

**TABELLE DIETETICHE
SCUOLE INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO**

TABELLE DIETETICHE SCUOLA DELL'OBBLIGO

ANNO SCOLASTICO 2015/16 2016/17 2017/19

PERIODO INVERNALE

DESCRIZIONE PIATTI

Primi piatti

	Elementari	Medie/adulti
Riso asciutto	60	70
Pasta asciutta nei vari formati	60	70
Riso nei vari passati	30	30
Pasta nei vari passati	30	30
Pastina in brodo	30	30
Orzo perlato	30	30
Farro	30	30
Miglio	30	30
Gnocchetti sardi	70	90
Pasta ripiena/Tortellini asciutti	110	150
Crostini	25	30

Sugo al pomodoro

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

Sugo al pomodoro e ricotta

Pomodori pelati	70	80
Olio extravergine di oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Ricotta	8	15
Sale	q.b.	q.b.

Sugo di pomodoro e olive denocciolate

Pomodori pelati	70	80
Olio extravergine d'oliva	2	3
Olive denocciolate verdi	n. 4	n. 6
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Grana padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Sugo di pomodoro e pesto

Pomodori pelati	70	80
Olio extravergine d'oliva	2	3
Pesto confezionato	15	15
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Sugo all'amatriciana

Pomodori pelati	70	80
Pancetta	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Ricotta	8	15
Sale	q.b.	q.b.

Sugo con salsiccia

Pomodori pelati	70	80
Salsiccia	15	20
Olio extravergine di oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Sugo all'ortolana

Carote	20	25
Patate	35	40
Zucchine	8	10
Pisellini	15	25
Olio extravergine d'oliva	5	7
Grana Padano	5	7
Sale	q.b.	q.b.

Sugo di spinaci

Spinaci	50	75
Burro	5	7
Latte intero pastorizzato	q.b.	q.b.
Farina	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Grana padano	5	7
Sale q.b.	q.b.	q.b.

Sugo di broccoli

Broccoli	35	40
Pomodori pelati	70	80
Olio d'oliva extravergine	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Sugo alla boscaiola

Pomodori pelati	70	80
Olio extravergine d'oliva	2	3
Funghi Champignons	15	20
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Sugo panna e prosciutto

Panna uht	0	15
Prosciutto cotto	0	15

Sugo di cavolfiori

Pomodori pelati	70	80
Cavolfiori	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5
Grana Padano	5	7
Aromi: aglio rosmarino, alloro	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Sugo "carbonaro"

Besciamella	0	60
Pancetta	0	15
Zafferano	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.

Ragù

Pomodori pelati	70	80
Carne di bovino adulto 1° cottura	35	40
Olio extravergine d'oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Ragù vegetale

Pomodori pelati	70	80
Verdure miste (carote,zucchine,fagiolini,piselli,sedano,cipol)	60	70
Olio extravergine d'oliva	2	3
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Sugo di tonno

Pomodori pelati	55	65
Tonno sott'olio sgocciolato	25	30
Olio extravergine d'oliva	2	3
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Sugo alla campagnola

Pomodori pelati	70	80
Verdure miste: zucca o zucchini, piselli, sedano, carota	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Grana Padano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Sugo alla sorrentina

Pomodori pelati	70	80
Olive a rondelle verdi	5	7
Olio extravergine d'oliva	2	3
Grana Padano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Sugo di carciofi

Pomodori pelati	70	80
Olio extravergine d'oliva	2	3
Carciofi surgelati	30	30
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Grana padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Sugo agli aromi

Aromi: rosmarino, salvia	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Grana Padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Sugo allo zafferano

Besciamella	50	60
Zafferano	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Passato di zucca

Zucca gialla	80	90
Patate	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Grana Padano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Passato di spinaci

Spinaci surgelati	30	40
Patate	150	180
Porri	3	5
Olio extravergine d'oliva	2	3
Grana Padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Pasta/Riso in bianco

Olio/burro	5/2	5/2
Grana padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Pasta/Riso olio e salvia

Olio extravergine d'oliva	7	7
Grana Padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Pastina in brodo vegetale

Brodo vegetale: patate, carote, sedano, cipolla	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	2	3
Grana Padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

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

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

Passato di patate e porri o carote

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

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

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

Passato di legumi

Legumi: cannellini, piselli, ceci	30	40
Patata	40	60
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Grana padano	5	5
Olio extravergine d'oliva	2	3
Sale	q.b.	q.b.

