

TABELLE DIETETICHE DEI MENU'

ALLEGATO 7

TABELLE DIETETICHE MENU' INVERNALE - ESTIVO

Le quantità indicate si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti di lavorazione e del calo peso per scongelamento.

INDICE

n. ricetta	titolo
1	tortellini di magro burro e salvia
2	pasta al pomodoro
3	minestra d'orzo
4	pasta al pesto
5	minestrone di pasta
6	passato di verdura con crostini
7	pasta agli aromi
8	risotto con zucca
9	gnocchetti sardi al pomodoro
10	pasta con zucchine
11	ravioli di carne al pomodoro
12	risotto allo zafferano
13	gnocchi al pomodoro
14	minestra verde estiva
15	gnocchetti sardi pomodoro e ricotta
16	pasta alla marinara
17	passato di verdura con pasta
18	risotto alla parmigiana
19	pasta aglio e olio
20	maccheroni al ragù di verdure
21	insalata di riso
22	minestrone alla genovese
23	insalata di pasta
24	pasta e lenticchie
25	risotto con zucchine
26	raviolini di carne in brodo
27	minestra di pasta e fagioli



100 bocconcini di mozzarella
 101 cotoletta di tacchino
 102 omelette al formaggio
 103 cosce di pollo
 104 bastoncini di pesce
 105 prosciutto crudo
 106 piccatina al limone
 107 arrosto di vitello
 108 petto di pollo in gremolata
 109 filetto di platessa impanato
 110 parmigiano reggiano
 111 scaloppine al pomodoro
 112 cosce di pollo al limone
 113 filetti di merluzzo impanati
 114 frittata con zucchine
 115 fesa di tacchino agli aromi
 116 scaloppine di vitello al limone
 117 prosciutto cotto
 118 cuore di nasello al pomodoro e olive
 119 lonza al latte
 120 petto di pollo impanato
 121 brasato
 122 italico o caciotta
 123 mozzarella e prosciutto cotto
 124 bollito con salsa verde
 125 spezzatino con patate e piselli
 126 fesa di tacchino al latte

200 insalata verde
 201 patate in insalata
 202 erbette olio e limone al vapore
 203 zucchine trifolate
 204 insalata mista
 205 patate arrosto
 206 carote grattugiate
 207 finocchi in insalata
 208 purea di patate
 209 patate e fagiolini in insalata
 210 finocchi gratinati
 211 carote cotte
 212 carote al burro
 213 erbette o coste brasate
 214 insalata di pomodori

300 frutta di stagione
 400 budino

500 pane

Ricetta 1 - Tortellini di magro burro e salvia

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Tortellini g	70	100	120
Burro g	5	7	10
Salvia g	qb	qb	qb
Olio extrav. Oliva g	3	4	5
Sale g	qb	qb	qb

Ricetta 2 - Pasta al pomodoro

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Maccheroncini g	60	80	100
Carote, sedano, cipolle g	10	15	15
Pomodori pelati g	80	100	100
Sale g	qb	qb	qb
Parm. reggiano g	2	3	4
Olio extrav. oliva g	4	5	6

Ricetta 3 - Minestra d'orzo

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Orzo perlato g	30	30	40
Fagioli secchi g	15	20	20
Patate g	10	20	25
Sedano, cipolla g	3	5	5
Olio extrav. oliva g	3	4	5
Sale g	qb	qb	qb

Ricetta 4 - Pasta al pesto

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pasta g	60	80	100
Pesto g	15	20	25
Olio extrav. oliva g	4	5	6



Sale	g	qb	qb	qb
------	---	----	----	----

Ricetta 5 - Minestrone con pasta

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pasta	g	30	30	40
Verdure: carote, sedano, cipolla, porri, coste, patate, fagioli (f.os.)		80	90	110
Olio extrav. oliva	g	3	4	5
Parmigiano reggiano	g	2	3	3
Sale	g	qb	qb	qb
Aromi	g	qb	qb	qb

Ricetta 6 - Passato verdura con crostini

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Verdure miste	g	80	90	100
Crostini di pane	g	20	30	30
Olio extrav. oliva	g	3	4	4
Parmigiano	g	2	3	3

Ricetta 7 - Pasta agli aromi

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pasta	g	60	80	100
Olio extrav. oliva	g	6	7	8
Aglione	g	qb	qb	qb
Parmigiano	g	3	5	7

