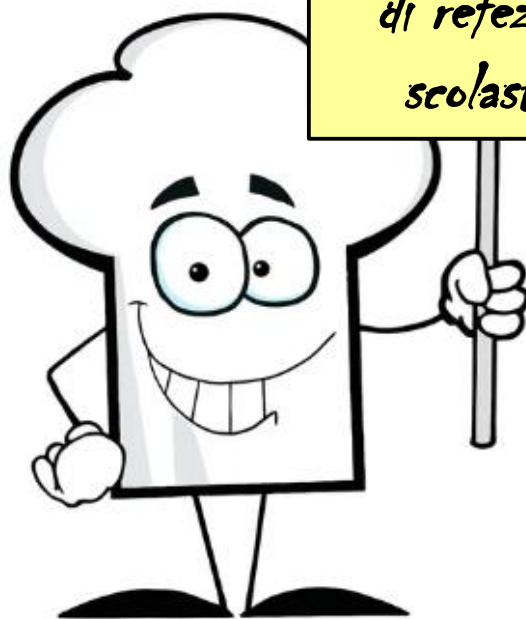


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

# IL RICETTARIO

*Primavera Estate 2025*

*per i servizi  
di refezione  
scolastica*



## Prefazione

Il ricettario consente una maggiore uniformità di proposte gastronomiche sul territorio.

Per la realizzazione delle ricette dei menù sono indicate grammature diversificate in base all'età dei bambini, al fine di soddisfare i differenti fabbisogni nutrizionali ed energetici.

Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.

Per la voce carne, in base alla tipologia e alle ricette è possibile aumentarne la quantità fino al 10%. Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle e/o scarti.

Le grammature si riferiscono alla necessità media di un bambino/ragazzo frequentante i diversi ordini di scuola; pertanto al momento dello sporzionamento è necessario differenziare le porzioni in relazione all'età.

Tutti gli alimenti sono preparati in giornata e vengono cotti generalmente al forno o a vapore, tecniche di cottura che garantiscono il mantenimento delle proprietà nutritive degli alimenti.

**La colonna degli allergeni è stata lasciata volutamente in bianco, poiché i prodotti utilizzati variano da comune a comune.**

**E' utile che venga attentamente compilata dall'azienda di ristorazione scolastica in base alle schede tecniche dei prodotti in uso e, se del caso, frequentemente aggiornata.**

Buon lavoro!



Il Gruppo Aziendale Ristorazione Scolastica

<b>Ricette</b>	<b>Pagina</b>
<b>Pasta asciutta</b>	<b>5</b>
Pasta/riso al pomodoro al basilico	5
Pasta bianca/riso bianco olio e grana	5
Pasta al pesto di carote e ricotta	5
Pasta alla pizzaiola (pomodoro e aromi)	5
Pasta aglio/olio	6
Pasta al ragù di carne	6
Pasta integrale al pesto	6
Pasta al pesto di zucchine	6
Pasta al pesto	6
Pasta con pomodoro e melanzane	6
Pasta ricotta e pomodoro	7
Pasta e fagioli	7
Pisarei e fasò	7
Orzo/farro/riso pomodoro e basilico	7
Gnocchi al pomodoro	8
<b>Minestre e creme</b>	<b>8</b>
Pastina in brodo vegetale	8
<b>Risotti</b>	<b>9</b>
Risotto con zucchine	9
Risotto alla parmigiana	9
Riso e piselli	9
Risotto alla milanese/zafferano	9
<b>Carni rosse</b>	<b>10</b>
Hamburger di vitellone	10
<b>Carni bianche</b>	<b>10</b>
Bocconcini/cosce di pollo alle erbe	10
Cotoletta di tacchino al forno	10
Polpette di pollo	10
Polpettone di tacchino/pollo e ricotta	11
<b>Uova</b>	<b>11</b>
Frittata al forno	11
<b>Pesce</b>	<b>12</b>
Pesce gratinato al forno con maionese vegetale	12
Pepite di pesce impanate con maionese vegetale	12
Hamburger di pesce (fishburger)	12
Merluzzo in umido con pomodoro	12
<b>Crocchette/sformati/polpettoni vegetariani</b>	<b>13</b>
Sformato di formaggio, patate e prosciutto cotto	13
Torta di patate	13
Patate duchessa	13
Polpettone di ricotta e spinaci	13
Crocchette primavera	13
Tortino di verdure	14
Polpette cannellini e carote	14
<b>Pizza</b>	<b>14</b>
<b>Formaggi</b>	<b>15</b>
Caprese	15

