

IN MENSA CON GUSTO!

**MANUALE APPLICATIVO DELLE "PROPOSTE OPERATIVE PER LA
REFEZIONE SCOLASTICA" DELLA REGIONE PIEMONTE**

SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO



AUTORI

ASL TO 3

STRUTTURA SEMPLICE

SORVEGLIANZA E PREVENZIONE NUTRIZIONALE

c/o Struttura Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)

Dott.ssa Luisella CESARI

Il Direttore S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione

Dott.ssa Teresa Denise SPAGNOLI

Il Responsabile della Struttura Semplice Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale

Lucia BIOLETTI

Dietista

Debora LO BARTOLO

Dietista

INDICE

| | |
|---|--------|
| Presentazione | pag 1 |
| Istruzioni per l'uso | pag 2 |
| Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura | pag 4 |
| Griglia di rotazione settimanale dei pasti..... | pag 8 |
| Ricette e grammature | pag 11 |
| Modalità di porzionatura primi piatti e contorni | pag 30 |

PRESENTAZIONE

La Regione Piemonte ad Aprile 2007 ha pubblicato le "Proposte operative per la ristorazione scolastica", con l'obiettivo di uniformare in tutta la regione i criteri per la formulazione / valutazione dei menù. I contenuti di questo documento, fondati su basi scientifiche consolidate, ampliano la prospettiva della ristorazione scolastica nell'ottica della potenzialità educativa e preventiva nei riguardi di molte patologie che possono insorgere in età adulta. Ecco perchè la Regione ha identificato tra i suoi obiettivi strategici la verifica dell'applicazione di tali proposte operative in tutto l'ambito piemontese.

Le proposte operative della Regione Piemonte focalizzano l'attenzione sulla scelta appropriata degli alimenti e sulla rotazione settimanale equilibrata dei diversi piatti, ma accanto a questi due fattori, importanti per salvaguardare la salute dei bambini, si è aggiunto ultimamente un interesse crescente per le modalità di porzionatura atte a garantire nei piatti dosi corrispondenti a quelle formulate nelle tabelle dietetiche. Infatti variazioni dell'equilibrio quantitativo possono, al pari di quello qualitativo, compromettere l'efficacia preventiva di un menù bilanciato su carta. Per questo motivo la Regione Piemonte ha condotto nel 2008 – 2009 un censimento su tutto il territorio con il duplice aspetto, sia di verificare, sia di promuovere una maggiore attenzione agli aspetti legati alla porzionatura.

Al fine di diffondere il più possibile le direttive regionali, ma anche di applicarle correttamente, la S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) ha realizzato il manuale "In mensa con gusto!", che rappresenta uno strumento pratico per formulare e/o variare i menù e garantire adeguate porzioni secondo le direttive regionali.

Il documento è rivolto in particolare agli operatori dei Comuni e/o delle scuole che gestiscono i servizi di ristorazione ed alle commissioni mensa, ma auspichiamo che possa essere un utile strumento per diffondere il più possibile, anche ad eventuali soggetti interessati, i principi di una corretta e sana alimentazione a scuola combinando allo stesso tempo gusto e salute.

ISTRUZIONI PER L'USO

La S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale (c/o SIAN) dell'ASL TO 3, in conformità ai suggerimenti della Società Italiana di Nutrizione Umana (espressi nel rapporto Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana - LARN 1996 -) ed in applicazione delle "Proposte operative per la refezione scolastica" della Regione Piemonte (anno 2007), ha formulato per la refezione delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado:

- Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura;
- Griglia di rotazione settimanale dei piatti;
- Ricette e grammature.

Nel capitolo "Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura" gli alimenti sono suddivisi in categorie: primi piatti, secondi piatti, cotture e condimenti, dessert e conservazione alimenti.

Nel capitolo "Griglia di rotazione settimanale dei piatti" viene proposta una frequenza di distribuzione settimanale (LARN 1996) comprensiva dei pasti consumati a scuola ed a casa durante l'arco di tutta la giornata.

Nel capitolo "Ricette e grammature" sono indicati i grammi di alimenti da utilizzare per la preparazione di una porzione, a crudo ed al netto degli scarti. Le preparazioni sono suddivise in primi piatti, secondi piatti, contorni, varie, spuntino di metà mattina e metà pomeriggio e cestini per le gite. Ogni paragrafo è suddiviso in sottoparagrafi contenenti ricette nutrizionalmente equivalenti, ad esempio il paragrafo primi piatti è suddiviso in sotto paragrafi (asciutti, in brodo, in brodo con legumi e piatti unici); all'interno di ogni sottoparagrafo vi è un elenco di ricette (con caratteristiche nutrizionali simili) da scegliere e ruotare con le frequenze proposte nel capitolo "griglia di rotazione settimanale dei piatti".

Sulla base delle indicazioni riportate nei tre capitoli ciascun Comune potrà costruire il proprio menù avendo la garanzia che gli apporti nutrizionali siano corrispondenti alle raccomandazioni LARN ed a quelle delle Proposte Operative per la refezione scolastica della Regione Piemonte. Strutturando la scelta degli alimenti, la rotazione settimanale e le grammature secondo i suggerimenti da noi forniti si ottengono infatti i seguenti apporti calorici e di nutrienti, conformi alle raccomandazioni:

Scuole dell'infanzia
Menù unico: 1°- 4° settimana
colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena

| | Kcal | Proteine g | Grassi g | HC g | GS g | Ct mg | HCR g | Fibre g | Calcio mg |
|----------------|------|---------------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|--------------|
| 1-4° settimana | 1671 | 67 | 56 | 225 | 18 | 208 | 69 | 18 | 915 |
| % calorica | | 16 | 30 | 54 | 10 | | 16 | | |

