

**COMUNE DI RONCADELLE - SERVIZIO REFEZIONE SCUOLE, C.R.E. E ASILO NIDO**

ALIMENTI	GRAMMATURE DI RIFERIMENTO (unità di misura = grammi)			
<b>Primi piatti /pane</b>	<b>Asilo Nido</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Medie - Adulti</b>
PASTA/RISO	35	50	70	90-100
Pastina /riso/orzo	15	25	30	40-50
CROSTINI	10	15	20	30
GNOCCHI (a cotto)	100	140	180	200-220
TORTELLI/CASONCELLI (a cotto)	///	80	100	100-120
FARINA mais	25	50	60	70-80
PIZZA MARGHERITA	80	100	150	200-250
LASAGNA BOLOGNESE (a cotto)	150	180	200	250-300
INSALATA DI RISO (a cotto)	150	200	250	260-300
GNOCCHI ROMANA	70	105	140	175-210
PANE	30	40	50	80-100
PANE con PIZZA	20	20	25	40-50
<b>Secondi piatti</b>	<b>Asilo Nido</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Medie - Adulti</b>
CARNE				
fettine	40	50	80	100
crocchette/cotolette	40	50	60	100
bocconcini/arrosti/brasato/spezzatino	50	60	80	100
hamburger/polpette di carne (a cotto)	50	70	80	100
cosce di pollo	///	90	110	140
PESCE (gratinato/impanato)	50	80	100	110-120
PESCE(vapore/con sughi)	50	80	100	110-120
tonno in scatola	///	40	50	80
polpette/hamburger di pesce (a cotto)	50	70	80	100
SALUMI (non insaccati)				
prosciutto cotto-arrosto tacchino	30	30	50	60
bresaola	///	30	40	50
prosciutto crudo	///	30	40	50
FORMAGGI				
freschi	30	50	70	100
stagionati	25	30	40	50
UOVA SODE -strapazzate	///	1	1	2
TORTA DI PATATE (a cotto)	100	120	150	150
TORTINO (a cotto)	80	100	120	150
FRITTATA	60	75	110	140
POLPETTE RICOTTA (a cotto)	50	70	90	90
<b>Contorni</b>	<b>Asilo Nido</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Medie - Adulti</b>
INSALATA	15	30	40	60
finocchi/carote/zucchine crudi	30	40	60	100
POMODORO crudo	60	80	130	150
FAGIOLINI (a cotto)	40	60	70	100
PISELLI (a cotto)	40	50	70	80
cavolf./zucch./fin.(cotto)	40	60	70	100
CIME RAPA/ERBE/SPINACI (a cotto)	40	60	70	100
FAGIOLINI + CAROTE (a cotto)	20 + 20	30 + 30	35 + 35	50 + 50
PATATE (a cotto)	80	100	150	200
PATATE ***(a cotto con primo asciutto/polenta)	60	80	100	120
PURE' (a cotto)	80	100	150	200
PEPERONATA (a cotto)	///	80	100	120
CAROTE /CAROTINE (a cotto)	40	60	70	100
MISTO CRUDO (no pomodoro)	30	40	60	100
MISTO CRUDO (con pomodoro)	30pom.+ 15	40pom.+ 20	50pom+30	60 pom+40
<b>Frutta fresca/succo</b>	<b>Asilo Nido</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Medie - Adulti</b>
FRUTTA (no banana)	100	100	150	150
BANANA	75	75	n°1	n°1
SUCCO DI FRUTTA	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
PANE	25	30	50	80
PANE (pizza/piadina e piatto unico)	20	20	30	40

## ALTRE INDICAZIONI

### DIETE LEGGERE

Come indicato nelle linee guida della ristorazione ATS Brescia (ultima versione 2021)

Contorno: alternare carote e patate al vapore - NO frutta

È possibile richiedere la Dieta Leggera per un massimo di tre giorni consecutivi.

In caso si avesse necessità di continuare la dieta leggera per un periodo superiore è necessario presentare un certificato medico da inviare all'ufficio Servizi Sociali del Comune di Roncadelle.

