



**COMUNE di VAL DELLA TORRE**



**COMUNE di CASELETTE**

Ufficio Servizi Scolastici Associati

**APPALTO PER IL SERVIZIO DI  
REFEZIONE SCOLASTICA  
PER GLI ANNI SCOLASTICI 2016/2019  
PER LE SCUOLE DEI COMUNI DI  
VAL DELLA TORRE E CASELETTE**

**Allegato “2”** al Capitolato d'appalto

**GRAMMATURE**

- A. Ricette e grammature delle pietanze tratte dal manuale “In mensa con gusto!” (da pag. 14 a pag. 35)**
- B. Ricette e grammature delle pietanze non incluse nel manuale (da pag. 36 a pag. 38)**
- C. Ricette e grammature dei dolci (pag. 39)**

Giugno 2016

ALLEGATO A

le ricette utilizzate nel menù sono evidenziate in giallo



S SCIAN 105  
IN MENSA CON GUSTO SCUOLE

Data di emissione:  
10/08/2011  
rev. 0  
Approvato ed emesso  
in originale

# 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 4
Istruzioni per l'uso .....	pag 5
Indicazioni relative alla scelta degli alimenti e delle modalità di cottura .....	pag 7
Griglia di rotazione settimanale dei pasti.....	pag 11
Ricette e grammature .....	pag 14
Modalità di porzionatura primi piatti e contorni .....	pag 33

## 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, contomi, 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

<b>Asciutti</b>	
	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).

<b>In brodo</b>	
	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.

<b>Formaggio grattugiato</b>	
	Per il condimento dei primi piatti è preferibile la scelta del parmigiano anziché del grana per il minor contenuto di sodio.

## SECONDI PIATTI

<b>Carne</b>	
	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.

<b>Pesce</b>	
	<p>E' consigliabile orientarsi sulle varietà più magre ed a minor contenuto di sodio (es. merluzzo, nasello, platessa, sogliola, scorfano, palombo, ecc.).</p> <p>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, <u>non prefritti</u>, con camì 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).</p> <p>In mancanza degli idonei requisiti si consiglia di sostituire i bastoncini di merluzzo con merluzzo o sogliola (freschi o surgelati) cotti al forno.</p>

<b>Formaggi</b>	
	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

<b>Affettati</b>	
	<p>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.</p>

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

<b>Uova</b>	
	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

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

<b>Condimenti</b>	
	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.

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

### DESSERT

<b>Dolci</b>	
	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.

<b>Gelato</b>	
	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.

### CONSERVAZIONE ALIMENTI

<b>Prodotti in scatola</b>	
	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.

<b>Pasto da asporto per le gite</b>	
	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.

### PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

<b>Preparazione pasti</b>	
	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.

# 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")

<i>Primi piatti</i>	<i>Pranzo</i>	<i>Cena</i>
 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

<i>Secondi piatti</i>	<i>Pranzo</i>	<i>Cena</i>
 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.

<i>Contorni</i>	<i>Pranzo</i>	<i>Cena</i>
 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	/

<b>Varie</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
 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
<b>PRIMI PIATTI</b>			
<b>Asciutti</b>			
Pasta o riso asciutti	40	60	80
Farina di mais per polenta e farina per pizza	40	60	80
<b>Pasta al pesto</b>			
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.
<b>Pasta alla pizzaiola</b>			
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.
<b>Pasta con broccoli</b>			
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.
<b>Pasta con melanzane</b>			
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.
<b>Pasta con pesce (merluzzo o nocciolino o nasello)</b>			
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
<b>Pasta con ricotta</b>			
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.
<b>Pasta e legumi oppure PASTA e FAGIOLI</b>			
pasta	40	60	80
legumi freschi fagioli	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.
<b>Pasta gratinata al forno / in salsa aurore</b>			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
besciamella			
latte parzialmente scremato	10	15	15
farina	5	5	5
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta o riso agli aromi</b>			
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.
<b>Pasta o riso ai funghi</b>			
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.
<b>Pasta o riso al pomodoro</b>			
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.
<b>Pasta o riso alla campagnola / boscaiola</b>			
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
<b>Pasta o riso alla contadina</b>			
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.
<b>Pasta o riso alla zucca o zucchine</b>			
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.
<b>Pasta o riso alle erbe aromatiche</b>			
pasta o riso	40	60	80
besciamella			
latte parzialmente scremato	10	15	15
farina	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.
<b>Pasta o riso burro e salvia</b>			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
burro	5	5	5
aromi (salvia) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta o riso con carciofi</b>			
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.
<b>Pasta o riso con piselli</b>			
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.
<b>Pasta o riso con ragù di verdure</b> <b>ragù vegetale</b>			
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
<b>Pasta o riso con verdure</b>			
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.
<b>Pasta o riso in bianco / olio e parmigiano</b>			
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.
<b>Pizza al pomodoro <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">Pizza rossa</span></b>			
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.
<b>Polenta al sugo di pomodoro</b>			
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.
<b>Riso agli asparagi</b>			
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.
<b>Riso ai carciofi (in bianco)</b>			
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.
<b>Riso allo zafferano</b>			
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.

