

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna

Dipartimento Cure Primarie
Unità Operativa Pediatria di Comunità

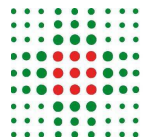
Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Alimentazione
è



TABELLE DIETETICHE
PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

LINEE GUIDA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna

Dipartimento Cure Primarie
Unità Operativa Pediatria di Comunità

Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

TABELLE DIETETICHE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

LINEE GUIDA

A cura di:

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE (SIAN)

D.ssa Gabriella Paganelli – Dietista

U.O. PEDIATRIA DI COMUNITA'

Mara Federici – Dietista

Alla realizzazione hanno contribuito:

D.ssa Valeria Contarini – Responsabile Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

D.ssa Giuliana Monti – Responsabile Unità Operativa Pediatria di Comunità

D.ssa Mirella Guerra – Medico Pediatra

Si ringrazia in particolare il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Ausl di Forlì che ha fornito un prezioso contributo alla realizzazione del lavoro.

Elaborazione grafica:

M. Edoarda Fava – Staff Epidemiologia e comunicazione, Dipartimento di Sanità Pubblica

Ravenna, Settembre 2011

INDICE

INTRODUZIONE.....	pag. 6
PRESENTAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE.....	pag. 7
L'IMPORTANZA DI BERE ACQUA	pag. 10
ENERGIA (CALORIE) - Ripartizione calorica giornaliera.....	pag. 12
GRAMMATURE DI RIFERIMENTO.....	pag. 13
CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE CONSIGLIATE PER GLI ALIMENTI DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA	pag. 16
TABELLA DIETETICA NIDO D'INFANZIA.....	pag. 21
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA	pag. 29
TABELLA DIETETICA SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO	pag. 37
INGREDIENTI E GRAMMATURE DEI PIATTI PROPOSTI	pag. 45

INTRODUZIONE

L'elaborazione delle tabelle dietetiche scolastiche si basa su principi scientifici per una sana e corretta alimentazione quali:

- **L.A.R.N.** “Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana” a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) versione 1996
- “**Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana**” a cura dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.) versione 2003
- “**Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione scolastica**” del Ministero della Salute – aprile 2010
- “**Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna**” a cura del Gruppo di coordinamento regionale per la Nutrizione, pubblicate nella Collana Contributi, volume n. 56, edito nel 2009 dalla Regione Emilia Romagna;

Le tabelle dietetiche, strutturate con l'**obiettivo** di garantire sia **un equilibrato apporto nutrizionale**, che **un buon livello di gradimento e di accettabilità del menù** da parte dei bambini/adolescenti, prevedono:

- **preparazioni semplici e saporite, a base di alimenti freschi e di stagione**, per promuovere l'educazione al gusto e ai sapori;
- **piatti della dieta mediterranea** per promuovere un sempre maggiore consumo di frutta e verdura fresca di stagione, l'uso di prodotti tipici e tradizionali, provenienti quanto più possibile da agricoltura biologica certificata;
- un'ampia **varietà di proposte alimentari** che tengano conto sia del gusto collettivo che delle abitudini e tradizioni locali al fine di **coniugare piacere della tavola e salute**.

Nella convinzione che il pasto a scuola debba essere vissuto, per quanto possibile, come momento di piacere, gratificazione e sperimentazione, è tuttavia importante ribadire che esso rappresenta comunque un momento didattico ed un valido strumento di educazione alimentare e alla salute, se inserito nell'ambito di una progettualità più ampia che coinvolga le famiglie, gli educatori ed il personale addetto alla produzione e distribuzione dei pasti.

La scuola rappresenta il contesto ideale per promuovere scelte salutari in grado di influenzare il comportamento alimentare anche nell'età adulta.

PRESENTAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE

Le tabelle dietetiche proposte dai Servizi sanitari di riferimento (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione e Unità Operativa Pediatria di Comunità), in base alla fascia di età dei bambini e ai vari ordini di scuola, sono articolate su 6 settimane e prevedono 5 pasti scolastici settimanali.

Ogni pasto è generalmente costituito da un primo e un secondo piatto, a volte sostituiti da un piatto unico, sempre accompagnati da contorno, pane e frutta fresca di stagione.

Il menù deve essere realizzato cercando di garantire la presenza dei principali alimenti e la varietà dei piatti sia per i bambini che rientrano tutti i giorni sia per quelli che effettuano il rientro 1-2 giorni a settimana.

I piatti possono essere diversificati, con una serie di “**varianti**”, sia invernali che estive ed equivalenti dal punto di vista nutrizionale, al fine di ampliare l'offerta alimentare e rispettare la stagionalità dei prodotti.

Un aspetto particolarmente importante che preme sottolineare è quello riferito alle porzioni e alle grammature; infatti mentre i **bambini più piccoli sono in grado di autoregolarsi con il cibo** (quando si sentono sazi smettono di mangiare), i più grandicelli perdono questa capacità e la quantità di cibo introdotta non è più regolata dalla sazietà, ma da altri fattori personali ed ambientali.

Per prevenire l'introduzione di un eccessivo apporto calorico, causa di sovrappeso ed obesità, **si sconsiglia** la preparazione di quantità maggiori di alimenti per il “**ripasso o bis**” in quanto scorretta sia dal punto di vista nutrizionale che educativo; può invece essere **consentito** il **frazionamento** della porzione prevista nel caso di bambini più piccoli e/o inappetenti, eventualmente scoraggiati da un piatto troppo pieno.

Il bis può invece essere consentito limitatamente alle verdure (sia cotte che crude, con esclusione di patate e legumi) e alla frutta.

Per un corretto servizio è **essenziale un'adeguata preparazione e sensibilità non solo da parte del personale di cucina, ma anche da parte di chi sporziona** che deve sapere tenere conto delle caratteristiche del singolo bambino servito.

A tal fine, per garantire porzioni corrispondenti alle grammature previste nelle tabelle dietetiche per le diverse fasce d'età, si raccomanda l'adozione di utensili (mestoli, cucchiari, schiumarole...) calibrati, “piatti campione”, l'indicazione del numero di pezzi per target di utenza.

In ogni caso, **nessuna tabella dietetica e servizio di ristorazione potrà ottenere il gradimento** dei bambini e delle loro famiglie **senza la condivisione ed il supporto del personale scolastico.**

I menù “tipo” proposti rappresentano un modello di riferimento che trova applicazione nell'immediato nelle realtà territoriali in cui né è già stata avviata la sperimentazione.

Il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione e l'Unità Operativa Pediatria di Comunità sono **disponibili a collaborare con** Amministrazioni comunali e Gestori del servizio di ristorazione scolastica per rispondere ad esigenze locali organizzative o di gradimento.

Si sottolinea l'importanza di **esporre in maniera visibile ed accessibile ai genitori, sia la tabella dietetica settimanale sia il menù giornaliero adottato**, specificando i piatti proposti e la tipologia di verdura e frutta offerta.

Primi Piatti

I primi piatti possono essere a base di cereali sia in chicchi che trasformati (grano, riso, orzo, miglio, farro, cous-cous, pasta, crostini di pane, ecc...):

- il "piatto unico", costituito da cereali o pasta di semola o pasta all'uovo, variamente combinati con ingredienti ad elevato contenuto proteico; non più di una volta alla settimana, abbinato a verdura cruda e/o cotta e/o patate;
- passati e/o creme di verdure almeno 1-2 volte a settimana;
- il "primo piatto in bianco" (come: pasta o riso olio e parmigiano) non più di 1 volta a settimana;
- il "riso" non più di 1 volta a settimana.

Secondi Piatti

La scelta dei secondi piatti è modulata in modo da integrarsi con le altre portate per fornire un introito calorico corretto e un giusto equilibrio nell'apporto di nutrienti:

- carne 1-2 volte a settimana, alternando carni rosse e carni bianche;
- pesce 1 volta a settimana; per il nido e la scuola d'infanzia in alcune settimane è previsto 2 volte;
- legumi 1 volta a settimana;
- formaggio e uovo 0-1 volta a settimana, utilizzati sia come ingrediente sia come alimento principale del secondo piatto;
- "piatto freddo" (prosciutto o formaggio) generalmente non più di 1 volta a settimana.

Abbinamenti di Primi e Secondi Piatti

L'abbinamento fra primi e secondi piatti tiene conto del contenuto proteico delle singole preparazioni che può variare a volte anche in misura apprezzabile associando, ad esempio, ad un primo piatto con un elevato contenuto proteico un secondo piatto a basso contenuto proteico.

Verdura

I contorni dovranno essere costituiti da almeno 2 diversi tipi di verdura, privilegiando le verdure fresche di stagione crude, eventualmente abbinandole o sostituendole 1-2 volte a settimana con verdure cotte; per facilitarne il consumo si raccomanda l'associazione di verdure di colore, consistenza e tipologia diverse, preparate il giorno stesso del consumo e presentate sempre separatamente.

In alcune giornate è proposto un antipasto di verdure (è possibile proporre anche un solo tipo di verdura es. carote) per migliorare il gradimento delle verdure sfruttando l'effetto "appetito".

N.B: le patate sono tuberi e non verdura (!) quindi non sono un sostitutivo della verdura cotta e vanno proposte come contorno solo quando specificato in menù.

Sughi e Condimenti

Si dà la preferenza a condimenti a base di prodotti vegetali (verdure e legumi), limitando quelli proteici di origine animale (carne, pesce...), e all'utilizzo di olio extravergine d'oliva pur consentendo l'impiego di piccole quantità di burro limitatamente ad alcune preparazioni.

Il sale, da utilizzare in quantità ridotta, deve essere iodato.

Frutta fresca di stagione e Frutta secca oleosa

Per il nido e la scuola dell'infanzia è prevista frutta fresca di stagione in più occasioni della giornata (spuntino, merenda e a fine pasto); mentre per la scuola primaria e secondaria di I grado a fine pasto, pur consigliandone il consumo anche nello spuntino di metà mattina.

La frutta fresca di stagione può essere proposta intera o a pezzi o grattugiata e occasionalmente frullata, spremuta o cotta al forno senza l'aggiunta di zucchero e in macedonia.

È prevista la presenza di frutta secca oleosa (noci, pinoli, mandorle, nocciole, arachidi), preferibilmente almeno una volta a settimana, come tale o come ingrediente in varie preparazioni (es. condimento per primi piatti, in insalate di frutta e verdura, in dolci da forno); dovrà essere proposta ben tritata in particolare per i bambini più piccoli, o comunque con problemi di deglutizione o masticazione.

Dolce e gelato

Il dolce può essere previsto a fine pasto, non più di 1-2 volte al mese, non come porzione fissa settimanale, ma come una "sorpresa".

Deve essere semplice, senza farciture di panna e/o crema (come da ricette allegate) e può essere sostituito con un piccolo gelato meglio se a base di frutta.

Il gelato, se proposto al nido d'infanzia e alla scuola dell'infanzia come merenda pomeridiana, non deve essere somministrato più di una volta a settimana.

Alcune raccomandazioni di carattere generale:

- garantire una **qualità totale delle materie prime** utilizzate (quindi qualità **igienica, organolettica e merceologica**) che è presupposto essenziale per un buon servizio;
- non utilizzare alimenti prelavorati e precotti in genere;
- adottare i **metodi di cottura** raccomandati (lessatura, cottura a vapore, al forno, alla griglia/piastra, brasatura e stufatura) che limitano l'uso di grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti.

L'IMPORTANZA DI BERE ACQUA

Nell'organismo umano l'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita, ed è anche quello presente in maggiore quantità: nel neonato rappresenta il 75% circa del peso corporeo, percentuale che decresce fino all'età adulta quando si stabilizza intorno al 55-60%.

Per i bambini, che sono a maggiore rischio di disidratazione, il fabbisogno idrico è maggiore rispetto a quello degli adulti.

La "sete" è il meccanismo attraverso il quale il corpo comunica il suo "bisogno" di acqua al fine di prevenire la disidratazione.