Minestra di lenticchie (non passata)

Lenticchie	30	40
Patate	40	40
Pomodori pelati	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	3	5
Piante aromatiche, sale	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5

Passato di erbette

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

Passato di broccoli

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

Vellutata invernale

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

Pasta pasticciata

Pasta di semola	60	80
Besciamella	80	100
Farina	6	8
Burro/olio	6	8
Ragù		
Carne di bovino adulto	40	50
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	50	60
Grana Padano	5	5

Polenta

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

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

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

Per la bolognese:

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

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

Per la besciamella:

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

Per la farcitura:

Grana padano	15	20
Mozzarella	20	25
Grana padano	15	20
Mozzarella	20	25

Lasagne al pesto

Semola di grano duro	60	70
Uova pastorizzate	15	20
Spinaci liofilizzati	5	10
Sale	q.b.	q.b.
Pesto	q.b.	q.b.
Pelati	50	55
Olio extravergine d'oliva	2	2
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Grana padano	10	10

Il Grana Padano dovrà essere inviato giornalmente dalle I.A ai punti di refezione per i primi piatti sia asciutti che in brodo secondo le grammature totali previste dalle tabelle dietetiche in vigore. Fanno eccezione a quanto sopra citato le seguenti preparazioni: lasagne al forno, pasta al tonno.

Secondi piatti

Cotoletta di lonza

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

Cotoletta di tacchino/pollo al forno

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

Polpette di bovino al sugo al forno

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

Polpette di bovino e spinaci

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

Spezzatino in umido

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

Bocconcini di tacchino alla contadina

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

Coscia/Sovracoscia di pollo al forno

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

Coscia/Sovracoscia di pollo alla cacciatora

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

Arrosto di bovino/arrosto di lonza

Carne di bovino adulto (coscia)/lonza	90	110
Olio extravergine d'oliva	5	7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Arrosto di bovino all'aceto balsamico

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

Hamburger di bovino ai ferri/pane/formaggio/ketchup

Carne di bovino adulto	80
Uovo pastorizzato	15
Latte uht	20
Parmigiano	5
Mollica di pane	15
Olio d'oliva extravergine	3
Sale	q.b.

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

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

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

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

Arrosto di lonza alla tirolese

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

Scaloppina di bovino alla pizzaiola

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

Fettina di lonza alla pizzaiola al forno

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

Hamburger di bovino al sugo di pomodoro

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

Medaglione arcobaleno

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

Fesa di tacchino alla toscana

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

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

Polpette di bovino	½ porzione	½ porzione
Salsiccia di tacchino e pollo	½ porzione	½ porzione
Salsiccia di tacchino		
Salsiccia di tacchino	80	100

Spiedini di tacchino e pollo

Tacchino	45	55
Pollo	45	55
Peperone	5	5
Olio d'oliva extravergine	5	7
Sale	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.

Filetto di platessa impanato

Filetto di platessa	100	120
Uova pastorizzate	12	12
Olio extravergine d'oliva	5	7
Limone	1 x 4	1 x 4
Pan grattato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Crocchette di pesce (merluzzo, nasello, platessa)

Pesce (surgelato)	60	80
Patate	35	50
Uova pastorizzate	12	12
Latte	12	14
Olio extravergine d'oliva	5	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Pan grattato	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Hamburger di merluzzo alla mediterranea

Merluzzo (surgelato)	60	80
Patate	35	50
Uova pastorizzate	12	12
Latte	12	12
Olio extravergine d'oliva	5	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.
Pan grattato	q.b.	q.b.
Sale		
Pomodoro	30	30
Olive	q.b.	q.b.