Ricetta 8 - Risotto con zucca

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Riso	g	50	70	100
Zucca	g	45	50	60
Burro	g	2	3	3
Parmigiano	g	3	4	5
Olio extrav. oliva	g	1	2	2
Cipolle	g	qb	qb	qb

Ricetta 12 - Risotto allo zafferano

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Riso	g	50	70	100
Brodo	cc	qb	qb	qb
Zafferano (1 bustina ogni 10 razioni.)				
Parm. reggiano	g	4	5	6
Burro	g	5	6	7
Sale	g	qb	Qb	qb
Cipolla	g	5	7	10

Ricetta 13 - Gnocchi al pomodoro

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Gnocchi di patate	g	150	200	250
Parm. reggiano	g	2	3	4
Sale	g	qb	qb	qb
Pomodori pelati	g	60	80	100 ...
Olio extrav.oliva	g	4	5	6
Carote, sedano, cipolle	g	10	15	15

Ricetta 14 - Minestra verde estiva

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pasta secca all'uovo Per minestra	g	30	30	40
Verdure miste (fagiolini, prezzemolo, zucchine, patate, cipolle) fresche o surgelate	g	50	70	70
Brodo	cc	qb	qb	qb
Olio extrav.oliva	g	3	4	5
Parm. reggiano	g	2	3	3
Sale	g	qb	qb	qb
Basilico fresco	g	qb	qb	qb

Ricetta 9 - Gnocchetti sardi al pomodoro

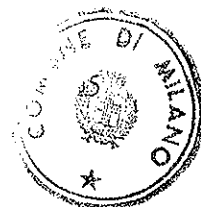
<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Gnocchetti g	60	70	100
Carote, sedano, cipolle g	10	15	15
Pomodori pelati g	60	80	100
Olio extrav. oliva g	4	5	6
Sale g	qb	qb	qb

Ricetta 10 - Pasta con zucchine

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pasta g	60	80	100
Zucchine fresche surg g	30	40	50
Olio extrav. oliva g	4	5	6
Parm. reggiano g	4	5	6
Aglio g	qb	qb	qb
Prezzemolo g	qb	qb	qb
Sale g	qb	qb	qb
Pane grattugiato g	qb	qb	qb

Ricetta 11 - Ravioli di carne al pomodoro

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Ravioli di carne surg. g	70	90	110
Pelati g	50	60	60
Burro g	2	2	2
Cipolle g	qb	qb	qb
Olio extrav. Oliva g	3	4	5
Parm. reggiano g	2	3	4
Sale g	qb	qb	qb



Ricetta 18 - Risotto alla parmigiana

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Riso	g	50	70	100
Burro	g	5	6	7
Olio extrav oliva	g	2	3	3
Parm.reggiano	g	4	5	6
Cipolla	g	5	7	10
Sale	g	Qb	qb	qb
Brodo	cc	Qb	qb	qb

Ricetta 19 - Pasta aglio e olio

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pasta	g	60	80	100
Olio extrav oliva	g	6	7	8
Prezzemolo	g	qb	qb	qb
Aglio	g	qb	qb	qb

Ricetta 20 - Maccheroni al ragù di verdure

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pasta	g	60	80	100
Verdura	g	25	30	30
Olio extrav.oliva	g	5	6	7
Parmiggiano	g.	3	4	5
Pomodori pelati	g	40	50	60
Carote,sedano,cipolle	g	qb	qb	qb

Ricetta 21 - Insalata di riso

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Riso	g	50	60	80
Piselli fr.o surg.	g	8	10	13
Form. Emmenthal	g	7	10	15
Olive verdi snoc.	g	6	8	10
Prosciutto cotto	g	5	7	10
Carote	g	10	10	10
Tonno all'olio	g	7	10	15
Olio	g	4	6	7
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 15 - Gnocchetti sardi al pomodoro e ricotta

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Gnocchetti sardi g	60	80	100
Salsa di pomodoro g	50	60	80
Carote, sedano, cipolle g	10	15	15
Ricotta g	20	25	30
Olio extrav. oliva g	3	4	5
Sale g	qb	qb	qb

Ricetta 16 - Pasta alla marinara

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pasta g	60	80	100
Salsa al pomodoro g	50	60	80
Tonno all'olio g	10	10	13
Olio extrav. g	3	4	5
Sale g	qb	qb	qb
Capperi sottosale g	qb	qb	qb