 <i>In brodo</i>	<i>Infanzia</i>	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado</i>
<b>Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati</b>	20	25	30
<b>Pastina in brodo vegetale</b>	30	35	40
<b>Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini</b>			
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.
<b>Crema di zucca con pasta o orzo o riso o crostini</b>			
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.
<b>Minestra di riso o pasta con patate</b>			
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.
<b>Minestra di riso primavera</b>			
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.
<b>Minestrina in brodo vegetale</b>			
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.
<b>Minestrone / passato di verdure con pasta o riso</b>			
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**

	Infanzia	Primarie	Secondarie di primo grado
<b>Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>
<b>Passato di legumi con pasta o orzo o riso o crostini</b>			
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.
<b>e LEGUMI</b>			
<b>Passato di verdure con pasta o orzo o riso o crostini</b>			
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~~

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

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

~~Pizza margherita~~

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

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
 <b>Formaggi freschi e</b>  <b>affettati magri</b>			
<b>Formaggi:</b>			
ricotta	80	110	150
mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi, linea, cestella	60	90	125
formaggi locali DOP	40	40	60
<b>Affettati magri:</b>			
prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o manzo affumicato	60	80	80
<b>Affettati misti</b>			
prosciutto cotto o crudo	20	30	30
tacchino o manzo affumicato	20	25	25
bresaola	20	25	25
<b>Boconcini di formaggio cotti al forno</b>			
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.
<b>Crocchette di magro cotte al forno</b>			
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.
<b>Prosciutto cotto alla valdostana cotto al forno</b>			
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.
<b>Soufflé di formaggio</b>			
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>Soufflé 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**