Scuole primarie
Menù unico: 1°- 4° settimana
colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena

| | Kcal | Proteine g | Grassi g | HC g | GS g | Ct mg | HCR g | Fibre g | Calcio mg |
|----------------|------|---------------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|--------------|
| 1-4° settimana | 1975 | 79 | 66 | 266 | 22 | 233 | 75 | 19 | 1086 |
| % calorica | | 15 | 30 | 55 | 10 | | 15 | | |

Scuole secondarie di primo grado
Menù unico: 1°- 4° settimana
colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena

| | Kcal | Proteine g | Grassi g | HC g | GS g | Ct mg | HCR g | Fibre g | Calcio mg |
|----------------|------|---------------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|--------------|
| 1-4° settimana | 2327 | 91 | 78 | 315 | 26 | 253 | 80 | 22 | 1265 |
| % calorica | | 15 | 30 | 54 | 10 | | 14 | | |

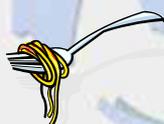
In caso di necessità specifiche o di informazioni più dettagliate in merito al documento che vi abbiamo proposto è possibile rivolgersi alla Struttura Semplice sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ai seguenti n. telefonici 011-4017092 o 011-4017261.

(Le foto e le clip art sono tratte dal sito ufficiale della Microsoft)

INDICAZIONI RELATIVE alla SCELTA degli ALIMENTI e delle MODALITA' di COTTURA

PRIMI PIATTI

Asciutti



Nelle ristorazioni collettive è preferibile utilizzare la pasta di semola di grano duro anziché la pasta all'uovo (più ricca di lipidi e colesterolo), la pasta fresca, le paste ripiene (es. tortellini, agnolotti, lasagne, ecc.) o gli gnocchi (la cui preparazione richiede procedure a più elevato rischio igienico).

In brodo



E' preferibile che i brodi per le minestre vengano preparati con verdure fresche e/o surgelate (per il minor contenuto di sodio) anziché con carne, dadi di carne o vegetali od altri preparati per brodo contenenti glutammato di sodio o grassi vegetali idrogenati.

Formaggio grattugiato



Per il condimento dei primi piatti è preferibile la scelta del parmigiano anziché del grana per il minor contenuto di sodio.

SECONDI PIATTI

Carne



Sono da preferire le carni magre (es. bovino, pollo, tacchino, ecc.) eliminando il grasso visibile. Anche la carne di maiale può eventualmente essere inserita, preferendo i tagli magri come ad es. la lonza.

Pesce



E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre ed a minor contenuto di sodio (es. merluzzo, nasello, platessa, sogliola, scorfano, palombo, ecc.). I bastoncini di merluzzo surgelati (secondo le linee guida della Regione Lombardia sulla Ristorazione Scolastica 1998) non sono sconsigliati nella ristorazione collettiva, purché si presti particolare attenzione alla loro qualità ("ottenuti da tranci di merluzzo, in confezione originale, non prefritti, con carni di colore bianco, prive di macchie anomale, di pelle, di spine, di parti estranee o di resti di lavorazione; la panatura non dovrà presentare colorazioni brunastre; la grana, di pezzatura omogenea, dovrà essere esente da punti di distacco del prodotto"), alle modalità di cottura (sconsigliata la frittura) ed alla eventuale presenza di additivi o conservanti (glutammato di sodio, ecc.: non devono essere presenti). In mancanza degli idonei requisiti si consiglia di sostituire i bastoncini di merluzzo con merluzzo o sogliola (freschi o surgelati) cotti al forno.

Formaggi



Si consiglia per il consumo abituale la scelta dei formaggi freschi con contenuto di grassi inferiore a 20 - 25 g / 100 g (es. ricotta piemontese, mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi, cestella); non sono invece consigliabili i formaggi freschi a più elevato contenuto in grassi (es. philadelphia, bucaneeve, contenenti in media 28-29 g di lipidi / 100 g; robiola, annabella o simili, contenenti in media 33 g di lipidi / 100 g) i formaggi erborinati (gongorzola, ecc.) ed i formaggi stagionati (per il maggior contenuto di sodio). I formaggi fusi (sottilette, formaggini) possono contenere polifosfati che alterano il rapporto calcio/fosforo riducendo l'assorbimento di questi sali minerali; quindi si consiglia di non utilizzarli nell'alimentazione dei bambini. In deroga alle raccomandazioni in ambito di progetti speciali che valorizzino la filiera corta, può essere previsto occasionalmente l'introduzione di formaggi locali DOP con contenuto in grassi maggiore di 20 - 25 g / 100 g.

Affettati



E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre ed minor contenuto di sodio come prosciutto cotto o crudo magri e/o sgrassati, bresaola, tacchino e manzo affumicato sono preferibili ad altri insaccati, più ricchi di grassi saturi, colesterolo e sodio.