<b>Ricette</b>	<b>Pagina</b>
<b>Contorni cotti</b>	<b>16</b>
Patate e carote lessate	16
Verdura gratinata al forno	16
Zucchine (trifolate al forno)	16
Carote trifolate al forno	16
Fagiolini con patate	16
Fagiolini (all'olio)	16
Ratatouille di verdura	17
Piselli/Fagioli/lenticchie in umido	17
<b>Contorni crudi</b>	<b>18</b>
Insalata	18
Carote julienne	18
Pomodori (conditi)	18
Insalata e carote	18
Verdure a bastoncino	18
Insalata mista	18
<b>Merende, frutta e torta</b>	<b>19</b>
<b>Ricette</b>	<b>20</b>
Maionese vegetale	20
Tortino di verdure	20



	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>PASTA ASCIUTTA</b>					
<b>PASTA/RISO AL POMODORO E BASILICO</b>					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Pomodoro (pelati)	30	35	45	55	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Basilico	0.1	0.1	0.2	0.3	
<b>PASTA BIANCA O RISO BIANCO OLIO E GRANA</b>					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Grana Padano	5	6	6	6	
Olio Evo	7	7	10	10	
<b>PASTA AL PESTO DI CAROTE E RICOTTA</b>					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Ricotta	10	12	12	12	
Carote	12	12	12	12	
Grana Padano		6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
<b>PASTA ALLA PIZZAIOLA (POMODORO E AROMI)</b>					
Pasta	25-40	50	70	100	
Pomodoro (pelati)	30	35	45	55	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Origano	0.1	0.1	0.2	0.3	
<b>PASTA AGLIO E OLIO</b>					
Pasta di semola di grano duro	25-40	50	70	100	
Olio extra vergine di oliva	4	7	9	15	
Grana Padano	5	6	6	6	
Aglione	0.1	0.1	0.2	0.3	
Sale iodato	0.5	0.5	0.7	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>PASTA AL RAGÙ DI CARNE</b>					
Pasta	25-40	50	70	100	
Carne trita di manzo	20	25	30	50	
Olio extra vergine d'oliva	1	1	2	3	
Grana Padano	5	6	6	6	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Sedano	0.5	0.5	1	2	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
<b>PASTA INTEGRALE AL PESTO</b>					
Pasta integrale	25-40	50	70	100	
Basilico fresco netto	8	8	10	12	
Aglio (1 spicchio/15 bambini)	0.1	0.1	0.3	0.5	
Olio extra vergine di oliva	2	3	5	8	
Grana Padano		6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
<b>PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE</b>					
Pasta	25-40	50	70	100	
Zucchine	12	12	15	15	
Olio extra vergine di oliva	2	3	5	8	
Grana Padano		6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
<b>PASTA AL PESTO</b>					
Pasta	25-40	50	70	100	
Basilico fresco netto	8	8	10	12	
Aglio (1 spicchio/15 bambini)	0.1	0.1	0.3	0.5	
Olio extra vergine di oliva	2	3	5	8	
Grana Padano		6	6	6	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
<b>PASTA CON POMODORO E MELANZANE</b>					
Pasta	25-40	50	70	100	
Melanzane	4	5	10	15	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Cipolla	2	3	4	5	
Olio extra vergine di oliva	2	3	4	5	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sedano	1	1	2	3	
Carota	2	3	4	5	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>PASTA RICOTTA E POMODORO</b>					
Pasta	25-40	50	70	100	
Ricotta	6	7	8	9	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Cipolla	1	2	3	4	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Grana Padano	5	6	6	6	
Basilico	0.1	0.1	0.2	0.3	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
<b>PASTA E FAGIOLI</b>					
Pasta	25-40	50	70	100	
Fagioli borlotti secchi	0.7	0.7	0.7	10	
Alloro	0.4	0.5	1	2	
Carote	1	2	3	4	
Sedano	1	1	2	3	
Cipolle	1	2	3	4	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Grana Padano	5	6	6	6	
Sale iodato	0.4	0.4	0.6	0.8	
<b>PISAREI E FASO'</b>					
Pasta (pisarei)		110	130	150	
Pomodoro (pelati)		35	45	55	
Fagioli borlotti secchi		8	8	10	
Alloro		0.5	1	2	
Carote		2	3	4	
Sedano		1	2	3	
Cipolle		2	3	4	
Olio extra vergine di oliva		3	4	5	
Grana Padano		2	3	6	
Sale iodato		0.4	0.6	0.8	
<b>ORZO/FARRO/RISO CON POMODORO E BASILICO</b>					
Orzo/Farro/Riso	25-40	50	70	100	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Pomodoro	12	15	20	20	
Grana Padano	5	6	6	6	
Olio	10	10	10	10	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Cipolla	1	1	1	1	



