

RICETTE DEI PIATTI PER SEZIONE PONTE, INFANZIA E PRIMARIA

13. INDICE PREPARAZIONI



13.1 Indice Primi piatti

Codice	Primi piatti
101	Agnolotti al pomodoro
102	Crema di ceci con pasta
103	Crema di fagioli con pasta
104	Crema di lenticchie con pasta
105	Crema di verdure con orzo (inverno)
106	Crema di verdure con pasta (estate)
107	Crema di verdure con pasta (Inverno)
108	Lasagna
109	Pasta al burro e parmigiano
110	Pasta al pesto
111	Pasta al pesto delicato
112	Pasta al pomodoro
113	Pasta al pomodoro e basilico
114	Pasta al ragù di carne
115	Pasta al ragù vegetale
116	Pasta al sugo di trota
117	Pasta al tonno
118	Pasta alla amatriciana
119	Pasta alla pizzaiola
120	Pasta all'uovo al pomodoro
121	Pasta con zucca
122	Pasta con zucchine
123	Pasta e patate
124	Pasta rosa
125	Riso alla parmigiana
126	Risotto al pomodoro
127	Risotto al ragù di carne
128	Risotto allo zafferano
129	Risotto con crema di piselli
130	Risotto con indivia
131	Risotto con zucca
132	Risotto con zucchine
133	Tortellini al burro e parmigiano



13.2 Indice Secondi piatti

Codice	Secondi piatti
201	Arrosto di bovino
202	Arrosto di maiale
203	Arrosto di tacchino
204	Bocconcini di abbacchio
205	Bocconcini di maiale panati
206	Bocconcini di tacchino
207	Coscio di pollo arrosto
208	Cotoletta di maiale panata
209	Crocchette di nasello
210	Fesa di tacchino al limone
211	Fesa di tacchino al tegame
212	Filetti di platessa gratinati
213	Filetti di platessa panati
214	Formaggio Asiago
215	Formaggio Caciotta dolce
216	Formaggio Crescenza
217	Formaggio Montasio
218	Formaggio Provolone Dolce
219	Formaggio Robiola
220	Frittata
221	Frittata con patate
222	Frittata con zucchine
223	Fuso di pollo arrosto
224	Hamburger di bovino
225	Medaglioni di di limanda
226	Medaglioni di merluzzo
227	Medaglioni di nasello
228	Medaglioni di spigola
229	Mozzarella di bufala
230	Petto di pollo al limone
231	Petto di pollo panato
232	Polpette di carne mista al pomodoro
233	Polpettone di agnello
234	Polpettone di bovino
235	Polpettone goloso di bovino
236	Prosciutto cotto
237	Prosciutto cotto abbinato con lasagna
238	Prosciutto crudo
239	Prosciutto crudo abbinato con lasagna
240	Ricotta
241	Saltimbocca alla romana



242	Scaloppina di bovino
243	Spezzatino di abbacchio
244	Spezzatino di agnello
245	Straccetti di bovino
246	Straccetti di pollo cremolati
247	Tonno all'olio di oliva
248	Tortino di patate
249	Uova strapazzate

13.3 Indice Contorni piatti

Codice	Contorni
301	Bieta ripassata
302	Broccoli romaneschi all'olio
303	Carote al tegame
304	Carote julienne
305	Cavolfiori gratinati
306	Fagiolini al pomodoro
307	Fagiolini all'olio
308	Finocchi al tegame
309	Finocchi gratinati
310	Fiori di zucca alla romana
311	Insalata di finocchi
312	Insalata di pomodori
313	Insalata mista (Estate)
314	Insalata mista (Inverno)
315	Insalata verde
316	Patate al forno
317	Patate al tegame
318	Patate all'olio
319	Patate croccanti al forno
320	Patate e carote all'olio
321	Piselli al tegame
322	Purea di patate
323	Spinaci al burro e parmigiano
324	Spinaci all'olio
325	Tortino di zucca
326	Tortino di zucchine
327	Zucchine gratinate
328	Zucchine trifolate

13.4 Indice Altri alimenti

Codice	Altri alimenti
401	Base per brodo vegetale da utilizzare per le preparazioni
402	Pane
403	Frutta
404	Gelato

13.5 Indice Cestino freddo

Codice	Cestino freddo
501	Cestino freddo sezione ponte/adulti
502	Cestino freddo scuola dell'infanzia/adulti
503	Cestino freddo scuola primaria (classi I e II) /adulti
504	Cestino freddo scuola primaria (classi III, IV e V)/adulti
505	Cestino freddo scuola secondaria di primo grado/adulti



14. TABELLE DIETETICHE E RICETTE RELATIVE AI MENU





14.1 Tabelle dietetiche primi piatti

101 - AGNOLOTTI AL POMODORO

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire i pomodori passati e far addensare. Lessare gli agnolotti e scolarli. Condire con la salsa. Servire il parmigiano a tavola. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Agnolotti	65	80	90	100
	Carote	4	4	5	5
	Cipolla	3	3	5	5
	Sedano	2	2	2	2
	Pomodori pelati	85	100	110	120
	Parmigiano	5	5	5	6
	Olio extrav.	3,5	4	5	6

102 - CREMA DI CECI CON PASTA

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di ceci. Condire con olio. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Pasta	20	30	30	35	40
	Ceci secchi	12	20	25	30	30
	Carote	3	5	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Patate	5	5	10	10	15
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6


103 - CREMA DI FAGIOLI CON PASTA

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di fagioli. Condire con olio. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	20	30	30	35	40
	Fagioli secchi borlotti/cannellini	12	20	25	30	30
	Carote	3	5	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Patate	5	5	10	10	15
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

104 - CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA

Ricetta: Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di lenticchie. Condire con olio. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	20	30	30	35	40
	Lenticchie secche	12	20	25	30	30
	Carote	3	5	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Patate	5	5	10	10	15
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6


105 - CREMA DI VERDURE CON ORZO (INVERNO)

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Passare il tutto. Lessare a parte l'orzo, scolarlo e unirlo alla crema di verdure. Condire con olio. Servire il parmigiano a tavola. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Orzo perlato	20	30	30	35	40
	Carote	20	20	25	25	25
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	5	5	5	8	10
	Patate	10	10	20	25	30
	Zucca	20	20	30	35	35
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Lattuga	10	10	10	10	10
	Bieta	10	20	20	20	20
	Cavolfiore	10	10	10	10	10
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

106 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (ESTATE)

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Passare il tutto. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. Condire con olio. Servire il parmigiano a tavola. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Pasta	20	30	30	35	40
	Carote	20	20	25	25	25
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	5	5	5	8	10
	Patate	10	10	20	25	30
	Zucchine	20	20	30	35	35
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Lattuga	10	10	10	10	10
	Bieta	20	30	30	30	30
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6


107 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (INVERNO)

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Passare il tutto. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. Condire con olio. Servire il parmigiano a tavola. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	20	30	30	35	40
	Carote	20	20	25	25	25
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	5	5	5	8	10
	Patate	10	10	20	25	30
	Zucca	20	20	30	35	35
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Lattuga	10	10	10	10	10
	Bieta	10	20	20	20	20
	Cavolfiore	10	10	10	10	10
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6


108 - LASAGNA – pasta secca

Ricetta: Ragù: Tritare finemente gli odori finemente e farli appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare. Besciamella: Far sciogliere il burro, aggiungere la farina, lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore; versare il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da eliminare i grumi. Aggiungere un pizzico di noce moscata e far bollire. Lasagna: Cospargere la teglia con un po' di ragù. Foderare con un primo strato di sfoglie. Distribuire sulla superficie il fior di latte tritato, alcuni cucchiari di ragù e di besciamella. Spolverizzare con il parmigiano. Fare un altro strato di lasagna (a 90° dalle precedenti) e continuare alternando le sfoglie al condimento. Finire con besciamella e ragù. Bucare la lasagna con una forchetta. Infornare. Prima di servire far riposare per 10 minuti. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Pasta all'uovo secca	30	40	50	60	70
	Parmigiano	5	5	6	8	10
	Fior di latte	15	15	15	15	15
	Ragù					
	Spalla bovino	15	15	15	20	20
	Pomodori pelati	110	120	130	140	150
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Olio extrav	3,5	3,5	4	5	6
	Besciamella					
	Latte UHT	30	40	45	50	60
	Farina	3	4	4,5	5	6
	Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Burro	3	4	4,5	5	6


