmabile	80

<b>MOZZARELLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Mozzarella	80

<b>CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Crocchette di pesce al forno	150
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>FRITTATA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Uova	100
Parmigiano reggiano	10
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>TORTINO DI PATATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	350
Uovo	60
Prosciutto cotto	50
Mozzarella	50
Pangrattato	20
Parmigiano	10

<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Parmigiano reggiano	60

<b>SALSICCIA DI POLLO, TACCHINO, SUINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Salsiccia di pollo, tacchino, suino	130
Aroma	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Vitello	130
Uova	q.b.
Pangrattato	10
Olio extravergine d'oliva	10

<b>POLPETTINE AL SUGO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carne macinata	130
Uovo	50
Parmigiano	10

<b>PLATESSA GRATINATA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Filetto di platessa	150
Pangrattato	10
Olio extravergine d'oliva	10

<b>ARROSTO DI TACCHINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Tacchino	130
Aromi	q.b.
Olio extravergine d'oliva	10

**CONTORNO**

<b>CAROTE FILANGE'</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>CAROTE COTTE ALL'OLIO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PISELLI IN UMIDO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Piselli	150
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PATATE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>SPINACI LESSATI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Spinaci	150
Olio	5

<b>INSALATA MISTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Carote	50
Pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>INSALATA DI POMODORI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pomodori	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>INSALATA VERDE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Olio extra vergine d'oliva	5

# **RICETTARIO MENU' ESTIVO ASILO NIDO**

## RICETTARIO MENU' ESTIVO BAMBINI 12-24 MESI

### PRIMI PIATTI

<b>PASTA AL POMODORO E TONNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Pomodori pelati	100
Tonno sott'olio sgocciolato	20
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	30
Piselli	20
Parmigiano reggiano	5

<b>PASTA ALLA BOLOGNESE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Pomodori pelati	60
Carne di vitello tritata	30
Sedano	q.b.
Carote	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Carote	15
Patate	15
Sedano	15
Zucchina	15
Parmigiano	5
Olio extravergine d'oliva	5

<b>RISO E ZUCCHINE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	40
Zucchine	60
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Pomodori pelati	60

Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Pomodori pelati	60
Carne di vitello tritata	30
Mozzarella	20
Prosciutto cotto	20
Sedano	q.b.
Carote	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E LENTICCHIE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	30
Lenticchie	20
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Pomodori pelati	60
Parmigiano reggiano	5
Origano	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>RISO E ZUCCHINE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	40
Zucchine	60
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>RISO E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	30
Piselli	20
Parmigiano reggiano	5

<b>PASTA AL POMODORO E TONNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Pomodori pelati	60
Tonno sott'olio sgocciolato	15
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E PEPERONI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Peperoni	60
Pomodori pelati	40
Olio extra vergine d'oliva	5

**SECONDI PIATTI**

<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Prosciutto cotto senza polifosfati	30

<b>CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Crocchette di pesce al forno	50
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Parmigiano reggiano*	30

\*nei bambini di 12-18 mesi sostituire il Parmigiano Reggiano con Formaggio 30 gr

<b>FRITTATA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Uova	50
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>FORMAGGIO SPALMABILE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Formaggio spalmabile	30

<b>SALSICCIA DI POLLO, TACCHINO E SUINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Salsiccia di pollo, tacchino e suino	50

<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Vitello	50
Uova	q.b
Pangrattato	5
Olio extravergine d'oliva	5

<b>TORTINO DI PATATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	100
Uovo	20
Prosciutto cotto	15
Mozzarella	15
Pangrattato	10
Parmigiano	5

<b>MOZZARELLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Mozzarella	30

**CONTORNI**

<b>CAROTE COTTE ALL'OLIO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>FAGIOLINI AL VAPORE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Fagiolini	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PATATE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>INSALATA MISTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Carote	50
Pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PATATE LESSE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>CAROTE FILANGE'</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>SPINACI LESSATI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Spinaci	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>INSALATA DI POMODORI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pomodori	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PISELLI IN UMIDO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Piselli	100
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

## RICETTARIO MENU' ESTIVO BAMBINI 24-36 MESI

### PRIMI PIATTI

<b>RISO E ZUCCHINE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	50
Zucchine	100
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E PEPERONI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Peperoni	100
Pomodori pelati	50
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Pomodori pelati	100
Origano	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Carne di vitello tritata	30
Mozzarella	30
Prosciutto cotto	30
Sedano	q.b.
Carota	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Carote	30
Patate	30
Sedano	30
Zucchini	30
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA E LENTICCHIE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	30
Lenticchie	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>RISO E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	40
Piselli	20
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Piselli	20
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

