

- Le grammature indicate a porzione di carne e pesce si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti, a prescindere dal taglio di carne e dal pesce utilizzato nelle ricette.

## RICETTARIO CON GRAMMATURE PER PORZIONE

RICETTA	Infanzia	Secondaria 1^ grado	Adulti oltre i 65 anni	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>1 ) Pasta in bianco o con verdure o al pesto</b>				
Pasta	50/60	80/100	60/70	<b>glutine</b>
Se con : verdure (zucchine-melanzane, aromi: cipolla-prezzemolo)	30/40	40/60	40/60	
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Se con : pesto	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi)</b>
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>2)Pasta al sugo o al ragù</b>				
Pasta	50/60	80/100	60/70	<b>Glutine</b>
<b>Se Pasta all'uovo ( solo menù adulti)</b>			60/70	<b>Glutine, uova</b>
Pomodori pelati	65/90	90/130	90/130	
<b>Se con ragù:</b> macinato misto maiale e bovino	20/25	30/35	30/35	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>Sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>3)Pasta al tonno</b>				
Pasta	50/60	80/100	60/70	<b>Glutine</b>
Tonno	20/25	30/35	30/35	<b>Pesce</b>
Se in rosso: Pomodori pelati	20	40	40	
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>4) Pizza</b>				
trancio a crudo	50/60	80/100	80/100	<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	
Mozzarella	30	40	40	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>5) Pasta al forno – solo menù adulti</b>				
Lasagne all'uovo			60/70	<b>Glutine, uova</b>
Pomodori pelati			90/130	
Formaggio fresco			40	<b>latte</b>
Carne macinata vitello			35	
Farina per besciamella			10	<b>glutine</b>
Latte per besciamella			75	<b>latte</b>
Burro per besciamella			10	<b>latte</b>
Olio extra vergine di oliva			q.b.	
Aromi (basilico, prezzemolo, cipolla, sedano)			q.b.	<b>sedano</b>
Grana Padano DOP			8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato			q.b.	

<b>RICETTA</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Secondaria 1<sup>a</sup> grado</b>	<b>Adulti oltre i 65 anni</b>	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>6) Pasta con ricotta</b>				
Pasta	50/60	80/100	60/70	<b>Glutine</b>
Ricotta	30	60	60	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>7) Ravioli di ricotta</b>				
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	120	160	160	<b>Glutine- latte- uova</b>
Pomodori pelati	65/90	90/130	100	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>8) Gnocchi di patate al sugo</b>				
Gnocchi di patate	120	160	160	<b>glutine</b>
Pomodori pelati	65/90	90/130	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>9) Risotto al sugo</b>				
Riso	50/60	80/100	60/70	
Pomodori pelati	65/90	90/130	90/130	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Aromi: basilico	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>10) Risotto allo zafferano o con verdure</b>				
Riso	50/60	80/100	60/70	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Se con: Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	
Se con : verdure (zucchine)	50	70	70	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>11) Risotto alla parmigiana</b>				
Riso	50/60	80/100	60/70	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Burro	5	10	10	<b>latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4	5	5	
Cipolla	4/5	6/7	6/7	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>12) Insalata di riso</b>				
Riso	50/60	80/100	60/70	
Verdure ( pomodori, mais, carote, piselli e verdure di stagione)	30	40	40	
tomodori	30	40	40	
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

<b>RICETTA</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Secondaria 1<sup>^</sup> grado</b>	<b>Adulti oltre i 65 anni</b>	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>13) Minestra in brodo vegetale</b>				
Pasta	25/30	40/50	40/50	<b>glutine</b>
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate) e orzo	30	45	45	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>14) Minestra in brodo di carne</b>				
Pasta (fregola)	25/30	40/50	40/50	<b>Glutine</b>
Carne di manzo e pollo	60	120	120	
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	30	40	40	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>15) Passato di verdure e legumi – minestrone di verdure</b>				
Pasta o fregola	20/25	35/40	35/40	<b>glutine</b>
Verdure miste e legumi	150	250	250	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale marino iodato e aromi (cipolla, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>16) crema o vellutata di verdure</b>				
Zucchine o carote	140	160	160	
Patate	10	40	40	
Cipolla, prezzemolo o basilico	4/5	6/7	6/7	
Olio extra vergine di oliva	3	5	5	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>17) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola o in verde</b>				
Carne di pollo/suina/bovina/tacchino	50/60	70/80	80/100	
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Se alla pizzaiola: pomodori pelati	20	30	30	
Sale marino iodato e aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>18) Polpette al sugo o al forno - hamburger</b>				
Carne macinata di vitello	50/60	70/80	80/100	
Uova cat. A	¼ di 1	½ di 1	½ di 1	<b>Uova</b>
<b>se al sugo</b> Pomodori pelati	20	30	30	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>19) Carne lessa</b>				
Carne di manzo e/o pollo	50/60	70/80	80/100	
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Aromi (prezzemolo, cipolla, carota, sedano, pomodoro)	q.b.	q.b.	q.b.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>20) Cotoletta</b>				
Carne di pollo	50/60	70/80	80/100	
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	<b>uova</b>
Pane grattugiato	30	30	30	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	