108 - LASAGNA – pasta fresca

Ricetta: Ragù: Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare. Besciamella: Far sciogliere il burro, aggiungere la farina, lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore; versare il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da eliminare i grumi. Aggiungere un pizzico di noce moscata e far bollire. Lasagna: Cospargere la teglia con un po' di ragù. Foderare con un primo strato di sfoglie. Distribuire sulla superficie il fior di latte tritato, alcuni cucchiari di ragù e di besciamella. Spolverizzare con il parmigiano. Fare un altro strato di lasagna (a 90° dalle precedenti) e continuare alternando le sfoglie al condimento. Finire con besciamella e ragù. Bucare la lasagna con una forchetta. Infornare. Prima di servire far riposare per 10 minuti. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Pasta all'uovo surgelata	40	50	60	70	80
	Parmigiano	5	5	6	8	10
	Fior di latte	15	15	15	15	15
	Ragù					
	Spalla bovino	15	15	15	20	20
	Pomodori pelati	60	70	80	90	100
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Olio extrav	3,5	3,5	4	5	6
	Besciamella					
	Latte UHT	30	40	45	50	60
	Farina	3	4	5	5	6
	Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Burro	3	4	5	5	6

109 - PASTA AL BURRO E PARMIGIANO

Ricetta: Lessare la pasta, scolarla e condirla con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Parmigiano	6	7	8	9	10
	Burro	6	7	8	9	10


110 - PASTA AL PESTO

Ricetta: Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto e aggiungere, se necessario, poca acqua di cottura. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	60	70	75	80
	Pesto	15	20	20	25

111 - PASTA AL PESTO DELICATO

Ricetta: Lavare le foglie di basilico e asciugarle. Porle nell'omogeneizzatore insieme all'olio e tritare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto ed il parmigiano e aggiungere, se necessario, poca acqua di cottura. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Adulti g
	Pasta	50	80
	Basilico	5	8
	Parmigiano	5	8
	Olio extrav.	4	6

112 - PASTA AL POMODORO

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori passati. Far addensare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa. Servire il parmigiano a tavola. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6


113 - PASTA AL POMODORO E BASILICO

Ricetta: Tritare finemente la cipolla, e farla appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Far addensare. A fine cottura aggiungere il basilico fresco. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa. Servire il parmigiano a tavola. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Basilico	q. b.	q. b.	q. b.	q. b.	q. b.
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

114 - PASTA AL RAGÙ DI CARNE

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati. Far addensare. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. Servire il parmigiano a tavola. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Spalla di bovino	10	15	15	15	15
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6


115 - PASTA AL RAGU' VEGETALE

Ricetta: Tritare gli odori finemente e farli appassire nell'olio e in poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Aggiungere i pomodori passati. A cottura ultimata, passare il sugo. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa ottenuta. Servire il parmigiano a tavola. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Carote	5	10	15	20	20
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	3	3	3	3	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

116 - PASTA AL SUGO DI TROTA

Ricetta: Tritare i filetti di trota (correttamente scongelati). Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero ed i filetti di trota tritati. Far addensare. A fine cottura togliere l'aglio. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Filetti di trota surg.	10	10	20	20	30
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

117 - PASTA AL TONNO

Ricetta: Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero ed il tonno sbriciolato. Far addensare. A fine cottura togliere l'aglio. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Pasta	70	75	80
	Pomodori pelati	80	85	90
	Tonno all'olio di oliva	25	30	35
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6


118 - PASTA ALLA AMATRICIANA

Ricetta: Appassire la cipolla finemente tritata nell'olio con la pancetta. Unire i pomodori passati. Lessare la pasta, scolarla e condirla con il sugo. Aggiungere il pecorino ed il parmigiano.	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Pasta	70	75	80
	Pancetta magra	15	20	25
	Cipolla	5	5	5
	Pomodori pelati	80	85	90
	Pecorino	2	3	4
	Parmigiano	2	3	4
	Olio extrav.	4	5	6
Usare sale iodato con moderazione				

119 - PASTA ALLA PIZZAIOLA

Ricetta: Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero e far addensare. A fine cottura togliere l'aglio e spolverare con un pizzico di origano. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa preparata.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6
Usare sale iodato con moderazione.						

120 - PASTA ALL'UOVO AL POMODORO

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Far addensare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa. Servire il parmigiano a tavola.	Ingredienti	Sezione ponte g	Adulti g
	Pasta all'uovo	40	70
	Carote	3	5
	Cipolla	3	5
	Sedano	2	2
	Pomodori pelati	60	90
	Parmigiano	5	6
Usare sale iodato con moderazione.	Olio extrav.	3,5	6


121 - PASTA CON ZUCCA

Ricetta: Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata, nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la zucca. A fuoco spento condire con il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Zucca	30	40	50	55	60
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

122 - PASTA CON ZUCCHINE

Ricetta: Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a dadini e lasciarle stufare con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare la pasta, scolarla e condirla con le zucchine. A fuoco spento condire con il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Zucchine	30	40	50	55	60
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6



123 - PASTA E PATATE

Ricetta: Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Allungare con acqua calda e portare a cottura. Lessare a parte la pasta, scolarla ed unirli agli altri ingredienti. Servire il parmigiano a tavola. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	30	40	50	60	60
	Patate	40	50	60	70	70
	Carote	3	5	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Cipolla	3	3	3	5	5
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

124 - PASTA ROSA

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Far addensare. Lessare la pasta. Nel frattempo, a fuoco spento, aggiungere la ricotta nel sugo. Scolare la pasta e condirla con la salsa mescolando con cura. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Ricotta	15	15	20	25	25
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

125 - RISO ALLA PARMIGIANA

Ricetta: Lessare il riso. Scolarlo e condirlo con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Riso	50	60	70	75	80
	Parmigiano	6	7	8	9	10
	Burro	6	7	8	9	10


126 - RISOTTO AL POMODORO

Ricetta: Tritare finemente gli odori finemente e farli appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Riso	50	60	70	75	80
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

127 - RISOTTO AL RAGU' DI CARNE

Ricetta: Tritare finemente gli odori finemente e farli appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Riso	50	60	70	75	80
	Spalla di bovino	10	15	15	15	15
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6


128 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO

Ricetta: Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unire al riso e amalgamare bene. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Riso	50	60	70	75	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

129 - RISOTTO CON CREMA DI PISELLI

Ricetta: Stufare i piselli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea ed unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Riso parboiled	50	60	70	75	80
	Piselli surg.	15	15	20	20	25
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6



130 - RISOTTO CON INDIVIA

Ricetta: Mondare e lavare l'indivia. Tagliarla a listarelle e stufarla con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Riso	50	60	70	75	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Indivia	30	30	30	35	40
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3	4	5	6

131 - RISOTTO CON ZUCCA

Ricetta: Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata, nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Riso	50	60	70	75	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucca	30	30	30	35	40
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6


132 - RISOTTO CON ZUCCHINE

Ricetta: Mondare e lavare le zucchine. Tagliarle a dadini e stufarle con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Riso	50	60	70	75	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucchine	30	30	30	35	40
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	5	6

133 - TORTELLINI AL BURRO E PARMIGIANO

Ricetta: Lessare i tortellini. Scolarli e condirli con il burro. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Tortellini	65	80	90	100
	Parmigiano	7	8	9	10
	Burro	7	8	9	10

14.2 Tabelle dietetiche secondi piatti

201 - ARROSTO DI BOVINO

Ricetta: Condire la carne con rosmarino tritato. Mettere a cuocere in un tegame, aggiungere l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Fesa/reale bovino	50	60	80	90	100
	Sedano	2	2	2	2	2
	Carota	10	10	10	10	10
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

202 - ARROSTO DI MAIALE

Ricetta: Condire la carne con un trito di alloro e rosmarino. Mettere la carne in un tegame, aggiungere aglio intero e olio. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Arista maiale	50	60	80	90	100
	Alloro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6


203 - ARROSTO DI TACCHINO

Ricetta: Mettere a cuocere la carne in un tegame, aggiungere l'olio ed un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Fesa tacchino	50	60	80	90	100
	Sedano	2	2	2	2	2
	Carota	10	10	10	10	10
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

204 - BOCCONCINI DI ABBACCHIO

Ricetta: Lavare e asciugare bene l'abbacchio, tagliarlo a dadini e condirlo olio, aglio e rosmarino; girare più volte i dadini perché insaporiscano bene. Disporlo in un tegame. Terminare la cottura. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Abbacchio disossato	50	60	100
	Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	6

205 - BOCCONCINI DI MAIALE PANATI

Ricetta: Tagliare la carne a dadini, passarla nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed informare. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Arista/lombata maiale	50	60	100
	Uova	6	8	13
	Pangrattato	5	6	10
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	6


206 - BOCCONCINI DI TACCHINO

Ricetta: Tagliare la carne in piccoli pezzi e condirla con olio, aglio e rosmarino. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). Servire la carne con la salsa di cottura.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Usare sale iodato con moderazione.	Fesa tacchino	50	60	80	90	100
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

207 - COSCIO DI POLLO ARROSTO

Ricetta: Lavare e asciugare bene il pollo. Condirlo con olio, rosmarino e aglio intero. Infornare.	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Usare sale iodato con moderazione.	Sovracoscio pollo (fuso e coscio)	170* (peso lordo 225)	170* (peso lordo 225)	170* (peso lordo 225)
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	6	6	6