### GRAMMATURE TORTE

Torta soffice bianca	50g
Crostata di marmellata	70g
Torta di mele	50g
Torta allo yogurt	50g
Budino alla vaniglia	n.1 vasetto da 100g

**PANE:** il 10 % del quantitativo sarà pane integrale

### CONDIMENTI

Olio extra vergine d'oliva

**per i contorni:**

Asilo Nido 4g – Sc. Infanzia 5g – Sc. Primaria 6g - Sc. Media 7g - Adulti 10g

**per uova sode:**

Asilo Nido 4g – Sc. infanzia 5g – Sc. Primaria 6g - Sc. Media 7g – Adulti 10g

**per mozzarella:**

Asilo Nido 4g – Sc. infanzia 5g – Sc. Primaria 6g - Sc. Media 7g - Adulti 10g

**per pasta/riso all'olio:**

Asilo Nido 5g – Sc. infanzia 6g – Sc. Primaria 7g - Sc. Media 8g - Adulti 12g

Grana Padano

- **primi piatti:** Asilo Nido 4g – Bambini 5g - Adulti 10 g
- **pasta o riso o tortelli all'olio o al burro:** Asilo Nido 5g - Bambini 7g – Adulti 12g

### MERENDA ASILO NIDO (solo per gli utenti che si fermano dopo le 16.00)

Da distribuire quotidianamente ad ogni bambino tra le scelte indicate qui di seguito :

- PUREA di MELA o FRUTTA COTTA con limone e zucchero
- TORTA (scelta tra crostata di marmellata 60g o torta di mela 40g)
- BUDINO ALLA VANIGLIA
- PANE con MARMELLATA  
pane comune 20 g + 25 g marmellata in monoporzione (ogni 2 bambini)
- BISCOTTI FROLLINI 15 g+ SUCCO di frutta (200 ml)
- YOGURT alla FRUTTA n.1
- SPUMIGLIE 15 g + SUCCO di frutta (200 ml)

### MERENDA SC. INFANZIA

Da distribuire quotidianamente ad ogni bambino tra le scelte indicate qui di seguito :

- PUREA di MELA o FRUTTA COTTA con limone e zucchero
- TORTA (scelta tra crostata di marmellata 70g o torta di mela 50g o torta variegata 50g)
- BUDINO ALLA VANIGLIA o CIOCCOLATO 100 g
- PANE con MARMELLATA (pane comune 30 g + 25 g marmellata in monoporzione)
- BISCOTTI FROLLINI 25 g+ SUCCO di frutta (200 ml)
- YOGURT alla FRUTTA n.1
- SPUMIGLIE 30 g + SUCCO di frutta (200 ml)