Frattaglie



Fegato ed altre frattaglie (es. trippa, ecc.) non sono consigliabili, per l'elevato apporto di colesterolo; pertanto si consiglia di non inserirli nel menù.

| | |
|---|--|
| Uova | |
|  | Si raccomanda che le uova impiegate nella ristorazione scolastica sia come secondo piatto di per sé, sia come ingredienti per impanature, impasti, tortini, ecc. siano pastorizzate. |

COTTURE E CONDIMENTI

| | |
|---|---|
| Cotture | |
|  | Per una migliore digeribilità degli alimenti è preferibile utilizzare cotture al forno, al vapore, in umido anziché le frittate (le frittate od altri alimenti per i quali è prevista la frittura dovranno pertanto essere cotti al forno). |

| | |
|--|--|
| Condimenti | |
|  | Per quanto riguarda i grassi da condimento è preferibile utilizzare l'olio di oliva, sia per la cottura, sia per il condimento a crudo; l'olio di oliva è infatti privo di colesterolo e ricco di acidi grassi ad effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari; è inoltre meno soggetto, rispetto agli oli di semi, a degradazione e ad ossidazione. Nell'eventualità di impiego dell'olio di semi (da utilizzare a crudo e non per la cottura) è opportuno orientarsi sulla scelta dell'olio di arachide (tra gli oli di semi è quello con caratteristiche nutrizionali più simili all'olio di oliva). Il burro (ricco di grassi saturi e colesterolo) può essere utilizzato solo saltuariamente. Evitare le margarine (ricche in grassi vegetali idrogenati e trans) e altri condimenti come strutto, lardo, ecc. |

| | |
|---|---|
| Salse | |
|  | E' preferibile, per migliorare la digeribilità dei piatti, non utilizzare panna, salse piccanti (es. senape, ketchup, ecc.) o a base di maionese. |

DESSERT

| | |
|---|---|
| Dolci | |
|  | I dolci devono essere semplici (es. torta margherita, crostata di frutta, torta di mele, ecc.), preparati senza creme a base di latte o uova fresche. |

| Gelato | |
|---|--|
|  | <p>Per quanto riguarda il gelato (come per gli altri alimenti congelati e/o surgelati), occorre porre particolare attenzione al fatto che il trasporto e la conservazione, fino al momento del pasto, avvengano alle idonee temperature (-18°C); in mancanza di tali requisiti è opportuno sostituire il gelato con un budino od uno yogurt alla frutta.</p> |

CONSERVAZIONE ALIMENTI

| Prodotti in scatola | |
|---|--|
|  | <p>E' consigliabile utilizzare i prodotti freschi o surgelati anziché conservati in scatola (es. tonno, mais, carne, frutta, ecc.), poiché questi ultimi vanno incontro ad una maggiore perdita del loro contenuto vitaminico. Inoltre sono generalmente più ricchi di sale o zucchero e, nel caso specifico del tonno, possono avere un più alto contenuto di istamina (sostanza coinvolta nei meccanismi di intolleranza alimentare) rispetto ai prodotti freschi o surgelati.</p> |

| Pasto da asporto per le gite | |
|---|---|
|  | <p>Per quanto riguarda il pasto da asporto per gite, ai fini di una maggiore sicurezza igienica, è opportuno che gli alimenti siano conservati alle idonee temperature fino al momento del pasto (con contenitori termici); per le migliori caratteristiche di conservazione si consiglia, esclusivamente per i pranzi al sacco, la sostituzione dei formaggi freschi con parmigiano e del prosciutto cotto con prosciutto crudo.</p> |

PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

| Preparazione pasti | |
|---|---|
|  | <p>Gli alimenti di origine animale, insostituibili nell'ambito di una alimentazione bilanciata in quanto ricchi di proteine ad alto valore biologico, possono essere più facilmente contaminati da microrganismi responsabili di tossinfezioni alimentari (soprattutto carne tritata per polpette, impasti, uova non pastorizzate, ecc.). Si raccomanda pertanto di osservare adeguate regole di conservazione e preparazione dei pasti contenenti questi alimenti.</p> |

GRIGLIA di ROTAZIONE SETTIMANALE dei PIATTI

PRIMA COLAZIONE E FUORI PASTO

| Prima colazione | |
|---|---|
|  | Latte parzialmente scremato oppure yogurt magro (**) Fette biscottate o pane o biscotti secchi (*) Zucchero o miele |

| Spuntino di metà mattina | |
|---|--|
|  | Scegliere tra i seguenti alimenti ruotandoli con una frequenza di 1 volta alla settimana ciascuno: *frutta fresca con fette biscottate *biscotti secchi (*) *yogurt naturale o alla frutta *budino *fette biscottate con marmellata *pane e prosciutto cotto *succo di frutta |

| Merenda del pomeriggio | |
|---|---|
|  | Scegliere tra i seguenti alimenti ruotandoli con una frequenza di 1 volta alla settimana ciascuno: *fette biscottate con marmellata *budino *cracker *torta tipo crostata *pane e cioccolata *pizza al pomodoro *yogurt naturale o alla frutta |

(*) A preparazione casalinga o confezionati, con apporto calorico inferiore alle 430 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)

(**) Naturale o alla frutta, ma con apporto calorico inferiore alle 60 kcal / 100 g (controllare l'etichetta)

Gli alimenti elencati per lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio possono essere invertiti tra di loro.

PASTI PRINCIPALI PRANZO E CENA

(Le ricette sono da scegliere tra quelle indicate nel capitolo "Ricette e grammature")

| Primi piatti | Pranzo | Cena |
|---|------------------------|------------------------|
|  Asciutti | 5 volte alla settimana | 1 volta alla settimana |
|  In brodo | 1 volta alla settimana | 5 volte alla settimana |
|  In brodo con legumi | 1 volta alla settimana | / |
|  Piatti unici (in sostituzione del primo piatto asciutto + secondo piatto) | / | 1 volta alla settimana |

| Secondi piatti | Pranzo | Cena |
|--|------------------------|------------------------|
|  Carne | 3 volte alla settimana | 1 volta alla settimana |
|  Pesce | 1 volta alla settimana | 2 volte alla settimana |
|  Formaggio fresco magro * | 1 volta alla settimana | 2 volte alla settimana |
|  Affettati magri | 1 volta alla settimana | 1 volta alla settimana |
|  Uova | 1 volta alla settimana | 1 volta alla settimana |