Ricetta 17 - Passato di verdura con pasta

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pasta g	30	30	40
Parm. reggiano g	2	2	2
Verdure miste Carote, cipolle, basilico, prezzemolo, zucca, porro, verze, coste patate (fresche o surg) g	50	70	70
Pomodori pelati g	30	40	50
Olio extrav. oliva g	3	4	5
Parmigiano g	2	3	3
Sale g	qb	qb	qb



Ricetta 22 - Minestrone alla genovese

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pasta g	30	30	40
Verdure (sedano, cipolla, porri, coste, patate, zucca, fagioli) f.os. g	80	110	120
Olio extrav.oliva g	2	3	3
Parm.reggiano g	2	3	3
Sale g	qb	qb	qb
Pesto g	3	3	3

Ricetta 23 - Insalata di pasta

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Fusilli g	60	80	100
Pomodori freschi g	60	80	100
Sale g	qb	qb	qb
Parm.reggiano g	2	3	4
Mozzarella g	15	15	20
Olio extrav.oliva g	3	4	5

Ricetta 24 - Pasta e lenticchie

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pasta g	50	70	90
Pelati g	25	30	30
Lenticchie secche g	20	20	30
Cipolla, carota, sedano qb		qb	qb
Olio extrav.oliva g	5	6	7
Sale g	qb	qb	qb

Ricetta 25 - Risotto con zucchine

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Riso g	50	70	90
Olio extrav.oliva g	3	4	5
Cipolla g	qb	qb	qb
Parm.reggiano g	3	4	5
Zucchine f.os. g	20	30	30



Burro	g	2	2	2
-------	---	---	---	---

Ricetta 26 – Raviolini in brodo

Ingredienti		Materne	Elementari	Medie
Raviolini di carne	g	40	60	80
Pelati	g	5	5	10
Cipolle, sedano	g	qb	qb	qb
Olio extrav. oliva	g	2	3	3
Parm. reggiano	g	2	3	4
Brodo	cc	qb	qb	qb

Ricetta 27 – Minestra di pasta e fagioli

Ingredienti		Materne	Elementari	Medie
Pasta	g	30	40	50
Fagioli borlotti secchi	g	20	25	25
Patate	g	20	30	40
Cipolla, carota, sedano	g	10	10	10
Olio extrav. oliva	g	5	5	5
Parmigiano	g	1	1	1
Sale	g	qb	Qb	Qb

Ricetta 100 – Bocconcini di mozzarella

Ingredienti		Materne	Elementari	Medie
Bocconcini mozzarella	g	60	90	120

Ricetta 101 – Cotoletta di tacchino

Ingredienti		Materne	Elementari	Medie
Fesa tacchino fresca	g	60	70	115
Uova pastorizzate (g 60 x 5 razioni)				
Paneg grattugiato	g	qb	Qb	qb
Olio extrav. oliva	g	2	3	4
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 102 - Omelette al formaggio

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Uova pastorizzate	g	60	80	120
Formaggio	g	20	25	30
Parm. reggiano	g	3	3	3
Olio extrav. oliva	g	2	2	2
Latte	g	qb	qb	qb
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 103 - Cosce di pollo al forno

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Coscia di pollo fresca	g	70	140	140
Olio extrav. oliva	g	2	3	4
Sale	g	qb	qb	qb
Aromi	g	qb	qb	qb

Ricetta 104 - Bastoncini di pesce

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Filetto di merluzzo impa- nato	g	80	100	130
Olio extrav. oliva	g	1	1	1
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 105 - Prosciutto crudo

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Prosciutto crudo	g	40	50	80

Allegato 3



Ricetta 106 – Piccatina al limone

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Lonza g	60	70	115
Burro g	1	1	1
Olio extrav. oliva g	2	3	4
Farina g	qb	qb	qb
Limone g	qb	qb	qb
Sale g	qb	qb	qb

Ricetta 107 – Arrosto di vitello

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Carne vitello fresca g	60	70	115
Olio extrav. oliva g	2	3	4
Aromi g	qb	qb	qb
Vino binaco secco g	qb	qb	qb
Sale g	qb	qb	qb

Ricetta 108 – Petto di pollo in gremolata

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Petto di pollo g	60	70	115
Olio extrav. oliva g	2	3	4
Burro g	1	2	2
Farina/limone g	qb	qb	qb
Brodo g	qb	qb	qb
Sale g	qb	qb	qb