Come comportarsi:

- Assecondare sempre il senso di sete e possibilmente anticiparlo bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno: i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- Bere frequentemente e in piccole quantità, lentamente soprattutto se l'acqua è fredda.
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, tè ...) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina: queste bevande vanno consumate con moderazione).
- E' sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).
- Durante e dopo l'attività fisica bere per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione.
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

False credenze sull'acqua:

1. Non è vero che l'acqua vada bevuta al di fuori dei pasti. Al limite, se si eccede nella quantità si allungheranno di un poco i tempi della digestione (per una diluizione dei succhi gastrici), ma una adeguata quantità di acqua (non oltre i 600-700 ml) è utile per favorire i processi digestivi, perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.

2. Non è vero che l'acqua faccia ingrassare. L'acqua non contiene calorie, e le variazioni di peso dovute all'ingestione o eliminazione dell'acqua sono momentanee e ingannevoli.
3. Non è vero che bere molta acqua provochi maggiore ritenzione idrica. La ritenzione idrica dipende più dal sale e da altre sostanze contenute nei cibi che consumiamo che dalla quantità di acqua che ingeriamo.
4. Non è vero che occorra preferire sempre le acque oligominerali rispetto alle acque maggiormente mineralizzate. I sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo. Nei bambini, in particolare, sarebbe bene non utilizzare le acque oligominerali in modo esclusivo, ma bisognerebbe alternarle con quelle più ricche di minerali, in quanto una diuresi eccessiva può impoverire di sali minerali un organismo in crescita.
5. Non è vero che il calcio presente nell'acqua non sia assorbito dal nostro organismo. Ricerche recenti dimostrano il contrario. La capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque (spesso presente in quantità consistente) è considerata addirittura simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte.
6. Non è vero che il calcio presente nell'acqua favorisca la formazione dei calcoli renali. Le persone predisposte a formare calcoli renali devono bere abbondantemente e ripetutamente nel corso della giornata, senza temere che il calcio contenuto nell'acqua possa favorire la formazione dei calcoli stessi: anzi, è stato dimostrato che anche le acque minerali ricche di calcio possono costituire al riguardo un fattore protettivo.
7. Non è vero che la qualità dell'acqua di rubinetto sia notevolmente inferiore a quella dell'acqua minerale in bottiglia: i controlli eseguiti periodicamente evidenziano che si tratta di un'acqua sicura, di buona qualità, caratterizzata da una composizione equilibrata nei suoi elementi. Le caratteristiche possedute dall'acqua distribuita dalla rete acquedottistica la rendono del tutto idonea ad essere consumata anche dalla popolazione in età infantile.

ENERGIA (CALORIE)

Ripartizione calorica giornaliera

Le calorie totali giornaliere devono essere correttamente distribuite nell'arco della giornata:

Colazione	15-20%	delle Kcal totali giornaliere
Merenda mattino	5%	delle Kcal totali giornaliere
Pranzo	35-40%	delle Kcal totali giornaliere
Merenda pomeriggio	5-10%	delle Kcal totali giornaliere
Cena	30-35%	delle Kcal totali giornaliere

Il fabbisogno in kcal/totali giornaliere varia in funzione dell'età, del sesso, del peso reale e del tipo e quantità di attività fisica e può essere valutato, in base ai L.A.R.N., con sufficiente attendibilità nei confronti del singolo individuo.

Tuttavia ogni fascia di età relativa al nido d'infanzia, scuola d'infanzia, scuola primaria e scuola secondaria di I grado rappresenta un gruppo molto disomogeneo al proprio interno per età, peso, sesso e pertanto si dovranno prendere come riferimento dei valori di kcal/totali giornaliere puramente indicativi dai quali si desume la frazione calorica relativa al pranzo scolastico, nel modo seguente:

	Kcal/die	Kcal/pranzo
Nido d'infanzia (1-3 anni)	1.000 - 1.300	400 - 500
Scuola dell'infanzia (3-6 anni)	1.400 - 1.600	600 - 700
Scuola primaria (6-11 anni)	1.800 - 2.000	800 - 900
Scuola secondaria di I° (11-14 anni)	2.000 - 2.200	900 - 1.000

Al momento dello sporzionamento, come precedentemente ribadito, il personale addetto dovrà tener conto dell'età del singolo utente nel calibrare le porzioni: si pensi in particolare alla scuola primaria dove sono presenti bambini in età compresa fra 6 e 11 anni.

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

PRIMI IN BRODO	NIDO D'INFANZIA (1-3 anni) gr	SCUOLA INFANZIA (3-6 anni) gr	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) gr	SCUOLA SECONDARIA I° (11-14 anni) gr
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Verdura fresca per passati	120	150	200	250
Legumi secchi per passati / sughi	20/25	25/30	30/35	35/40

PRIMI ASCIUTTI	NIDO D'INFANZIA (1-3 anni) gr	SCUOLA INFANZIA (3-6 anni) gr	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) gr	SCUOLA SECONDARIA I° (11-14 anni) gr
Pasta di semola, pasta all'uovo fresca,riso,mais, orzo, altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena	/	120	140	160
Sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
Carne / pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
Parmigiano Reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9

SECONDI	NIDO D'INFANZIA (1-3 anni) gr	SCUOLA INFANZIA (3-6 anni) gr	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) gr	SCUOLA SECONDARIA I° (11-14 anni) gr
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte)	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio alta stagionatura	15/20	30	40	50

CONTORNI	NIDO D'INFANZIA (1-3 anni) gr	SCUOLA INFANZIA (3-6 anni) gr	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) gr	SCUOLA SECONDARIA I° (11-14 anni) gr
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

OLIO	NIDO D'INFANZIA (1-3 anni) gr	SCUOLA INFANZIA (3-6 anni) gr	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) gr	SCUOLA SECONDARIA I° (11-14 anni) gr
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni: quantitativo totale	12/15	12/15	15/18	18/20

VARIE	NIDO D'INFANZIA (1-3 anni) gr	SCUOLA INFANZIA (3-6 anni) gr	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) gr	SCUOLA SECONDARIA I° (11-14 anni) gr
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

COLAZIONE E MERENDE	NIDO D'INFANZIA (1-3 anni) gr	SCUOLA INFANZIA (3-6 anni) gr	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) gr	SCUOLA SECONDARIA I° (11-14 anni) gr
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da gr 125)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10
Miele da spalmare	10	15	20	20
Marmellata/confettura	10	15	20	25
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100

Note:

- ✓ **Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.** Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.
- ✓ In caso di pasti veicolati, a garanzia di miglior qualità del servizio (es. per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori, ecc.) si ritiene opportuno che le grammature fornite siano incrementate; si suggerisce di prevedere un aumento di circa +10%.
- ✓ Per la voce carne, in base ai tipi (es. coniglio) e alle ricette, è possibile aumentare la quantità fino al 10%.
- ✓ Le grammature sopracitate si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto al momento dello sporzionamento è importante differenziare le porzioni in relazione all'età.

Nella scelta dei prodotti si dovrà procedere in un **percorso di progressivo miglioramento della qualità** di tutte le materie prime avendo come obiettivi:

- il rispetto della Legge Regionale n. 29/2002 che prevede per la preparazione dei pasti l'utilizzo di una quota non inferiore al 70% di **prodotti provenienti da agricoltura biologica, produzione integrata, prodotti tipici e tradizionali**, riconosciuti ai sensi della vigente normativa. In particolare nei servizi di ristorazione dei nidi d'infanzia, delle scuole dell'infanzia e primarie di I grado, è previsto che i prodotti debbano provenire da agricoltura biologica per tutte le tipologie reperibili sul mercato;
- il maggior utilizzo di derrate prodotte localmente o comunque in una logica di "filiera corta" per la riduzione dell'impatto ambientale dovuto ai trasporti;
- "l'adozione" di prodotti a rischio di estinzione (valorizzazione della biodiversità) e provenienti dal commercio equo solidale prodotti con metodi biologici (come banane, the, zucchero, spezie, infusi);
- attenzione alle confezioni, privilegiando quelle che utilizzano materiali ecologici, riciclabili e biologici.

CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE CONSIGLIATE PER GLI ALIMENTI DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

FRUTTA

CONSIGLIATA	SCONSIGLIATA
<ul style="list-style-type: none"> • Fresca di stagione • 1^a categoria (2^a categoria ammessa per le produzioni biologiche) • Provenienza locale, nazionale 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutta sciroppata, frutta in latta o vetro • Frutta di IV gamma pronta al consumo (consentita solo come snack per distributori automatici)

VERDURA

CONSIGLIATA	SCONSIGLIATA
<ul style="list-style-type: none"> • Fresca di stagione • 1^a categoria (2^a categoria ammessa per le produzioni biologiche) • Provenienza locale, nazionale • Surgelata es.: fagiolini, bietole/spinaci, carciofi ed asparagi... 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura di IV e V gamma, verdura in latta o vetro, trasformata industrialmente escluso pomodoro conservato

LEGUMI

CONSIGLIATI	SCONSIGLIATI
<ul style="list-style-type: none"> • Freschi o secchi o surgelati 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumi trasformati industrialmente in latta

UOVA

CONSIGLIATE	SCONSIGLIATE
<ul style="list-style-type: none"> • Fresche INTERE o PASTORIZZATE di categoria "A", provenienza nazionale 	<ul style="list-style-type: none"> • Liofilizzate

LATTE

CONSIGLIATO	SCONSIGLIATO
<ul style="list-style-type: none"> • Provenienza nazionale • Fresco pastorizzato anche microfiltrato <ul style="list-style-type: none"> - intero per 0-3 anni - intero/parzialmente scremato dopo i 3 anni 	<ul style="list-style-type: none"> • UHT (consentito solo come scorta di magazzino) • Latte crudo • Latte aromatizzato (bevanda preconfezionata)

YOGURT

CONSIGLIATO	SCONSIGLIATO
<ul style="list-style-type: none"> • Intero o magro naturale o alla frutta • Provenienza nazionale 	<ul style="list-style-type: none"> • I prodotti a base di creme di yogurt o formaggio (cioè aggiunti di panna animale o vegetale o altri additivi per renderli più cremosi)

FORMAGGI

CONSIGLIATI	SCONSIGLIATI
<ul style="list-style-type: none"> • Parmigiano Reggiano (intero/porzionato stagionato 24/18 mesi) • A pasta dura: Asiago, Taleggio, Pecorino, Emmenthal Svizzero, Grana Padano, Fontina Valdostana, Caciotta, Montasio • A pasta molle/filata: Crescenza, Stracchino, Mozzarella, Casatella/Squacquerone, Ricotta fresca, Formaggio di Capra • Burro 	<ul style="list-style-type: none"> • Panna • Margarina • Formaggi fusi e a fette (formaggini, sottilette, spalmabili...)

PESCE

CONSIGLIATO	SCONSIGLIATO
<ul style="list-style-type: none"> • Fresco o surgelato con provenienze specifiche • Tonno al naturale/in olio extravergine d'oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Bastoncini di pesce prefritti • Cotolette di pesce preimpanate e prefritte

CARNE

CONSIGLIATA	SCONSIGLIATA
<ul style="list-style-type: none"> • Provenienza locale, nazionale • Fresca non lavorata • Pollame di classe A • Vitellone IGP • Tagli anatomici consigliati: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pollo (busto, petto, fuso, coscia, sovracoscia) ○ Tacchino (fesa) ○ Gallina (busto) ○ Coniglio intero disossato o posteriori disarticolati ○ Bovino: vitellone in tagli specifici in base alla ricetta ○ Suino: lombo 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne surgelata • Carne precotta e prefritta • Cotolette di carne preimpanate e prefritte • Wurstel, ...