	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>GNOCCHI AL POMODORO</b>					
Gnocchi		120	170	200	
Pomodoro (pelati)		35	45	55	
Cipolle		2	3	4	
Carote		2	3	4	
Sedano		1	2	3	
Olio extra vergine di oliva		5	7	8	
Grana Padano		6	6	6	
Sale iodato		0.7	0.8	1	
Basilico		0.1	0.2	0.3	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>MINESTRE E CREME</b>					
<b>PASTINA IN BRODO VEGETALE</b>					
Pastina	15-20	20	35	50	
Sedano	3	4	5	7	
Carote	10	15	20	25	
Patate	10	15	20	25	
Cipolle	3	5	10	15	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Grana Padano	5	6	6	6	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>RISOTTI</b>					
<b>RISOTTO CON ZUCCHINE</b>					
Riso	25-40	50	70	100	
Zucchine	15	20	30	40	
Grana Padano	5	6	6	6	
Burro	5	5	5	5	
Cipolla	1	2	3	4	
Olio extra vergine	5	7	8	9	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Brodo vegetale	120	150	180	225	
<b>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</b>					
Riso	25-40	50	70	100	
Burro	5	5	5	5	
Grana Padano	5	6	6	6	
Latte	10	10	10	10	
Cipolla	1	1	2	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Brodo vegetale	140	150	180	225	
<b>RISO E PISELLI</b>					
Riso	25-40	50	70	100	
Burro	6	7	8	9	
Grana Padano	5	6	6	6	
Piselli surgelati	10	15	20	25	
Cipolla	1	1	2	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Prezzemolo	0.4	0.4	0.5	0.6	
<b>RISOTTO ALLA MILANESE / ZAFFERANO</b>					
Riso	25-40	50	70	100	
Grana Padano	5	6	6	6	
Zafferano	15 mg	18 mg	21 mg	27 mg	
Burro	5	5	5	5	
Cipolla	2	3	4	5	
Verdure per brodo vegetale:	8	8	10	15	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Zafferano: 1 g / 3300 g di riso					