* parte edibile s/osso, s/cartilagine e s/pelle

208 - COTOLETTA DI MAIALE PANATA

Ricetta: Passare ciascuna fetta di carne nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed informare. Limone a richiesta.	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Usare sale iodato con moderazione.	Arista/lombata maiale	80	90	100
	Uova	10	12	13
	Pangrattato	8	9	10
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	5	5.5	6


209 - CROCCHETTE DI NASELLO

Ricetta: Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato e le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare le crocchette e passarle nel pangrattato. Disporle in una teglia oliata ed infornare. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Filetto nasello surg.	60	70	100	110	130
	Pangrattato per panatura	3.5	4	5	5.5	6.5
	Uova	3	3.5	4	4.5	5.5
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

210 - FESA DI TACCHINO AL LIMONE

Ricetta: Infarinare le fette di fesa di tacchino, disporle in una teglia oliata ed infornare. Diluire il succo di limone filtrato con altrettanta acqua e versarlo sulla carne. Lasciar ridurre un pochino il liquido e sfornare. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Fesa tacchino	50	60	80	90	100
	Farina	2.5	3	3.5	4	4.5
	Succo di limone + acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

211 - FESA DI TACCHINO AL TEGAME

Ricetta: Disporre le fettine di fesa di tacchino in un tegame con l'olio e far cuocere. Girare con cura e terminare la cottura. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Fesa di tacchino	50	60	80	90	100
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6


212 - FILETTI DI PLATESSA GRATINATI

Ricetta: Porre i filetti di platessa (correttamente scongelati) in una teglia oliata. Spolverizzare con il pangrattato ed infornare. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Filetto platessa surg.	60	70	100	110	130
	Pangrattato	3	3.5	4	4.5	5
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

213 - FILETTI DI PLATESSA PANATI

Ricetta: Passare i filetti di platessa (correttamente scongelati) nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Filetto platessa surg.	60	70	100	110	130
	Pangrattato	6	7	10	11	13
	Uova	8	9	13	14	17
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

214 - FORMAGGIO ASIAGO

Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Asiago	25	30	35	40	50

215 - FORMAGGIO CACIOTTA DOLCE

Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Caciotta dolce	25	30	35	40	50


216 - FORMAGGIO CRESCENZA

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Crescenza	40	50	60	70	80

217 - FORMAGGIO MONTASIO

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Montasio	25	30	35	40	50

218 -FORMAGGIO PROVOLONE DOLCE

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Provolone dolce	25	30	35	40	50

219 - FORMAGGIO ROBIOLA

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Robiola	40	50	60	70	80


220 - FRITTATA

Ricetta: Sbattere le uova con il latte. Oliare una teglia ed infornare. È consentita la cottura, in alternativa, in padella. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Uova	50	50	50	75	100
	Latte UHT	2	2	2	3	4
	Olio extrav.	4	4	4	5	6

221 - FRITTATA CON PATATE

Ricetta: Lavare, sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con il latte e versare il composto sulle patate. Infornare nuovamente. È consentita la cottura, in alternativa, in padella. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Uova	50	50	50	75	100
	Patate	70	70	70	100	140
	Latte UHT	2	2	2	3	4
	Olio extrav.	4	4	4	5	6

222 - FRITTATA CON ZUCCHINE

Ricetta: Lavare e mondare le zucchine e tagliarle a rondelle. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con il latte e versare il composto sulle zucchine. Infornare nuovamente. È consentita la cottura, in alternativa, in padella. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Uova	50	50	50	75	100
	Zucchine	100	100	100	150	200
	Latte UHT	2	2	2	3	4
	Olio extrav.	4	4	4	5	6

223 - FUSO DI POLLO ARROSTO

Ricetta: Lavare e asciugare bene i fusi di pollo. Condirli con olio, rosmarino e aglio intero. Infornare. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Fuso pollo	80* (peso lordo 120)	80* (peso lordo 120)	160* (peso lordo 240)
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4	6

* parte edibile s/osso s/pelle

224 - HAMBURGER DI BOVINO

Ricetta: Macinare la carne. Unire le uova ed il pane raffermo precedentemente ammollato ed amalgamare. Formare gli hamburger e disporli in una teglia oliata. Infornare. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Spalla bovino	50	60	80	90	100
	Uova	2.5	2.5	3	3,5	4
	Pane raffermo	5	6	8	9	10
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

225 - MEDAGLIONI DI LIMANDA

Ricetta: Tritare i filetti di limanda (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato e le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e disporli in una teglia oliata ed infornare. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Filetto limanda surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Uova	3	3.5	4	4.5	5.5
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6




226 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO

Ricetta: Tritare i filetti di merluzzo (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato e le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e disporli in una teglia oliata ed infornare.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Usare sale iodato con moderazione.	Filetto merluzzo surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Uova	3	3.5	4	4.5	5.5
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

227 - MEDAGLIONI DI NASELLO

Ricetta: Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato e le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e disporli in una teglia oliata ed infornare.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Usare sale iodato con moderazione.	Filetto di nasello surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Uova	3	3.5	4	4.5	5.5
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

228 - MEDAGLIONI DI SPIGOLA

Ricetta: Tritare i filetti di spigola (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato e le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e disporli in una teglia oliata ed infornare.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Usare sale iodato con moderazione.	Filetto di spigola surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Uova	3	3.5	4	4.5	5.5
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6


229 - MOZZARELLA DI BUFALA

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Mozzarella di bufala	50	60	70	80	100

230 - PETTO DI POLLO AL LIMONE

Ricetta: Disporre i petti di pollo in un tegame con l'olio e far cuocere. Girare con cura e terminare la cottura. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione primavera ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Petto di pollo	50	60	80	90	100
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

231 - PETTO DI POLLO PANATO

Ricetta: Passare i petti di pollo nelle uova sbattute e leggermente salate e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed informare. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Petto pollo	50	60	80	90	100
	Uova	6	8	10	12	13
	Pangrattato	5	6	8	9	10
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6


232 - POLPETTE DI CARNE MISTA AL POMODORO

Ricetta: Far appassire nell'olio la cipolla tritata finemente, aggiungere i pomodori passati e far cuocere. Macinare le carni. Unire le uova ed il pane raffermo precedentemente ammollato ed amalgamare. Formare le polpette. Disporre le polpette in una teglia oliata ed infornare. Versare il sugo sulle polpette e infornare nuovamente per terminare la cottura. Prima di servire spolverizzare le polpette con il parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Spalla bovino	25	30	40	45	50
	Spalla maiale	25	30	40	45	50
	Cipolla	3	3	4	5	5
	Uova	2.5	2.5	3	3,5	4
	Pane raffermo	5	6	8	9	10
	Pomodori pelati	30	35	40	45	50
	Parmigiano	2	3	4	5	6
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

233 - POLPETTONE DI AGNELLO

Ricetta: Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente ed il pane raffermo precedentemente ammollato. Formare il polpettone e avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata. Disporlo in una teglia e infornare. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Agnello disossato	50	60	100
	Uova	2.5	2.5	4
	Pane raffermo	5	6	10
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	6


234 - POLPETTONE DI BOVINO

Ricetta: Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente ed il pane raffermo precedentemente ammollato. Formare il polpettone e avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata. Disporlo in una teglia e infornare. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Spalla bovino	50	60	80	90	100
	Uova	2.5	2.5	3	3,5	4
	Pane raffermo	5	6	8	9	10
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

235 - POLPETTONE GOLOSO DI BOVINO

Ricetta: Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, il pane raffermo precedentemente ammollato ed il prosciutto tritato. Formare il polpettone e avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata. Disporlo in una teglia e infornare. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Spalla bovino	50	60	100
	Prosciutto cotto	5	6	10
	Uova	2.5	2.5	4
	Pane raffermo	5	6	10
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	6

236 - PROSCIUTTO COTTO

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Prosciutto cotto	40	40	60


237 - PROSCIUTTO COTTO ABBINATO CON LASAGNA

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Prosciutto cotto	20	20	25	30	30

238 - PROSCIUTTO CRUDO

	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Prosciutto crudo	50	60	60

239 - PROSCIUTTO CRUDO ABBINATO CON LASAGNA

	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Prosciutto crudo	25	30	30

240 - RICOTTA

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Ricotta di pecora	50	60	70	80	100


241 - SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

Ricetta: Battere leggermente le fettine di carne. Disporle in una teglia dove si son fatti scaldare il burro e l'olio e infornare. Disporre il prosciutto crudo e la foglia di salvia su ciascuna fettina, infornare nuovamente per pochi attimi. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Fesa/lombata noce/scamone bovino	80	90	100
	Prosciutto crudo	8	9	10
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
	Burro	2.5	3	3
	Olio extrav.	2.5	2.5	3