CARNI TRASFORMATE

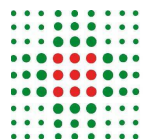
CONSIGLIATE	SCONSIGLIATE
<ul style="list-style-type: none"> • Provenienza nazionale • Prosciutto crudo dolce D.O.P. stagionato 14/18 mesi (Modena, Parma, S. Daniele...) • Prosciutto cotto, al naturale, senza polifosfati, glutammati, caseinati e lattati aggiunti • Bresaola IGP stagionatura non inferiore a 8 settimane 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutti gli altri insaccati (mortadella, salame, coppa) • Prosciutto cotto ricostruito

ALIMENTI VARI CONSIGLIATI

- Utilizzare esclusivamente **Olio extravergine d'oliva**; è consentito l'olio di arachide come separatore di paste/minestre per asporto
- **Sale iodato** (si consiglia di limitare l'utilizzo di sale insaporendo i cibi con aromi ed erbe aromatiche)
- **Pane comune** senza aggiunta di grassi ed olii
- **Confetture/marmellate** esclusivamente "extra" (minimo frutta 45%)
- **Succhi di frutta e/o spremuta d'agrumi** (senza zuccheri aggiunti) senza aromi, coloranti, conservanti, dolcificanti
- **Biscotti** secchi
- **Crackers** (senza sale in superficie per i più piccoli)

ALIMENTI VARI SCONSIGLIATI

- Omogeneizzati
- Merendine confezionate
- Creme spalmabili industriali
- Succhi di frutta concentrati o con ridotta quantità di frutta
- Bibite gassate
- Patatine fritte o simili
- Salse preparate industrialmente come Maionese o Ketchup
- Caramelle, lecca-lecca ...
- Zucchero bianco (solo per dolci, macedonia e spremuta d'arancia fresca)
- Succo di limone confezionato
- Dadi da brodo
- Torte pronte
- Salse pronte



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna

Dipartimento Cure Primarie
Unità Operativa Pediatria di Comunità

Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

TABELLA DIETETICA

per i bambini frequentanti il Nido d'Infanzia
12 - 24 mesi e 24 - 36 mesi

MENU' NIDO D'INFANZIA - I° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Passato di verdura con riso/pastina	Minestrone di verdura con riso/pastina	Insalata di riso /pasta/altro cereale con verdure fresche di stagione
Pizza Margherita/Crostone		Caprese/Formaggio con pomodori
Insalata e noci (tritata finemente)		
Frutta fresca di stagione		Pane Frutta fresca di stagione
Merenda: Mousse/ succo di frutta con crackers	Merenda:	Merenda:
Martedì		
Antipasto: pinzimonio di verdure crude	Pasta al ragù vegetale	Pasta con pomodoro fresco e basilico
Lasagne al forno/Maccheroni pasticciati al ragù di carne	Svizzera/Straccetti di vitellone	
Verdura cotta mista di stagione	Verdura di stagione cotta o gratinata	
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda: Yogurt e cereali	Merenda:	Merenda:
Mercoledì		
Riso/Pasta con legumi e pomodoro	Zuppa di cereali e legumi	Pasta alle erbe e frutta secca oleosa(tritata finemente)
Crocchette di verdura/Crocchette di patata al forno		
Verdura cruda di stagione		Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Macedonia/Frutta fresca mista	Merenda: Frullato di frutta fresca	Merenda:
Giovedì		
Pastina in brodo		Pasta olio e parmigiano
Spezzatino di suino/tacchino/coniglio con patate	Coscia di pollo alla cacciatora con patate/piselli	Fuso di pollo al fomo
Verdura cruda di stagione		Verdura cruda di stagione mista
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Focaccia	Merenda:	Merenda:
Venerdì		
Pasta olio e parmigiano		Pasta alla pizzaiola/con zucchine
Pesce con salsa verde	Bocconcini di pesce misto al forno	Insalata di pesce
Pinzimonio invernale		Verdure crude di stagione
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Latte con zuccherini/gelato	Merenda:	Merenda:

N.B. Per i 12-24 mesi: quando nel menù è prevista la pizza margherita/crostone sostituire con Parmigiano e ricotta con pane; quando nel menù è prevista la verdura cruda deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta.

MENU' NIDO D'INFANZIA II° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Passatelli/Cappelletti in brodo	Stracciatella in brodo vegetale	Pasta con pomodoro e olive
Bocconcini di pollo (1/2 porz.)		Fettina/scaloppina di pollo al limone
Contorno tricolore		
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Frullato di frutta/Frutta fresca con cornetto di pane	Merenda: Yogurt e frutta fresca di stagione	Merenda:
Martedì		
Pasta al pesto/pesto e ricotta	Pasta rosè/con ricotta	Pasta con ricotta e spinaci
Pesce/Calamari e gamberetti al forno	Coda di rospo con pomodorini	
Verdura cruda mista di stagione		
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Torta di mele con karkadè	Merenda: Torta di pere con karkadè	Merenda:
Mercoledì		
Antipasto: pinimonio di verdure crude	Passato di fagioli con pastina	Pasta con legumi
Maccheroni pasticciati con legumi	Formaggio fresco molle con piadina/focaccia	Formaggio fresco molle
Patate al forno	Verdura cruda	
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione
Merenda: Panino con marmellata	Merenda: Fette biscottate con marmellata	Merenda:
Giovedì		
Risotto alla zucca/zucchine	Vellutata/passato di verdura con crostini/pastina	Risotto con verdura di stagione
Scaloppina di suino al forno	Hamburger di carne	
Verdura cruda/cotta		Pinimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Latte con biscotti/gelato	Merenda:	Merenda:
Venerdì		
Pasta al pomodoro	Pasta alla pizzaiola	Pasta al pomodoro fresco e basilico
Pesce al forno con verdure filanger/olive		
Insalata	Insalata mista con legumi	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Pizza al pomodoro	Merenda: Panino al latte con spremuta/succo	Merenda:

N.B. Per i 12-24 mesi: quando nel menù è prevista la verdura cruda deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta.

MENU' NIDO D'INFANZIA III° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta al pomodoro	Spaghetti aglio e olio	Pasta con capperi e limone/olio e parmigiano
Cotoletta di suino	Arista al forno/al latte	Prosciutto crudo/cotto e melone
Verdura cruda di stagione		Verdura cruda mista di stagione
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Pane e olio	Merenda: Focaccia	Merenda:
Martedì		
Passato di ceci con pastina	Passato di verdura con pastina/orzo perlato	
Pizza Margherita/crescione pomodoro e mozzarella	Crescione ai formaggi/panzerotti	
Insalata		
Frutta fresca di stagione		
Merenda: Frutta fresca/mousse con grissini	Merenda:	Merenda:
Mercoledì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta pomodoro e piselli	Antipasto: verdure crude in pinzimonio
Ravioli burro e salvia/al ragù vegetale	Frittata di verdura/rolo al forno	Rigatoni pasticciati con formaggi misti
Verdure di stagione gratinate	Carote filanger/pinzimonio	Verdure di stagione gratinate
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda: Ciambella con karkadè	Merenda:	Merenda:
Giovedì		
Risotto alla parmigiana	Risotto allo zafferano	
Seppia/seppioline pomodoro e piselli	Pesce pomodoro e olive/zuppa di pesce	Insalata di pesce con patate
Verdura cruda mista di stagione		Verdura cruda di stagione
Pane Frutta di stagione		
Merenda: Latte con muesli/cereali	Merenda:	Merenda: Gelato
Venerdì		
Pastina in brodo di carne	Pastina in brodo vegetale (verdure fresche)	Pasta all'ortolana
Polpettone/polpettine di tacchino e bieta	Fettina di tacchino al forno/alla pizzaiola	Bocconcini di pollo alle erbe aromatiche/pomodoro fresco
Purea di patata	Purea di patata e zucca	Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Yogurt e biscotti* (1/2 pz)	Merenda:	Merenda:

N.B. Per i 12-24 mesi: quando nel menù è prevista la pizza margherita sostituire con formaggio fresco e panino al latte; quando nel menù è prevista la verdura cruda deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta.

MENU' NIDO D'INFANZIA - IV° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta all'ortolana	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro e basilico
Pesce/Calamari e gamberetti al forno		
Pinzimonio invernale	Insalata mista e mais	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Torta di ricotta/zuccherini con karkadè	Merenda: Torta di limone con karkadè	Merenda:
Martedì		
Risotto allo zafferano	Pasta al sugo di fagioli/lenticchie	
Polpettine di legumi/polpettone di ceci	Crocchette di verdura	
Verdura cruda	Pinzimonio	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Yogurt e cereali	Merenda:	Merenda:
Mercoledì		
Pastina in brodo	Polenta	Pasta fredda con pomodorini e olive/verdure
Fusello o Petto di pollo al forno/piastra	Coscia di pollo/spezzatino alla cacciatora	
Patate arrosto	Carote filanger	Verdura gratinata/ Pinzimonio
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Latte con biscotti/gelato biscotto	Merenda: Latte con corn-flakes	Merenda: Gelato biscotto
Giovedì		
Pasta al pomodoro	Passato di verdura con orzo/pastina	Pasta al ragù vegetale
Formaggio fresco molle	Formaggio fresco molle con focaccia/piadina	
Verdura cruda di stagione		
Pane Frutta Fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
Merenda: Frutta fresca/mousse con crackers	Merenda:	Merenda:
Venerdì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta olio e parmigiano	Pasta con salsa di pinoli/pesto
Cappelletti al ragù di carne	Svizzerà di carne	Svizzerà di carne
Verdura gratinata/patate al forno	Insalata e semi di sesamo tostati (tritati finemente)	
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda: Pizza al pomodoro	Merenda: Panino al latte con spremuta/succo	Merenda:

N.B. Per i 12-24 mesi: quando nel menù è prevista la verdura cruda deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta.

MENU' NIDO D'INFANZIA - V° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta/Riso pomodoro e piselli	Crema di piselli/altra verdura di stagione	
Hamburger di verdura e formaggio * con panino al latte/Crocchette di formaggi		
Verdura cruda di stagione		
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
Merenda: Focaccia con olive/rosmarino	Merenda:	Merenda:
Martedì		
Gnocchi di patata/pasta al pomodoro	Spaghetti alla pizzaiola	Pasta con pomodoro fresco e basilico
Affettato		Prosciutto crudo/cotto e melone
Insalata mista con noci/pinoli (tritati finemente)	Insalata mista con mandorle (tritate finemente)	Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		Pane
Merenda: Ciambella con karkadè	Merenda: Torta marmora con karkadè	Merenda:
Mercoledì		
Passato di verdura con pastina /farro	Minestrone di verdura con manfettini	
Pizza Margherita		
Pinzimonio invernale		Insalata mista
Frutta fresca di stagione		
Merenda: Frutta fresca con pane	Merenda: Macedonia di frutta fresca di stagione	Merenda:
Giovedì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta all'uovo al ragù vegetale	
Pasta all'uovo al ragù di carne	Bocconcini di tacchino/coniglio con pomodoro/erbe aromatiche	
Patate al forno	Patate e carote/fagiolini	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Latte e biscotti	Merenda:	Merenda:
Venerdì		
Pasta olio e parmigiano	Pasta alle erbe aromatiche	
Cotoletta di pesce al forno (platessa o merluzzo o halibut)	Crocchette di pesce	
Verdura cruda o cotta di stagione mista	Verdura cruda mista di stagione	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Yogurt con corn-flakes	Merenda:	Merenda:

* 1/2 porzione di formaggio

N.B. Per i 12-24 mesi: quando nel menù è prevista la pizza margherita sostituire con formaggio fresco e panino al latte; quando nel menù è prevista la verdura cruda deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta.

MENU' NIDO D'INFANZIA - VI° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta al pomodoro	Passato di verdura con farro/orzo/miglio	Pasta all'olio e parmigiano
Formaggio		Caprese
Verdura cruda di stagione		
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Torta alle carote con karkadè	Merenda: Torta allo yogurt con karkadè	Merenda:
Martedì		
Pasta olio e parmigiano	Pasta alle erbe o con frutta secca oleosa (tritata finemente)	Pasta alle erbe
Halibut in crosta di cereali	Pesce al forno con patate filanger	
Verdura cruda di stagione mista	Pinzimonio invernale	Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Frutta fresca e grissinoni	Merenda:	Merenda:
Mercoledì		
Risotto con zucca gialla	Risotto con altra verdura di stagione	Risotto con zucchine
Scaloppina di tacchino al limone	Petto di tacchino al forno/alla piastra	Petto di pollo al forno/alla piastra
Verdura cotta o gratinata		Verdura di stagione gratinata
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Spremuta/succo di frutta con crackers	Merenda:	Merenda:
Giovedì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta al pomodoro/Sogliola e zucchine o patate	Pasta con pomodorini/pomodoro e basilico
Pasta o riso con ragù di pesce/Pasta o lasagne pasticciate con ragù di pesce	Coda di rospo o Gamberi al forno	Insalata di seppia con patate e verdure/spiedini di pesce
Patate al forno	Verdura cruda di stagione	Pinzimonio estivo
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda: Latte con biscotti/gelato	Merenda:	Merenda:
Venerdì		
Passato di fagioli/ceci con pastina		Passato di verdura con pastina
Sformato di verdura		Torta salata con ricotta e spinaci
Verdura cruda		Insalata
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Pizza al pomodoro	Merenda: Panino al latte e mousse di frutta	Merenda:

N.B. Per i 12-24 mesi: quando nel menù è prevista la verdura cruda deve essere proposta anche una tipologia di verdura cotta.