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>CARNI ROSSE</b>					
<b>HAMBURGER DI VITELLONE</b>					
Carne di vitellone	50	70	90	100	
Latte	10	15	15	15	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pane grattato	4	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Prezzemolo	1	1	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>CARNI BIANCHE</b>					
<b>BOCCONCINI/COSCE DI POLLO ALLE ERBE AROMI</b>					
Pollo	40-50	80	90	120	
Pane grattugiato	5	7	8	9	
Farina	0.3	0.5	1	1.5	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Vino bianco secco	1	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Aromi vari (rosmarino, salvia...)	0.3	0.5	0.7	1	
<b>COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO</b>					
Tacchino	40-50	70	80	100	
Olio extra vergine di oliva	2	4	5	6	
Pane grattato	10	15	20	25	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
<b>POLPETTE DI POLLO</b>					
Pollo	40-50	70	80	100	
Pangrattato	5	6	7	8	
Latte	6	7	10	12	
Uova	4	5	6	8	
Grana padano	5	7	9	10	
Olio extra vergine	4	5	6	7	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>POLPETTONE DI TACCHINO/POLLO E RICOTTA</b>					
Anca di tacchino tritata/Fesa x	45	50	55	75	
Ricotta	12	15	28	35	
Uova	7	7	7	7	
Grana Padano		9.5	13	17	
Olio extra vergine di oliva		4	5	6	
Vino bianco secco	3	5	6	7	
Pane grattugiato (all'esterno)	Qb	q.b	q.b.	q.b	
Carote, prezzemolo, cipolla	1.2	1.7	2.3	3	
Sale marino	0.4	0.7	0.8	9	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>UOVA</b>					
<b>FRITTATA</b>					
Uova	60	60	60	60	
Grana Padano	5	6	6	6	
Latte	10	10	10	10	
Olio extra vergine	1	2	3	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>PESCE</b>					
<b>PESCE GRATINATO AL FORNO (CON MAIONESE VEGETALE)</b>					
Filetto di merluzzo/halibut	50/60	60/70	80/100	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pane grattato	9	10	12	15	
Rosmarino	1	1	1.5	2	
Salvia	1	1	1.5	2	
Farina	9	10	12	15	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
<b>PEPITE DI PESCE IMPANATE (CON MAIONESE VEGETALE)</b>					
Filetto di merluzzo bocconcino	50-60	60/70	80/100	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	6	7	
Pane grattato	9	10	12	15	
Rosmarino	1	1	1.5	2	
Sale iodato	0.4	0.4	0.4	0.4	
<b>HAMBURGER DI PESCE (FISHBURGER)</b>					
Nasello/Merluzzo (+20%)	50-60	60-70	80-100	150	
Latte	7	7	7,5	7,5	
Patate	40	40	50	50	
Olio extra vergine	9	9	9	9	
Pane grattugiato	15	15	17	17	
Sale iodato	0,4	0,4	0,4	0,4	
Prezzemolo	1	1	1	1	
<b>MERLUZZO IN UMIDO CON POMODORO</b>					
Nasello/Merluzzo (+20%)	50-60	60-70	80-100	150	
Pomodori	7	40	40	50	
Olio extra vergine	9	9	9	9	
Sale iodato	0,4	0,4	0,4	0,4	
Prezzemolo /aglio	1	1	1	1	
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>CROCCHETTE/SFORMATI/POLPETTONI</b>					
<b>SFORMATO DI FORMAGGIO, PATATE E PROSCIUTTO COTTO</b>					
Ricotta	25	35	40	45	
Patate	30	35	40	45	
Grana Padano	7	8	10	12	
Prosciutto cotto		12	15	20	
Uova	7	7	7	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine	2	2	3	4	
<b>TORTA DI PATATE</b>					
Patate	80	90	110	130	
Uova	10	10	10	10	
Grana Padano	7	8	8	8	
Olio extra vergine di oliva	3	4	6	8	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Pane grattato	qb	qb	qb	qb	
<b>PATATE DUCHESSA</b>					
Patate	60	70	90	110	
Lenticchie secche	10	10	15	15	
Uova	10	10	10	10	
Grana Padano	7	8	8	8	
Olio extra vergine di oliva	3	4	6	8	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Pane grattato	qb	qb	qb	qb	
<b>POLPETTONE DI RICOTTA E SPINACI</b>					
Ricotta	25	35	40	45	
Patate	30	35	40	45	
Grana Padano	7	8	10	12	
Uova	7	7	7	7	
Spinaci	4	6	10	12	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine	2	2	3	4	
<b>CROCCHETTE PRIMAVERA</b>					
Ricotta	25	35	40	45	
Patate	30	35	40	45	
Grana Padano	7	8	10	12	
Uova	7	7	7	7	
Piselli surgelati	4	4	5	7	
Carote	2	3	5	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine	2	2	3	4	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>TORTINO DI VERDURE (vedi ricetta)</b>					
Farina di ceci	7	20	22	25	
Acqua	20	50	55	63	
Olio evo	1.5	2	2.5	3	
Carote	2.5	6	7	7.5	
Cipolla	1	2.5	2.5	3	
Patate	2.5	6	7	7.5	
Zucchine	2.5	6	7	7.5	
Sale iodato	0.10	0.10	0.15	0.15	
<b>POLPETTE CANNELLINI E CAROTE</b>					
Cannellini	25	30	40	45	
Ricotta	25	35	40	45	
Grana padano	7	8	10	12	
Misto uovo	7	7	7	7	
Carote	4	6	10	14	
Prezzemolo	qb				
Sale marino	0.4	0.5	0.7	1	
Olio iodato	2	2	3	4	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>PIZZA</b>					
<b>PIZZA MARGHERITA CON MINISTRINA IN BRODO VEGETALE</b>					
Pasta per pizza	90	110	140	180	
Pomodori	50	60	70	95	
Mozzarella	40	45	60	77	
Olio extra vergine di oliva	5	6	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1.5	
Origano	0.3	0.5	0.7	1	
<b>PIZZA MARGHERITA SENZA MINISTRINA E SENZA PASSATO</b>					
Pasta per pizza		110	160	200	
Pomodori pelati		60	95	120	
Mozzarella		50	65	80	
Olio extravergine		6	7	8	
Sale iodato		0.5	1	1	
Origano		0.5	0.7	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>FORMAGGI</b>					
<b>FORMAGGI MISTI</b>					
Crescenza/certosa	35				
<b>SCAGLIE DI GRANA</b>					
Provolone	50	60	70	90	
<b>CAPRESE</b>					
Mozzarella	50	60	90	100	
Pomodori freschi	70	80	100	150	
Origano	0.3	0.5	0.7	1	
Basilico	0.3	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine di oliva	5	6	8	10	
Sale marino	0.4	0.5	0.7	1	