242 - SCALOPPINA DI BOVINO

Ricetta: Battere leggermente le fettine di carne ed infarinarle. Adagiarle in un tegame dove si son fatti scaldare il burro e l'olio e far cuocere. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Fesa/lombata noce/scamone bovino	50	60	80	90	100
	Farina	2,5	3	3,5	4	4,5
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Burro	2	2.5	2.5	3	3
	Olio extrav.	2	2	2.5	2.5	3

243 - SPEZZATINO DI ABBACCHIO

Ricetta: Lavare e asciugare bene l'abbacchio, tagliarlo a dadini e condirlo con olio, aglio e rosmarino; girare più volte i dadini perché insaporiscano bene. Disporlo in un tegame e portare a cottura. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Abbacchio disossato	80	90	100
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	5	5.5	6

244 - SPEZZATINO DI AGNELLO

Ricetta: Lavare e asciugare bene l'agnello, tagliarlo a dadini e condirlo con olio, aglio e rosmarino; girare più volte i dadini perché insaporiscano bene. Disporlo in un tegame e portare a cottura. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Agnello disossato	80	90	100
	Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	5	5.5	6

245 - STRACCETTI DI BOVINO

Ricetta: Tagliare la carne a striscioline molto sottili. Disporle in un tegame con olio, girando spesso fino a cottura ultimata e ponendo molta attenzione affinché non risultino asciutte. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Noce bovino	50	60	80	90	100
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

246 - STRACCETTI DI POLLO CREMOLATI

Ricetta: Tagliare il petto di pollo a striscioline, infarinarele, adagiarle in un tegame con l'olio e far cuocere con poco brodo vegetale (ricetta n. 401); mescolare con cura e far ridurre il liquido. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Petto pollo	50	60	80	90	100
	Farina	2.5	3	3.5	4	4.5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6


247 - TONNO ALL'OLIO DI OLIVA

Sgocciolare il tonno prima di servire.	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Tonno all'olio di oliva	50	70	80

248 - TORTINO DI PATATE

Ricetta: Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto e il fior di latte tritati. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il pangrattato ed infornare. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Patate	100	120	150	180	200
	Fior di latte	20	25	30	30	30
	Prosciutto cotto	20	25	25	25	30
	Latte UHT	10	15	20	25	30
	Uova (g)	5	7	10	12.5	14
	Pangrattato	3	3.5	4	4.5	5
	Olio extrav.	4	4.5	5	5.5	6

249 - UOVA STRAPAZZATE

Ricetta: Sbattere le uova. Far sciogliere il burro in una padella e versarvi il composto mescolando in continuazione. Quando le uova divengono simili ad una crema, togliere dal fuoco. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Uova	50	50	50	75	100
	Latte UHT	3	3	3	4	5
	Burro	4	4	4	5	6

14.3 Tabelle dietetiche contorni

301 - BIETA RIPASSATA

Ricetta: Mondare e lavare la bieta. Lessarla e, dopo averla scolata bene, metterla in un tegame con olio e aglio intero; far insaporire mescolando con cura.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
Usare sale iodato con moderazione.	Bieta	100	120	150	180	200
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

302 - BROCCOLI ROMANESCHI ALL'OLIO

Ricetta: Mondare e lavare i broccoli. Lessarli e, dopo averli scolati bene, condirli con olio. Limone a richiesta.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
Usare sale iodato con moderazione.	Broccolo romanesco	100	120	150	180	200
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

303 - CAROTE AL TEGAME

Ricetta: Mondare le carote, lavarle e tagliarle a rondelle. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. 401) e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
Usare sale iodato con moderazione.	Carote	100	120	150	180	200
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2	3	4	4.5	5
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6


304 - CAROTE JULIENNE

Ricetta: Pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Carote	50	60	70	80	100
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

305 - CAVOLFIORI GRATINATI

Ricetta: Mondare i cavolfiori eliminando le foglie ed il gambo centrale e lavarli. Lessarli fino a quando saranno teneri ma non sfatti. Scolarli. Disporli in una teglia oliata e spolverizzare con il pangrattato. Gratinare al forno. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Cavolfiori	100	120	150	180	200
	Pangrattato	2	3	4	4.5	5
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

306 - FAGIOLINI AL POMODORO

Ricetta: Lessare i fagiolini al dente e scolarli. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati. Aggiungere i fagiolini e terminare al cottura. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Fagiolini surg.	100	120	150	180	200
	Cipolla	2	3	4	4.5	5
	Pomodori pelati	30	45	50	55	60
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

307 - FAGIOLINI ALL'OLIO

Ricetta: Lessare i fagiolini. Scolarli e condire con olio. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Fagiolini surg.	100	120	150	180	200
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

308 - FINOCCHI AL TEGAME

Ricetta: Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli a spicchi e disporli in un tegame con olio ed aglio. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. 401) e mescolare e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Finocchi	100	120	200
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	6

309 - FINOCCHI GRATINATI

Ricetta: Mondare, lavare i finocchi e tagliarli in quattro. Lessarli e scolarli. Tagliarli a fette e disporli in una teglia oliata. Salare e spolverizzare con il pangrattato. Gratinare al forno. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Finocchi	100	120	200
	Pangrattato	2	3	5
	Olio extrav.	3	4	6

310 - FIORI DI ZUCCA ALLA ROMANA

Ricetta: Foderare una teglia con carta da forno; disporvi i fiori di zucca ancora surgelati, porre in forno già caldo e lasciar cuocere per circa 10 minuti o per il tempo indicato sulla confezione.	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Fiori di zucca pastellati surg.	80	80	160


311 - INSALATA DI FINOCCHI

Ricetta: Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli finemente e condirli con olio. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Finocchi	50	60	70	80	100
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

312 - INSALATA DI POMODORI

Ricetta: Lavare i pomodori. Eliminare i piccioli, affettarli e condirli con olio. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pomodori	50	60	70	80	100
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

313 - INSALATA MISTA (ESTATE)

Ricetta: Mondare e lavare gli ortaggi. Tagliare l'insalata finemente, le carote a julienne ed i pomodori a fette. Condire con olio. Aceto a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Cappuccina	15	20	20	25	30
	Carote	15	15	20	25	30
	Pomodori	20	25	30	30	40
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6


314 - INSALATA MISTA (INVERNO)

Ricetta: Mondare e lavare gli ortaggi. Tagliare l'insalata finemente, le carote a julienne ed i finocchi a fette. Condire con sale ed olio. Aceto a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Cappuccina	15	20	20	25	30
	Carote	15	15	20	25	30
	Finocchi	20	25	30	30	40
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

315 - INSALATA VERDE

Ricetta: Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con olio. Aceto a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Cappuccina	50	60	70	80	100
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

316 - PATATE AL FORNO

Ricetta: Sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Condire con olio e rosmarino e metterle in una teglia. Infornare Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Patate	100	120	150	180	200
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6


317- PATATE AL TEGAME

Ricetta: Lavare e lessare per pochi minuti le patate. Sbuciarle, tagliarle a dadini e disporle in un tegame con l'olio, l'aglio ed il rosmarino. Far cuocere fino a quando non saranno ben rosolate. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Patate	100	120	150	180	200
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

318 - PATATE ALL'OLIO

Ricetta: Lavare e lessare le patate; sbuciarle e tagliarle a dadini. Condire con olio. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Patate	100	120	150	180	200
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

319 - PATATE CROCCANTI AL FORNO

Ricetta: Lavare e sbucciare le patate, tagliarle a rondelle molto sottili in modo da renderle veramente croccanti durante la cottura. Metterle in una teglia aggiungendo l'olio ed il rosmarino. Infornare. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Patate	100	120	150	180	200
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

320 - PATATE E CAROTE ALL'OLIO

Ricetta: Lavare e lessare le patate. Sbucciarle. Mondare, lavare e lessare le carote. La cottura delle patate e delle carote deve essere effettuata separatamente. Tagliare le carote e le patate in piccoli pezzi e condire con olio. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Patate	50	60	75	90	100
	Carote	50	60	75	90	100
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

321 - PISELLI AL TEGAME

Ricetta: Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio, aggiungere i piselli e poco brodo vegetale (ricetta n. 401) Far cuocere. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Piselli surg.	80	100	150
	Cipolla	5	8	10
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav	5	5.5	6





322 - PUREA DI PATATE

Ricetta: Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Raccogliere la purea in una casseruola. Scaldare il latte senza farlo bollire. Aggiungere alle patate il burro a pezzetti. Versare lentamente il latte caldo e lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice ed omogenea. Togliere dal fuoco, aggiungere il parmigiano e mescolare bene. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Patate	100	120	150	180	200
	Latte UHT	30	35	45	50	60
	Parmigiano	3	3,5	4,5	5	6
	Burro	3	4	5	5.5	6