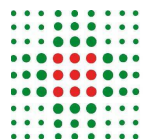
INDICAZIONI TABELLA DIETETICA NIDO D'INFANZIA

In fase d'inserimento la Tabella Dietetica per i bambini frequentanti il Nido d'Infanzia 12-24 mesi può essere modificata in base alle indicazioni del Pediatra di Libera Scelta.

Le cucine e i centri di cottura che preparano i pasti per gli asili nido dovranno porre particolare attenzione a:

- **frutta secca oleosa**: tritare sempre finemente la frutta secca sia quando presente come ingrediente (salse “erbe aromatiche e frutta secca oleosa“, “pesto“, ”pesto e ricotta“, “salsa di pinoli”) sia quando offerta in insalate e macedonia di frutta;
- **fuselli di pollo**: devono essere disossati;
- **tonno**: non deve essere proposto ai bambini di età inferiore ai 36 mesi;
- **pesce**: è consigliato incentivarne il consumo proponendolo anche due volte alla settimana con modalità di preparazione diverse

Preparazioni ed alimenti dovranno comunque essere proposti ai bambini solo se idonei alle loro caratteristiche di masticazione, ponendo particolare attenzione alla preparazione di piatti elaborati e alla scelta dei formati di pasta.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna

Dipartimento Cure Primarie
Unità Operativa Pediatria di Comunità

Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

TABELLA DIETETICA

***per i bambini frequentanti la Scuola dell'Infanzia
e Note per Sezione Primavera***

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA - 1° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Passato di verdura con riso/pastina	Minestrone di verdura con riso/pastina	Insalata di riso /pasta/altro cereale con verdure fresche di stagione
Pizza Margherita/Crostone		Caprese/Formaggio con pomodori
Insalata e noci		
Frutta fresca di stagione		Pane Frutta fresca di stagione
Merenda: Frutta fresca*/Mousse con crackers	Merenda:	Merenda:
Martedì		
Antipasto: pinimonio di verdure crude	Pasta al ragù vegetale	Pasta con pomodoro fresco e basilico
Lasagne al forno/Maccheroni pasticciati al ragù di carne	Svizzera/Straccetti di vitellone	
Verdura cotta mista di stagione	Verdura di stagione cotta o gratinata	
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda: Yogurt e cereali	Merenda:	Merenda:
Mercoledì		
Riso/Pasta con legumi e pomodoro	Zuppa di cereali e legumi	Pasta alle erbe e frutta secca oleosa
Crocchette di verdura/Crocchette di patata al forno		
Verdura cruda di stagione		Pinimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Parmigiano e grissini	Merenda: Pane con formaggio fresco molle	Merenda:
Giovedì		
Pastina in brodo		Pasta olio e parmigiano
Spezzatino di suino/tacchino/coniglio con patate	Coscia di pollo alla cacciatora con patate/piselli	Fuso di pollo al fomo
Verdura cruda di stagione		Verdura cruda di stagione mista
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Focaccia	Merenda:	Merenda:
Venerdì		
Pasta olio e parmigiano		Pasta alla pizzaiola/con zucchine
Pesce con salsa verde	Bocconcini di pesce misto al forno	Insalata di pesce
Pinimonio invernale		Verdure crude di stagione
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Latte con zuccherini/gelato	Merenda:	Merenda:

N.B.* frutta fresca di stagione/in macedonia

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA - II° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Passatelli/Cappelletti in brodo	Stracciatella in brodo vegetale	Pasta con pomodoro e olive
Bocconcini di pollo (1/2 porz.)		Fettina/scaloppina di pollo al limone
Contorno tricolore		
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Frutta fresca con cornetto di pane	Merenda:	Merenda:
Martedì		
Pasta al pesto/pesto e ricotta	Pasta rosè/con ricotta	Pasta con ricotta e spinaci
Pesce/Calamari e gamberetti al forno	Coda di rospo con pomodorini	
Verdura cruda mista di stagione		
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Torta di mele con karkadè	Merenda: Torta di pere con karkadè	Merenda:
Mercoledì		
Antipasto:pinzimonio di verdure crude	Passato di fagioli con pastina	Pasta e legumi (asciutta)
Maccheroni pasticciati con legumi	Formaggio fresco molle con piadina/focaccia	Formaggio freco molle
Patate al forno	Verdura cruda	
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione
Merenda: Panino con marmellata	Merenda: Fette biscottate con marmellata	Merenda:
Giovedì		
Risotto alla zucca/zucchine	Vellutata/passato di verdura con crostini/pastina	Risotto con verdura di stagione
Scaloppina di suino al forno	Hamburger di carne con insalata e panino	
Verdura cruda/cotta		Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Latte con biscotti/gelato	Merenda:	Merenda:
Venerdì		
Pasta al pomodoro	Pasta alla pizzaiola	Pasta al pomodoro fresco e basilico
Pesce al forno con verdure filanger/olive		
Insalata	Insalata mista con legumi	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Pizza al pomodoro	Merenda: Bruschetta al pomodoro	Merenda:

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA - III° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta al pomodoro	Spaghetti aglio e olio	Pasta con capperi e limone/olio e parmigiano
Cotoletta di suino	Arista al forno/al latte	Prosciutto crudo e melone
Verdura cruda di stagione		Verdura cruda mista di stagione
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Pane e olio	Merenda: Focaccia	Merenda:
Martedì		
Passato di ceci con pastina	Passato di verdura con pastina/orzo perlato	
Pizza Margherita/crescione pomodoro e mozzarella	Crescione ai formaggi/panzerotti	
Insalata		
Frutta fresca di stagione		
Merenda: Frutta fresca con grissini	Merenda:	Merenda:
Mercoledì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta pomodoro e piselli	Antipasto: verdure crude in pinzimonio
Ravioli burro e salvia/al ragù vegetale	Frittata di verdure/rolo al forno	Rigatoni pasticciati con formaggi misti
Verdure di stagione gratinate	Carote filanger/pinzimonio	Verdure di stagione gratinate
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda: Ciambella con karkadè	Merenda:	Merenda:
Giovedì		
Risotto alla parmigiana	Risotto allo zafferano	
Seppia/seppioline pomodoro e piselli	Pesce pomodoro e olive/zuppa di pesce	Insalata di pesce con patate
Verdura cruda mista di stagione		Verdura cruda di stagione
Pane Frutta di stagione		
Merenda: Latte con muesli/barretta	Merenda:	Merenda: Gelato
Venerdì		
Pastina in brodo di carne	Pastina in brodo vegetale (verdure fresche)	Pasta all'ortolana
Polpettone/polpettine di tacchino e bieta	Fettina di tacchino al forno/alla pizzaiola	Bocconcini di pollo alle erbe aromatiche/pomodoro fresco
Purea di patata	Purea di patata e zucca	Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Yogurt e biscotti	Merenda:	Merenda:

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA - IV° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta all'ortolana	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro e basilico
Pesce/Calamari e gamberetti al forno		
Pinzimonio invernale	Insalata mista e mais	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Torta di ricotta/zuccherini con karkadè	Merenda: Torta di limone con karkadè	Merenda:
Martedì		
Risotto allo zafferano	Pasta al sugo di fagioli/lenticchie	
Polpettine di legumi/polpettone di ceci	Crocchette di verdura	
Verdura cruda	Pinzimonio	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Parmigiano e grissini	Merenda:	Merenda:
Mercoledì		
Pastina in brodo	Polenta	Pasta fredda con pomodorini e olive/verdure
Fusello o Petto di pollo al forno/piastra	Coscia di pollo/spezzatino alla cacciatora	
Patate arrosto	Carote filanger	Verdura gratinata/ Pinzimonio
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Latte con biscotti/gelato biscotto	Merenda: Latte con corn-flakes	Merenda: Gelato biscotto
Giovedì		
Pasta al pomodoro	Passato di verdura con orzo/pastina	Pasta al ragù vegetale
Formaggio fresco molle	Formaggio fresco molle con focaccia/piadina	
Verdura cruda di stagione		
Pane Frutta Fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
Merenda: Frutta fresca/mousse con taralli	Merenda:	Merenda:
Venerdì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta olio e parmigiano	Pasta con salsa di pinoli/pesto
Cappelletti al ragù di carne	Svizzerà di carne	Svizzerà di carne
Verdura gratinata/patate al forno	Insalata e semi di sesamo tostati	
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda: Pizza al pomodoro	Merenda:	Merenda:

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA - V° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta/Riso pomodoro e piselli	Crema di piselli/altra verdura di stagione	
Hamburger di verdura e formaggio * con panino al latte/Crocchette di formaggi		
Verdura cruda di stagione		
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
Merenda: Focaccia con olive/rosmarino	Merenda:	Merenda:
Martedì		
Gnocchi di patata/pasta al pomodoro	Spaghetti alla pizzaiola	Pasta con pomodoro fresco e basilico
Affettato		Prosciutto crudo e melone
Insalata mista con noci/pinoli	Insalata mista con mandorle	Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		Pane
Merenda: Ciambella con karkadè	Merenda: Torta marmorata con karkadè	Merenda:
Mercoledì		
Passato di verdura con pastina /farro	Minestrone di verdura con manfettini	
Pizza Margherita		
Pinzimonio invernale		Insalata mista
Frutta fresca di stagione		
Merenda: Frutta fresca con taralli	Merenda:	Merenda:
Giovedì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta all'uovo al ragù vegetale	
Pasta all'uovo al ragù di carne	Bocconcini di tacchino/coniglio con pomodoro/erbe aromatiche	
Patate al forno	Patate e carote/fagiolini	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Panino con marmellata	Merenda: Barretta di cereali /cioccolato	Merenda:
Venerdì		
Pasta olio e parmigiano	Pasta alle erbe aromatiche	
Cotoletta di pesce al forno (platessa o merluzzo o halibut)	Crocchette di pesce	
Verdura cruda o cotta di stagione mista	Verdura cruda mista di stagione	
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Yogurt con corn-flakes	Merenda:	Merenda:

* 1/2 porzione di formaggio

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA - VI° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta al pomodoro	Passato di verdura con farro/orzo/miglio	Pasta all'olio e parmigiano
Formaggio		Caprese
Verdura cruda di stagione		
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Torta alle carote con karkadè	Merenda: torta allo yogurt con karkadè	Merenda:
Martedì		
Pasta olio e parmigiano	Pasta alle erbe o con frutta secca oleosa	Pasta alle erbe
Halibut in crosta di cereali	Pesce al forno con patate filanger	
Verdura cruda di stagione mista	Pinzimonio invernale	Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Frutta fresca e grissinoni	Merenda:	Merenda:
Mercoledì		
Risotto con zucca gialla	Risotto con altra verdura di stagione	Risotto con zucchine
Scaloppina di tacchino al limone	Petto di tacchino al forno/alla piastra	Petto di pollo al forno/alla piastra
Verdura cotta o gratinata		Verdura di stagione gratinata
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Spremuta/succo di frutta con crackers	Merenda:	Merenda:
Giovedì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta al tonno/Sogliola e zucchine o patate	Pasta con pomodorini/pomodoro e basilico
Pasta o riso con ragù di pesce/Pasta o lasagne pasticciate con ragù di pesce	Coda di rospo o Gamberi al forno	Insalata di seppia con patate e verdure/spiedini di pesce
Patate al forno	Verdura cruda di stagione	Pinzimonio estivo
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Merenda: latte con biscotti/gelato	Merenda:	Merenda:
Venerdì		
Passato di fagioli/ceci con pastina		Passato di verdura con pastina
Sformato di verdura		Torta salata con ricotta e spinaci
Verdura cruda		Insalata
Pane Frutta fresca di stagione		
Merenda: Pizza al pomodoro	Merenda:	Merenda:

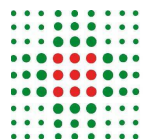
INDICAZIONI TABELLA DIETETICA SEZIONE PRIMAVERA

Nelle scuole d'infanzia che comprendono anche la sezione primavera (prevista per bambini di età compresa tra i 24 e i 36 mesi), si rende necessario, data l'età dei bambini, apportare qualche modifica alla tabella dietetica specifica.