Ricetta 109 – Filetto di platessa impanato

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Platessa surg. g	80	100	130
Uova past. (g 60 x 5 razioni)			
Pane grattugiato g	5	7	10
Olio extrav. oliva g	2	2	3
Limone g	qb	qb	qb
Sale g	qb	qb	qb

Ricetta 110 - Parmigiano reggiano

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Parmigiano reggiano g	30	60	90

Ricetta 111 - Scaloppine al pomodoro

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Carne fresca vitello g	60	70	115
Pomodori pelati g	40	50	60
Olio extrav.oliva g	4	5	6
Farina g	qb	qb	qb
Origano g	qb	qb	qb
Aglio g	qb	qb	qb
Sale g	qb	qb	qb

Ricetta 112 - Cosce di pollo al limone

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Coscia di pollo fresca g	70	140	140
Olio extrav.oliva g	1	1	2
Limone g	qb	qb	qb
Sale g	qb	qb	qb

Ricetta 113 - Filetti di merluzzo impanati

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Filetti merluzzo g	50	70	100
Pane grattugiato g	5	7	10
Uova past. (g 60 x 5 razioni)			
Olio extrav.oliva g	3	4	5
Limone g	qb	qb	qb
Sale g	qb	qb	qb



Ricetta 114 - Frittata con zucchine

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Uova pastorizzate	g	60	80	120
Zucchine	g	40	40	50
Parmigiano reggiano	g	3	3	3
Olio extrav. oliva	g	3	3	4
Latte	g	qb	qb	qb
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 115 - Fesa di tacchino agli aromi

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Fesa tacchino	g	60	70	115
Olio extrav. oliva	g	3	4	5
Aromi	g	qb	qb	qb
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 116 - Scaloppine di vitello al limone

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Carne vitello	g	60	70	115
Farina	g	5	7	7
Olio extrav. oliva	g	3	4	5
Limone	g	qb	qb	qb
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 117 - Prosciutto cotto

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Prosciutto cotto	g	40	50	80

Ricetta 118 - Cuore di nasello al pomodoro e olive

Ingredienti		Materne	Elementari	Medie
Filetto nasello	g	60	80	120
Pomodori pelati	g	30	40	50
Cipolla	g	5	7	10
Olio extrav.oliva	g	3	4	5
Olive	g	10	15	15
Prezzemolo	g	qb	qb	qb
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 119 - Lonza al latte

Ingredienti		Materne	Elementari	Medie
Lonza	g	60	70	115
Latte	g	30	40	50
Olio extrav.oliva	g	1	1	2
Aromi	g	qb	qb	qb
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 120 - Petto di pollo impanato

Ingredienti		Materne	Elementari	Medie
Petto di pollo	g	60	70	115
Pane grattugiato	g	5	7	10
Uova past. (g 60 x 5 razioni)				
Olio extrav.oliva	g	4	5	6
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 121 - Brasato

Ingredienti		Materne	Elementari	Medie
Carne manzo	g	60	70	115
Pelati	g	40	50	60
Verdure miste	g	30	40	50
Olio extrav.oliva	g	4	5	6
Sale	g	qb	qb	qb



Ricetta 122 - Italice o caciotta toscana

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Formaggio g		40	50	90

Ricetta 123 - Mozzarella e prosciutto cotto

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Bocconcini mozzarella g		30	30	60
Prosciutto cotto g		20	40	40

Ricetta 124 - Bollito con salsa verde

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Carne manzo g		60	70	115
Verdure per brodo g		qb	qb	qb
Sale g		qb	qb	qb
Sedano, carote, cipolle, aglio, prezzemolo g		30	40	40
Uovo sodo (5 x 10 razioni)				
Olio extrav.oliva g		3	4	4
Sale g		qb	qb	qb

Ricetta 125 - Spezzatino con patate e piselli

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Carne vitello g		60	70	115
Pomodori pelati g		40	50	60
Verdure miste g		25	30	40
Piselli freschi o surg. g		30	40	50
Patate g		150	180	200
Olio extrav.oliva g		4	5	7
Farina bianca g		qb	qb	qb
Vino bianco secco g		qb	qb	qb
Sale g		qb	qb	qb

Ricetta 126 - Fesa di tacchino al latte

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>		<i>Elementari</i>		<i>Medie</i>	
Fesa di tacchino	g	60		70		115	
Latte	g	30		40		50	
Aromi	g	qb		qb		qb	
Olio extrav.oliva	g	1		1		2	
Sale	g	qb		qb		qb	