Seppie con piselli

	Bambini	Adulti
Seppie	100	120
Piselli	70	100
Pomodori	30	35
Olio d'oliva extravergine	5	7
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Pesce con pomodoro e olive (palombetto, cuori di merluzzo, halibut ecc.)

Pesce	100	120
Pomodoro pelato	30	35
Olio extravergine d'oliva	5	7
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Olive	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

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

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

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

Fagioli all'uccelletto/lenticchie in umido

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

Polpette di legumi

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

Tortino di ceci

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

Polpette vegetariane al pomodoro

Lenticchie secche	20	20
Patate	80	80
Uovo	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	35	35
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.

Pangrattato	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5
Latte	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Tortino con erbe/zucchine

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

Tortino alle erbe fini

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

Tortino al formaggio

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

Tortino al latte e grana

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

Tortino ricotta e spinaci

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

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

Uova pastorizzate	50	50
Patate	25	30
*Peperoni/carciofi/asparagi	15	20
Grana padano	8	10

Olio extra vergine	5	5
Sale	q.b.	q.b.
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
* Gli ortaggi dovranno essere freschi o surgelati e rispondere alla normativa italiana e comunitaria vigente come previsto dal CSA		

Crocchette di magro

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

Sformato di ricotta tricolore

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

Sformato di verdure cotto al forno

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

Polpettone di verdure

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

Gateau di patate e fontal

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

Secondi piatti freddi

Formaggi: crescenza, robiola, mozzarella, Annabella, linea	60	80
Formaggi stagionati: parmigiano reggiano, grana padano, sbrinz, provolone	50	60
Affettati (prosciutto cotto, crudo, bresaola)	50	70
Tonno: sott'olio ben sgocciolato	70	80
Limone	1 x 4	1 x 4
Manzo stufato olio e limone	50	70
Arrosto di tacchino		
Olio extra vergine d'oliva	2	3
limone	1x5	1x5

Contorni

Insalata verde		
Insalata verde	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Insalata mista verde e rossa		
Insalata verde a foglia tenera	30	40
Insalata rossa	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	7
Limone o aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Insalata verde e carote		
Insalata verde	20	30
Carote	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Insalata di carote		
Carote	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	7
Limone	1 x 4	1 x 4
Sale	q.b.	q.b.
Insalata di carote e finocchi		
Carote	40	50
Finocchi	40	50
Olio extravergine di oliva	5	7
Limone	1x4	1x4
Sale	q.b.	q.b.

Insalata di verza

Verza	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Insalata di finocchi crudi

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

Cavolfiori/finocchi gratinati

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

Purea di patate

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

Spinaci saltati

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

Piselli brasati

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

Pisellini in umido

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

Carote al forno

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

Fagiolini saltati all'olio aromatizzato

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

Fagiolini e patate

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

Fagiolini al pomodoro

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

Patate lesse calde

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

Patate al forno

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

Patate e peperoni al forno

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

Finocchi al forno

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

Cavolfiori gratinati

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

Broccoli gratinati, spinaci gratinati

Broccoli, spinaci	150	180
Olio extravergine d'oliva	5	7
Grana padano	5	7
Piante aromatiche, sale, pangrattato	q.b.	q.b.

Zucca e patate al gratin

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

Misto di verdure

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

Pane

40	70
----	----

Grissini

35	45
----	----

Frutta fresca

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

Yogurt alla frutta

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

Mousse di frutta

Gusti: pesca, albicocca, mela

100 (n. 1 confezione)

100 (n. 1 confezione)

Budino al cioccolato

porzione 1

porzione 1

Succo di frutta

Porzione Brik ml 200

Porzione Brik ml 200

Macedonia di frutta sciroppata

gr. 150

gr. 200

Frutta sciroppata (Albicocche, pesche, ananas)

150

200

PERIODO ESTIVO**Sugo al pomodoro e basilico**

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

Crema di zucchine e zafferano

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

Passato estivo

Carote, zucchini, costine o coste cipolla, pomodori	80	90
Patate	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Grana padano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Sugo con zucchini

Pomodori pelati	70	80
Zucchini	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Grana padano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Pesto

Basilico	15	20
Patate	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	7
Pinoli - Aglio	q.b.	q.b.
Grana padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Pesto confezionato

Pesto	25	30
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sale	q.b.	q.b.