Le cucine e i centri di cottura che preparano i pasti per le sezioni primavera dovranno quindi porre particolare attenzione a:

- **frutta secca oleosa**: tritare sempre finemente la frutta secca sia quando presente come ingrediente (salse “erbe aromatiche e frutta secca oleosa”, “pesto”, “pesto e ricotta”, “salsa di pinoli”; sia quando offerta in insalate e macedonia di frutta;
- **fuselli di pollo**: devono essere disossati;
- **tonno**: non deve essere proposto ai bambini di età inferiore ai 36 mesi;
- **pesce**: è consigliato incentivarne il consumo proponendolo anche due volte alla settimana con modalità di preparazione diverse.

Preparazioni ed alimenti dovranno comunque essere proposti ai bambini solo se idonei alle loro caratteristiche di masticazione; ponendo particolare attenzione alla preparazione di piatti elaborati e alla scelta dei formati di pasta.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna

Dipartimento Cure Primarie
Unità Operativa Pediatria di Comunità

Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

TABELLA DIETETICA

***per i ragazzi frequentanti la Scuola Primaria
e Scuola Secondaria di I grado***

MENU' SCUOLA primaria e secondaria di 1° - 1° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Passato di verdura con riso/pastina	Minestrone di verdura con riso/pastina	Insalata di riso /pasta/altro cereale con verdure fresche di stagione
Pizza Margherita/Crostone		Caprese/Formaggio con pomodori
Insalata e noci		
Frutta fresca di stagione		Pane Frutta fresca di stagione
Martedì		
Antipasto: Pinzimonio di verdure crude	Pasta al ragù vegetale	Pasta con pomodoro fresco e basilico
Lasagne al forno/Maccheroni pasticciati al ragù di carne	Svizzera/Straccetti di vitellone	
Verdura cotta mista di stagione	Verdura di stagione cotta/o gratinata	
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Mercoledì		
Riso/Pasta con legumi e pomodoro	Zuppa di cereali e legumi	Pasta alle erbe e frutta secca oleosa
Crocchette di verdura/Crocchette di patata al forno		
Verdura cruda di stagione		Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Giovedì		
Pastina in brodo		Pasta olio e parmigiano
Spezzatino di suino/tacchino/coniglio con patate	Coscia di pollo alla cacciatora con patate/piselli	Fuso di pollo al forno
Verdura cruda di stagione		Verdura cruda di stagione mista
Pane Frutta fresca di stagione		
Venerdì		
Pasta olio e parmigiano		Pasta alla pizzaiola/con zucchine
Pesce con salsa verde	Bocconcini di pesce misto al forno	Insalata di pesce
Pinzimonio invernale		Verdure crude di stagione
Pane Frutta fresca di stagione		

MENU' SCUOLA primaria e secondaria di I° - II° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Passatelli/Cappelletti in brodo	Stracciatella in brodo vegetale	Pasta con pomodoro e olive
Bocconcini di pollo (1/2 porz.)		Fettina/scaloppina di pollo al limone
Contorno tricolore		
Pane Frutta fresca di stagione		
Martedì		
Pasta al pesto/pesto e ricotta	Pasta rosè con ricotta	Pasta con ricotta e spinaci
Pesce/Calamari e gamberetti al forno	Coda di rospo con pomodorini	
Verdura cruda mista di stagione		
Pane Frutta fresca di stagione		
Mercoledì		
Antipasto: pinzimonio di verdure crude	Passato di fagioli con pastina	Pasta e legumi (asciutta)
Maccheroni pasticciati con legumi	Formaggio fresco molle con piadina/focaccia	Formaggio fresco molle
Patate al forno	Verdura cruda	
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione
Giovedì		
Risotto alla zucca/zucchine	Vellutata/passato di verdura con crostini/pastina	Risotto con verdura di stagione
Scaloppina di suino al forno	Hamburger di carne con ketchup, insalata e panino	
Verdura cruda/cotta		Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Venerdì		
Pasta al pomodoro	Pasta alla pizzaiola	Pasta al pomodoro fresco e basilico
Tonno	Pesce al forno con verdure filanger/olive	
Insalata mista con legumi	Insalata	
Pane Frutta fresca di stagione		

MENU' SCUOLA primaria e secondaria di I° - III° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta al pomodoro	Spaghetti aglio e olio	Pasta con capperi e limone/olio e parmigiano
Spiedini/Cotoletta di suino	Arista al forno/al latte	Prosciutto crudo e melone
Verdura cruda di stagione		Verdura cruda mista di stagione
Pane Frutta fresca di stagione		
Martedì		
Passato di ceci con pastina	Passato di verdura con pastina/orzo perlato	
Pizza Margherita/crescione pomodoro e mozzarella	Crescione ai formaggi/panzerotti	
Insalata		
Frutta fresca di stagione		
Mercoledì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta pomodoro e piselli	Antipasto: verdure crude in pinzimonio
Ravioli burro e salvia/al ragù vegetale	Frittata di verdure/Rotolo al forno	Rigatoni pasticciati ai formaggi misti
Verdure di stagione gratinate	Carote filanger/pinzimonio	Verdure di stagione gratinate
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Giovedì		
Risotto alla parmigiana	Risotto allo zafferano	
Seppia/seppioline pomodori e piselli	Pesce pomodoro e olive/zuppa di pesce	Insalata di pesce con patate
Verdura cruda mista di stagione		Verdura cruda di stagione
Pane Frutta di stagione		
Venerdì		
Pastina in brodo di carne	Pastina in brodo vegetale (verdure fresche)	Pasta all'ortolana
Polpettone/polpettine di tacchino e bieta	Fettina di tacchino al forno/alla pizzaiola	Bocconcini di pollo alle erbe aromatiche/pomodoro fresco
Purea di patate	Purea di patate e zucca	Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		

MENU' SCUOLA primaria e secondaria di I° - IV° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta all'ortolana	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro e basilico
Pesce/Calamari e gamberetti al forno/Spiedini	Tonno	
Pinzimonio invernale	Insalata mista e mais	
Pane Frutta fresca di stagione		
Martedì		
Risotto allo zafferano	Pasta al sugo di fagioli/lenticchie	
Polpettine di legumi/polpettone di ceci	Crocchette di verdura	
Verdura cruda	Piselli e/o pinzimonio	
Pane Frutta fresca di stagione		
Mercoledì		
Pastina in brodo	Polenta	Pasta fredda con pomodorini e olive/verdure
Fusello o Petto di pollo al forno/piastra	Coscia di pollo/spezzatino alla cacciatora	
Patate al forno	Carote filanger	Verdura gratinata/ Pinzimonio
Pane Frutta fresca di stagione		
Giovedì		
Pasta al pomodoro	Passato di verdura con orzo/pastina	Pasta al ragù vegetale
Formaggio fresco molle	Formaggio fresco molle con focaccia/piadina	
Verdura cruda di stagione		
Pane Frutta Fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
Venerdì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta olio e parmigiano	Pasta con salsa di pinoli/pesto
Cappelletti al ragù di carne	Svizzera di carne	Svizzera di carne
Verdura gratinata/patate al forno	Insalata e semi di sesamo tostati	
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	

MENU' SCUOLA primaria e secondaria di I° - V° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta/Riso pomodoro e piselli	Pasta/Riso pomodoro e lenticchie	
Hamburger di verdura e formaggio * con panino al latte/Crocchette di formaggi		
Verdura cruda di stagione		
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	
Martedì		
Gnocchi di patata/pasta al pomodoro	Spaghetti alla pizzaiola	Pasta con pomodoro fresco e basilico
Affettato		Prosciutto crudo e melone
Insalata mista con noci/pinoli	Insalata mista con mandorle	Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		Pane
Mercoledì		
Passato di verdura con pastina /farro	Minestrone di verdura con manfettini	
Pizza Margherita		
Pinzimonio invernale		Insalata mista
Frutta fresca di stagione		
Giovedì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta all'uovo al ragù vegetale	
Pasta all'uovo al ragù di carne	Bocconcini di tacchino/coniglio con pomodoro/erbe aromatiche	
Patate al forno	Verdura cruda in pinzimonio	
Pane Frutta fresca di stagione		
Venerdì		
Pasta olio e parmigiano	Pasta alle erbe aromatiche	
Cotoletta di pesce al forno (platessa o merluzzo o halibut)	Crocchette di pesce	
Verdura cruda o cotta di stagione mista	Verdura cruda mista di stagione	
Pane Frutta fresca di stagione		

* 1/2 porzione di formaggio

MENU' SCUOLA primaria e secondaria di I° - VI° settimana

MENU' DI BASE	ALTERNATIVO	ESTIVO
Lunedì		
Pasta al pomodoro	Passato di verdura con farro/orzo/miglio	Pasta all'olio e parmigiano
Formaggio		Caprese
Verdura cruda di stagione		
Pane Frutta fresca di stagione		
Martedì		
Pasta olio e parmigiano	Pasta alle erbe o con frutta secca oleosa	Pasta alle erbe
Arista al forno	Arrosto di suino al latte	Fettina di suino
Verdura cruda di stagione mista	Pinzimonio invernale	Pinzimonio estivo
Pane Frutta fresca di stagione		
Mercoledì		
Risotto con zucca gialla	Risotto con altra verdura di stagione	Risotto con zucchine
Straccetti di pollo	Scaloppina di tacchino al forno	Petto di pollo al forno/alla piastra
Verdura cotta o gratinata		Verdura di stagione gratinata
Pane Frutta fresca di stagione		
Giovedì		
Antipasto: verdure crude in pinzimonio	Pasta al tonno/Sogliola e zucchine o patate	Pasta con pomodorini/pomodoro e basilico
Pasta o riso con ragù di pesce/pasta o lasagne pasticciate con ragù di pesce	Coda di rospo o Gamberi al forno	Insalata di seppia con patate e verdure/spiedini di pesce
Patate al forno	Verdura cruda di stagione	Pinzimonio estivo
Pane Macedonia di frutta fresca/Frutta fresca di stagione	Pane Frutta fresca di stagione	
Venerdì		
Passato di fagioli/ceci con pastina		Passato di verdura con pastina
Sformato di verdura		Torta salata con ricotta e spinaci
Verdura cruda		Insalata
Pane Frutta fresca di stagione		

**INGREDIENTI E GRAMMATURE
DEI PIATTI PROPOSTI**

ANTIPASTO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Verdure crude fresche di stagione in pinzimonio o a julienne	20	30	40	50
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

PASTA IN BIANCO: olio e parmigiano

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AGLIO E OLIO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA CAPPERI E LIMONE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Succo di limone spremuto fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA O GNOCCHI AL POMODORO/ POMODORO E BASILICO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Gnocchi di patata	100/130	150/180	180/220	260
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Sedano	5	6	7	8
Carote	5	6	7	8
Cipolla	2	3	4	5
Polpa di pomodoro/pomodorini	40	50	60	70
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
 Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi				

PASTA CON POMODORO E OLIVE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Aglione / origano / basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive (verdi e/o nere)	4	6	8	10
Pomodoro a grappolo o pomodorini	70	80	90	100
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi				

PASTA ALL'ORTOLANA O RAGU' VEGETALE INVERNALE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Sedano	5	6	7	8
Carote	5	6	7	8
Cipolla	2	3	4	5
Polpa di pomodoro (a scelta)	50	65	80	90
Funghi freschi	5	10	10	15
Altra verdura fresca di stagione	15	15	20	25
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pur preferendo il prodotto fresco di stagione , per aumentare la varietà e la gradibilità del piatto è possibile integrare con verdura surgelata di qualità.				

