

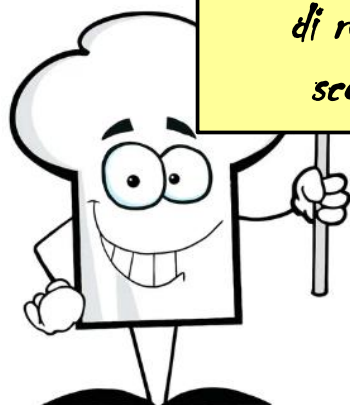


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Direzione Assistenziale Servizio Dietetico

IL RICETTARIO VEGANO

*per i servizi
di refezione
scolastica*



Prefazione

I nuovi menù primavera-estate e autunno-inverno presentano delle pietanze che non erano mai state previste in precedenza, per questo si è pensato di allegare un ricettario che permettesse alle diverse realtà di ristorazione scolastica di avere indicazioni più precise rispetto a ingredienti e modalità di preparazione, consentendo una maggiore uniformità di proposte gastronomiche sul territorio.

Abbiamo formulato anche una versione di menù Vegano, pensato specificatamente per la popolazione che richiede questa tipologia di alimentazione, in modo da rendere, anche in questo caso, varie le scelte alimentari e fornire ricette più sfiziose e complete dal punto di vista nutrizionale.

Tale decisione è stata presa per andare incontro alle esigenze di tutti evitando discriminazioni, od esclusioni al servizio di mensa scolastico, delle famiglie che abbiano fatto di questa scelta uno stile di vita.

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.

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	5
Pasta bianca/riso bianco	5
Pasta con crema di zucca	5
Pasta al pesto di carote	5
Pasta alla pizzaiola	5
Pasta con crema di cavolfiori e zafferano	6
Pasta al ragù vegetale	6
Pasta aglio/olio	6
Pasta al ragù di lenticchie	6
Pasta con pesto invernale	6
Pasta alle olive	6
Pasta al pesto	7
Pasta integrale al pesto di zucchine	7
Pasta con pomodoro e melanzane	7
Pasta e fagioli	7
Pisarei e fasò	8
Orzotto alla crema di zucca	8
Pasta e ceci	8
Pasta e piselli	8
Pasta al forno	9
Pasta pasticciata alle verdure	9
Risotti	10
Riso con zucca	10
Risotto con zucchine	10
Riso al pomodoro	10
Risotto primavera	10
Risotto alla milanese/zafferano	10
Minestre e creme	11
Zuppa con legumi (con crostini)	11
Minestrone/passato di verdura	11
Brodo vegetale con pastina/farro	11
Farro in brodo con legumi	11
Paste fresche ripiene e non ripiene	12
Crocchette/sformati/polpettoni vegetariani	13
Crocchette autunnali (ceci e verdure)	13
Crocchette rustiche (ceci e patate)	13
Farinata di ceci	13
Schiacciata di zucchine	13
Hamburger vegetale (ceci e carote)	13
Polpette cannellini e carote	14
Crocchette primavera (ceci e verdure)	14
Polpette di lenticchie al pomodoro/hamburger di lenticchie	14
Cotoletta vegetariana (di fagioli)	14
Falafel di ceci al forno	14
Tortino di lenticchie/polpette di lenticchie/sformato di lenticchie	14
Tortino di fagioli e verdure	15
Hummus di ceci	15
Formaggio vegetale	15
Pizze/focacce	16

<i>Ricette</i>	<i>Pagina</i>
Contorni cotti	17
Patate al forno	17
Patate lesse	17
Purè	17
Patate e carote lessate	17
Verdura gratinata al forno	17
Spinaci gratinati	17
Zucchine trifolate al forno	17
Carote trifolate al forno	17
Fagiolini con patate	18
Fagiolini all'olio	18
Piselli all'olio e aromi	18
Cavolfiori o broccoli gratinati	18
Ratatouille di verdura	18
Piselli/lenticchie/fagioli in umido	18
Contorni crudi	19
Insalata	19
Carote julienne	19
Finocchi all'olio	19
Pomodori conditi	19
Insalata e carote	19
Verdure a bastoncino	19
Insalata mista	19
Merende	20
Frutta	20
Ciambella/Torta	21
Maionese vegetale	21