**SECONDI**

<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Prosciutto cotto senza polifosfati	50

<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Parmigiano reggiano	30

<b>TORTINO DI PATATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	150
Uovo	30
Prosciutto cotto	30
Mozzarella	30
Pangrattato	10
Parmigiano	5

<b>CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Crocchette di pesce al forno	80
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>MOZZARELLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Mozzarella fresca	40

<b>FRITTATA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Uova	60
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>FORMAGGIO SPALMABILE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Formaggio spalmabile	40

<b>SALSICCIA DI POLLO, TACCHINO, SUINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Salsiccia di pollo,tacchino, suino	80
Aromi	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Vitello	80
Uova	q.b
Pangrattato	5
Olio extravergine d'oliva	5

**CONTORNI**

<b>INSALATA MISTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Carote	50
Pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PISELLI IN UMIDO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Piselli	100
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PATATE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>FAGIOLINI AL VAPORE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Fagiolini	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PATATE LESSATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>CAROTE FILANGE'</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>CAROTE COTTE ALL'OLIO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>SPINACI LESSATI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Spinaci	100
Olio extravergine d'oliva	5

<b>INSALATA DI POMODORI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pomodori	100
Olio extra vergine d'oliva	5

# **RICETTARIO MENU' ESTIVO SCUOLA MATERNA**

## RICETTARIO MENU' ESTIVI SCUOLA MATERNA

### PRIMI PIATTI

<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Carote	30
Patate	30
Sedano	30
Zucchina	30
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASTA E LENTICCHIE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Lenticchie	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Carne di vitello tritata	40
Mozzarella	40
Prosciutto cotto	40
Sedano	q.b.
Carota	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>RISO E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	50
Piselli	30
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Piselli	30
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E ZUCCHINE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Zucchine	100
Parmigiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Pomodori pelati	100
Parmigiano reggiano	5
Origano	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA AL POMODORO E TONNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Pomodori pelati	100
Tonno sott'olio sgocciolato	30
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA BOLOGNESE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Carne di vitello tritata	40
Sedano	q.b.
Carota	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E PASSATO DI POMODORI PEPERONI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	60
Peperoni	100
Pomodori pelati	50
Olio extra vergine d'oliva	5

**SECONDI PIATTI**

<b>TORTINO DI PATATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	200
Uovo	30
Prosciutto cotto	30
Mozzarella	30
Pangrattato	10
Parmigiano	5

<b>MOZZARELLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Mozzarella	50

<b>FORMAGGIO SPALMABILE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Formaggio spalmabile	50

<b>SALSICCIA DI POLLO, TACCHINO E SUINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Salsiccia di pollo, tacchino, suino	80
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Prosciutto cotto senza polifosfati	60

<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Parmigiano reggiano	40

<b>FRITTATA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Uova	50
Parmigiano reggiano	5
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Crocchette di pesce al forno	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Vitello	80
Uova	q.b.
Pangrattato	5
Olio extravergine d'oliva	5

**CONTORNI**

<b>PATATE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>CAROTE COTTE ALL'OLIO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PISELLI IN UMIDO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Piselli	150
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>FAGIOLINI AL VAPORE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Fagiolini	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PATATE LESSE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	150
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>CAROTE COTTE ALL'OLIO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>CAROTE FILANGE'</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>SPINACI LESSATI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Spinaci	150
Olio	5

<b>INSALATA DI POMODORI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pomodori	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>INSALATA MISTA</b>	<b>Peso in g. ALIM. crudo</b>
Lattuga	50
Carote	50
Pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	5

# **RICETTARIO MENU' ESTIVO SCUOLA PRIMARIA**

## RICETTARIO MENU' ESTIVO SCUOLA PRIMARIA

### PRIMI PIATTI

<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	5

<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Carote	40
Patate	40
Sedano	40
Zucchina	40
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	10

<b>PASTA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Carne di vitello tritata	40
Mozzarella	40
Prosciutto cotto	40
Carote	q.b.
Sedano	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E LENTICCHIE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	40
Lenticchie	40
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>RISO E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	50
Piselli	40
Parmigiano reggiano	10
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	50
Piselli	40
Parmigiano reggiano	10
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E ZUCCHINE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Zucchine	100
Parmigiano	10
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA BOLOGNESE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Carne di vitello tritata	40
Carote	q.b.
Sedano	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E PASSATO DI POMODORI E PEPERONI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Peperoni	100
Pomodori pelati	50
Parmigiano	10
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA AL POMODORO E TONNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Pomodori pelati	100
Tonno sott'olio sgocciolato	40
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Pomodori pelati	100
Parmigiano reggiano	10
Origano	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