* In deroga alle raccomandazioni in ambito di progetti speciali che valorizzino la filiera corta, può essere previsto l'introduzione di formaggi locali DOP con contenuto in grassi maggiore di 20 – 25 g / 100 g con una frequenza di 1 volta al mese.

| Contorni | Pranzo | Cena |
|---|------------------------|------------------------|
|  Verdure cotte o crude | 5 volte alla settimana | 6 volte alla settimana |
|  Patate (da abbinare ad un 1° piatto in brodo) | 1 volta alla settimana | 1 volta alla settimana |
|  Legumi (da abbinare al 2° piatto con minor apporto proteico = uova) | 1 volta alla settimana | / |

| Varie | Pranzo | Cena |
|---|------------------------|----------------|
|  Pane | Tutti i giorni | Tutti i giorni |
|  Frutta fresca | 4 volte alla settimana | Tutti i giorni |
|  Yogurt naturale o alla frutta | 1 volta alla settimana | / |
|  Budino (preparato con latte parzialmente scremato) | 1 volta alla settimana | / |
|  Dolce: torta | 1 volta alla settimana | / |
|  Bevande: acqua naturale | Tutti i giorni | Tutti i giorni |



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo

RICETTE e GRAMMATURE

SCUOLE DELL'INFANZIA, SCUOLE PRIMARIE E SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO

| DESCRIZIONE PIATTI | GRAMMI (per porzione) | | |
|---|-----------------------|-----------|---------------------------|
| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
| PRIMI PIATTI | | | |
|  Asciutti | | | |
| Pasta o riso asciutti | 40 | 60 | 80 |
| Farina di mais per polenta e farina per pizza | 40 | 60 | 80 |
| <u>Pasta al pesto</u> | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| pesto | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta alla pizzaiola</u> | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| origano e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta con broccoli</u> | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| broccoli freschi o surgelati | 30 | 40 | 50 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta con melanzane</u> | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| melanzane fresche o surgelate | 30 | 40 | 50 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta con pesce (merluzzo o nocciolino o nasello)</u> | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| pesce fresco o surgelato | 30 | 40 | 50 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|--|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| <u>Pasta con ricotta</u> | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| ricotta | 20 | 30 | 40 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta e legumi</u> | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| legumi freschi | 20 | 25 | 30 |
| cipolle, sedano, carote | 10 | 20 | 30 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta gratinata al forno / in salsa aurora</u> | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| besciamella | | | |
| <i>latte parzialmente scremato</i> | 10 | 15 | 15 |
| <i>farina</i> | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta o riso agli aromi</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi (prezzemolo, basilico, rosmarino, ecc.) e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta o riso ai funghi</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| funghi coltivati | 20 | 20 | 30 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta o riso al pomodoro</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta o riso alla campagnola / boscaiola</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| piselli | 10 | 20 | 30 |
| carote, zucchine | 10 | 20 | 30 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|--|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| <u>Pasta o riso alla contadina</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| piselli | 10 | 20 | 30 |
| sedano, carote, capperi | 10 | 20 | 30 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta o riso alla zucca o zucchine</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| zucca o zucchine | 30 | 40 | 50 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta o riso alle erbe aromatiche</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| besciamella | | | |
| <i>latte parzialmente scremato</i> | 10 | 15 | 15 |
| <i>farina</i> | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi (prezzemolo, basilico, rosmarino, ecc.) e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta o riso burro e salvia</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| burro | 5 | 5 | 5 |
| aromi (salvia) e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta o riso con carciofi</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| carciofi freschi o surgelati | 30 | 40 | 50 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta o riso con piselli</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| piselli freschi o surgelati | 30 | 40 | 50 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta o riso con ragù di verdure</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| carote, cipolle, zucchine, sedano | 20 | 40 | 60 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|---|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| <u>Pasta o riso con verdure</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| verdure miste (carote, cipolle, sedano, ecc.) | 20 | 20 | 30 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pasta o riso in bianco / olio e parmigiano</u> | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Pizza al pomodoro</u> | | | |
| farina | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| acqua, lievito, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Polenta al sugo di pomodoro</u> | | | |
| farina di mais | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| acqua, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Riso agli asparagi</u> | | | |
| riso | 40 | 60 | 80 |
| asparagi freschi o surgelati | 30 | 40 | 50 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Riso ai carciofi (in bianco)</u> | | | |
| riso | 40 | 60 | 80 |
| carciofi freschi o surgelati | 30 | 40 | 50 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Riso allo zafferano</u> | | | |
| riso | 40 | 60 | 80 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi (zafferano) e sale | q.b. | q.b. | q.b. |


In brodo

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|--|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati | 20 | 25 | 30 |
| Pastina in brodo vegetale | 30 | 35 | 40 |
| <u>Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini</u> | | | |
| pasta o orzo o riso o crostini | 20 | 25 | 30 |
| patate | 60 | 80 | 90 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Crema di zucca con pasta o orzo o riso o crostini</u> | | | |
| pasta o orzo o riso o crostini | 20 | 25 | 30 |
| zucca | 60 | 80 | 90 |
| patate | 40 | 40 | 50 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Minestra di riso o pasta con patate</u> | | | |
| riso o pasta | 20 | 25 | 30 |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Minestra di riso primavera</u> | | | |
| riso | 20 | 25 | 30 |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| verdure miste | 40 | 60 | 70 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Minestrina in brodo vegetale</u> | | | |
| pastina | 30 | 35 | 40 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Minestrone / passato di verdure con pasta o riso</u> | | | |
| pasta o riso | 20 | 25 | 30 |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| verdure miste | 40 | 60 | 70 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |



In brodo con legumi

Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati

Infanzia Primarie Secondarie di primo grado

20 25 30

Passato di legumi con pasta o orzo o riso o crostini

| | | | |
|--------------------------------|------|------|------|
| pasta o orzo o riso o crostini | 20 | 25 | 30 |
| patate | 40 | 50 | 50 |
| legumi secchi | 20 | 30 | 40 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

Passato di verdure con pasta o orzo o riso o crostini

| | | | |
|-----------------------------------|------|------|------|
| pasta o orzo o riso o crostini | 20 | 25 | 30 |
| verdure miste fresche o surgelate | 60 | 80 | 90 |
| patate | 40 | 40 | 50 |
| legumi secchi | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |



Piatti unici

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di carne:

Pasta e legumi

| | | | |
|--------------------------------------|------|------|------|
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| legumi freschi (piselli) o surgelati | 110 | 130 | 140 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio:

Pizza margherita

| | | | |
|------------------------------|------|------|------|
| farina | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| mozzarella | 60 | 80 | 90 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| acqua, lievito, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio e/o affettati magri:

Pizza al prosciutto e formaggio

| | | | |
|------------------|----|----|----|
| farina | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| prosciutto cotto | 30 | 40 | 45 |
| mozzarella | 30 | 40 | 45 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |

SECONDI PIATTI

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|--|-----------------|-----------------|----------------------------------|
|--|-----------------|-----------------|----------------------------------|


Formaggi freschi e  affettati magri
Formaggi:
ricotta

| | | | |
|---|----|-----|-----|
| ricotta | 80 | 110 | 150 |
| mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi, linea, cestella | 60 | 90 | 125 |
| formaggi locali DOP | 40 | 40 | 60 |

formaggi locali DOP
Affettati magri:

| | | | |
|---|----|----|----|
| prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o manzo affumicato | 60 | 80 | 80 |
|---|----|----|----|

Affettati misti

| | | | |
|-----------------------------|----|----|----|
| prosciutto cotto o crudo | 20 | 30 | 30 |
| tacchino o manzo affumicato | 20 | 25 | 25 |
| bresaola | 20 | 25 | 25 |

Bocconcini di formaggio cotti al forno

| | | | |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| ricotta | 40 | 50 | 60 |
| patate | 15 | 20 | 25 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

Crocchette di magro cotte al forno

| | | | |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| ricotta | 40 | 50 | 60 |
| spinaci | 30 | 40 | 50 |
| patate | 15 | 20 | 25 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

Prosciutto cotto alla valdostana cotto al forno

| | | | |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| prosciutto cotto | 30 | 40 | 40 |
| mozzarella | 30 | 40 | 60 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

Soufflé di formaggio

| | | | |
|-------------------|---------------|---------------|---------------|
| ricotta | 20 | 25 | 30 |
| mozzarella | 10 | 15 | 20 |
| patate | 10 | 10 | 10 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|--|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| <u>Soufflè di formaggio e prosciutto</u> | | | |
| ricotta | 20 | 25 | 30 |
| prosciutto cotto | 10 | 15 | 20 |
| patate | 10 | 10 | 10 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
|  Carne | | | |
| Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino | 70 | 80 | 90 |
| Carne per polpette | 50 | 60 | 70 |
| <u>Arrostato o bollito di bovino o tacchino o suino</u> | | | |
| carne di bovino o tacchino o lonza di suino | 70 | 80 | 90 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Bocconcini di bovino o tacchino o suino in umido</u> | | | |
| carne di bovino o tacchino o lonza di suino | 70 | 80 | 90 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| carote, sedano, cipolle | 15 | 20 | 25 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Cotolette alla valdostana cotte al forno</u> | | | |
| carne di pollo, tacchino, bovino | 70 | 80 | 90 |
| mozzarella | 20 | 25 | 30 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Crocchette di pollo cotte al forno</u> | | | |
| carne di pollo | 50 | 60 | 70 |
| verdure miste | 30 | 40 | 50 |
| patate | 20 | 30 | 40 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Fesa di tacchino al latte</u> | | | |
| carne di tacchino | 70 | 80 | 90 |
| latte parzialmente scremato | 30 | 40 | 50 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Fusello di pollo al forno</u> | | | |
| carne di pollo (al netto di ossa e pelle) | 70 | 80 | 90 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|--|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| <u>Hamburger di bovino o tacchino</u> | | | |
| carne di bovino o tacchino | 70 | 80 | 90 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Hamburger di carne e verdure cotti al forno</u> | | | |
| carne di bovino | 70 | 80 | 90 |
| verdure miste e pomodori pelati | 45 | 55 | 65 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| mollica bagnata nel latte | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Medaglione o hamburger di tacchino alla milanese cotto al forno</u> | | | |
| carne di tacchino | 70 | 80 | 90 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Petto di pollo ai ferri</u> | | | |
| carne di pollo | 70 | 80 | 90 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Petto di pollo al limone</u> | | | |
| carne di pollo | 70 | 80 | 90 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| succo di limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Petto di pollo burro e salvia</u> | | | |
| carne di pollo | 70 | 80 | 90 |
| burro | 5 | 5 | 5 |
| aromi (salvia) e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Petto di pollo o tacchino alla milanese cotto al forno</u> | | | |
| carne di pollo o tacchino | 70 | 80 | 90 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Petto di pollo o tacchino o suino al limone</u> | | | |
| carne di pollo o tacchino o lonza di suino | 70 | 80 | 90 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| farina, limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Petto di pollo o tacchino o suino alla pizzaiola</u> | | | |
| carne di pollo o tacchino o lonza di suino | 70 | 80 | 90 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| farina, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|---|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| <u>Pollo alla cacciatora</u> | | | |
| carne di pollo (al netto di ossa e pelle) | 70 | 80 | 90 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Polpettine di bovino o pollo o tacchino in umido</u> | | | |
| carne di pollo o tacchino o bovino | 50 | 60 | 70 |
| verdure miste e pomodori pelati | 45 | 55 | 65 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| mollica bagnata nel latte | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Rolata / fesa di bovino o tacchino o suino</u> | | | |
| carne di bovino o tacchino o suino | 70 | 80 | 90 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Rotolo tricolore al forno</u> | | | |
| carne di bovino o tacchino | 70 | 80 | 90 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| spinaci, carote, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Spezzatino / stracotto di bovino o tacchino o suino alla campagnola</u> | | | |
| carne di bovino o tacchino o suino | 70 | 80 | 90 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| verdure miste (carote, sedano, cipolle, ecc.) | 15 | 20 | 25 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Spezzatino di bovino o tacchino o suino</u> | | | |
| carne di bovino o tacchino o suino | 70 | 80 | 90 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Supreme di tacchino al forno</u> | | | |
| carne di tacchino | 70 | 80 | 90 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |


Pesce
Infanzia
Primarie
Secondarie di primo grado
Pesce
nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano
90
90
100
Bastoncini di merluzzo cotti al forno

merluzzo

90

90

100

uova pastorizzate

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

olio d'oliva

5

5

5

pangrattato, aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Crocchette di nasello cotte al forno

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

uova pastorizzate

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

1x10 (5 g)

olio d'oliva

5

5

5

pangrattato, aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Merluzzo alla mediterranea

merluzzo

90

90

100

pomodori pelati

20

30

40

verdure miste (carote, sedano, ecc.)

15

20

20

olio d'oliva

5

5

5

aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano agli aromi

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

olio d'oliva

5

5

5

aromi misti e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano al forno

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

olio d'oliva

5

5

5

aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano al pomodoro

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

pomodori pelati

20

30

40

olio d'oliva

5

5

5

aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano al prezzemolo

nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano

90

90

100

olio d'oliva

5

5

5

prezzemolo, aromi e sale

q.b.

q.b.

q.b.

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|--|----------------------|----------------------|----------------------------------|
| <u>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano dorati cotti al forno</u> | | | |
| nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano | 90 | 90 | 100 |
| uova pastorizzate | 1x10 (5 g) | 1x10 (5 g) | 1x10 (5 g) |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano olio e limone</u> | | | |
| nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano | 90 | 100 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Uova</u> | | | |
| Uova pastorizzate | n. 1 (50 g) | n. 1 (50 g) | n. 1 (50 g) |
| Uova pastorizzate per impasti / milanesi / dorature | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| <u>Crocchette di verdure miste cotte al forno</u> | | | |
| uova pastorizzate | 50 | 50 | 50 |
| latte parzialmente scremato | 10 | 15 | 15 |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| costine | 10 | 15 | 15 |
| carote | 10 | 15 | 15 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Fagottini con ricotta e spinaci</u> | | | |
| pasta fillo (pasta sfoglia senza grassi) | 50 | 60 | 70 |
| ricotta | 25 | 30 | 35 |
| spinaci | 20 | 25 | 30 |
| uova pastorizzate | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) | n. 1x10 (5 g) |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Frittata alle erbe / tortino di verdure cotto al forno</u> | | | |
| uova pastorizzate | 50 | 50 | 50 |
| verdure fresche o surgelate | 30 | 40 | 50 |
| latte parzialmente scremato | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Frittata con spinaci cotta al forno</u> | | | |
| uova pastorizzate | 50 | 50 | 50 |
| spinaci freschi o surgelati | 30 | 40 | 50 |
| latte parzialmente scremato | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|---|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| <u>Sformato di verdure</u> | | | |
| uova pastorizzate | 50 | 50 | 50 |
| verdure (zucchine, cavolfiori, costine) | 20 | 30 | 40 |
| latte parzialmente scremato | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | |
|---|------|------|------|
| <u>Tortino vegetariano cotto al forno</u> | | | |
| uova pastorizzate | 50 | 50 | 50 |
| verdure fresche o surgelate | 30 | 40 | 50 |
| patate | 20 | 30 | 40 |
| latte parzialmente scremato | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |



CONTORNI

- Verdure cotte

| | | | |
|------------------------------|------|------|------|
| <u>Broccoli all'olio</u> | | | |
| broccoli freschi o surgelati | 60 | 80 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | |
|--|------|------|------|
| <u>Carote all'olio / vapore / forno (prezzemolo)</u> | | | |
| carote fresche o surgelate | 60 | 80 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi (prezzemolo) e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | |
|-------------------------------|------|------|------|
| <u>Carote alla parmigiana</u> | | | |
| carote fresche o surgelate | 60 | 80 | 100 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | |
|--------------------------------------|------|------|------|
| <u>Cavolfiori gratinati al forno</u> | | | |
| cavolfiori | 60 | 80 | 100 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | |
|-----------------------------|------|------|------|
| <u>Costine all'olio</u> | | | |
| costine fresche o surgelate | 60 | 80 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | | | |
|--------------------------------|------|------|------|
| <u>Costine alla parmigiana</u> | | | |
| costine fresche o surgelate | 60 | 80 | 100 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|--|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| <u>Fagiolini al pomodoro</u> | | | |
| fagiolini freschi o surgelati | 60 | 80 | 100 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Fagiolini all'olio / vapore / paesana / saltati</u> | | | |
| fagiolini freschi o surgelati | 60 | 80 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Fagiolini e carote all'olio</u> | | | |
| fagiolini freschi o surgelati | 30 | 40 | 50 |
| carote fresche o surgelate | 30 | 40 | 50 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Finocchi all'olio / vapore</u> | | | |
| finocchi freschi o surgelati | 60 | 80 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Finocchi gratinati al forno</u> | | | |
| finocchi freschi o surgelati | 60 | 80 | 100 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Spinaci al parmigiano / burro</u> | | | |
| spinaci freschi o surgelati | 60 | 80 | 100 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva o burro | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Spinaci all'olio / vapore</u> | | | |
| spinaci freschi o surgelati | 60 | 80 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Verza brasata</u> | | | |
| verza | 60 | 80 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Zucchine all'olio / vapore</u> | | | |
| zucchine fresche o surgelate | 60 | 80 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Zucchine gratinate</u> | | | |
| zucchine fresche o surgelate | 60 | 80 | 100 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| pangrattato, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|---|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| Zucchine in umido | | | |
| zucchine fresche o surgelate | 60 | 80 | 100 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Verdure crude | | | |
| Carote in insalata / fiammifero | | | |
| carote fresche | 60 | 80 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Fagiolini e pomodori in insalata | | | |
| fagiolini freschi o surgelati | 30 | 40 | 50 |
| pomodori | 30 | 40 | 50 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Finocchi in insalata | | | |
| finocchi freschi | 60 | 80 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Insalata mista / primavera | | | |
| insalata verde | 20 | 20 | 20 |
| carote o pomodori | 20 | 30 | 40 |
| finocchi o sedano | 20 | 30 | 40 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Insalata verde | | | |
| insalata verde | 40 | 50 | 60 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodori in insalata | | | |
| pomodori | 60 | 80 | 100 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aceto e/o limone, aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

**Patate****Infanzia****Primarie****Secondarie di primo grado**Macedonia di verdure

| | | | |
|--------------|------|------|------|
| patate | 50 | 60 | 70 |
| fagiolini | 40 | 50 | 50 |
| carote | 20 | 30 | 40 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

Patate al forno / vapore / olio (prezzemolate)

| | | | |
|---------------------------|------|------|------|
| patate | 110 | 140 | 160 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi (prezzemolo) e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

Patate e carote all'olio

| | | | |
|--------------|------|------|------|
| patate | 60 | 70 | 80 |
| carote | 30 | 40 | 50 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

Patate e fagiolini all'olio

| | | | |
|--------------|------|------|------|
| patate | 60 | 70 | 80 |
| fagiolini | 30 | 40 | 50 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

Patate e piselli all'olio

| | | | |
|-----------------------------|------|------|------|
| patate | 60 | 70 | 80 |
| piselli freschi o surgelati | 40 | 50 | 60 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

Patate e pomodori all'olio

| | | | |
|--------------|------|------|------|
| patate | 60 | 70 | 80 |
| pomodori | 30 | 40 | 50 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

Patate in umido

| | | | |
|-----------------|------|------|------|
| patate | 110 | 140 | 160 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

Purea di patate

| | | | |
|-----------------------------|------|------|------|
| patate | 110 | 140 | 160 |
| latte parzialmente scremato | 20 | 30 | 30 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| burro | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|--|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| Purea di patate e carote | | | |
| patate | 60 | 70 | 80 |
| carote | 30 | 40 | 50 |
| latte parzialmente scremato | 20 | 30 | 30 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| burro | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Verdure miste al vapore | | | |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| piselli | 30 | 30 | 40 |
| carote | 20 | 30 | 40 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Legumi | | | |
| Piselli al prosciutto | | | |
| piselli freschi o surgelati | 80 | 90 | 120 |
| prosciutto cotto | 20 | 30 | 40 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Piselli in umido | | | |
| piselli freschi o surgelati | 80 | 90 | 120 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio d'oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Varie | | | |
|  Pane (comune o integrale) per il pranzo oppure grissini | 40 15 | 50 30 | 60 30 |
|  Frutta fresca | 120 | 150 | 150 |
|  Yogurt alla frutta | 125 | 125 | 125 |
|  Budino | 120 | 120 | 120 |
|  Torta (pasticceria secca) (es. torta margherita, crostata di frutta, ecc.) | 50 | 60 | 60 |
|  Gelato | 80 | 80 | 80 |


Colazione

| | Infanzia | Primarie | Secondarie di primo grado |
|---|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| <u>Caffè d'orzo con latte</u> | | | |
| latte parzialmente scremato | 120 | 200 | 250 |
| zucchero o miele | 5 | 5 | 5 |
| caffè d'orzo | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Fette biscottate o biscotti secchi</u> | 30 | 30 | 30 |
| <u>Pane</u> | 35 | 35 | 35 |