**COMUNE DI RONCADELLE - SERVIZIO REFEZIONE SCUOLE, C.R.E., ASILO NIDO**

**RICETTE**

**RICETTE PRIMI PIATTI** (tutti i pesi indicati sono a crudo e al netto degli scarti)

<b>INGREDIENTI</b>	<b>Grammatura (g) sc. infanzia</b>	<b>Grammatura (g) sc. primaria</b>	<b>Grammatura (g) adulti</b>	<b>Grammatura (g) asilo nido</b>
<u><i>Pasta o riso al pomodoro</i></u>				
Pasta o riso	55	70	80	35
Pomodoro polpa	70	80	80	50
sedano- carote- cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
Grana Padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolata a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Pasta o riso al pomodoro e basilico</i></u>				
Pasta o riso	55	70	80	35
Pomodoro polpa	70	80	80	50
sedano- carote- cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
Grana Padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolata a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Pasta al pomodoro, capperi e olive</i></u>				
Pasta	55	70	80	35
Pomodoro polpa	70	80	80	50
sedano- carote- cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
Grana Padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olive	5	7	7	4
capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolata a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Pasta all'olio</i></u>				
Pasta	55	70	80	35
olio di oliva extra vergine	5	5	5	4
grana padano (veicolato a parte)	7	10	12	5
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolata a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Pasta allo zafferano</i></u>				
pasta	55	70	80	35
burro	5	5	5	4
farina	5	5	5	4
latte intero	60	60	60	50
zafferano	0,02	0,02	0,02	0,02
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolata a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc. infanzia	Grammatura (g) sc. primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u>Pasta (trofie) alla paesana</u>				
pasta	55	70	80	35
latte intero	60	60	60	50
burro	5	5	5	4
farina	5	5	5	4
verdure (sedano-carote-cipolle- verdure di stagione)	25	25	25	20
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolata a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta al ragu' di verdure</u>				
Pasta	55	70	80	35
Pomodoro polpa	50	60	60	40
verdure miste da concordare	20	30	30	20
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolata a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta al pesto</u>				
pasta	55	70	80	35
basilico	6	7	7	5
olio di oliva extra vergine	13	15	15	10
grana padano	5	6	6	4
pinoli	4	5	5	4
grana padano (veicolato a parte)	3	4	4	3
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolato a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta con zucchine e zafferano</u>				
pasta	55	70	80	35
burro	5	5	5	4
farina	5	5	5	4
latte intero	60	60	60	50
zucchine	15	15	15	13
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
zafferano	0,02	0,02	0,02	0,02
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolata a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc. infanzia	Grammatura (g) sc. primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u>Pasta con zucchine, gamberetti e zafferano</u>				
pasta	55	70	80	35
burro	5	5	5	4
farina	5	5	5	4
latte intero	60	60	60	50
zucchine	15	15	15	13
gamberetti	10	15	15	10
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
zafferano	0,02	0,02	0,02	0,02
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolata a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto al limone</u>				
Riso	55	70	80	35
Limone spremuto	20 ml	20 ml	20 ml	10 ml
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
brodo vegetale (veicolato a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto allo zafferano</u>				
riso	55	70	80	35
farina	5	5	5	4
burro	5	5	5	4
brodo vegetale/latte	q.b./0,04	q.b./0,04	q.b./0,04	q.b./0,04
zafferano	0,04	0,04	0,04	0,04
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
brodo vegetale (veicolato a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto alla pescatora</u>				
riso	55	70	80	35
polpa di pomodoro	50	60	60	40
sedano-carote-cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
merluzzo	10	15	20	15
gamberetti	5	7	7	
seppioline	5	7	7	5
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
brodo vegetale (veicolato a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo fresco (veicolato a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc. infanzia	Grammatura (g) sc. primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u>Risotto/orzotto con salsa al grana padano</u>				
Riso/orzo	55	70	80	35
Latte intero	60	60	60	50
burro	5	5	5	4
farina	5	5	5	4
grana padano	7	10	10	5
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	3	5	7	2
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
brodo vegetale (veicolato a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Riso al burro e salvia</u>				
riso	55	70	80	35
burro	15	18	18	13
salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana padano	7	10	12	5
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolato a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi di patate/verdi al pomodoro</u>				
Gnocchi di patate/verdi (peso a cotto)	120	200	220	100
Pomodoro polpa	70	80	80	50
sedano- carote- cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolato a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi di patate al pesto</u>				
Gnocchi di patate (peso a cotto)	120	200	220	100
basilico	6	7	7	5
olio di oliva extra vergine	13	15	15	10
grana padano	5	6	6	4
pinoli	4	5	5	4
grana padano (veicolato a parte)	3	4	4	3
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua di cottura (veicolato a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tortelli al burro e salvia</u>				
Tortelli (peso a cotto)	110	140	170	
burro	15	18	18	
salvia	q.b.	q.b.	q.b.	
grana padano	7	10	12	
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
acqua di cottura (veicolato a parte)	q.b.	q.b.	q.b.	

**\* per la preparazione di “riso burro e salvia” e “tortelli burro e salvia” si dovrà aggiungere a fine cottura una piccola quantità di burro anziché di olio.**