<u>Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino</u>	70	80	90
<u>Carne per polpette</u>	50	60	70
<u>Arrosti o bolliti 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
<del>Hamburger di bovino o tacchino</del>			
<del>carne di bovino o tacchino</del>	70	80	90
<del>olio d'oliva</del>	5	5	5
<del>aromi e sale</del>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Hamburger di carne e verdure cotti al forno</b>			
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.
<b>Medaglione o hamburger di tacchino alla milanese cotto al forno</b>			
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.
<del>Petto di pollo ai ferri</del>			
<del>carne di pollo</del>	70	80	90
<del>olio d'oliva</del>	5	5	5
<del>aromi e sale</del>	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Petto di pollo al limone</b>			
carne di pollo	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
succo di limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Petto di pollo burro e salvia</b>			
carne di pollo	70	80	90
burro	5	5	5
aromi (salvia) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Petto di pollo o tacchino alla milanese cotto al forno</b>			
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.
<b>Petto di pollo o tacchino o suino al limone</b>			
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.
<b>Petto di pollo o tacchino o suino alla pizzaiola</b>			
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
<b>Pollo alla cacciatora</b>			
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.
<b>Folpettine di bovino o pollo o tacchino in umido</b>			
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.
<b>Rotola / fesa di bovino o tacchino o suino</b>			
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.
<b>Rotolo tricolore al forno</b>			
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.
<b>Spezzatino / stracotto di bovino o tacchino o suino alla campagnola</b>			
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.
<b>Spezzatino di bovino o tacchino o suino</b>			
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.
<b>Supreme di tacchino al forno</b>			
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
<b>Pesce</b>			
<b><u>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano</u></b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
<b><u>Bastoncini di merluzzo cotti al forno</u></b>			
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.
<b><u>Crocchette di nasello cotte al forno</u></b>			
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.
<b><u>Merluzzo alla mediterranea</u></b>			
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.
<b><u>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano agli aromi</u></b>			
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.
<b><u>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano al forno</u></b>			
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.
<b><u>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano al pomodoro</u></b>			
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.
<b><u>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano al prezzemolo</u></b>			
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
<b>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano dorati cotti al forno</b>			
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.
<b>Nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano olio e limone</b>			
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.
<b>Uova</b>			
<b>Uova pastorizzate</b>	n. 1 (50 g)	n. 1 (50 g)	n. 1 (50 g)
<b>Uova pastorizzate per impasti / milanesi / dorature</b>	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
<b>UOVA SODE</b>			
<b>Crocchette di verdure miste cotte al forno</b>			
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.
<b>Fagottini con ricotta e spinaci</b>			
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.
<b>oppure alle zucchine</b>			
<b>Frittata alle erbe / tortino di verdure cotto al forno</b>			
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.
<b>Frittata con spinaci cotta al forno</b>			
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
<b>Sformato di verdure al forno</b>			
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.
<i>con zucchine<sup>1</sup> o con verdure miste</i>			
<b>Tortino vegetariano cotto al forno</b>			
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.
<b>CONTORNI</b>			
<b>Verdure cotte</b>			
<b>Broccoli all'olio</b>			
broccoli freschi o surgelati	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Carote all'olio / vapore / forno (prezzemolo)</b>			
carote fresche o surgelate	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Carote alla parmigiana</b>			
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.
<b>Cavolfiori gratinati al forno</b>			
cavolfiori	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Costine all'olio</b>			
costine fresche o surgelate	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Costine alla parmigiana</b>			
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
<b>Fagiolini al pomodoro</b>			
fagiolini freschi o surgelati	80	80	100
tomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fagiolini all'olio / vapore / paesana / saltati</b>			
fagiolini freschi o surgelati	80	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fagiolini e carote all'olio</b>			
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.
<b>Finocchi all'olio / vapore</b>			
finocchi freschi o surgelati	80	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Finocchi gratinati al forno</b>			
finocchi freschi o surgelati	80	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Spinaci al parmigiano / burro</b>			
spinaci freschi o surgelati	80	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva o burro	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Spinaci all'olio / vapore</b>			
spinaci freschi o surgelati	80	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Verza brasata</b>			
verza	80	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Zucchine all'olio / vapore</b>			
zucchine fresche o surgelate	80	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Zucchine gratinate</b>			
zucchine fresche o surgelate	80	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
<b>Zucchine in umido</b>			
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.
<b>Verdure crude</b>			
<b>Carote in insalata / fiammifero</b>			
carote fresche	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fagiolini e pomodori in insalata</b>			
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.
<b>Finocchi in insalata</b>			
finocchi freschi	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata mista / primavera</b>			
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.
<b>Insalata verde</b>			
insalata verde	40	50	60
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pomodori in insalata</b>			
pomodori	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



**Patate**

	<i>Infanzia</i>	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado</i>
<b>Macedonia di verdure</b>			
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.
<b>Patate al forno / vapore / olio (prezzemolate)</b>			
patate	110	140	160
olio d'oliva	5	7	10
aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate e carote all'olio</b>			
patate	60	70	80
carote	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate e fagiolini all'olio</b>			
patate	60	70	80
fagiolini	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate e piselli all'olio</b>			
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.
<b>Patate e pomodori all'olio</b>			
patate	60	70	80
pomodori	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Patate in umido</b>			
patate	110	140	160
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Purea di patate</b>			
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
<b>Purea di patate e carote</b>			
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.
<b>Verdure miste al vapore</b>			
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.
<b>Legumi</b>			
<b>Piselli al prosciutto</b>			
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.
<b>Piselli in umido</b>			
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.
<b>Varie</b>			
 <b>Pane (comune o integrale)</b> per il pranzo oppure grissini	40 15	50 30	60 30
 <b>Frutta fresca</b> o Macedonia di frutta fresca senza zucchero aggiunto	120	150	150
 <b>Yogurt alla frutta</b>	125	125	125
 <b>Budino</b>	120	120	120
 <b>Torta (pasticceria secca)</b> (es. torta margherita, crostata di frutta, ecc.) o plum cake, torta di mele o di pere	60	60	60
 <b>Gelato</b>	80	80	80