Spuntino di metà mattina e merenda del pomeriggio

| | | | |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <u>Biscotti secchi</u> | 25 (n. 2 - 3) | 35 (n. 3 - 4) | 35 (n. 3 - 4) |
| <u>Budino</u> | 120 | 120 | 120 |
| latte parzialmente scremato | 100 | 100 | 100 |
| cioccolato | 15 | 15 | 15 |
| zucchero | 5 | 5 | 5 |
| <u>Cracker</u> (n. 1 pacchettino) | 30 | 30 | 30 |
| <u>Fette biscottate con marmellata</u> | | | |
| fette biscottate | 15 (n. 2) | 20 (n. 3) | 20 (n. 3) |
| marmellata | 25 | 25 | 25 |
| <u>Frutta con fette biscottate</u> | | | |
| frutta fresca di stagione | 120 | 150 | 150 |
| fette biscottate | 15 (nr. 2) | 20 (nr. 3) | 20 (nr. 3) |
| <u>Yogurt alla frutta</u> | 125 (n. 1 vasetto) | 125 (n. 1 vasetto) | 125 (n. 1 vasetto) |
| <u>Pane e cioccolato</u> | | | |
| pane | 30 | 40 | 40 |
| cioccolato | 15 | 15 | 15 |
| <u>Pane e prosciutto</u> | | | |
| pane | 30 | 40 | 40 |
| prosciutto cotto | 20 | 25 | 25 |
| <u>Pizza al pomodoro</u> | | | |
| farina | 45 | 50 | 60 |
| pomodoro | 30 | 35 | 40 |
| olio d'oliva | 5 | 5 | 7 |
| aromi e sale | q.b. | q.b. | q.b. |
| <u>Succo di frutta</u> | 200 (n. 1 tetrabrik) | 200 (n. 1 tetrabrik) | 200 (n. 1 tetrabrik) |
| <u>Torta tipo margherita o crostata o plum cake</u> | 50 | 60 | 60 |

PRANZO AL SACCO PER LE GITE



Cestino n. 1

Pane e prosciutto cotto (o crudo)

pane comune

prosciutto cotto (o crudo)

Infanzia

Primarie

Secondarie di primo grado

40

50

60

30

30

30

Pane e certosa (o parmigiano)

pane comune

certosa (o parmigiano)

40

50

60

20

20

20

Pane e cioccolato

pane

cioccolato

40

50

60

25

25

25

Succo di frutta

200

200

200

(n. 1 tetrabrik)

(n. 1 tetrabrik)

(n. 1 tetrabrik)



Cestino n. 2

Pane e prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)

pane comune

prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)

40

50

60

30 / 20

30 / 20

30 / 20

Pane e cioccolato

pane

cioccolato

40

50

60

25

25

25

Biscotti secchi

25

25

25

Frutta fresca di stagione

120

150

150

Succo di frutta

200

200

200

(n. 1 tetrabrik)

(n. 1 tetrabrik)

(n. 1 tetrabrik)

MODALITA' di PORZIONATURA PRIMI PIATTI e CONTORNI

PRIMI PIATTI ASCIUTTI: PIATTO CAMPIONE



Scuole dell'infanzia

$\frac{1}{2}$ piatto fondo



Scuole primarie

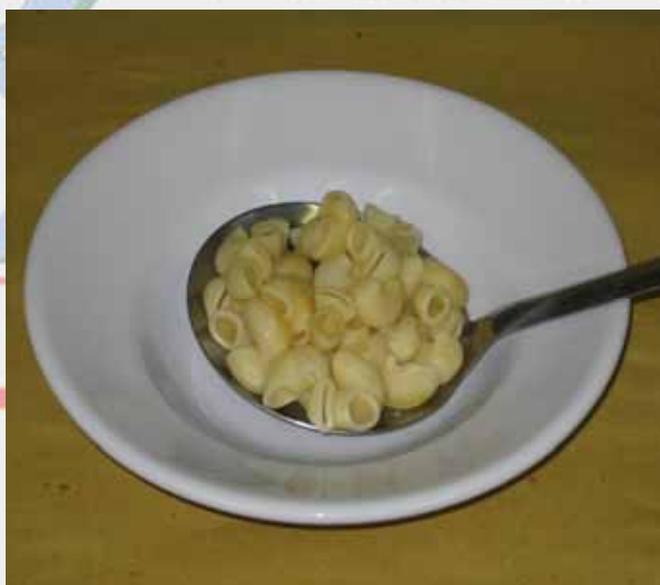
$\frac{3}{4}$ piatto fondo



Scuole secondarie di
primo grado

1 piatto fondo

PRIMI PIATTI ASCIUTTI: SCHIUMAROLA



Scuole dell'infanzia

n. 1 schiumarola dal
diametro di 10 cm



Scuole primarie

n. 1 schiumarola dal
diametro di 11 cm

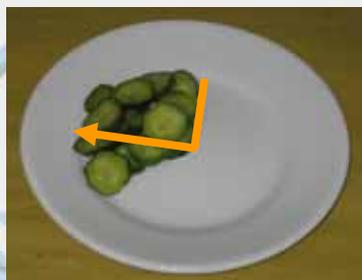


Scuole secondarie di primo grado

n. 1 schiumarola dal
diametro di 12,5 cm

CONTORNI: PIATTO CAMPIONE

Scuole dell'infanzia: ortaggi cotti

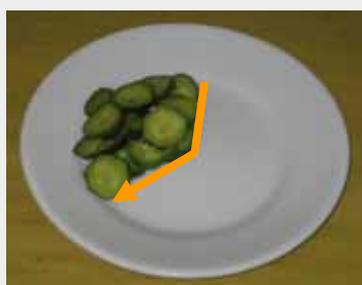


60 g



60 g

Scuole primarie: ortaggi cotti

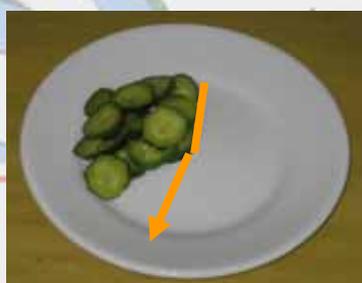


80 g



80 g

Scuole secondarie di primo grado: ortaggi cotti



100 g



100 g