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc. infanzia	Grammatura (g) sc. primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u><i>Passato di verdura con pastina-orzo-riso-crostini</i></u>				
Pastina/riso	25	30	30	15
Crostini	15	20	20	10
Orzo (peso a secco)	15	20	20	10
patate	80	100	100	60
Verdure miste di stagione	100	100	100	80
Sedano-carote -cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Minestrina con pastina</i></u>				
Pastina	25	30	30	15
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Carote - sedano - cipolle - patate	vedi ricetta	vedi ricetta	vedi ricetta	vedi ricetta
verdure miste di stagione	brodo vegetale	brodo vegetale	brodo vegetale	brodo vegetale
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Crema di fagioli con pastina-orzo-riso-crostini (di piselli per nidi)</i></u>				
Pastina/riso	25	30	30	15
crostini	15	20	20	10
orzo	15	20	20	10
patate	100	100	100	60
fagioli cannellini (peso a secco)	10	10	10	(Piselli gelo)
fagioli borlotti(peso a secco)	10	10	10	(40)
Sedano-carote -cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Crema di zucca al rosmarino con pastina-orzo-riso-crostini</i></u>				
Pastina/riso	25	30	30	15
Crostini	15	20	20	10
orzo	15	20	20	10
patate	80	80	80	60
zucca	80	80	80	60
Sedano-carote -cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc. infanzia	Grammatura (g) sc. primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u>Crema di patate e porri con pastina-orzo-riso-crostini</u>				
Pastina/riso	25	30	30	15
Crostini	15	20	20	10
orzo	15	20	20	10
patate	130	130	130	100
porri	30	30	30	20
Sedano-carote -cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di carote con pastina-orzo-riso-crostini</u>				
Pastina/riso	25	30	30	15
Crostini	15	20	20	10
orzo	15	20	20	10
patate	100	100	100	70
carote	50	50	50	40
Sedano-cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di patate con Pastina-orzo-riso-crostini</u>				
Pastina/riso	25	30	30	15
Crostini	15	20	20	10
orzo	15	20	20	10
patate	150	150	150	100
Sedano-carote-cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di lenticchie con pastina-orzo-riso-crostini</u>				
Pastina/riso	25	30	30	15
Crostini	15	20	20	10
orzo	15	20	20	10
patate	100	100	100	80
lenticchie (peso a secco)	20	20	20	20
Sedano-carote-cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta e fagioli</u>				
Pastina	30	35	35	20
fagioli borlotti (peso a secco)	40	40	40	30
Sedano-carote-cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano (veicolato a parte)	5	7	10	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.



INGREDIENTI	Grammatura (g) sc. infanzia	Grammatura (g) sc. primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u>Brodo vegetale (ricetta per 1l)</u>				
Acqua	1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l
Carote	1,3 kg	1,3 kg	1,3 kg	1,3 kg
Sedano	200 g	200 g	200 g	200 g
Cipolle	200 g	200 g	200 g	200 g
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polenta</u>				
Farina di mais	50	60	70	25
acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Insalata di riso</u>				
Riso	55	70	70	35
fontina	20	30	30	15
verdure sott'aceto	30	50	50	20
piselli al vapore	10	15	15	8
tonno	20	30	30	/
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olive	10	15	15	8
olio di oliva extravergine	3	3	3	3
<u>Lasagne al pesto</u>				
Pasta per lasagne	100	120	120	80
Latte intero	60	70	70	50
farina	7	10	10	5
burro	7	10	10	5
basilico	6	7	7	5
olio di oliva extra vergine	13	15	15	10
grana padano	5	7	7	4
pinoli	4	5	5	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Lasagne alla bolognese</u>				
Pasta per lasagne	100	120	120	80
Carne di manzo	60	60	60	50
Pomodoro polpa	30	40	40	30
sedano- carote- cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
burro	5	7	7	5
farina	5	7	7	4
latte	50	60	60	40
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
Grana Padano	5	7	7	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Lasagne vegetali</u>				
Pasta per lasagne	100	120	120	80
Latte intero	60	70	70	50
farina	7	10	10	5
burro	7	10	10	5
verdure (da concordare con dietista) + aromi	15	20	20	10
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
grana padano	5	7	7	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc. infanzia	Grammatura (g) sc. primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u>Pasta al forno con formaggi</u>				
Pasta	55	70	80	45
Pomodoro polpa	30	40	40	30
sedano- carote- cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
burro	5	7	7	4
farina	5	7	7	4
latte	50	60	60	40
mozzarella	15	20	20	10
scamorza affumicata	15	20	20	10
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	3	3	3
Grana Padano	5	7	7	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi alla romana</u>				
Gnocchi di semolino	105	140	175	105
burro	15	20	25	15
grana padano	7	10	12	7
salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Piadina con formaggio e prosciutto</u>				
Piadina	/	100	100	/
Prosciutto cotto s.p.	/	40	40	/
Fontal	/	40	40	/