 <b>Colazione</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primarie</b>	<b>Secondarie di primo grado</b>
<b>Caffè d'orzo con latte</b>			
latte parzialmente scremato	120	200	250
zucchero o miele	5	5	5
caffè d'orzo	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Fette biscottate o biscotti secchi</b>	30	30	30
<b>Pane</b>	35	35	35
 <b>Spuntino di metà mattina e</b>			
 <b>merenda del pomeriggio</b>			
<b>Biscotti secchi</b>	25 (n. 2 - 3)	35 (n. 3 - 4)	35 (n. 3 - 4)
<b>Budino</b>	120	120	120
latte parzialmente scremato	100	100	100
cioccolato	15	15	15
zucchero	5	5	5
<b>Cracker (n. 1 pacchetto)</b>	30	30	30
<b>Fette biscottate con marmellata</b>			
fette biscottate	15 (n. 2)	20 (n. 3)	20 (n. 3)
marmellata	25	25	25
<b>Frutta con fette biscottate</b>			
frutta fresca di stagione	120	150	150
fette biscottate	15 (nr. 2)	20 (nr. 3)	20 (nr. 3)
<b>Yogurt alla frutta</b>	125 (n. 1 vasetto)	125 (n. 1 vasetto)	125 (n. 1 vasetto)
<b>Pane e cioccolato</b>			
pane	30	40	40
cioccolato	15	15	15
<b>Pane e prosciutto</b>			
pane	30	40	40
prosciutto cotto	20	25	25
<b>Pizza al pomodoro</b>			
farina	45	50	60
pomodoro	30	35	40
olio d'oliva	5	5	7
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Succo di frutta</b>	200 (n. 1 tetrabrik)	200 (n. 1 tetrabrik)	200 (n. 1 tetrabrik)
<b>Torta tipo margherita o crostata o plum cake</b>	50	60	60

**PRANZO AL SACCO PER LE GITE**

 <b>Cestino n. 1</b>	<i>Infanzia</i>	<i>Primarie</i>	<i>Secondarie di primo grado</i>
<u>Pane e prosciutto cotto (o crudo)</u>			
pane comune	40	50	60
prosciutto cotto (o crudo)	30	30	30
<u>Pane e certosa (o parmigiano)</u>			
pane comune	40	50	60
certosa (o parmigiano)	20	20	20
<u>Pane e cioccolato</u>			
pane	40	50	60
cioccolato	25	25	25
<u>Succo di frutta</u>	200 (n. 1 tetrabrik)	200 (n. 1 tetrabrik)	200 (n. 1 tetrabrik)

 <b>Cestino n. 2</b>			
<u>Pane e prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)</u>			
pane comune	40	50	60
prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)	30 / 20	30 / 20	30 / 20
<u>Pane e cioccolato</u>			
pane	40	50	60
cioccolato	25	25	25
<u>Biscotti secchi</u>	25	25	25
<u>Frutta fresca di stagione</u>	120	150	150
<u>Succo di frutta</u>	200 (n. 1 tetrabrik)	200 (n. 1 tetrabrik)	200 (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

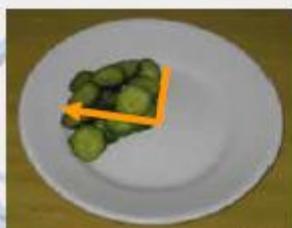


### **Scuole secondarie di primo grado**

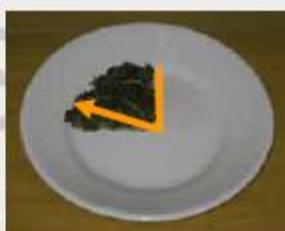
n. 1 schiumarola dal  
diametro di 12,5 cm

## CONTORNI: PIATTO CAMPIONE

### Scuole dell'infanzia: ortaggi cotti



60 g



60 g

### Scuole primarie: ortaggi cotti

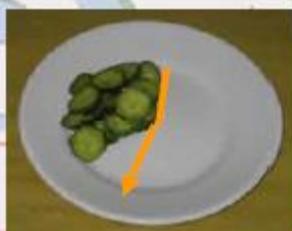


80 g

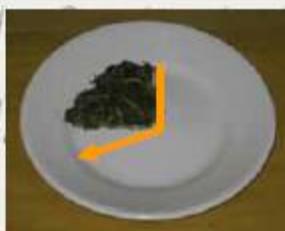


80 g

### Scuole secondarie di primo grado: ortaggi cotti



100 g



100 g

**ALLEGATO B**  
**Ricette integrative**  
 non incluse nel manuale "In mensa con gusto!"

REDATTO il 10 giugno 2013

**APPROVATO dall'ASL TO3 con nota prot. n. 77506/Tit. 6.3.3. in data 12.07.2013**

DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMATURE PER PORZIONE (a crudo e al netto degli scarti)		
--------------------	--	--	--