	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>CONTORNI COTTI</b>					
<b>PATATE E CAROTE LESSATE</b>					
Patate	50	60	60	80	
Carote	30	40	40	50	
Olio extra vergine d'oliva	5	5	6	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
<b>VERDURA GRATINATA AL FORNO</b>					
Verdura mista (aut/inv.:finocchi, carote, cavolfiori)(Prim/est.:peperoni, zucchine, carote)	50	50	70	90	
Pangrattato	3	3	3	3	
Olio Evo	5	5	6	7	
Grana Padano	4	4	4	4	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
<b>ZUCCHINE TRIFOLATE AL FORNO</b>					
Zucchine	60	60	80	90	
Prezzemolo/Aglio	0.3	0.5	1	1	
Olio extra vergine	5	5	7	10	
Grana Padano	3	4	4	4	
Sale	0.4	0.5	1	1	
<b>CAROTE TRIFOLATE AL FORNO</b>					
Carote gelo	50	50	70	80	
Olio extra vergine di oliva	4	5	7	10	
Grana padano	3	4	4	4	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
<b>FAGIOLINI CON PATATE</b>					
Patate	50	60	80	120	
Fagiolini	20	30	30	30	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Aceto di vino		qb	qb	qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
<b>FAGIOLINI</b>					
Fagiolini	60	60	60	100	
Olio extra vergine oliva	5	5	7	8	
Aceto di vino		qb	qb	Qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>RATATOUILLE DI VERDURA</b>					
Zucchine	40	40	50	60	
Melanzane	40	50	50	50	
Pomodori	20	20	20	20	
Peperoni vari colori	30	30	40	40	
Aromi (aglio, timo, prezzemolo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio	3	4	4	4	
Sale iodato	2	2	2	2	
<b>PISELLI/LENTICCHIE/FAGIOLI IN UMIDO</b>					
Piselli/Lenticchie/Fagioli	40	50	50	50	
Pomodori pelati	10	10	10	10	
Carote	2	3	5	7	
Sedano	1	1	2	3	
Cipolla	1	3	5	7	
Olio extra vergine	5	5	7	10	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