PASTA ALL'ORTOLANA O RAGU' VEGETALE ESTIVA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Sedano	5	6	7	8
Carote	5	6	7	8
Cipolla	2	3	4	5
Pomodoro a grappolo o pomodorini (a scelta)	50	65	80	90
Peperoni spellati	5	5	5	5
Melanzane	15	10	10	15
Zucchine	10	10	10	20
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA ALLA PIZZAIOLA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Cipolla	5	6	7	8
Polpa di pomodoro	50	65	80	90
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Filetti di acciughe (a scelta)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive (verdi e/o nere)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Origano, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi

PASTA RICOTTA E SPINACI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Spinaci	15	20	25	30
Ricotta vaccina	20	25	30	35
Latte	3	4	5	6
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA CON SALSA DI PINOLI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Pinoli tritati finemente	4	5	6	7
Ricotta vaccina	20	25	30	35
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA ALLE ERBE AROMATICHE/ E FRUTTA SECCA OLEOSA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Erba cipollina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Timo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rucola	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro (a scelta)	35	40	45	50
Pinoli tritati finemente	4	5	6	7
Olio extravergine di oliva	6	7	8	9
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AL PESTO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Pinoli tritati finemente	2	2,5	3	3,5
Basilico	4	5	6	7
Aglio (a scelta)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	6	7	8	9
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA AL PESTO E RICOTTA/ RICOTTA/ROSE'

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Pinoli tritati finemente	2	2,5	3	3,5
Basilico	4	5	6	7
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ricotta vaccina	20	25	30	35
Latte	3	4	5	6
Olio extravergine di oliva	6	7	8	9
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante rosè: con polpa di pomodoro

PASTA FREDDA CON VERDURE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Verdure miste di stagione: es. carote, zucchine, melanzane, pomodorini, peperoni ecc..	25	30	35	40
Olive (verdi e/o nere)	4	6	8	10
Erbe aromatiche: es. Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano a scaglie	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

POLENTA (Da abbinare allo spezzatino)

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Farina di mais	30/35	50/60	70	80
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	6	7	8	9
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PRIMI PIATTI A BASE DI RISO

RISO IN BIANCO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante: alla parmigiana

RISOTTO AL POMODORO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Polpa di pomodoro	30	35	40	45
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi

RISOTTO/PASTA POMODORO E LEGUMI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Riso/Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Polpa di pomodoro/pomodori	30	35	40	45
Tipologie di legumi: piselli surgelati o lenticchie secche	10 5	12 10	14 15	16 20
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante: pasta all'uovo	35/45	45/55	60/70	70/80

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Cipolla	5	7	9	11
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

RISOTTO CON ZUCCA GIALLA/ZUCCHINE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Zucca gialla/Zucchine	25	30	35	40
Cipolla	2	3	4	5
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

RISOTTO ALLE VERDURE (IN BIANCO)

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Verdura di stagione: es. funghi champignon o porri o asparagi o carciofi	25	30	35	40
Cipolla	2	3	4	5
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

RISOTTO ALLE VERDURE (CON POMODORO)

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Polpa di pomodoro	50	65	80	90
Cipolla	2	3	4	5
Verdure di stagione: es. spinaci, zucchine	10	15	20	25
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi

INSALATA DI RISO CON VERDURE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Verdure miste di stagione: es. carote, zucchine, melanzane, pomodorino pachino, peperoni ecc.	25	30	35	40
Olive (verdi e/o nere)	4	6	8	10
Erbe aromatiche: es. Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano a scaglie	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PRIMI PIATTI IN BRODO

CEREALI VARI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali o di carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vari (verdure e/o legumi)	15/20	20/25	25/30	35/40
Crostini di pane fresco tostato al forno	25/30	30/35	35/40	40/45
CEREALI IN CHICCHI:				
Riso, farro perlato, orzo perlato	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30

BRODO VEGETALE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Sedano	10	15	20	25
Carote	15	20	25	30
Cipolla	2	3	4	5
Brodo vegetale	180	200	220	240
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

BRODO DI CARNE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Sedano	5	6	7	8
Carote	5	6	7	8
Cipolla	2	3	4	5
Brodo	180	200	220	240
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

MINISTRONE / PASSATO DI VERDURA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Verdure di stagione suddivise in:	g totale 80	g totale 100	g totale 120	g totale 140
Spinaci	5	7	9	11
Zucchine	10	12	14	16
Patate	20	24	28	32
Carote	10	12	14	16
Sedano	10	12	14	16
Finocchi	10	12	14	16
Cipolla	5	7	9	11
Bietola	5	7	9	11
Zucca gialla	5	7	9	11
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASSATELLI IN BRODO VEGETALE/ DI CARNE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Impasto:				
Parmigiano Reggiano	20	25	30	35
Pangrattato	20	25	30	35
Uova	40	45	50	55
Farina	6	7	8	9
Brodo di verdure di stagione				
Brodo di verdure di stagione suddivise in:	g totale 40	g totale 50	g totale 60	g totale 70
Spinaci	2	3	4	5
Zucchine	5	6	7	8
Patate	10	12	14	16
Carote	5	6	7	8
Sedano	5	6	7	8
Finocchi	5	6	7	8
Cipolla	3	4	5	6
Bietola	3	4	5	6
Zucca gialla	2	3	4	5
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo di carne: vedi ricetta				

STRACCIATELLA/CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Impasto:				
Parmigiano Reggiano	6	8	10	12
Pangrattato	6	8	10	12
Uova	20	22	25	27
Brodo vegetale				
Brodo vegetale	180	200	220	240
Capelletti	60/70	80/90	90/100	110/120

CREMA / VELLUTATA DI PATATE E ALTRA VERDURA DI STAGIONE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Patate	50	55	60	65
Verdura di stagione: carote o zucca o sedano o piselli o asparagi o carciofi, etc.	15	20	25	30
Cipolla	1	2	3	4
Latte fresco	6	8	10	12
Farina	2	3	4	5
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASSATO / ZUPPA DI LEGUMI MISTI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Sedano	11	13	15	17
Carote	16	18	20	22
Cipolla	2	3	4	5
Legumi secchi: lenticchie (rosse e verdi), ceci, fagioli (cannellini e borlotti) e azuki rosse	g totale 20/25	g totale 25/30	g totale 30/35	g totale 35/40
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASSATO DI FAGIOLI O DI CECI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Sedano	11	13	15	17
Carote	16	18	20	22
Cipolla	2	3	4	5
Legumi secchi: ceci oppure fagioli borlotti	20/25	25/30	30/35	35/40
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PIATTI UNICI

LASAGNE AL FORNO CON RAGU' DI CARNE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Besciamella:				
Latte	80	90	100	110
Farina	10	12	14	16
Ragù:				
Sedano	5	6	7	8
Carote	5	6	7	8
Cipolla	2	3	4	5
Polpa di pomodoro	30	40	50	60
Carne di vitellone	15	20	25	30
Fogli di pasta all'uovo fresca	25	30	35	40
Parmigiano Reggiano	6	8	10	12
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi				

CAPPELLETTI AL RAGU' DI CARNE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Cappelletti	100	120	140	160
Ragù:				
Sedano	5	6	7	8
Carote	5	6	7	8
Cipolla	2	3	4	5
Polpa di pomodoro	30	40	50	60
Carne bovina/di coniglio	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi				

PASTA ALL'UOVO CON RAGU' DI CARNE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pasta all'uovo:				
es. tagliatelle	35/45	45/55	55/65	65/75
fresche	40/50	50/60	70/80	80/100
Sedano	5	6	7	8
Carote	5	6	7	8
Cipolla	2	3	4	5
Polpa di pomodoro	15	20	25	30
Bovino/Coniglio disossato e macinato	35	40	45	50
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi				

PASTA ALL'UOVO CON SUGO DI FAGIOLI (Alternativa a pasta pasticciata con legumi)

INGREDIENTI		NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pasta all'uovo: es. tagliatelle	secche	35/45	45/55	55/65	65/75
	fresche	40/50	50/60	70/80	80/100
Sedano		3	4	5	6
Carote		3	4	5	6
Cipolla		2	3	4	5
Polpa di pomodoro		25	30	35	40
Fagioli borlotti secchi		10	15	20	25
Olio extravergine di oliva		4	5	6	7
Parmigiano Reggiano		5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi					

PASTA RIPIENA CON RAGU' VEGETALE/ BURRO E SALVIA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pasta all'uovo ripiena con ricotta e spinaci: es. ravioli o cappelletti	100	120	140	160
Sedano	5	6	7	8
Carote	5	6	7	8
Cipolla	2	3	4	5
Polpa di pomodoro	50	65	80	90
Verdura fresca di stagione: zucchine, e/o piselli e/o asparagi e/o carciofi, etc	g totale 15	g totale 20	g totale 25	g totale 30
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante: salvia (q.b.) e burro	6	7	8	9

PASTA PASTICCIATA CON FORMAGGI MISTI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pasta di semola: es. maccheroncini	40/50	50/60	70/80	80/100
Latte	20	25	30	35
Ricotta vaccina	10	15	20	25
Mozzarella	6	8	10	12
Emmenthal	6	8	10	12
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA PASTICCIATA CON RAGU' DI CARNE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pasta di semola: es. maccheroncini	40/50	50/60	70/80	80/100
Latte	20	25	30	35
Farina	2	3	4	5
Sedano	3	4	5	6
Carote	3	4	5	6
Cipolla	2	3	4	5
Polpa di pomodoro	25	30	35	40
Vitellone	15	20	25	30
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi				

PASTA PASTICCIATA CON LEGUMI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pasta di semola: es. maccheroncini	40/50	50/60	70/80	80/100
Latte	20	25	30	35
Farina	2	3	4	5
Sedano	3	4	5	6
Carote	3	4	5	6
Cipolla	2	3	4	5
Polpa di pomodoro	25	30	35	40
Tipologie di legumi: lenticchie secche, o fave, o piselli	10	15	20	25
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5/6	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi				

INSALATA DI RISO CON VERDURE MISTE, LEGUMI E FORMAGGI (Alternativa al menù estivo lunedì 1 settimana)

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Tipologie di legumi: fagioli secchi e/o ceci secchi e/o fave e/o piselli	g totale 8	g totale 10	g totale 12	g totale 14
Tipologie di formaggio a media stagionatura: Caciotta e/o Asiago e/o Fontina e/o Montasio	35	40	45	50
Tipologie di verdure: carote, pomodori, zucchine etc.	g totale 10	g totale 15	g totale 20	g totale 25
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PRIMI PIATTI A BASE DI PESCE

NOTA RELATIVA ALLA GIORNATA DEL PESCE:
qualora venga proposto un primo ed un secondo piatto a base di pesce, la grammatura totale del pesce deve comunque essere la seguente:

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
PESCE TOTALE	50/60	70/80	80/100	100/150

PASTA AL TONNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pasta di semola	/	50/60	70/80	80/100
Polpa di pomodoro (a scelta)	/	50	60	70
Tonno al naturale	/	15	20	25
Filetti di acciughe	/	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi	/	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	/	3	4	5
Aglio	/	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	/	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	/	5	6	7
Sale iodato	/	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi

PASTA ALLA PESCATORA/CON SUGO DI PESCE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Polpa di pomodoro	40	50	60	70
Gamberetti sgusciati	15	20	25	30
Filetto di halibut	10	15	20	25
Cipolla	2	3	4	5
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi

PASTA CON FILETTO DI SOGLIOLA E ZUCCHINE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Polpa di pomodoro	40	50	60	70
Filetto di sogliola	30	40	50	60
Zucchine	5	10	15	20
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi

PASTA CON FILETTO DI SOGLIOLA E PATATE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Filetto di sogliola	30	40	50	60
Patate	10	15	20	25
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PIATTI UNICI A BASE DI PESCE