<b>PRIMI PIATTI</b>			
	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di 1° grado</b>
	grammi	grammi	grammi
<b>Insalata di pasta o di riso</b>			
pasta secca o riso	40	60	80
pomodoro fresco	40	60	65
verdure miste crude (carote, sedano, piselli freschi o surgelati)	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta al pomodoro e pesto</b>			
pasta secca	40	60	80
pesto	5	10	15
pomodori pelati	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Riso con prosciutto e asparagi</b>			
riso	40	60	80
prosciutto cotto	10	15	20
asparagi	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta al pomodoro e ricotta</b>			
pasta secca	40	60	80
pomodori pelati	30	50	65
ricotta	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta o riso piselli (o altra tipologia di legume) e prosciutto</b>			
pasta secca o riso	40	60	80
piselli freschi o surgelati (o altra tipologia di legume)	10	20	30
prosciutto cotto	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Pasta o riso al pomodoro e basilico</b>	<i>variante alla ricetta "pasta al pomodoro" di pag. 12 del manuale "In mensa con gusto!"</i>		
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
basilico	q.b.	q.b.	q.b.
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Riso al radicchio</b>	<i>ricetta prevista nel menù ma non inclusa nel manuale "In mensa con gusto!" e nell'allegato B di cui alla precedente nota ASL TO 3 prot. n. 40966 /Tit. 6.4.3. (ma inclusa nella n. proposta n. 1 di menù)</i>		
riso	40	60	80
radicchio fresco o surgelato	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Farinata</b>			
farina di ceci	40	60	80
olio d'oliva	5	5	5
Aromi e sale	q. b.	q. b.	q.b.

<b>SECONDI PIATTI</b>			
	grammi	grammi	grammi
<b>Frittata al formaggio al forno</b>			
uova pastorizzate	50	50	50
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	10	15	15
olio di oliva	5	5	5
sale e aromi	q. b.	q. b.	q.b.
<b>Frittata di verdure miste e formaggio al forno</b>			
uova pastorizzate	50	50	50
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	10	15	15
verdure miste	20	30	40
olio di oliva	5	5	5
sale e aromi	q. b.	q. b.	q.b.
<b>Frittata di formaggio e asparagi</b>	<i>ricetta prevista nel menù ma non inclusa nel manuale "In mensa con gusto!" e nell'allegato B di cui alla precedente nota ASL TO 3 prot. n. 40966 /Tit. 6.4.3. (ma inclusa nella n proposta n. 1 di menù)</i>		
uova pastorizzate	50	50	50
asparagi	20	30	40
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	15
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b	q.b	q.b
<b>Pesce al pomodoro e olive</b>			
nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano	90	90	100
pomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	5	5
olive, aromi e sale	q. b.	q. b.	q.b.

**CONTORNI**

<b>Fagiolini in insalata</b>	<i>ricetta prevista nel menù ma non inclusa nel manuale "In mensa con gusto!" e nell'allegato B di cui alla precedente nota ASL TO 3 prot. n. 40966 /Tit. 6.4.3. (ma inclusa nella n. proposta n. 1 di menù)</i>		
fagiolini freschi o surgelati	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b	q.b	q.b
<b>Legumi all'olio</b>			
Legumi a scelta freschi o surgelati	80	90	120
Olio di oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b	q.b	q.b

**ALLEGATO C**  
**Ricette integrative per i dolci**

<b>DOLCI</b>	
<b>Ricetta</b>	<b>Quantità per bambino</b>
<b>Torta di mele / Torta di pere</b>	
	grammi
Mele / Pere	40
Farina	10
Zucchero	10
Latte	10ml
Uova	5
Burro	5
Lievito, vanillina, sale, succo di limone	q.b.
<b>Torta margherita</b>	
Uova (1 uovo x 3 bambini)	15
Zucchero	10
Farina	5
Fecola	5
Burro	4
Lievito, vanillina, sale, succo di limone	q.b.
<b>Plum cake</b>	
Yogurt	15
Farina	10
Uova	10
Zucchero	7
Fecola, vanillina, sale, succo di limone	q.b.
<b>Plum cake con gocce di cioccolato</b>	
Yogurt	15
Farina	10
Uova (1 uovo x 5)	10
Zucchero	7
Gocce di cioccolato	5
Fecola	3
Fecola, vanillina, sale, succo di limone	q.b.
<b>Crostata alla frutta</b>	
Farina	30
Frutta mista di stagione	22
Zucchero	15
Burro	15
Uova (1 uovo x 5)	10
Marmellata, vanillina, buccia di limone grattugiata	q.b.
<b>Budino</b>	
Budino uht	100