RICETTA	Infanzia	Secondaria 1^ grado	Adulti oltre i 65 anni	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>21) Spezzatino con i piselli – solo menù adulti</b>				
Carne di manzo			70	
Pomodori pelati			q.b.	
Piselli			80	
Olio extra vergine di oliva			6/7	
Aromi (cipolla, sedano, carota, basilico, prezzemolo)			q.b.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato			q.b.	
<b>22) Prosciutto cotto</b>				
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	35/40	40/50	
<b>23) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)</b>				
Formaggio Dolce Stella – formaggio dolce Macomer- casizzolu	50/60	80/100	50/60	<b>latte</b>
Mozzarella	40/50	80	60	<b>latte</b>
<b>24) Frittata con verdure o patate</b>				
Uova	40	60	60	<b>uova</b>
<b>Se con verdure:</b> bietole o spinaci	70	110	110	
<b>Se con :</b> patate	100	160	160	
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
farina	q.b.	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>25) frittata al forno</b>				
Uova	40	60	60	<b>uova</b>
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
farina	q.b.	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>26) frittata al pomodoro (finta pizza)</b>				
Uova	40	60	60	<b>uova</b>
Aromi (prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
pomodori	q.b.	q.b.	q.b.	
mozzarella	30	40	40	<b>Latte</b>
<b>27) Rotolo di frittata con zucchine e prosciutto cotto</b>				
Uova	40	60	60	<b>uova</b>
Aromi (prezzemolo, basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
zucchine	30	50	50	
Prosciutto cotto senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	20	40	40	
<b>28) Filetti di pesce impanato al forno</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	100/150	100/150	<b>Pesce, uova, latte, soia, sedano, senape molluschi</b>
Olio extra vergine d'oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

<b>RICETTA</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Secondaria 1<sup>a</sup> grado</b>	<b>Adulti oltre i 65 anni</b>	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>29) Pesce al forno o in umido</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	100/150	100/150	<b>pesce</b>
<b>Se con</b> : pomodori	30	50	50	
Aglio, prezzemolo, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>Pesce alla livornese</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	100/150	100/150	<b>pesce</b>
aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>Pesce alla parmigiana</b>				
Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	100/150	100/150	<b>pesce</b>
Olio extra vergine d'oliva	4/5	6/7	6/7	
Grana padano DOP	6/7	8/9	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>30) tortellini con la panna – solo menù adulti</b>				
Tortellini di carne secchi			80/100	<b>Glutine, uova, latte</b>
Panna			25	<b>latte</b>
Olio extra vergine di oliva			6/7	
Sale marino iodato			q.b.	
<b>Verdure da fare cotte</b>				
Bietole, spinaci, fagiolini, carote, piselli. Di stagione o surgelate	100	200/250	200/250	
patate	100	120	180/200	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>Verdure crude</b>				
Insalata verde, coppettone, lattuga	40	60	60	
pomodori, carote, finocchi, cetrioli	100	200/250	200/250	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>Pane</b>				
Pane	40	60	60	<b>glutine</b>
<b>Frutta</b>				
Mele	150	200	200	
Arance	150	200	200	
Pere	150	200	200	
Banane	150	200	200	
Mandaranci	150	200	200	
Mandarini	150	200	200	
Melone	150	200	200	
Anguria	150	200	200	

■ Si specifica che dei diversi piatti del menù si valuterà il gradimento (accettazione) .