Sugo zucchine e pesto

Pomodori pelati	70	75
Zucchine	40	50
Pesto	10	10
Grana padano	5	8

Sugo alle melanzane

Pomodori pelati	70	80
Melanzane	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Grana padano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Crema di zucchine e pesto

Zucchine	50	60
Patate	20-30	20-30
Pesto	10	10
Ortaggi (cipolla o porro)	q.b.	q.b.
Grana padano	5	7
Sale	q.b.	q.b.

Crema di zucchini

Zucchini	50	60
Patate	20-30	20-30
Ortaggi (cipolla o porro)	q.b.	q.b.
Grana padano	5	7
Sale	q.b.	q.b.

Insalata di pasta/riso

Pasta/riso	60	80
Formaggio	15	15
Piselli	10	10
Olive	5	5
Tonno	10	10
Giardiniera	5	5
Pomodoro a cubetti	10	10
Olio d'oliva extravergine	5	7
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.

Ragù vegetale

Pomodori pelati	70	80
Verdure miste: carote, zucchini, fagiolini, piselli, sedano e cipolla	60	60
Olio extravergine d'oliva	2	3
Grana padano	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Bresaola con olio e limone

Bresaola	40	50
Olio extravergine d'oliva	2	3
Limone	1x4	1x4

Insalata di pomodori

Pomodori	120	150
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sale	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.

Zucchini trifolati

Zucchini	150	200
Olio extravergine d'oliva	5	7
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Zucchini rapè

Zucchini	150	200
Olio extravergine di oliva	5	7
Succo di limone	1x4	1x4
Sale	q.b.	q.b.

Zucchine e carote rapè

Zucchine	75	90
Carote	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	7
Limone	1x4	1x4
Sale	q.b.	q.b.

Insalata verde e pomodori

Insalata verde	30	40
Pomodori	70	100
Olio extravergine d'oliva	5	7
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

Caponata

Patate	50	70
Melanzane	30	50
Peperoni	30	50
Zucchine	30	50
Pomodori	30	40
Piante aromatiche	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	7
Sale	q.b.	q.b.

Frutta fresca

Gr. 150

Ananas fresco

Gr. 100 parte edibile

Yogurt alla frutta

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

Mousse di frutta

Gusti: pesca, albicocca, mela	100 (n. 1 confezione)	100 (n. 1 confezione)
Budino al cioccolato	porzione 1	porzione 1

Succo di frutta

Porzione Brik ml 200

Macedonia di frutta sciroppata

gr. 150

Dolce

60

Crostatina con marmellata

40 gr

Gelato alla frutta

100 gr.

GITE SCOLASTICHE

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

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

Pasta o riso	60	80
Olio extravergine d'oliva	5	5
Grana padano	5	5
Sale	q.b.	q.b.

Carne o pesce al vapore

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

Svizzera

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

Bresaola con olio e limone

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

Verdura lessa

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

Frutta

1 mela

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

MERENDA ESTATE RAGAZZI**Yogurt alla frutta**

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

Mousse di frutta

Gusti: pesca, albicocca, mela	100 (n. 1 confezione)	100 (n. 1 confezione)
Budino al cioccolato/vaniglia/	porzione 1	porzione 1

Succo di frutta

	Porzione Brik ml 200	Porzione Brik ml 200
--	----------------------	----------------------

Macedonia di frutta sciroppata

	gr. 150	gr. 200
--	---------	---------

Dolce

60

60