323 - SPINACI AL BURRO E PARMIGIANO

Ricetta: Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene, ripassarli al tegame con burro e parmigiano. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Spinaci surg.	100	120	150	180	200
	Parmigiano	2	3	4	5	6
	Burro	3	4	5	5,5	6

324 - SPINACI ALL'OLIO

Ricetta: Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Spinaci surg.	100	120	150	180	200
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6


325 - TORTINO DI ZUCCA

Ricetta: Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a cubetti e cuocerla in un tegame con poca acqua. Dopo averla scolata molto bene per far perdere tutta l'acqua, metterla in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo ed adagiarlo in una teglia leggermente oliata. Infornare fino al formarsi della crosticina in superficie. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Zucca	100	120	150	180	200
	Parmigiano	5	6	7,5	9	10
	Pangrattato	10	12	15	18	20
	Uova	10	12	15	18	20
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

326 - TORTINO DI ZUCCHINE

Ricetta: Lavare e mondare le zucchine, tagliarle in piccoli pezzi e cuocerle in un tegame con poca acqua. Dopo averle scolate molto bene per far perdere tutta l'acqua, metterle in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo ed adagiarlo in una teglia leggermente oliata. Infornare fino al formarsi della crosticina in superficie. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Zucchine	100	120	150	180	200
	Parmigiano	5	6	7,5	9	10
	Pangrattato	10	12	15	18	20
	Uova	10	12	15	18	20
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6


327 - ZUCCHINE GRATINATE

Ricetta: Lavare e mondare le zucchine. e tagliarle a fette. Disporle in una teglia oliata, condire con pangrattato, prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, olio. Informare. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Zucchine	100	120	150	180	200
	Pangrattato	2	3	4	5	6
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

328 - ZUCCHINE TRIFOLATE

Ricetta: Lavare e mondare le zucchine e tagliarle a rondelle. Metterle in un tegame con olio e aglio intero e far cuocere. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Zucchine	100	120	150	180	200
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5.5	6

14.4 Tabelle dietetiche altri alimenti

401 - BRODO VEGETALE da utilizzare per le preparazioni

ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Cipolla	2	2	2	2	2
Sedano	2	2	2	2	2
Carote	2	2	2	2	2

402 - PANE

	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	20	20	20	40	60

403 - FRUTTA

	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	100	100	150	150	150

404 - GELATO

	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	50	50	50	50	50



ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici, Politiche della Famiglia e dell'Infanzia
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica a ridotto impatto ambientale nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 25 luglio 2011. Lotti prestazionali e territoriali n. 15
Periodo 1 settembre 2017 – 31 luglio 2020:

15. SPUNTINI

15.1 Tabelle dietetiche spuntini estivi

	Sezione ponte	Scuola Infanzia	Scuola primaria (classi I e II)	Scuola primaria (classi III, IV e V)	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti
	g	g	g	g	g
Banana	150	150/200	150/200	150/200	150/200
Crackers	25	25	25	50	50
Focaccia bianca soffice	30	30	60	60	90
Polpa frutta/ Biscotti frollini al cacao equo e solidali	100 -	100 16,5	-		-
Frullato di frutta/ Biscotti frollini al cacao equo e solidali	-	-	120 16,5	120 2 x 16,5	120 2 x 16,5
Plumcake allo yogurt	30	30	30	2 x 30	2 x 30

15.2 Tabelle dietetiche spuntini invernali

	Sezione ponte	Scuola Infanzia	Scuola primaria (classi I e II)	Scuola primaria (classi III, IV e V)	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti
	g	g	g	g	g
Banana	150	150/200	150/200	150/200	150/200
Focaccia rossa soffice	30	30	60	60	90
Panino con cioccolato al latte/fondente					
Pane	25	25	25	25	25
Ciocolato al latte/fondente	20	20	20	20	30
Polpa frutta/ Biscotti frollini al miele equo e solidali	100 -	100 16,5	-	-	-
Frullato di frutta/ Biscotti frollini al miele equo e solidali	-	-	120 16,5	120 2 x 16,5	120 2 x 16,5
Crostatina con marmellata di frutta	30	30	30	2 x 30	2 x 30

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici, Politiche della Famiglia e dell'Infanzia
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica a ridotto impatto ambientale nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 25 luglio 2011. Lotti prestazionali e territoriali n. 15
Periodo 1 settembre 2017 – 31 luglio 2020:

16. CESTINO FREDDO

16.1 Composizione e tabelle dietetiche

501 – CESTINO FREDDO SEZIONE PONTE/ADULTI

Bambini

- 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto
- 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce
- 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
- 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16.5 g
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

Spuntino da inserire:

- 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g

Adulti

- 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto
- 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce
- 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
- 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16.5 g
- Frullato di frutta (confezione da 120 g)
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

Spuntino da inserire:

- 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	Sezione ponte g	Adulti g
Pane	2 x 25	2 x 50; 1 x 25
Prosciutto cotto	20	60
Caciotta dolce	20	40
Frollini miele/cacao	16.5	16.5
Banana bio	150/200	150/200
Frullato di frutta	-	120
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
Spuntino da inserire		
Crackers bio	25	2 x 25

NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata



502 – CESTINO FREDDO SCUOLA DELL'INFANZIA/ADULTI
Bambini

- 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno
- 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce
- 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
- 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16.5 g
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

Spuntino da inserire:

- 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g

Adulti

- 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto
- 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce
- 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
- 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16.5 g
- Frullato di frutta (confezione da 120 g)
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

Spuntino da inserire:

- 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	Infanzia g	Adulti g
Pane	3 x 25	2 x 50; 1 x 25
Prosciutto cotto	40	60
Caciotta dolce	20	40
Frollini miele/cacao	16.5	16.5
Banana bio	150/200	150/200
Frullato di frutta	-	120
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
Spuntino da inserire		
Crackers bio	25	2 x 25

NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata



503 – CESTINO FREDDO SCUOLA PRIMARIA (classi I e II) /ADULTI
Bambini

2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno
 1 panino all'olio da 25 g con 30 g di formaggio caciotta dolce
 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16.5 g
 Frullato di frutta (confezione da 120 g)
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml
Spuntino da inserire:
 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g

Adulti

1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto
 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce
 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16.5 g
 Frullato di frutta (confezione da 120 g)
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml
Spuntino da inserire:
 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	Scuola primaria (classi I e II) g	Adulti g
Pane	3 x 25	2 x 50; 1 x 25
Prosciutto cotto	40	60
Caciotta dolce	30	40
Frollini miele/cacao	16.5	16.5
Banana bio	150/200	150/200
Frullato di frutta	120	120
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
Spuntino da inserire		
Crackers bio	25	2x25

NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata

504 – CESTINO FREDDO SCUOLA PRIMARIA (classi III, IV e V)/ADULTI
Bambini

2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno
2 panini all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce cadauno
1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16.5 g
Frullato di frutta (confezione da 120 g)
1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml
Spuntino da inserire:
2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno

Adulti

1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto
1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce
1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16.5 g
Frullato di frutta (confezione da 120 g)
1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml
Spuntino da inserire:
2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Adulti g
Pane	4 x 25	2 x 50; 1 x 25
Prosciutto cotto	40	60
Caciotta dolce	40	40
Frollini miele/cacao	16.5	16.5
Banana bio	150/200	150/200
Frullato di frutta	120	120
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
Spuntino da inserire		
Crackers bio	2x25	2x25

NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata



505 – CESTINO FREDDO SCUOLA SECONDARIA di I grado/ADULTI
Bambini

1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto
1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce
1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16.5 g
Frullato di frutta (confezione da 120 g)
1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml
Spuntino da inserire:
2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno

Adulti

1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto
1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce
1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16.5 g
Frullato di frutta (confezione da 120 g)
1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml
Spuntino da inserire:
2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	Secondaria di I grado g	Adulti g
Pane	2 x 50; 1 x 25	2 x 50; 1 x 25
Prosciutto cotto	60	60
Caciotta dolce	40	40
Frollini miele/cacao	16.5	16.5
Banana bio	150/200	150/200
Frullato di frutta	120	120
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
Spuntino da inserire		
Crackers bio	2x25	2x25

NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici, Politiche della Famiglia e dell'Infanzia
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica a ridotto impatto ambientale nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 25 luglio 2011. Lotti prestazionali e territoriali n. 15
Periodo 1 settembre 2017 – 31 luglio 2020:

17. MENU DI RIAPERTURA



17.1 Composizione

Menu dopo un periodo di chiusura del servizio per quattro o più giorni

Pasta al burro e parmigiano ricetta n. 109

Formaggio Caciotta dolce ricetta n. 215
--

o

Uova strapazzate ricetta n. 249
--

Patate al forno ricetta n. 316

Pane n. 402

Frutta n. 403

N.B. Qualora nella medesima settimana sia già prevista la somministrazione del formaggio, lo stesso dovrà essere sostituito dalle uova e viceversa.