	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PASTA ASCIUTTA					
PASTA/RISO AL POMODORO					
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	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Basilico	0.1	0.1	0.2	0.3	
PASTA BIANCA O RISO BIANCO					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	8	
Latte vegetale di soia non zuccherato	10	10	10	10	
PASTA/ORZO CON CREMA DI ZUCCA					
Pasta/Riso/orzo	25-40	50	70	100	
Zucca	20	25	30	35	
Sale iodato		0.7	0.8	1	
Latte vegetale di soia non zuccherato	10	10	10	10	
PASTA AL PESTO DI CAROTE					
Pasta/Riso	25-40	50	70	100	
Carote	12	12	12	12	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
PASTA ALLA PIZZAIOLA					
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	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Origano	0.1	0.1	0.2	0.3	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PASTA CON CREMA DI CAVOLFIORE E ZAFFERANO					
Pasta	25-40	50	70	100	
Cavolfiore/Broccoletti	20	20	25	30	
Zafferano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	
Olio extra vergine	1	5	7	8	
Aglione	0.1	0.1	0.3	0.5	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
PASTA AL RAGU' VEGETALE					
Pasta	25-40	50	70	100	
Legumi (soia, ceci, lenticchie...)	20	20	25	30	
Pomodoro	4	5	5	5	
Olio extra vergine	2	7	9	10	
Aromi	0.1	0.1	0.3	0.5	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
PASTA AGLIO E OLIO					
Pasta di semola di grano duro	25-40	50	70	100	
Olio extra vergine di oliva	4	7	9	15	
Aglione	0.1	0.1	0.2	0.3	
Sale iodato	0.5	0.5	0.7	1	
PASTA AL RAGU' DI LENTICCHIE					
Pasta integrale	25-40	50	70	100	
Lenticchie	25	30	40	50	
Olio extra vergine d'oliva	1	1	2	3	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Sedano	0.5	0.5	1	2	
Cipolle	1	2	3	4	
Carote	1	2	3	4	
PASTA CON PESTO INVERNALE					
Pasta	25-40	50	70	100	
Spinaci	5	8	10	10	
Sale iodato	0.5	0.5	1	1	
Olio extra vergine	15	16	16	16	
PASTA ALLE OLIVE					
Pasta	25-40	50	70	100	
Olive	2	3	5	8	
Cipolla	1	2	3	4	
Olio extra vergine	1	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
PASTA AL PESTO					
Pasta	25-40	50	70	100	
Basilico fresco netto	8	8	10	12	
Aglione (1 spicchio/15 bambini)	0.1	0.1	0.3	0.5	
Olio extra vergine di oliva	2	3	5	8	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
PASTA INTEGRALE AL PESTO DI ZUCCHINE					
Pasta	25-40	50	70	100	
Zucchine	12	12	15	15	
Olio extra vergine di oliva	2	3	5	8	
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	
Sedano	1	1	2	3	
Carota	2	3	4	5	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
PASTA E FAGIOLI					
Pasta	25-40	50	70	100	
Fagioli borlotti surgelati	10	10	10	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	
Sale iodato	0.4	0.4	0.6	0.8	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PISAREI E FASO'					
Pasta (pisarei)		110	130	150	