LASAGNE AL FORNO CON RAGU' DI PESCE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Besciamella:				
Latte	80	90	100	110
Farina	10	12	14	16
Ragù:				
Sedano	5	6	7	8
Carote	5	6	7	8
Cipolla	2	3	4	5
Polpa di pomodoro	30	40	50	60
Pesce misto: filetto di halibut, palombo, coda di rospo e seppia	g totale 15	g totale 20	g totale 25	g totale 30
Fogli di pasta all'uovo fresca	25	30	35	40
Parmigiano Reggiano	6	8	10	12
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi				

PASTA PASTICCIATA CON RAGU' DI PESCE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Pasta di semola: es. maccheroncini	40/50	50/60	70/80	80/100
Latte	20	25	30	35
Farina	2	3	4	5
Sedano	3	4	5	6
Carote	3	4	5	6
Cipolla	2	3	4	5
Polpa di pomodoro	25	30	35	40
Pesce misto: filetto di halibut, palombo, coda di rospo e seppia	g totale 15	g totale 20	g totale 25	g totale 30
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: fare la salsa con pomodori freschi e maturi				

RISOTTO O PASTA CON RAGU' DI PESCE MISTO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Riso o Pasta di semola	40/50	50/60	70/80	80/100
Pesce misto	g totale 40	g totale 50	g totale 60	g totale 70
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Brodo vegetale per risotto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE

SPEZZATINO ALLA CACCIATORA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologia di carne: suino coniglio disossato o vitellone	40/50	50/65	60/80	70/95
Polpa di pomodoro (a scelta)	20	25	30	35
Sedano	3	4	5	6
Carote	3	4	5	6
Cipolla	2	3	4	5
Aglio / Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: utilizzare pomodori freschi e maturi

POLPETTE ALLA CACCIATORA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologia di carne macinata: coniglio disossato o petto di pollo	40/50	50/65	60/80	70/95
Polpa di pomodoro	20	25	30	35
Sedano	3	4	5	6
Carote	3	4	5	6
Cipolla	2	3	4	5
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo	5	6	7	8
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

STRACCETTI DI CARNE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologia di carne: vitellone o fesa di tacchino o petto di pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Polpa di pomodoro (a scelta)	20	25	30	35
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	/	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: utilizzare pomodori freschi e maturi o pomodorini pachino

POLPETTONE DI TACCHINO E BIETOLE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Fesa di tacchino	40/50	50/60	60/70	70/80
Bietole	15	20	25	30
Uovo	5	6	7	8
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

BOCCONCINI ALLE ERBE AROMATICHE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologia di carne: fesa di tacchino o petto di pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	/	q.b.	q.b.	q.b.

BOCCONCINI AL POMODORO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologia di carne: fesa di tacchino o petto di pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Polpa di pomodoro	20	25	30	35
Sedano	3	4	5	6
Carote fresche	3	4	5	6
Cipolla	2	3	4	5
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: utilizzare pomodori freschi e maturi

HAMBURGER / POLPETTE AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologia di carne: fesa di tacchino o petto di pollo o vitellone	40/50	50/60	60/70	70/80
Patate	10	15	20	25
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

FUSELLI DI POLLO AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Fusello di pollo disossato	40/50	50/60	60/70	70/80
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

FETTINA DI CARNE AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologia di carne: fesa di tacchino o petto di pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SCALOPPINA AL LIMONE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologia di carne: fesa di tacchino o petto di pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Farina	1	2	3	4
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SCALOPPINA AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologia di carne: lombo di suino	40/50	50/60	60/70	70/80
Farina	1	2	3	4
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

COTOLETTA DI CARNE AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologia di carne: lombo di suino	40/50	50/60	60/70	70/80
Pangrattato	18	20	22	24
Uovo	6	7	8	9
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SPIEDINI/BOCCONCINI DI CARNE AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Lombo suino, petto di pollo			40/50	50/60
Salsiccia			30/40	40/50
Verdura, rosmarino, salvia...			q.b.	q.b.
Sale iodato			q.b.	q.b.

ARISTA AL LATTE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Lombo intero disossato/fettine di suino	40/50	50/60	60/70	70/80
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio / rosmarino / salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ARISTA AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Lombo intero disossato	40/50	50/60	60/70	70/80
Verdure per salsa: zucchine, sedano e carote (passate)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina	1	2	3	4
Aglio / rosmarino / salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

FETTINA ALLA PIZZAIOLA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologie di carne: fesa di tacchino o petto di pollo o vitellone o lombo di suino	40/50	50/60	60/70	70/80
Polpa di pomodoro	20	25	30	35
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: utilizzare pomodori freschi e maturi				

AFFETTATO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Prosciutto crudo magro o prosciutto cotto o bresaola o affettati misti (cotto e crudo)	g totale 30/35	g totale 35/40	g totale 40/50	g totale 50/60
SE CON MELONE	100/150	150	150/200	200

SALSICCIA FRESCA DI SUINO/POLLO AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Salsiccia fresca			60/65	70/75

N.B.: questa preparazione può sostituire una pietanza a base di carne 1 volta ogni sei settimane, possibilmente con rotazione nelle varie giornate della settimana.

SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE

PESCE AL FORNO/GRATINATO (servito anche come BOCCONCINI DI PESCE MISTO)

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologie di pesce: Coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	50/60	60/70	80/100	100/150
Pangrattato/fiocchi di cereali/mais	10	11	12	13
Aglio / Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: è possibile aggiungere pomodori freschi a grappolo o pachino				

CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologie di pesce:filetto di persico, o filetto di merluzzo, o palombo	30/35	35/40	40/45	45/50
Patate	16	18	20	22
Sedano	8	9	10	11
Carote	8	9	10	11
Uovo	5	6	7	8
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PESCE AL POMODORO (servito anche come BOCCONCINI DI PESCE MISTO)

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologie di pesce: Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	50/60	60/70	80/100	100/150
Polpa di pomodoro	20	25	30	35
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Aglio / basilico / Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: utilizzare pomodoro pachino				

PESCE CON POMODORO E OLIVE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologie di pesce: Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	50/60	60/70	80/100	100/150
Polpa di pomodoro	20	25	30	35
Olive (verdi e/o nere)	2	3	4	5
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Aglio / basilico / Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante estiva: utilizzare pomodorini				

PESCE CON VERDURE/PATATE FILANGER

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologie di pesce: Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	50/60	60/70	80/100	100/150
Verdure di stagione/patate	20	25	30	35
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Aglio / Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ZUPPA DI PESCE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Filetto di halibut	25/30	30/35	35/40	40/45
Patate	16	18	20	22
Carote	16	18	20	22
Piselli surgelati	10	12	14	16
Sedano	10	12	14	16
Cipolla	10	12	14	16
Porro	10	12	14	16
Pane tostato	10	15	20	25
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI PESCE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Seppie (grosse)	50/60	60/70	80/100	100/150
Verdure: carote, cetrioli, pomodori, etc.	g totale 20	g totale 30	g totale 40	g totale 50
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SEPPIA / SEPPIOLINE CON POMODORO E PISELLI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Seppie / seppioline	50/60	60/70	80/100	100/150
Polpa di pomodoro	15	20	25	30
Piselli surgelati	15	20	25	30
Carote	5	7	9	11
Sedano	5	7	9	11
Cipolla	2	3	4	5
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Variante estiva: utilizzare pomodori freschi e maturi

SEPPIA / SEPPIOLINE AL VAPORE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Seppie / sepioline	50/60	60/70	80/100	100/150
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

CALAMARI E GAMBERETTI AL FORNO (serviti anche come SPIEDINI)

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Calamari/seppie	35	45	55	65
Gamberetti/gamberi sgusciati	20	25	30	35
Pangrattato	10	11	12	13
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

COTOLETTA DI PESCE AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologie di pesce: Filetto di halibut o filetto di platessa	50/60	60/70	80/100	100/150
Pangrattato	10/12	12/14	14/16	16/18
Uovo	5	6	7	8
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PESCE LESSATO/AL VAPORE CON SALSINA VERDE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologie di pesce: Filetto di halibut o filetto di platessa.	50/60	60/70	80/100	100/150
Succo di limone (a scelta)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

TONNO AL NATURALE/SOTT'OLIO SGOCCIOLATO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tonno al naturale			70	85
Tonno sott'olio sgocciolato			50	65

SECONDI PIATTI A BASE DI UOVA

	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Uovo	50	55	60	65
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATA CON LATTE AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Uovo	30	40	50	60
Latte	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Rucola	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATA CON VERDURE AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Uovo	30	40	50	60
Latte	10	15	20	25
Verdura di stagione: zucchine, o asparagi o carciofi, o pomodori, etc.	10	15	20	25
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ROTOLO DI FRITTATA AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Uovo	30	40	50	60
Latte	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Verdura di stagione (a scelta): zucchine, o asparagi o carciofi, o pomodori, etc.	10	15	20	25
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farcitura:				
Fontina Valdostana a fette sottili	10	15	20	25

FRITTATA DI PATATE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Uovo	30	40	50	60
Latte	10	15	20	25
Patate	10	15	20	25
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

N. B.

La frittata può essere presentata anche in piccoli stampi monodose.

SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO

FORMAGGI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Ricotta vaccina	60	70	80	90
OPPURE				
Mozzarella (fior di latte)	30/40	40/50	70/80	80
OPPURE				
FRESCHI (es. squacquerone, o casatella, o stracchino....)	40	50/60	60/70	80/100
OPPURE				
MEDIA STAGIONATURA (es. caciotta, fontina, montasio...)	20	40	50	60
OPPURE				
STAGIONATI (es. Parmigiano Reggiano)	15/20	30	40	50
OPPURE				
FORMAGGI MISTI:				
Formaggio fresco	30	35	40	50
Parmigiano Reggiano	+	+	+	+
	10	15	20	30

CAPRESE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Mozzarella (fior di latte)	30/40	40/50	70/80	80
Pomodori freschi	60	80	100	120
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA MISTA CON MOZZARELLA E OLIVE/FORMAGGIO FRESCO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Mozzarella (fior di latte) a cubetti	30/40	40/50	70/80	80
Pomodori freschi	30	40	50	60
Carote	30	40	50	60
Insalata	20	30	40	50
Olive (verdi e/o nere)	4	6	8	10
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

CROSTONI POMODORO E MOZZARELLA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pane tostato a fette	40	50	60	70
Pomodori freschi a fette	30	35	40	45
Mozzarella	25	30	35	40
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	2	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PIZZA MARGHERITA / CRESCIONE MOZZARELLA E POMODORO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
Impasto:				
Farina	45	55	60	65
Lievito di birra	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	1	2	3	4
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Oppure Base pizza surgelata		70/90	100/130	150/180
Salsa di pomodoro:				
Polpa di pomodoro	25	30	35	40
Filetti di acciuga (a scelta)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi (a scelta)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	2	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	25	30	35	40
Verdure di stagione a scelta (es. carciofi, melanzane, funghi, etc..)	10	15	20	25

SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMI

POLPETTONE / POLPETTINE DI CECI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Ceci secchi	20	22	24	26
Patate	20	25	30	35
Ricotta vaccina	6	7	8	9
Montasio	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	3	4	5	6
Pangrattato	2	3	4	5
Albume d'uovo	5	6	7	8
Rucola	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTINE DI LEGUMI AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Legumi secchi: lenticchie (rosse e verdi), ceci, fagioli (cannellini e borlotti), azuki rosse etc.	20	22	24	26
Patate	20	25	30	35
Ricotta vaccina	7	8	9	10
Uovo	6	7	8	9
Parmigiano Reggiano	4	5	6	7
Pangrattato	2	3	4	5
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

POLPETTINE DI LEGUMI IN UMIDO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Legumi secchi: lenticchie (rosse e verdi), ceci, fagioli (cannellini e borlotti), azuki rosse etc.	20	22	24	26
Patate	20	25	30	35
Ricotta vaccina	7	8	9	10
Uovo	6	7	8	9
Parmigiano Reggiano	4	5	6	7
Pangrattato	2	3	4	5
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa di pomodoro:				
Polpa di pomodoro	20	25	30	35
Fagioli secchi (cannellini e/o borlotti) o Piselli surgelati (a scelta)	5/10	10/15	15/20	20/25
Sedano	3	4	5	6
Carote	3	4	5	6
Cipolla	2	3	4	5
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