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici, Politiche della Famiglia e dell'Infanzia
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica a ridotto impatto ambientale nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 25 luglio 2011. Lotti prestazionali e territoriali n. 15
Periodo 1 settembre 2017 – 31 luglio 2020:

18. MENU VEGANO

18.1 Composizione menu estivo

Orzo estivo
Tortino di fagioli e carote
Frutta

18.2 Composizione menu invernale

Cruditè di verdure
Pasta al forno con ragù vegetale
Frutta





18.3 Tabelle dietetiche menu estivo

ORZO ESTIVO

Ricetta: Sciacquare l'orzo due o tre volte e lessarlo per il tempo indicato sulla confezione. Lavare e mondare le zucchine ed i fiori eliminando l'estremità ed il picciolo. Tagliare le zucchine a cubetti ed i fiori a striscioline. Tritare finemente la cipolla e farla appassire nell'olio. Unire le verdure e, dopo qualche minuto, aggiungere brodo vegetale (vedi ricetta) e lasciar cuocere finché le zucchine non siano morbide. Aggiungere il basilico tritato ed infine l'orzo. Far insaporire il tutto. Usare sale iodato con moderazione	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Orzo perlato	40	50	55	65	90
	Fiori di zuccina	20	25	25	30	45
	Zucchine	30	40	45	50	70
	Cipolla	5	6	6,5	7	12
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3,5	3,5	4	6	7

TORTINO DI FAGIOLI E CAROTE

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con il rosmarino. Lessare le carote con la cipolla. Passare il tutto, unire il pangrattato ed il prezzemolo tritato ed amalgamare. Versare il composto in una teglia oliata, spolverare con pangrattato ed infornare fino a quando si sarà formata una crosticina. Usare sale iodato con moderazione	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/Adulti g
	Fagioli cannellini secchi	25	30	35	45	60
	Carote	40	50	60	75	100
	Cipolla	8	10	10	15	20
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pangrattato per impasto	5	6	6,5	7	9
	Pangrattato per panatura	2	2,5	3	3,5	5
	Olio extrav.	7	8,5	10	12	14

**FRUTTA**

Ricetta:	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Frutta	100	100	150	150	150

18.4 Tabelle dietetiche menu invernale

PASTA AL FORNO CON RAGU' VEGETALE

Ricetta: Ragù	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Per reidratare il granulare di soia metterlo in acqua fredda e farlo bollire per il tempo ed il volume di acqua indicati sulla confezione (in genere proporzione 1:2) Sciacquare e strizzare bene prima dell'uso.	Pasta di semola	50	60	70	80	110
Tritare finemente la cipolla e farla appassire nell'olio. Aggiungere il granulare di soia reidratato, i piselli e poco brodo vegetale (vedi ricetta). Mescolare e cuocere a fuoco medio per cinque minuti ed unire i pomodori passati. Far cuocere la salsa.	Pangrattato	5	6	7	8	11
	RAGU'					
	Cipolla	5	5	5	8	15
	Pomodori pelati	100	120	130	150	160
	Granulare di soia	10	15	15	20	25
	Piselli surg.	20	25	25	35	40
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4,5	5	6	8	9
	BESCIAMELLA					
	Bevanda soia	50	60	70	80	110
	Farina bianca	5	6	7	8	11
	Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	5	6	7	8	11
Pasta: Lessare la pasta e scolarla al dente. Versarla in una terrina capiente, aggiungere un filo di olio ed unire la salsa. Amalgamare il tutto. Cospargere il pangrattato su una teglia oliata ed alternare uno strato di pasta ed uno di besciamella in modo tale da finire con quest'ultima. Spolverare con pangrattato ed infornare.						
Usare sale iodato con moderazione						


INSALATA DI CAROTE E FINOCCHI

Ricetta: Mondare le carote e lavarle. Tagliarle in quattro nel senso della lunghezza ed immergerle in acqua acidula (con limone) fino al momento della consumazione. Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli a spicchi.	Ingredien ti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Carote	30	40	50	60	75
	Finocchi	30	40	50	60	75

FRUTTA

Ricetta:	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Frutta	100	100	150	150	150

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici, Politiche della Famiglia e dell'Infanzia
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica a ridotto impatto ambientale nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 25 luglio 2011. Lotti prestazionali e territoriali n. 15
Periodo 1 settembre 2017 – 31 luglio 2020:

19 TABELLE DI CONVERSIONE DEI PESI CRUDO/COTTO



19.1 Primi piatti

101 – Agnolotti freschi di carne al pomodoro

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
168	177 (160-195)	198	212 (190-233)	222	238 (214-261)	244	262 (236-288)

101 – Agnolotti freschi di ricotta e spinaci al pomodoro

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
168	164 (148-181)	198	196 (176-215)	222	220 (198-242)	244	242 (218-266)

102 – Crema di ceci con pasta (comprensivo di liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	198 (178-217)	99	245 (221-270)	116	272 (245-300)	132	298 (268-328)	143	319 (287-351)

Il peso a crudo si intende con ceci secchi ammollati

Ceci secchi g. 12 = g. 24 ammollati - Sezione ponte

Ceci secchi g. 20 = g. 40 ammollati - Scuola infanzia

Ceci secchi g. 30 = g. 60 ammollati - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti

102 – Crema di ceci con pasta (escluso liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	88 (79-96)	99	125 (113-138)	116	142 (128-157)	132	163 (147-180)	143	179 (161-197)

Il peso a crudo si intende con ceci secchi ammollati

Ceci secchi g. 12 = g. 24 ammollati - Sezione ponte

Ceci secchi g. 20 = g. 40 ammollati - Scuola infanzia

Ceci secchi g. 30 = g. 60 ammollati - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti

103 – Crema di fagioli con pasta (comprensivo di liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	199 (179-219)	100	248 (224-273)	116	275 (247-302)	131	300 (270-330)	142	321 (289-353)

Il peso a crudo si intende con fagioli secchi ammollati

Fagioli secchi g. 12 = g. 24 ammollati – Sezione ponte

Fagioli secchi g. 20 = g. 41 ammollati - Scuola infanzia

Fagioli secchi g. 30 = g. 59 ammollati - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti

103 – Crema di fagioli con pasta (escluso liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	89 (80-98)	100	128 (116-141)	116	145 (130-159)	131	165 (149-182)	142	181 (163-199)

Il peso a crudo si intende con fagioli secchi ammollati

Fagioli secchi g. 12 = g. 24 ammollati - Sezione ponte

Fagioli secchi g. 20 = g. 41 ammollati - Scuola infanzia

Fagioli secchi g. 30 = g. 59 ammollati - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti

104 – Crema di lenticchie con pasta (comprensivo di liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
60	199 (179-219)	82	247 (223-272)	94	273 (245-300)	106	300 (270-330)	117	321 (289-353)

Il peso a crudo si intende con lenticchie lavate e scolate

Lenticchie secche g. 12 = g. 13,70 lavate e scolate - Sezione ponte

Lenticchie secche g. 20 = g. 23 lavate e scolate - Scuola infanzia

Lenticchie secche g. 30 = g. 34 lavate e scolate - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti


104 – Crema di lenticchie con pasta (escluso liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
60	89 (80-98)	82	127 (115-140)	94	143 (128-157)	106	165 (149-182)	117	181 (163-199)

Il peso a crudo si intende con lenticchie lavate e scolate

Lenticchie secche g. 12 = g. 13,70 lavate e scolate - Sezione ponte

Lenticchie secche g. 20 = g. 23 lavate e scolate - Scuola infanzia

Lenticchie secche g. 30 = g. 34 lavate e scolate - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti

105 – Crema di verdure con orzo (comprensivo di liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
129	232 (208-255)	149	282 (254-310)	174	316 (284-348)	194	351 (316-386)	207	380 (342-418)

105 – Crema di verdure con orzo (escluso liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
129	162 (145-178)	149	202 (182-222)	174	226 (203-249)	194	256 (230-282)	207	280 (252-308)

106 – Crema di verdure con pasta (estate) (comprensivo di liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
129	210 (189-231)	149	250 (225-274)	174	284 (256-313)	194	314 (283-346)	207	337 (303-371)


106 – Crema di verdure con pasta (estate) (escluso liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
129	140 (126-154)	149	170 (153-186)	174	194 (175-214)	194	219 (197-241)	207	237 (213-261)

107 – Crema di verdure con pasta (inverno) (comprensivo di liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
129	210 (189-230)	149	249 (224-274)	174	283 (255-311)	194	313 (281-344)	207	336 (302-369)

107 – Crema di verdure con pasta (inverno) (escluso liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
129	140 (126-153)	149	169 (152-186)	174	193 (174-212)	194	218 (196-239)	207	236 (212-259)