Pomodoro (pelati)		35	45	55	
Fagioli borlotti surgelati		19	21	23	
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	
Sale iodato		0.4	0.6	0.8	
ORZOTTO ALLA CREMA DI ZUCCA					
Orzo	25-40	50	70	100	
Zucca	12	15	20	20	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Latte vegetale non zuccherato	10	10	10	10	
PASTA E CECI					
Pasta	25-40	50	70	100	
Ceci	10	10	10	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	
Sale iodato	0.4	0.4	0.6	0.8	
PASTA E PISELLI					
Pasta	25-40	50	70	100	
Piselli	60	70	100	125	
Cipolle	1	2	3	4	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Sale iodato	0.4	0.4	0.6	0.8	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PASTA AL FORNO					
PASTA PASTICCIAA ALLE VERDURE					
Pasta	25-40	50	70	100	
Latte vegetale	100	110	130	130	
Olio extra vergine di oliva	3	3	4	5	
Farina	6	6	8	10	
Carote	6	6	8	10	
Sedano	1	1	2	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Cipolle	2	2	3	4	
Noce moscata	qb	qb	qb	qb	
Vino bianco secco	3	3	4	5	
Aglia/alloro	0.1	0.1	0.2	0.3	
Prezzemolo	2	3	4	5	
Pomodori Pelati	60	60	70	90	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
RISOTTI					
RISO CON ZUCCA					
Riso	25-40	50	70	100	
Zucca	20	25	30	35	
Sale iodato	0.5	0.7	0.8	1	
Latte di soia non zuccherato	5	6	7	8	
RISOTTO CON ZUCCHINE					
Riso	25-40	50	70	100	
Zucchine	15	20	30	40	
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	
RISO AL POMODORO					
Riso	25-40	50	70	100	
Pomodori pelati	30	35	45	55	
Cipolla	1	1	2	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Brodo vegetale	140	150	180	225	
RISOTTO PRIMAVERA					
Riso	25-40	50	70	100	
Carote julienne	7	7	7	7	
Zucchine julienne	7	7	7	7	
Cipolla	1	1	2	3	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Brodo vegetale	140	150	180	225	
RISOTTO ALLA MILANESE / ZAFFERANO					
Riso	25-40	50	70	100	
Zafferano	15 mg	18 mg	21 mg	27 mg	
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
MINESTRE E CREME					
ZUPPA CON LEGUMI (CON CROSTINI)					
Crostini	30	40	50	60	
Carote	8	8	10	12	
Patate	30	30	30	30	
Ceci	40	40	50	60	
Zucca	8	8	10	12	
Sedano	1,5	1,5	2	2,5	
Cipolle	8	8	10	12	
Olio extra vergine	1	1	1	1	
MINISTRONE/PASSATO DI VERDURA					
Sedano	0.5	1	2	3	
Orzo		25	35	50	
Patate	20	25	30	35	
Zucca/zucchine/coste/verza	15	20	25	30	
Fagioli surg.	5	5	5	5	
Minestrone surg.	25	30	40	50	
Olio extra vergine di oliva	2	2	3	4	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Pomodori Pelati	3	4	5	6	
BRODO VEGETALE CON PASTINA /FARRO					
Pastina / farro	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	
FARRO IN BRODO CON LEGUMI					
Farro	15-20	20	35	50	
Ceci /legumi misti	20	20	20	20	
Patata	10	10	10	10	
Carota	20	20	20	20	
Cipolla	10	10	10	10	
Sedano	5	5	5	5	
Olio extravergine	4	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.7	0.8	1	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PASTE FRESCHE RIPIENE E NON RIPIENE					