LEGUMI LESSATI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Legumi secchi: lenticchie (rosse e verdi), ceci, fagioli (cannellini e borlotti), azuki rosse etc.	g totale 15	g totale 20	g totale 25	g totale 35
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante: Piselli surgelati	30	40	60	70

INSALATA MISTA CON LEGUMI/ MAIS

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Legumi secchi: lenticchie (rosse e verdi), ceci, fagioli (cannellini e borlotti), azuki rosse etc.	g totale 10	g totale 15	g totale 20	g totale 30
Carote	40	50	80	120
Insalata	10	20	30	40
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Variante: Mais	15	20	30	50

SECONDI PIATTI VARI A "MEDIO CONTENUTO PROTEICO"

FAGOTTINI / CRESCIONI AI FORMAGGI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Impasto:				
Farina	20	30	40	50
Lievito di birra	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6
Acqua e sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ripieno:				
tipologie di formaggio: Emmenthal e caciotta oppure fontina	g totale 10	g totale 20	g totale 30	g totale 40
Uovo	5	6	7	8
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Erba cipollina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SFORMATO CON VERDURE AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Bietole	40	45	50	55
Patate	15	20	25	30
Ricotta vaccina	15	20	25	30
Uovo	5	6	7	8
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

HAMBURGER / CROCCHETTE DI VERDURA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Patate	30	40	50	60
Spinaci o bietole	30	40	50	60
Ricotta vaccina	25	30	35	40
Uovo	5	6	7	8
Parmigiano Reggiano	8	10	12	14
Pangrattato e sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Panino al latte (a scelta)	30	40	50	60
Pomodoro a fette (a scelta)	20	25	30	35
Insalata (a scelta)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farcire il panino al latte con l'hamburger di verdura, una fetta di pomodoro e/o una foglia di insalata				
Variante estiva: utilizzare verdura fresca di stagione come melanzane e asparagi				

HAMBURGER / CROCCHETTE DI PATATE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Patate	50	60	70	80
Ricotta vaccina	25	30	35	40
Uovo	6	7	8	9
Parmigiano Reggiano	8	10	12	14
Pangrattato e sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

HAMBURGER / CROCCHETTE DI FORMAGGI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Patate	40	50	60	70
Spinaci o bietole	30	40	50	60
Ricotta vaccina	10	15	20	25
Uovo	10	12	14	16
Montasio	5	10	15	20
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PANZEROTTI / TORTA SALATA RICOTTA E SPINACI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Impasto:				
Farina	18	20	22	24
Lievito di birra	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	2	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ripieno:				
Spinaci	30	40	50	60
Cipolla	10	11	12	13
Ricotta vaccina	10	12	14	16
Parmigiano Reggiano	2	3	4	5

TORTA SALATA / MUFFIN

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Farina	18	22	26	30
Zucchine tagliate a julienne	25	30	35	40
Uova	9	11	13	15
Montasio o Fontina	5	6	7	8
Erbe aromatiche: prezzemolo, erba cipollina, rucola, basilico, etc.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Lievito per torte salata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	2	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
QUANTITA' PER UN IMPASTO				
Farina	g 550			
Zucchine tagliate a julienne	g 800			
Uova	n. 8			
Montasio o Fontina	g 300			
Erbe aromatiche, lievito, sale iodato e olio extravergine di oliva	q.b.			

CONTORNI

VERDURA CRUDA MISTA DI STAGIONE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Verdure di stagione miste da servire crude (bis oppure tris)	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA E FRUTTA OLEOSA (NOCI, PINOLI, MANDORLE, ecc..)

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Insalata	30	40	50	60
Frutta secca oleosa (noci, pinoli....)	10 Tritata finemente	15	20/25	25/30
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA E SEMI DI SESAMO TOSTATI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Insalata	30	40	50	60
Semi di sesamo tostati	6 Tritata finemente	8	9	10
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA MISTA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Carote	60	70	110	150
Insalata	20	30	40	50
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

CAROTE FILANGER

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Carote	80	100	150/200	200/250
Succo di limone	1	1,2	1,5	2
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PINZIMONIO INVERNALE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Carote	30	35	50	75
Finocchio	20	25	40	50
Sedano	20	25	40	50
Verdura di stagione (es. insalata belga)	10	15	20	25
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PINZIMONIO ESTIVO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pomodori	30	35	50	75
Carote	20	25	40	50
Cetrioli	20	25	40	50
Verdura di stagione (es. ravanelli, cipolla fresca, fave, etc.)	10	15	20	25
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

VERDURA COTTA MISTA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Verdure di stagione miste da servire cotte (bis oppure tris)	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

La verdura cotta mista può essere proposta sia a cubetti sia a filetti, lessata o cotta al forno

VERDURE DI STAGIONE GRATINATE AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologie di verdura: finocchi e/o pomodori e/o melanzane e/o zucchine freschi e/o peperoni	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250
Pangrattato	5	6	7	8
Parmigiano (a scelta)	5	6	7	8
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

VERDURE DI STAGIONE GRATINATE AL FORNO con BESCIAPELLA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Tipologie di verdura: finocchi e/o pomodori e/o melanzane e/o zucchine freschi e/o peperoni	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250
Pangrattato	5	6	7	8
Parmigiano (a scelta)	5	6	7	8
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Besciamella:				
Latte fresco	20	25	30	35
Farina	2	3	4	5
La verdura gratinata al forno può essere proposta sia a filetti con ripieno di pangrattato sia a cubetti spolverati con pangrattato e/o parmigiano e/o besciamella.				

PATATE LESSE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE PREZZEMOLATE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE AL FORNO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PUREA DI PATATE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Patate	50	70	90	110
Latte	20	25	30	35
Parmigiano Reggiano	4	6	7	8
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PUREA DI PATATE E CAROTE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Patate	50	70	90	110
Carote	20	25	30	35
Latte	20	25	30	35
Parmigiano Reggiano	4	6	7	8
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PUREA DI PATATE E ALTRA VERDURA FRESCA DI STAGIONE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Patate	50	70	90	110
Verdura di stagione (es. carciofi, melanzane, piselli, zucca, etc.)	20	25	30	35
Latte	20	25	30	35
Parmigiano Reggiano	4	6	7	8
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

CAROTE PREZZEMOLATE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Carote	80	100	150/200	200/250
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

CONTORNO TRICOLORE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Patate	30	35	40	45
Carote	30	35	40	45
Spinaci	30	35	40	45
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Olio extravergine di oliva	4	5	6	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

GRAMMATURE VARIE

SALSA VERDE DA ABBINARE AI SECONDI PIATTI

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Capperi	/	4	5	6
Prezzemolo	5	6	7	8
Olive (verdi e/o nere)	2	3	4	5
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

KETCHUP

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pomodori pelati	/	/	20	30
Zucchero	/	/	0,4	0,6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aceto	/	/	1	1,5

PANE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Pane comune o di tipo toscano o panino al latte (solo se specificato in menù)	30	40	50	60

PIADINA ROMAGNOLA ALL'OLIO D'OLIVA/FOCACCIA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Piadina romagnola	30	40	50	60

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Frutta fresca di stagione	100/150	150	150/200	200

FRUTTA SECCA OLEOSA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Frutta secca oleosa (noci, pinoli, mandorle, etc.)	10 Tritata finemente	15	20/25	25/30

MACEDONIA CON FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Frutta fresca di stagione mista	100/150	150	150/200	200
Zucchero	/	5/10	10	10/15
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

COLAZIONI/SPUNTINI/MERENDE

FRULLATO

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Latte fresco	100	125	150	175
Frutta fresca di stagione	80	100	120	140

SPREMUTA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Arance fresche	100/150	150	150/200	200
Zucchero	5	5/10	10	10/15

MACEDONIA CON FRUTTA FRESCA DI STAGIONE/ E FRUTTA SECCA OLEOSA

INGREDIENTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Frutta fresca di stagione mista	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa (noci, pinoli, mandorle, etc.)	10 Tritata finemente	15	20/25	25/30
Zucchero	5	5/10	10	10/15
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALIMENTI VARI

	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di I° g
Latte fresco (<i>colazione</i>)	200/250	250	250	250
Latte fresco (<i>merenda</i>)	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da g 125)	1	1	1	1
Succo di frutta / spremuta	100/125	125/150	150/200	200
Polpa di frutta fresca/mousse	100	100	100	100
Karkadè	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Miele/zucchero (<i>per dolcificare</i>)	5	5	10	10
Miele (<i>da spalmare</i>)	10	15	20	20
Marmellata/confettura (<i>da spalmare</i>)	20	25	30	30
Cereali (muesli, corn-flakes,..)	10/15	15/25	20/30	40
Barretta di cioccolato/cereali	/	25	25+pane	25+pane
Biscotti secchi	20/30	30/40	40	50
Biscotti frollini	/	25/30	30/35	40
Torte/zuccherini	40/50	50/60	70/80	90/100
Fette biscottate	25	30	35	40
Crackers/taralli	20/25	25/30	30/35	40
Grissini/cornetti	20/25	25/30	30/35	40
Grissini + parmigiano	/	20+15	25+20	30+25
Pane + formaggio fresco	/	30+20	40+25	50+30
Focaccia/panino al latte	30/40	40/50	60/70	70/80
Pizza al pomodoro	35/45	45/55	65/75	75/85
Olio extravergine di oliva	5	7	9	11

DOLCI

TORTE e BISCOTTI	NIDO e SEZ. PRIMAVERA g	INFANZIA g	PRIMARIA g	SECONDARIA di 1° g
	30/40	50/60	70/80	90/100

CIAMBELLA

INGREDIENTI	GRAMMI PER UNA TORTA
Farina	450
Zucchero	250
Burro/olio	120
Uova	n. 3
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
Latte	q.b.
Scorza di limone	q.b.

CIAMBELLA DI RICOTTA VACCINA

INGREDIENTI	GRAMMI PER UNA TORTA
Farina	450
Zucchero	200
Ricotta vaccina	250
Uova (montare albumi a neve)	n. 4
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)

TORTA DI MELE

INGREDIENTI	GRAMMI PER UNA TORTA
Farina	500
Zucchero	300
Burro/olio	200
Uova	n. 4
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
Latte	N. 1 bicchiere
Mele	700

TORTA DI YOGURT

INGREDIENTI	GRAMMI PER UNA TORTA
Yogurt bianco	250
Farina	400
Zucchero	250
Olio	100
Uova	n. 4
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
Banana	n. 1

TORTA DI CAROTE

INGREDIENTI	GRAMMI PER UNA TORTA
Farina	500
Carote grattugiate	500
Zucchero	250
Uva passa (lasciata a bagno nel succo d'arancia)	100
Olio	60
Misto di pinoli, mandorle e biscotti secchi	250
Uova (montare albumi a neve)	n. 5
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)

TORTA DI PERE E NOCI

INGREDIENTI	GRAMMI PER UNA TORTA
Farina	300
Zucchero	150
Olio	60
Uova	n. 3
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
Noci	100
Pere o altra frutta di stagione	250
Latte	q.b.

TORTA AL LIMONE

INGREDIENTI	GRAMMI PER UNA TORTA
Farina	350
Zucchero	250
Ricotta vaccina	250
Uova (montare albumi a neve)	n. 5
Limone (succo e buccia grattugiata)	n. 2
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)

CROSTATA

INGREDIENTI	GRAMMI PER UNA TORTA
Farina	500
Zucchero	250
Burro/olio	125
Mandorle tritate fini	100
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
Uova	n. 4
Marmellata	q.b.

BISCOTTI

INGREDIENTI	GRAMMI PER UNA TORTA
Farina	500
Zucchero	250
Burro/olio	125
Mandorle tritate fini	100
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
Uova	n. 4

TORTA MARMORIZZATA

INGREDIENTI	GRAMMI PER UNA TORTA
Farina	300
Zucchero	150
Burro	100
Uova (montare albumi a neve)	n.3
Latte	100
Lievito per dolci	n. 1 bustina (g 16)
Cacao in polvere	q.b.

N.B. Nella preparazione di torte e biscotti, in alternativa al burro, possono essere utilizzati: olio extra-vergine d'oliva, olio monoseme d'arachide, mais, girasole...

