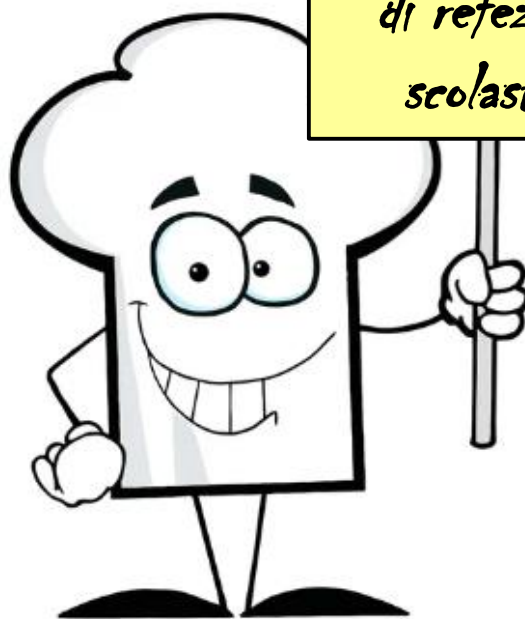


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

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

Ricette	Pagina
Pasta asciutta	5
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
Minestre e creme	8
Pastina in brodo vegetale	8
Risotti	9
Risotto con zucchine	9
Risotto alla parmigiana	9
Riso e piselli	9
Risotto alla milanese/zafferano	9
Carni rosse	10
Hamburger di vitellone	10
Carni bianche	10
Bocconcini/cosce di pollo alle erbe	10
Cotoletta di tacchino al forno	10
Polpette di pollo	10
Polpettone di tacchino/pollo e ricotta	11
Uova	11
Frittata al forno	11
Pesce	12
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
Crocchette/sformati/polpettoni vegetariani	13
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
Pizza	14
Formaggi	15
Caprese	15

Ricette	Pagina
Contorni cotti	16
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
Contorni crudi	18
Insalata	18
Carote julienne	18
Pomodori (conditi)	18
Insalata e carote	18
Verdure a bastoncino	18
Insalata mista	18
Merende, frutta e torta	19
Ricette	20
Maionese vegetale	20
Tortino di verdure	20



	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
PASTA ASCIUTTA					
PASTA/RISO AL POMODORO E BASILICO					
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	
PASTA BIANCA O RISO BIANCO OLIO E GRANA					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Grana Padano	5	6	6	6	
Olio Evo	7	7	10	10	
PASTA AL PESTO DI CAROTE E RICOTTA					
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	
PASTA ALLA PIZZAIOLA (POMODORO E AROMI)					
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	
PASTA AGLIO E OLIO					
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
PASTA AL RAGÙ DI CARNE					
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	
PASTA INTEGRALE AL PESTO					
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	
PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE					
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	
PASTA AL PESTO					
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	
PASTA CON POMODORO E MELANZANE					
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
PASTA RICOTTA E POMODORO					
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	
PASTA E FAGIOLI					
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	
PISAREI E FASO'					
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	
ORZO/FARRO/RISO CON POMODORO E BASILICO					
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
GNOCCHI AL POMODORO					
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
MINESTRE E CREME					
PASTINA IN BRODO VEGETALE					
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
RISOTTI					
RISOTTO CON ZUCCHINE					
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	
RISOTTO ALLA PARMIGIANA					
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	
RISO E PISELLI					
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	
RISOTTO ALLA MILANESE / ZAFFERANO					
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
CARNI ROSSE					
HAMBURGER DI VITELLONE					
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
CARNI BIANCHE					
BOCCONCINI/COSCE DI POLLO ALLE ERBE AROMI					
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	
COTOLETTA DI TACCHINO AL FORNO					
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	
POLPETTE DI POLLO					
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
POLPETTONE DI TACCHINO/POLLO E RICOTTA					
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
UOVA					
FRITTATA					
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
PESCE					
PESCE GRATINATO AL FORNO (CON MAIONESE VEGETALE)					
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	
PEPITE DI PESCE IMPANATE (CON MAIONESE VEGETALE)					
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	
HAMBURGER DI PESCE (FISHBURGER)					
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	
MERLUZZO IN UMIDO CON POMODORO					
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
CROCCHETTE/SFORMATI/POLPETTONI					
SFORMATO DI FORMAGGIO, PATATE E PROSCIUTTO COTTO					
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	
TORTA DI PATATE					
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	
PATATE DUCHESSA					
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	
POLPETTONE DI RICOTTA E SPINACI					
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	
CROCCHETTE PRIMAVERA					
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
TORTINO DI VERDURE (vedi ricetta)					
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	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
PIZZA					
PIZZA MARGHERITA CON MINISTRINA IN BRODO VEGETALE					
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	
PIZZA MARGHERITA SENZA MINISTRINA E SENZA PASSATO					
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
FORMAGGI					
FORMAGGI MISTI					
Crescenza/certosa	35				
SCAGLIE DI GRANA					
Provolone	50	60	70	90	
CAPRESE					
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
CONTORNI COTTI					
PATATE E CAROTE LESSATE					
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	
VERDURA GRATINATA AL FORNO					
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	
ZUCCHINE TRIFOLATE AL FORNO					
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	
CAROTE TRIFOLATE AL FORNO					
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	
FAGIOLINI CON PATATE					
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	
FAGIOLINI					
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
RATATOUILLE DI VERDURA					
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	
PISELLI/LENTICCHIE/FAGIOLI IN UMIDO					
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	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI Vedi legenda
CONTORNI CRUDI					
INSALATA					
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.	
CAROTE JULIENNE					
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.	
POMODORI					
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.	
INSALATA E CAROTE					
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	
VERDURE A BASTONCINO					
Finocchi	20	30	30	70	
Carote	20	30	30	70	
INSALATA MISTA					
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
MERENDE					
THE' DETEINATO E BISCOTTI					
Thè deteinato	150 ml	200 ml			
Biscotti	30	30			
Limone	0.1	0.1			
PANE E OLIO					
Pane	30	50			
Olio extra vergine di oliva	5	10			
YOGURT					
Yogurt	125	125			
PANE E MARMELLATA					
Pane	30	50			
Confettura	10	15			
CIAMBELLA					
Ciambella	40	50			
LATTE E BISCOTTI					
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
FRUTTA					
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
TORTE					
CIAMBELLA					
Farina di grano tenero 00			28.57		
Zucchero			14.29		
Burro			7.14		
Misto uovo			14.29		

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
Latte			14.29		
Lievito per dolci: 3 bustine per					
Limone			Qb		

RICETTE

MAIONESE VEGETALE (dose per porzione) allergene SOIA

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.