	<b>Nido da 1 a 3 anni</b>	<b>Infanzia (g)</b>	<b>Primaria (g)</b>	<b>Secondaria e Adulti (g)</b>	<b>ALLERGENI Vedi legenda</b>
<b>CONTORNI CRUDI</b>					
<b>INSALATA</b>					
Insalata	20	20	30	60	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto		q.b.	q.b.	q.b.	
<b>CAROTE JULIENNE</b>					
Carote	30	30	40	100	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto di vino		q.b.	q.b.	q.b.	
<b>POMODORI</b>					
Pomodori	80	85	100	150	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aceto di vino		q.b.	q.b.	q.b.	
<b>INSALATA E CAROTE</b>					
Insalata	15	15	25	50	
Carote julienne	5	5	10	50	
Olio extra vergine	5	5	7	8	
Aceto di vino		qb	qb	Qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
<b>VERDURE A BASTONCINO</b>					
Finocchi	20	30	30	70	
Carote	20	30	30	70	
<b>INSALATA MISTA</b>					
Pomodori	25	30	35	70	
Insalata	10	10	15	40	
Carote julienne	3	3	5	10	
Olio extra vergine	5	5	7	8	
Aceto di vino		qb	qb	Qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	

**\*(QUANDO LA PIZZA E' SERVITA CON PASTINA IN BRODO VEGETALE LA QUANTITA' DELLE VERDURE DI CONTORNO E' STANDARD)**

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>MERENDE</b>					
<b>THE' DETEINATO E BISCOTTI</b>					
Thè deteinato	150 ml	200 ml			
Biscotti	30	30			
Limone	0.1	0.1			
<b>PANE E OLIO</b>					
Pane	30	50			
Olio extra vergine di oliva	5	10			
<b>YOGURT</b>					
Yogurt	125	125			
<b>PANE E MARPELLATA</b>					
Pane	30	50			
Confettura	10	15			
<b>CIAMBELLA</b>					
Ciambella	40	50			
<b>LATTE E BISCOTTI</b>					
Latte	100 ml	150 ml			
Biscotti	25	30			

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
<b>FRUTTA</b>					
Frutta varia	100	100	1 frutto intero o almeno 150 g	1 frutto intero o almeno 170 g	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
<b>TORTE</b>					
<b>CIAMBELLA</b>					
Farina di grano tenero 00			28.57		
Zucchero			14.29		
Burro			7.14		
Misto uovo			14.29		
Latte			14.29		
<i>Lievito per dolci: 3 bustine per</i>					
Limone			Qb		

## RICETTE

<b>MAIONESE VEGETALE (dose per porzione) allergene SOIA</b>	
Bevanda di soia	33 g
Olio di mais	15 g
Succo di limone spremuto (senza semi)	1,6 g
Senape	1,5 g
Sale	0.1 g

Mettere tutti gli ingredienti tranne l'olio nel bicchiere del minipimer e frullare muovendolo in verticale.  
 Aggiungere l'olio a filo finché la soianese raggiunge la consistenza desiderata (più la si vuole densa, più si aggiunge olio). Si consiglia di farla più liquida se si vuole condire un'insalata oppure più densa per farcire dei panini.  
 Se sembra non venire, basta aggiungere olio e continuare a frullare.  
 Si può eventualmente aggiustare di sale alla fine.

**\*I pesi si riferiscono agli alimenti crudi ed al netto degli scarti**

### **TORTINO DI VERDURE**

Il giorno precedente la cottura, preparare il composto con l'acqua, la farina di ceci e metà di olio e sale, sbattendo il tutto bene con la frusta per evitare i grumi. Conservare in frigorifero.

Il giorno successivo, prima della cottura, soffriggere la cipolla tritata con il rimanente olio, unire le verdure cotte a vapore, ben scolate e tritate, fare insaporire, regolare di sale, amalgamare al composto, mettere in una teglia preformata per frittate, unta, e cuocere in forno molto caldo a 170° per 15/20 minuti.