108 – Lasagne al forno (pasta secca all'uovo)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
222	182 (163-200)	255	221 (199-243)	286	261 (235-287)	317	301 (271-331)	355	343 (309-377)

108 – Lasagne al forno (pasta surgelata all'uovo)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
182	205 (185-226)	215	247 (223-272)	247	289 (260-318)	280	331 (298-365)	315	376 (338-413final)


109 – Pasta al burro e parmigiano

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
62	113 (102-124)	74	135 (122-149)	86	157 (142-173)	93	170 (153-186)	100	182 (163-200)

110 – Pasta all'amatriciana

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
178	227 (204-249)	196	248 (223-272)	214	269 (242-295)

111 – Pasta alla pizzaiola

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
114	150 (135-164)	134	177 (159-195)	154	205 (185-226)	165	220 (198-242)	176	235 (212-259)

112 – Pasta al pesto

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
75	136 (123-150)	90	161 (145-178)	95	172 (154-189)	105	187 (168-205)

113 – Pasta al pesto delicato

Sezione ponte		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto
64	115 (104-127)	102	184 (165-202)


114 – Pasta al pomodoro (pasta corta)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
127	161 (145-177)	148	190 (171-209)	171	221 (198-243)	183	236 (213-260)	194	251 (226-276)

114 – Pasta al pomodoro (pasta lunga-spaghetti)

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
171	237 (214-261)	183	254 (229-280)	194	270 (243-297)

114 – Pasta al pomodoro (pasta lunga-tagliatelle di semola)

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
171	258 (232-283)	188	280 (252-308)	204	301 (271-331)

115 – Pasta al pomodoro e basilico

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
122	157 (141-173)	142	185 (166-203)	164	215 (193-236)	176	231 (208-254)	187	246 (221-270)

116 – Pasta al ragù di carne (pasta corta)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
137	169 (152-186)	163	201 (181-222)	186	232 (209-255)	198	248 (223-273)	209	263 (237-289)


116 – Pasta al ragù di carne (tagliatelle di semola)

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
186	269 (242-296)	203	292 (262-321)	219	313 (282-344)

117 – Pasta al ragù vegetale

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
132	165 (149-182)	157	197 (177-217)	182	229 (206-252)	199	249 (224-274)	210	264 (238-290)

118 – Pasta al sugo di trota (fresca)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
124	158 (142-174)	144	186 (167-204)	174	222 (200-244)	185	237 (213-261)	206	260 (234-286)

118 – Pasta al sugo di trota (surgelata)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
124	157 (141-172)	144	184 (166-203)	174	220 (198-242)	185	235 (211-258)	206	257 (231-282)

119 – Pasta al tonno (pasta corta)

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
179	224 (201-246)	195	242 (218-266)	211	261 (235-287)


119 – Pasta al tonno (pasta lunga - spaghetti)

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
179	240 (216-264)	195	260 (234-286)	211	280 (252-308)

120 – Pasta all'uovo al pomodoro (pasta corta)

Sezione ponte		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto
117	142 (128-156)	184	232 (209-256)

121 – Pasta con zucca

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
94	138 (124-152)	114	166 (150-183)	134	195 (175-214)	146	211 (190-232)	156	225 (203-248)

122 – Pasta con zucchine

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
94	127 (114-139)	114	151 (136-166)	134	176 (158-193)	146	190 (171-209)	157	202 (182-223)

123 – Pasta e patate (comprensivo di liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
97	195 (175-214)	119	237 (213-260)	139	287 (259-316)	163	342 (307-376)	164	353 (317-388)


123 – Pasta e patate (escluso liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
97	125 (112-137)	119	157 (141-172)	139	187 (169-206)	163	222 (199-244)	164	223 (200-245)

124 – Pasta rosa

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
137	171 (154-188)	158	200 (180-220)	186	236 (212-259)	202	255 (230-281)	213	270 (243-297)

125 – Riso alla parmigiana

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
62	127 (114-140)	74	152 (137-167)	86	177 (159-195)	93	191 (171-210)	100	204 (184-224)

126 – Risotto allo zafferano

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
62	186 (168-205)	72	221 (199-243)	84	259 (233-284)	91	278 (250-306)	97	297 (267-326)

127 – Risotto al pomodoro

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
127	235 (212-259)	148	279 (251-306)	171	324 (292-357)	183	347 (313-382)	194	370 (333-407)


128 – Risotto al ragù di carne

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
137	243 (219-267)	163	290 (261-319)	186	336 (302-369)	198	359 (323-395)	209	381 (343-419)

129 – Risotto con crema di piselli

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	200 (180-220)	87	235 (211-258)	104	277 (249-304)	111	296 (266-326)	122	319 (287-351)

130 – Risotto con indivia

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
92	206 (185-226)	102	241 (217-265)	114	278 (250-306)	126	301 (271-331)	137	323 (290-355)

131 – Risotto con zucca

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
92	210 (189-231)	102	245 (221-270)	114	283 (254-311)	126	306 (275-337)	137	329 (296-361)

132 – Risotto con zucchine

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
92	199 (179-219)	102	234 (210-257)	114	271 (244-298)	126	293 (263-322)	137	313 (282-345)

133 – Tortellini freschi di carne al burro e parmigiano

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
79	105 (95-116)	96	128 (115-141)	108	144 (130-158)	120	160 (144-176)

133 – Tortellini surgelati di carne al burro e parmigiano

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
79	118 (106-130)	96	144 (130-158)	108	162 (146-178)	120	180 (162-198)

133 – Tortellini freschi al prosciutto al burro e parmigiano

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
79	115 (103-126)	96	140 (126-154)	108	158 (142-173)	120	175 (158-193)

19.2 Secondi piatti

201 – Arrosto di bovino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	52 (46-57)	82	59 (53-65)	102	73 (65-80)	113	80 (72-88)	123	87 (78-96)

202 – Arrosto di maiale

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
54	39 (35-43)	65	47 (42-51)	85	61 (55-67)	96	69 (62-75)	106	76 (68-84)

203 – Arrosto di tacchino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	61 (55-67)	82	70 (63-77)	102	87 (78-96)	113	96 (86-106)	123	105 (95-116)

204 – Bocconcini di abbacchio

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
54	35 (32-39)	65	42 (38-46)	106	68 (61-75)

205 – Bocconcini di maiale panati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
65	46 (41-50)	79	55 (50-61)	129	90 (81-99)




206 – Bocconcini di tacchino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
54	47 (42-51)	77	68 (61-74)	97	85 (77-94)	108	94 (85-103)	118	103 (93-113)

207 – Coscio di pollo arrosto

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
232*	176 (158-193)*	232*	176 (158-193)*	232*	176 (158-193)*
(176 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	130 g (117 - 143) al netto di pelle, osso e cartilagine	(176 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	130 g (117 - 143) al netto di pelle, osso e cartilagine	(176 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	130 g (117 - 143) al netto di pelle, osso e cartilagine

* La grammatura del coscio di pollo crudo e cotto si riferisce alla parte edibile, s/osso, s/cartilagine e s/pelle

208 – Cotoletta di maiale panata

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	72 (65-79)	117	82 (74-90)	129	90 (81-99)

209 – Crocchette di nasello

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
81	56 (50-61)	94	65 (59-72)	130	89 (80-98)	144	99 (89-108)	170	117 (105-128)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermo g. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1° grado/Adulti

210 – Fesa di tacchino al limone

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
57	48 (43-53)	68	57 (52-63)	89	75 (67-84)	100	79 (71-87)	111	93 (84-103)

211 – Fesa di tacchino al tegame

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
54	47 (42-51)	65	56 (50-61)	85	73 (66-80)	96	82 (74-90)	106	91 (82-100)

212 – Filetti di platessa gratinati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
67	48 (43-53)	78	56 (50-62)	109	78 (70-86)	120	86 (77-94)	141	100 (90-110)

213 – Filetti di platessa panati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
78	57 (51-63)	91	66 (60-73)	128	93 (84-103)	141	103 (92-113)	166	121 (109-133)

220 – Frittata (al forno)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
56	44 (40-48)	56	44 (40-48)	56	44 (40-48)	83	65 (58-71)	110	86 (77-94)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50



220 – Frittata (in padella)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
56	45 (40-49)	56	45 (40-49)	56	45 (40-49)	83	66 (60-73)	110	88 (79-97)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50

221 – Frittata con patate (al forno)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
126	89 (80-98)	126	89 (80-98)	126	89 (80-98)	183	130 (117-143)	250	177 (159-194)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50

221 – Frittata con patate (in padella)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
126	92 (83-101)	126	92 (83-101)	126	92 (83-101)	183	134 (121-147)	250	182 (164-200)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50

222 – Frittata con zucchine (al forno)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
156	91 (82-100)	156	91 (82-100)	156	91 (82-100)	233	135 (122-149)	310	180 (162-198)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50