GNOCCHI DI PATATE		120	170	200	
PISAREI		110	130	150	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
CROCCHETTE /SFORMATI/POLPETTONI					
CROCCHETTE AUTUNNALI (CECI E VERDURE)					
Ceci	30	40	40	40	
Patate	30	35	40	45	
Spinaci	2	3	5	7	
Carote	2	3	5	7	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Olio extra vergine	2	2	3	4	
CROCCHETTE RUSTICHE (CECI E PATATE)					
Patate	20	30	30	30	
Ceci	30	40	40	40	
Pane grattato	2	3	4	5	
Olio extra vergine	3	4	6	8	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
FARINATA DI CECI*					
Farina di ceci	10	15	20	25	
Olio Evo	3	3	4	5	
Acqua	25	35	45	55	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
SCHIACCIATA DI ZUCCHINE**					
Farina di ceci	9	13	17	21	
Olio Evo	Qb	Qb	Qb	Qb	
Acqua	11	15	20	25	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Zucchine	15	20	25	30	
Rosmarino	Qb	Qb	Qb	Qb	
Pangrattato	1,5	2	2,5	3	
HAMBURGER VEGETALE (CECI E CAROTE)					
Carote	25	35	35	35	
Ceci	30	40	40	40	
Pane grattato	2	3	4	5	
Olio extra vergine	3	4	6	8	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
POLPETTE CANNELLINI E CAROTE					
Cannellini	25	30	40	45	
Patate	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
CROCCHETTE PRIMAVERA (CECI E VERDURE)					
Ceci	30	40	40	40	
Patate	30	35	40	45	
Piselli	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	
POLPETTE DI LENTICCHIE AL POMODORO/HAMBURGER DI LENTICCHIE***					
Lenticchie	20	25	30	35	
Pan grattato	6	8	10	12	
Olio extra vergine	1	2	2	3	
Aglione basilico	Qb.	Qb.	Qb.	Qb.	
Sale iodato	Qb.	Qb.	Qb.	Qb.	
Pomodori pelati/salsa	30	35	45	55	
COTOLETTA VEGETARIANA (DI FAGIOLI)					
Fagioli cannellini	40	45	50	55	
Pan grattato (per panatura)	Qb	Qb	Qb	Qb	
Olio extra vergine	1,5	2	2,5	3	
Aglione prezzemolo	Qb	Qb	Qb	Qb	
Sale iodato	Qb	Qb	Qb	Qb	
Farina	8	9	10	11	
FALAFEL DI CECI AL FORNO					
Ceci	40	45	50	55	
Aglione prezzemolo	Qb	Qb	Qb	Qb	
Sale iodato	Qb	Qb	Qb	Qb	
Olio extra vergine	1,5	2	2,5	3	
TORTINO DI LENTICCHIE/POLPETTE DI LENTICCHIE/SFORMATO DI LENTICCHIE					
Lenticchie	20	30	35	40	
Latte vegetale non zuccherato	4	8	10	12	
Passata pomodoro	1	1	1,5	2	
Cipolla	1	1	2	2,5	
Olio extra vergine	2	3	5	7	
Sale iodato		0,5	0,65	0,7	
Aromi misti(rosmarino/salvia)	Qb	Qb	Qb	Qb	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
TORTINO DI FAGIOLI E VERDURE					
Fagioli cannellini	45	50	55	60	
Pan grattato (per panatura)	Qb	Qb	Qb	Qb	
Olio extra vergine	1,5	2	2,5	3	
Erbe aromatiche (prezzo omolo)	Qb	Qb	Qb	Qb	
Sale iodato	Qb	Qb	Qb	Qb	
Sedano e porro	2	2	2,5	3	
Scorza di limone	Qb	Qb	Qb	Qb	
HUMMUS DI CECI					
Ceci	45	50	55	60	
Olio extra vergine	2	3	4	5	
Aglio e paprika	Q.b.	Q.b.	Q.b.	Q.b.	
Sale	Q.b.	Q.b.	Q.b.	Q.b.	
Salsa tahina	2	3	4	5	
Succo di limone	Q.b.	Q.b.	Q.b.	Q.b.	