## RICETTE SECONDI PIATTI (tutti i pesi indicati sono a crudo e al netto degli scarti)

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc.infanzia	Grammatura (g) sc.primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u>Arrosto di vitello/maiale/tacchino</u>				
Vitello/maiale/tacchino	60	70	100	50
Sedano-carote-cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fondo di cottura	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	1,5	3	4	1,5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Arrosto di maiale con mele renette</u>				
lonza	60	70	100	50
sedano -carote -cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
mele renette	5	10	10	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
fondo di cottura	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine	1,5	3	4	1
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Brasato di vitellone</u>				
Vitellone	60	70	100	50
Sedano-carote-cipolle	10	15	15	10
Polpa di pomodoro	40	50	50	40
Olio extra vergine	5	7	7	4
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Lonza al latte</u>				
Lonza	60	70	100	50
Sedano-carote-cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte UHT intero	60	70	70	50
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine	4	5	5	4
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Manzo all'olio</u>				
Manzo	60	70	100	
Sedano-carote-cipolle-aglio	q.b.	q.b.	q.b.	
Acciughe	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio di oliva extravergine	7	8	8	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano	2	3	3	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<u>Spezzatino di vitello</u>				
vitello	60	70	100	50
Sedano-carote-cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpa di pomodoro	40	50	50	30
olio extra vergine	1,5	3	4	1
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc.infanzia	Grammatura (g) sc.primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u>Fettina/Bocconcini di pollo al limone</u>				
Petto di pollo	50(fettina) 60(bocconcino)	60(fettina) 70(bocconcino)	100(fettina) 100(bocconcino)	40(fettina) 50(bocconcino)
olio di oliva extra vergine	5	7,5	7,5	4
Limone spremuto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fettina di pollo capperi e olive</u>				
pollo	50	60	100	40
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
(Polpa pomodoro)*	(40)	(50)	(50)	(30)
olio di oliva extra vergine	4	5	5	4
* a discrezione della dietista				
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Bocconcini di pollo alla pizzaiola</u>				
pollo	60	70	100	50
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpa di pomodoro	40	50	50	30
olio di oliva extra vergine	4	5	5	4
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fettina/bocconcini di pollo-tacchino olio e prezzemolo</u>				
pollo/tacchino	50(fettina) 60(bocconcino)	60(fettina) 70(bocconcino)	100(fettina) 100(bocconcino)	40(fettina) 50(bocconcino)
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	5	7,5	7,5	4
sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Bocconcini di pollo alle mandorle</u>				
Pollo	60	70	100	50
Olio di oliva extra vergine	5	6	7	4
Mandorle grattugiate	6	7	7	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Bocconcini di pollo al curry</u>				
Pollo	60	70	100	50
olio di oliva extra vergine	5	6	7	4
Latte	15	20	25	10
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Curry	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>cotoletta di pollo</u>				
Petto di pollo	50	60	100	40
Uovo pastorizzato	5	6	7	4
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	4	5	5	4

