

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	NIDO			<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno			
<b>1 ) Pasta in bianco o con verdure o al pesto</b>				
Pasta	30/50			<b>glutine</b>
Se con : verdure (zucchine-melanzane, aromi: cipolla-prezzemolo)	30/40			
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Se con : pesto	q.b.			<b>Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi)</b>
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.			
<b>2)Pasta al sugo o al ragù</b>				
Pasta	30/50			<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	65/90			
<b>Se con ragù:</b> macinato misto maiale e bovino	20/25			
Carote, sedano, cipolla	10			<b>Sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.			
<b>3)Pasta al tonno</b>				
Pasta	30/50			<b>Glutine</b>
Tonno	20/25			<b>Pesce</b>
Se in rosso: Pomodori pelati	20			
cipolla	q.b.			
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Sale marino iodato	q.b.			
<b>4) Pizza</b>				
trancio a crudo	40/50			<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	q.b.			
Mozzarella	30			<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Sale	q.b.			
<b>6) Pasta con ricotta</b>				
Pasta	30/50			<b>Glutine</b>
Ricotta	30			<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5			
cipolla	q.b.			
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.			
<b>7) Ravioli di ricotta</b>				
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	120			<b>Glutine- latte- uova</b>
Pomodori pelati	65/90			
Carote, sedano, cipolla	10			<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.			

<b>RICETTA</b>	<b>NIDO</b>			<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno			
<b>8) Gnocchi di patate al sugo</b>				
Gnocchi di patate	120			<b>glutine</b>
Pomodori pelati	65/90			
Carote, sedano, cipolla	10			<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.			
<b>9) Risotto al sugo</b>				
Riso	30/50			
Pomodori pelati	65/90			
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Aromi: basilico	q.b.			
Sale marino iodato	q.b.			
<b>10) Risotto allo zafferano o con verdure</b>				
Riso	30/50			
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Se con: Zafferano	q.b.			
Se con : verdure (zucchine)	50			
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.			<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.			
<b>11) Risotto alla parmigiana</b>				
Riso	30/50			
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Burro	5			<b>latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4			
Cipolla	4/5			
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.			<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.			
<b>12) Insalata di riso</b>				
Riso	30/50			
Verdure ( pomodori, mais, carote, piselli e verdure di stagione)	30			
tomodori	30			
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Sale marino iodato	q.b.			
<b>13) Minestra in brodo vegetale</b>				
Pasta	25			<b>glutine</b>
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate) e orzo	25			<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Sale marino iodato e aromi	q.b.			
<b>14) Minestra in brodo di carne</b>				
Pasta (fregola)	25			<b>Glutine</b>
Carne di manzo e pollo	50/60			
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	30			<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.			

<b>RICETTA</b>	<b>NIDO</b>			<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno			
<b>15) Passato di verdure e legumi – minestrone di verdure</b>				
Pasta o fregola	20/25			<b>glutine</b>
Verdure miste e legumi	150			<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Sale marino iodato e aromi (cipolla, prezzemolo, basilico)	q.b.			
<b>16) crema o vellutata di verdure</b>				
Zucchine o carote	140			
Patate	10			
Cipolla, prezzemolo o basilico	4/5			
Olio extra vergine di oliva	3			
Sale marino iodato	q.b.			
<b>17) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola o in verde</b>				
Carne di pollo/suina/bovina/tacchino	40/50			
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Se alla pizzaiola: pomodori pelati	20			
Sale marino iodato e aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.			
<b>18) Polpette al sugo o al forno - hamburger</b>				
Carne macinata di vitello	40/50			
Uova cat. A	¼ di 1			<b>Uova</b>
<b>se al sugo</b> Pomodori pelati	20			
Pane grattugiato	q.b.			<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	q.b.			
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.			
<b>19) Carne lessa</b>				
Carne di manzo e/o pollo	50/60			
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Aromi (prezzemolo, cipolla, carota, sedano, pomodoro)	q.b.			<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.			
<b>20) Cotoletta</b>				
Carne di pollo	40/50			
Uova	q.b.			<b>uova</b>
Pane grattugiato	30			<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5			
Sale marino iodato e aromi	q.b.			
<b>22) Prosciutto cotto</b>				
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30			
<b>23) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)</b>				
Formaggio Dolce Stella – formaggio dolce Macomer- casizzolu	40/50			<b>latte</b>
Mozzarella	40/50			<b>latte</b>
<b>24) Frittata con verdure o patate</b>				
Uova	40			<b>uova</b>
<b>Se con verdure:</b> bietole o spinaci	70			
<b>Se con :</b> patate	100			
Latte	q.b.			<b>Latte</b>
farina	q.b.			<b>glutine</b>
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.			
<b>RICETTA</b>	<b>NIDO</b>			<b>ALLERGENI</b>

	Grammi/alunno			<b>PRESENTI</b>
<b>25) frittata al forno</b>				
Uova	40			<b>uova</b>
Latte	q.b.			<b>Latte</b>
farina	q.b.			<b>glutine</b>
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.			
<b>26) frittata al pomodoro (finta pizza)</b>				
Uova	40			<b>uova</b>
Aromi (prezzemolo, basilico)	q.b.			
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
pomodori	q.b.			
mozzarella	30			<b>Latte</b>
<b>27) Rotolo di frittata con zucchine e prosciutto cotto</b>				
Uova	40			<b>uova</b>
Aromi (prezzemolo, basilico, cipolla)	q.b.			
Grana Padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
zucchine	30			
Prosciutto cotto senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	20			
<b>28) Filetti di pesce impanato al forno</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	50/60			
Pane grattugiato	q.b.			
uovo	q.b.			
Olio extra vergine d'oliva	4/5			
Sale marino iodato	q.b.			
<b>29) Pesce al forno o in umido</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	50/60			<b>pesce</b>
<b>Se con</b> : pomodori	30			
Aglio, prezzemolo, aromi	q.b.			
Olio extra vergine d'oliva	4/5			
Sale marino iodato	q.b.			
<b>Pesce alla livornese</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	50/60			<b>pesce</b>
aglio e prezzemolo	q.b.			
Olio extra vergine d'oliva	4/5			
Sale marino iodato	q.b.			
<b>Pesce alla parmigiana</b>				
Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	50/60			<b>pesce</b>
Olio extra vergine d'oliva	4/5			
Grana padano DOP	6/7			<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.			
<b>Verdure da fare cotte</b>				
Bietole, spinaci, fagiolini, carote, piselli. Di stagione o surgelate	100			
patate	100			
Olio extra vergine d'oliva	4/5			
Sale marino iodato	q.b.			
<b>Verdure crude</b>				
Insalata verde, coppettone, lattuga	40			
pomodori, carote, finocchi, cetrioli	100			
Olio extra vergine d'oliva	4/5			
Sale marino iodato	q.b.			
<b>Pane</b>	30/40			<b>glutine</b>
<b>Frutta</b> (mele, arance, pere, banane, mandarini, mandaranci, melone, anguria)	100/150			