*Spennellare la teglia con olio prima di versare il composto

**Spennellare la teglia con olio e spolverare con pangrattato sia prima di versare il composto che sopra al composto stesso

***dare la forma di hamburger e cuocere al forno senza salsa di pomodoro ma con un filo di olio

FORMAGGIO VEGETALE

Nel menù in ciascuna settimana è presente un pasto che prevede l'utilizzo di formaggio vegetale. Sarebbe auspicabile che tale scelta fosse fornita (formaggio non a base di olio di cocco).

Nel caso in cui questo non fosse proprio possibile si può scegliere in sostituzione una delle preparazioni presenti nel ricettario.

Si ricorda di distribuire in modo corretto la frequenza dei secondi piatti evitando che ci sia per più giorni di seguito lo stesso legume.

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
PIZZA/FOCACCE					
PIZZA MARGHERITA CON MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURA					
Pasta per pizza	90	110	140	180	
Pomodori	50	60	70	95	
Mozzarella/formaggio vegetale	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 <u>SENZA</u> MINISTRINA E <u>SENZA</u> PASSATO					
Pasta per pizza		110	160	200	
Pomodori pelati		60	95	120	
Mozzarella/formaggio vegetale		50	65	80	
Olio extravergine		6	7	8	
Sale iodato		0.5	1	1	
Origano		0.5	0.7	1	
FOCACCIA AI LEGUMI					
Focaccia		110	150	180	

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
CONTORNI COTTI					
PATATE AL FORNO					
Patate	70	100	130	150	
Olio extra vergine di oliva	4	5	7	8	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
Aromi vari (Rosmarino, salvia)	0.4	0.5	0.7	1	
PATATE LESSATE					
Patate	60	80	110	130	
Olio extra vergine di oliva	5	5	6	7	
Aceto di vino		qb	qb	qb	
Sale iodato	0.4	0.5	0.7	1	
Prezzemolo	0.4	0.5	0.7	1	
PUREA					
Patate	60	80	100	120	
Latte vegetale	30	40	40	40	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
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	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
SPINACI GRATINATI					
Spinaci	70	74	74	74	
Parmigiano reggiano	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	
Sale	0.4	0.5	1	1	
CAROTE TRIFOLATE AL FORNO					
Carote	50	50	70	80	
Olio extra vergine di oliva	4	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
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	
PISELLI ALL'OLIO E AROMI					
Piselli	60	60	60	100	
Olio extra vergine oliva	5	5	7	8	
Aromi misti	q.b.	qb	qb	Qb	
Sale iodato	0.4	0.5	1	1	
CAVOLFIORI O BROCCOLI GRATINATI					
Cavolfiore o Broccolo	40	40	50	60	
Sale iodato	0.4	0.5	0.5	0.5	
Latte vegetale	30	40	40	40	
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
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.	
FINOCCHI					
Finocchi	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 PASSATO DI VERDURA SENZA MINISTRINA LA Q.TA' DELLE VERDURE DI CONTORNO E' STANDARD)**

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
MERENDE					
THE' DETEINATO E BISCOTTI					
Thè deteinato	150 ml	200 ml			
Biscotti senza uova, latte e burro. (es. Oro Saiwa)	30	30			
Limone	0.1	0.1			
PANE E OLIO					
Pane	30	50			
Olio extra vergine di oliva	5	10			
YOGURT					
Yogurt vegetale	125	125			
PANE E MARMELLATA					
Pane	30	50			
Confettura	10	15			
CIAMBELLA					
Ciambella	40	50			
LATTE E BISCOTTI					
Latte vegetale	100 ml	150 ml			
Biscotti senza uova, latte e burro. (es. Oro Saiwa)	25	30			

	Nido da 1 a 3 anni	Infanzia (g)	Primaria (g)	Secondaria e Adulti (g)	ALLERGENI
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/TORTA					
Farina di grano tenero 00			23		
Yogurt bianco di soia			20		
Zucchero di canna			6		
Latte di soia			9		
Olio di semi (es. mais)			10		
<i>Lievito per dolci: 1 bustina per torta</i>					
Limone non trattato scorza e succo			Qb		
Curcuma un pizzico			Qb		

MAIONESE VEGETALE (dose per porzione)	
Bevanda di soia	33 g
Olio di mais	20 g
Succo di limone spremuto (senza	1,6 g
Sale	0.1 g
<p>Mettere tutti gli ingredienti tranne l'olio nel bicchiere del minipimer e frullare muovendolo in verticale.</p> <p>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.</p> <p>Se sembra non venire, basta aggiungere olio e continuare a frullare. Si può eventualmente aggiustare di sale alla fine.</p>	

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