**SECONDI PIATTI**

<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Prosciutto cotto senza polifosfati	70

<b>FORMAGGIO SPALMABILE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Formaggio spalmabile	60

<b>MOZZARELLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Mozzarella	60

<b>CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Crocchette di pesce al forno	120
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>FRITTATA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Uova	60
Parmigiano reggiano	10
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>TORTINO DI PATATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	300
Uovo	50
Prosciutto cotto	30
Mozzarella	30
Pangrattato	10
Parmigiano	10

<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Parmigiano reggiano	50

<b>SALSICCIA DI POLLO, TACCHINO, SUINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Salsiccia di pollo, tacchino, suino	120
Aroma	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Vitello	100
Uova	q.b.
Pangrattato	5

Olio extravergine d'oliva	5
---------------------------	---

**CONTORNO**

<b>CAROTE FILANGE'</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>CAROTE COTTE ALL'OLIO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PISELLI IN UMIDO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Piselli	150
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>FAGIOLINI AL VAPORE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Fagiolini	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PATATE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PATATE LESSATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>SPINACI LESSATI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Spinaci	150
Olio	5

<b>INSALATA MISTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Carote	50
Pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>INSALATA DI POMODORI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pomodori	150
Olio extra vergine d'oliva	5

# **RICETTARIO MENU' ESTIVO SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO**

## RICETTARIO MENU' ESTIVO SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

### PRIMI PIATTI

<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	100
Pomodori pelati	120
Olio extra vergine d'oliva	10
Parmigiano	10

<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Carote	40
Patate	40
Sedano	40
Zucchina	40
Olio extra vergine d'oliva	5
Parmigiano	10

<b>PASTA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	70
Carne di vitello tritata	40
Mozzarella	40
Prosciutto cotto	40
Carote	q.b.
Sedano	q.b.
Parmigiano reggiano	5
Pomodori pelati	100
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E LENTICCHIE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	80
Lenticchie	50
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>RISO E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Riso	80
Piselli	50
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>PASTA E PISELLI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	80
Piselli	50
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PASTA E ZUCCHINE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	100
Zucchine	100
Parmigiano	10
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>PASTA ALLA BOLOGNESE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	100
Carne di vitello tritata	50
Carote	q.b.
Sedano	q.b.
Parmigiano reggiano	10
Pomodori pelati	120
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>PASTA E PASSATO DI POMODORI E PEPERONI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	100
Peperoni	100
Pomodori pelati	100
Parmigiano	10
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>PASTA AL POMODORO E TONNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	100
Pomodori pelati	120
Tonno sott'olio sgocciolato	40
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pasta	100
Pomodori pelati	120
Parmigiano reggiano	10
Origano	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	10

**SECONDI PIATTI**

<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Prosciutto cotto senza polifosfati	80

<b>FORMAGGIO SPALMABILE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Formaggio spalmabile	80

<b>MOZZARELLA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Mozzarella	80

<b>CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Crocchette di pesce al forno	150
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>FRITTATA AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Uova	100
Parmigiano reggiano	10
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>TORTINO DI PATATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	350
Uovo	60
Prosciutto cotto	50
Mozzarella	50
Pangrattato	20
Parmigiano	10

<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Parmigiano reggiano	60

<b>SALSICCIA DI POLLO, TACCHINO, SUINO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Salsiccia di pollo, tacchino, suino	130
Aroma	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	10

<b>COTOLETTA DI VITELLO AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Vitello	130
Uova	q.b.
Pangrattato	10
Olio extravergine d'oliva	10

**CONTORNO**

<b>CAROTE FILANGE'</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>CAROTE COTTE ALL'OLIO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Carote	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>PISELLI IN UMIDO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Piselli	150
Aromi	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>FAGIOLINI AL VAPORE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Fagiolini	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PATATE AL FORNO</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate	150
Olio extravergine d'oliva	5

<b>PATATE LESSATE</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Patate lessate	150
Olio extra vergine d'oliva	5

<b>SPINACI LESSATI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Spinaci	150
Olio	5

<b>INSALATA MISTA</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Lattuga	50
Carote	50
Pomodori	50
Olio extravergine d'oliva	5

<b>INSALATA DI POMODORI</b>	<b>Peso in g. alim. crudo</b>
Pomodori	150
Olio extra vergine d'oliva	5