Ricetta 200 - Insalata verde

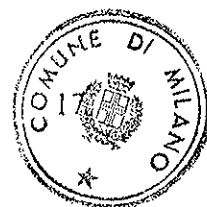
<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>		<i>Elementari</i>		<i>Medie</i>	
Insalata verde	g	40		50		80	
Olio extrav.oliva	g	5		6		7	
Aceto	g	qb		qb		qb	
Sale	g	qb		qb		qb	

Ricetta 201 - Patate in insalata

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>		<i>Elementari</i>		<i>Medie</i>	
Patate	g	150		200		230	
Olio extrav.oliva	g	5		6		7	
Aceto	g	qb		qb		qb	
Sale	g	qb		qb		qb	
Prezzemolo	g	qb		qb		qb	

Ricetta 202 - Erbette olio e limone

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>		<i>Elementari</i>		<i>Medie</i>	
Erbette	g	100		150		150	
Olio extrav.oliva	g	4		5		6	
Limone	g	qb		qb		qb	
Sale	g	qb		qb		qb	



Ricetta 203 – Zucchine trifolate

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Zucchine	g	100	150	200
Cipolla	g	5	7	10
Olio extrav.oliva	g	4	5	6
prezzemolo	g	qb	qb	Qb
Sale	g	qb	qb	Qb

Ricetta 204 – Insalata mista

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Insalata	g	10	20	30
Carote	g	20	30	30
Finocchi o pomodori	g	20	30	30
Olio extrav.oliva	g	6	7	8
Aceto o limone	g	qb	qb	qb
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 205 – Patate al forno

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Patate	g	150	230	250
Olio extrav.oliva	g	4	5	6
Rosmarino	g	Qb	qb	qb
Sale	g	Qb	qb	qb

Ricetta 206 – Carote grattugiate

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Carote grattugiate	g	40	60	80
Olio extrav.oliva	g	5	6	7
limone	g	qb	qb	qb
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 207 – Finocchi in insalata

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Finocchi	g	40	50	80
Olio extrav.oliva	g	5	6	7
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 208 – Purea di patate

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Patate	g	100	150	180
Latte	g	40	50	50
Burro	g	2	3	4
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 209 – Patate e fagiolini in insalata

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Patate	g	80	100	150
Fagiolini	g	50	70	80
Olio extrav.oliva	g	4	5	6
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 210 – Finocchi gratinati

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Finocchi	g	100	150	200
Parmigiano reggiano	g	2	3	4
Burro	g	3	4	5
Pane grattugiato	g	qb	qb	qb
Sale	g	qb	qb	qb



Ricetta 211 – Carote al vapore

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Carote	g	100	150	200
Olio	g	5	6	7
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 212 – Carote al burro

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Carote	g	100	150	200
Burro	g	5	6	7
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 213 – Erbette o coste brasate

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Erbette o coste	g	100	150	180
Parmigiano regg.	g	2	2	2
Burro	g	2	2	2
Olio extrav.oliva	g	3	3	3
Prezz.aglio o cipolla	g	qb	qb	qb
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 214 – Insalata di pomodori

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pomodori	g	100	150	180
Olio extrav.oliva	g	5	6	7
Sale	g	qb	qb	qb

Ricetta 300 - Frutta di stagione

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Frutta	g	150	150	150

Ricetta 400 - Budino

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Budino gusti assortiti	g	125	125	125

Ricetta 500 - Pane

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pane	g	50	50	100



Merende

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>
Pane g	50	50
Frutta fresca g	150	150
Cioccolato fondente g	25	25
Budino g	125	125
Succo di frutta ml	125	125
Crackers g	25	25
Biscotti g	25	25
Focaccia g	100	100

Alternare, nel corso della settimana, le seguenti merende:

- crackers e frutta
- pane e cioccolato
- biscotti monoporzione e succo di frutta
- budino al cioccolato o alla vaniglia
- focaccia

Colazioni al sacco

<i>Ingredienti</i>	<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>	<i>Medie</i>
Pane all'olio g	100	100	100
Prosciutto cotto g	40	40	40
Formaggio g	40	40	40
Frutta di stagione g	150	150	150
Biscotti secchi o cracker g	25	25	25
Barretta cioccolato fond. g	25	25	25
Acqua minerale ml	500	500	500