222 – Frittata con zucchine (in padella)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
156	89 (80-97)	156	89 (80-97)	156	89 (80-97)	233	132 (119-145)	310	175 (158-193)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50



223 – Fuso di pollo arrosto

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
118*	84* (76-93)	118*	84* (76-93)	224*	161* (145-177)
(84 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	50 g (45-55) al netto di pelle, osso e cartilagine	(84 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	50 g (45-55) al netto di pelle, osso e cartilagine	(166 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	106 g (95-117) al netto di pelle, osso e cartilagine

* La grammatura si riferisce alla parte edibile, s/osso, s/cartilagine e s/pelle

224 – Hamburger di bovino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
65	49 (44-54)	77	59 (53-64)	101	77 (69-84)	114	86 (78-95)	126	95 (86-105)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 5 = g. 9 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 6 = g. 11 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 9 = g. 16 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 10 = g. 18 ammollato - Scuola secondaria 1° grado/Adulti

225 – Medaglioni di limanda

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	60 (54-66)	90	70 (63-77)	125	96 (87-106)	138	107 (96-117)	164	126 (114-139)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato – Sezione ponte

Pane raffermog. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1° grado/Adulti

226 – Medaglioni di merluzzo

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	60 (54-66)	90	70 (63-78)	125	97 (88-107)	138	108 (97-118)	164	128 (115-140)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1° grado/Adulti

227 – Medaglioni di nasello

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	53 (47-58)	90	61 (55-68)	125	84 (76-93)	138	93 (84-103)	164	111 (100-122)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1° grado/Adulti

228 – Medaglioni di spigola (surgelata)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	63 (57-70)	90	74 (67-81)	125	102 (92-113)	138	113 (102-124)	164	134 (121-147)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1° grado/Adulti




228 – Medaglioni di spigola (fresca)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	66 (60-73)	90	77 (70-85)	125	107 (97-118)	138	119 (107-131)	164	141 (126-155)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermo g. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1° grado/Adulti

230 – Petto di pollo al limone

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
54	44 (40-48)	65	53 (47-58)	85	69 (62-76)	96	78 (70-85)	106	86 (77-95)

231 – Petto di pollo panato

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
65	52 (47-58)	79	63 (57-69)	103	83 (74-91)	117	93 (84-103)	129	103 (93-114)



232 – Polpette di carne mista al pomodoro

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
99	74 (67-81)	118	88 (79-97)	149	111 (100-122)	169	126 (114-139)	187	140 (126- 154)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 5 = g. 9 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 9 = g. 16 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 10 = g. 18 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

233 – Polpettone di agnello

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
65	44 (40-49)	77	53 (47-58)	126	85 (77-94)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 5 = g. 9 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 9 = g. 16 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 10 = g. 18 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

234 – Polpettone di bovino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
65	56 (51-62)	77	67 (60-74)	101	88 (79-97)	114	99 (89-109)	126	109 (99-120)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 5 = g. 9 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 6 = g. 11 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 9 = g. 16 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 10 = g. 18 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

235– Polpettone goloso di bovino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
70	61 (55-67)	83	73 (66-80)	136	119 (108-131)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 5 = g. 9 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 6 = g. 11 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 10 = g. 18 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

241 – Saltimbocca alla romana

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
93	71 (64-78)	105	81 (73-89)	116	89 (80-98)

242 – Scaloppina di bovino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
57	42 (37-46)	68	50 (45-54)	89	64 (58-70)	100	73 (65-80)	111	80 (72-87)

243 – Spezzatino di abbacchio

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
85	55 (49-60)	96	61 (55-67)	106	68 (61-75)

244 – Spezzatino di agnello

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
85	55 (49-60)	96	61 (55-67)	106	68 (61-75)




245 – Straccetti di bovino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
54	39 (35-43)	65	47 (42-51)	85	61 (55-67)	96	69 (62-75)	106	76 (68-84)

246 – Straccetti di pollo cremolati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
57	47 (42-51)	68	56 (50-61)	85	73 (66-80)	100	82 (73-90)	111	91 (81-99)

248– Tortino di patate

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
162	153 (137-168)	200	187 (169-206)	244	228 (205-251)	283	264 (238-290)	315	294 (265-324)

Il peso a crudo comprende le patate lessate e prive di buccia

249 – Uova strapazzate

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
57	46 (41-51)	57	46 (41-51)	57	46 (41-51)	84	68 (61-74)	111	89 (80-98)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50



19.3 Contorni

301 - Bieta ripassata

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
Crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	80 (72-87)	124	96 (86-105)	155	120 (108-132)	185	143 (129-158)	206	159 (143-175)

302 – Broccoli romaneschi all'olio

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	103 (93-113)	124	124 (112-136)	155	155 (140-171)	186	186 (167-204)	206	206 (185-227)

303 – Carote al tegame

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
105	85 (76-93)	127	103 (92-113)	159	129 (116-141)	190	154 (138-169)	211	171 (153-188)

305 – Cavolfiori gratinati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
105	70 (63-77)	127	85 (77-94)	159	107 (96-117)	190	127 (115-140)	211	141 (127-155)

306 – Fagiolini all'olio

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	97 (87-107)	124	117 (105-128)	155	146 (131-161)	186	175 (157-192)	206	194 (175-213)

307 – Fagiolini al pomodoro

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
135	117 (105-128)	172	148 (133-162)	209	180 (162-198)	245	222 (200-244)	271	234 (211-258)

308 – Finocchi al tegame

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	81 (73-89)	124	98 (88-107)	206	162 (146-178)

309 – Finocchi gratinati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
105	56 (50-62)	127	68 (61-75)	211	113 (102-124)

310 – Fiori di zucca alla romana

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
80	64 (58-70)	80	64 (58-70)	160	128 (115-141)

316 – Patate al forno

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	68 (61-75)	124	82 (74-90)	155	103 (92-113)	186	123 (110-135)	206	136 (122-150)



317 – Patate all'olio

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	103 (93-113)	124	124 (112-136)	155	155 (140-171)	186	186 (167-204)	206	206 (185-227)

Il peso a crudo si riferisce alle patate lessate e prive di buccia.

318 – Patate al tegame

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	89 (80-98)	124	107 (96-117)	155	134 (120-147)	185	166 (149-182)	206	178 (160-196)

319 – Patate croccanti al forno

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	68 (61-75)	124	82 (74-90)	155	103 (92-113)	185	123 (110-135)	206	136 (122-150)

320 – Patate e carote all'olio

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	101 (90-111)	124	121 (109-133)	155	151 (136-166)	185	181 (163-199)	206	201 (181-221)

Nella grammatura a crudo le patate sono considerate lessate e prive di buccia.

321 – Piselli al tegame

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
90	82 (73-90)	114	103 (92-113)	166	150 (135-165)

322 – Pirea di patate

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
136	121 (108-133)	162	140 (126-154)	204	182 (164-200)	240	214 (192-235)	272	241 (217-265)

323 – Spinaci al burro e parmigiano

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
105	74 (66-81)	127	90 (81-99)	159	112 (101-123)	190	134 (121-148)	212	150 (135-165)

324 – Spinaci all'olio

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	89 (80-98)	124	107 (96-118)	155	134 (121-147)	186	160 (144-176)	206	178 (160-196)

325 – Tortino di zucca

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
128	97 (87-107)	154	117 (105-129)	192	146 (132-161)	230	175 (157-192)	256	194 (175-214)

326 – Tortino di zucchine

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
128	90 (81-99)	154	108 (97-119)	192	135 (122-149)	230	162 (146-178)	256	179 (161-197)


327 – Zucchine gratinate

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
105	52 (47-57)	127	63 (57-70)	159	79 (71-87)	191	95 (85-104)	212	106 (95-116)

328- Zucchine trifolate

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	45 (41-50)	124	54 (49-60)	155	68 (61-75)	186	81 (73-89)	206	90 (81-99)

19.4 Avvertenze

- I pesi a crudo di tutte le preparazioni si intendono al netto degli scarti di lavorazione e di eventuali calipeso dovuti allo scongelamento
- Nelle preparazioni che prevedono il pane raffermo e i legumi secchi, il valore crudo riportato nella tabella si riferisce a quello ottenuto dopo la fase di ammollo, ad eccezione delle lenticchie che devono essere esclusivamente lavate e scolate, come di seguito riportato:

Pane

Raffermo	Ammollato
g	g
3	5
4	7
5	8
6	10
7	12
8	13
9	15
10	16
11	18
13	22

Legumi

Fagioli	
Secchi	Ammollati
g	g
12	24
20	41
25	50
30	59

Ceci	
Secchi	Ammollati
g	g
12	24
20	40
25	50
30	60

Lenticchie	
Secche	Secche lavate e scolate
g	g
12	13,7
20	23
25	27,5
30	34