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc. infanzia	Grammatura (g) sc. primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u><i>crocchette di pollo</i></u>				
Petto di pollo	60	70	100	50
Uovo pastorizzato	5	6	7	5
Latte	3	3	3	3
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	4	5	5	4
<u><i>Coscia/Fusi di pollo</i></u>				
Coscia /fusi	90	110	140	
Aromi (salvia e rosmarino)	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<u><i>Polpette di vitellone al pomodoro</i></u>				
Vitellone	60	70	100	50
Uovo	6	7	10	5
Pan grattato o patata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana padano	1	2	3	1
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
polpa di pomodoro	40	50	50	30
sed.-car.-cip.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	5	7,5	7,5	4
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Hamburger di vitello con olio e prezzemolo</i></u>				
Vitello	60	70	100	50
Uovo	6	7	10	5
Pan grattato o patata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana padano	2	3	3	2
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	5	7,5	7,5	4
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Pesce con capperi e olive</i></u>				
Pesce	60	70	90	50
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extravergine	7	10	12	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Merluzzo alla livornese</i></u>				
Merluzzo	60	70	90	50
Polpa di pomodoro	40	50	60	30
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extravergine	7	10	12	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Pesce con olio e prezzemolo</i></u>				
Pesce	60	70	90	50
Olio di oliva extravergine	7	10	12	5
Prezzemolo fresco tritato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc. infanzia	Grammatura (g) sc. primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u><i>Pesce alla pizzaiola</i></u>				
Pesce	60	70	90	50
Polpa di pomodoro	40	50	60	30
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extravergine	7	10	12	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Pesce con olio e limone</i></u>				
Pesce	60	70	90	50
Olio di oliva extravergine	7	10	12	5
Limone spremuto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Merluzzo alla vicentina</i></u>				
Merluzzo	60	70	90	50
Farina	10	15	15	8
Latte	10	10	10	8
Cipolla	5	7	7	4
Olio di oliva extravergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Insalata di tonno</i></u>				
Tonno	40	60	80	
Carote	15	20	25	
Patate	50	60	70	
fagiolini	15	20	25	
olio di oliva extra vergine	5	7	10	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<u><i>Pesce impanato</i></u>				
pesce	60	70	90	50
Uovo pastorizzato	5	8	10	4
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	4	5	5	4
<u><i>Pesce gratinato</i></u>				
pesce	60	70	90	50
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Polpette/Hamburger di pesce</i></u>				
Halibut/Merluzzo	50	60	70	40
patate	10	15	15	8
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	5	2
Uova pastorizzate	5	7	10	4
Olio di oliva extra vergine	3	4	5	3
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc. infanzia	Grammatura (g) sc. primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u><i>Tortino di verdure</i></u>				
Uovo pastorizzato	50	65	90	40
Grano padano	10	10	12	10
Olio di oliva extra vergine	4	5	5	4
Verdura mista	20	20	25	15
patate	15	20	20	10
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Frittata</i></u>				
Uovo pastorizzato	60	90	120	50
Grano padano	10	13	15	7
Olio di oliva extra vergine	5	5	7	3
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Frittata con verdure</i></u>				
Uovo pastorizzato	50	75	100	40
Grano padano	10	13	15	7
Olio di oliva extra vergine	4	5	7	3
Verdure miste	30	40	50	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Polpette di verdure</i></u>				
Verdure da concordare(sedano- carote-cipolle-piselli...)	45	50	50	35
Pan grattato	10	15	15	8
Grana padano	10	15	15	8
Uova Pastorizzate	10 ml	15 ml	15 ml	7
patata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva extra vergine	3	4	4	3
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Polpette di ricotta</i></u>				
Ricotta	70	80	100	50
Pan grattato	7	10	14	6
Grana padano	7	9	10	6
Uova Pastorizzate	5 ml	6 ml	8 ml	5
Olio di oliva extra vergine	3	4	5	3
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte uht intero (se necessario)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Polpette di legumi</i></u>				
Legumi misti secchi	15	25	25	10
Pan grattato	10	15	15	8
Grana padano	10	15	15	8
Uova Pastorizzate	10 ml	15 ml	15 ml	10 ml
patata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	4	4	3
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc.infanzia	Grammatura (g) sc.primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u>Legumi stufati</u>				
Legumi secchi	30	40	50	20
Polpa di pomodoro oppure senza	30	40	50	30
Olio di oliva extravergine	4	5	5	3
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**RICETTE CONTORNI** (tutti i pesi indicati sono a crudo e al netto degli scarti)

INGREDIENTI	Grammatura (g) sc.infanzia	Grammatura (g) sc.primaria	Grammatura (g) adulti	Grammatura (g) asilo nido
<u>Purè</u>				
Patate	100	120	130	80
Latte	40	45	55	30
Burro	5	8	8	4
Parmigiano	5	7	7	4
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Peperonata</u>				
Peperoni gialli e rossi	50	60	70	
Polpa di pomodoro	40	40	50	
Cipolla	10	15	15	
Carota	20	25	25	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio di oliva extravergine	3	4	4	

NB: Per tutte le ricette ci si riserva la possibilità di eventuali modifiche in corso d'opera concordandolo con l' Impresa Appaltatrice al fine di migliorare la gradibilità della preparazione.