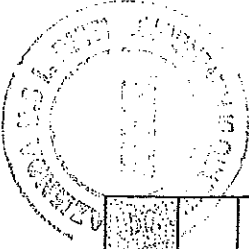


# COMUNE DI CASPERIA

## MENU' SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA MESI: OTTOBRE - DICEMBRE - FEBBRAIO



### PRIMA SETTIMANA

	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	PASTA AL POMODORO	RISO AL RAGU'	PASTA AL TONNO
SECONDO	COTOLETTE DI POLLO	ARISTA (ARROSTO)	BASTONCINI DI PESCE

### SECONDA SETTIMANA

	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	PASTICCIO ALLA BOLOGNOSE	PASTA AL PESTO	RISO AL POMODORO
SECONDO	SCALOPPINA AL LIMONE O AL LATTE	AFFETTATO E FORMAGGIO	FILETTO DI PLATESSA (PANATA)

### TERZA SETTIMANA

	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	TORTELLINI AL POMODORO	PASTA AL TONNO	PASTA AL POMODORO
SECONDO	PROSCIUTTO COTTO O ARROSTO DI TACCHINO	BASTONCINI DI PESCE	POLPETTE

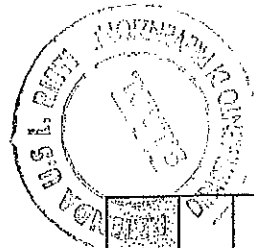
### QUARTA SETTIMANA

	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	LASAGNA	PASTA IN BIANCO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
SECONDO	STRACCHINO/GALBANINO ASIAGO/MOZZARELLA UNO SOLO	SPEZZATINO DI TACCHINO	PROSCIUTTO COTTO O ARROSTO DI TACCHINO

PORZIONI DI PASTA O RISO PER MINESTRE: 30 GR. PRIMARIA - 40 GR. SECONDARIA I GRADO  
CONTORNI A BASE DI VERDURA; UNA VOLTA A SETTIMANA CONTORNO DI PATATE  
FRUTTA FRESCA ANCHE COME MACEDONIA; UNA VOLTA A SETTIMANA YOGURT O GELATO

# COMUNE DI CASPERIA

## MENU' SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA MESI: NOVEMBRE - GENNAIO - MARZO



### PRIMA SETTIMANA

	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	PASTICCIO ALLA BOLOGNOSE	RISO AL POMODORO	PASTA IN BIANCO
SECONDO	COSCE DI POLLO	POLPETTE	PLATESSA ALLA MUGNAIA

### SECONDA SETTIMANA

	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	RISO ALLA PIZZAIOLA	PASTA IN BIANCO	LASAGNE
SECONDO	HAMBURGERS	FORMAGGIO	AFFETTATI

### TERZA SETTIMANA

	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	PASTA AL POMODORO	PASTA IN BIANCO	RISO AL POMODORO
SECONDO	ARISTA (arrosto)	SPEZZATINO DI TACCHINO	POLPETTE

### QUARTA SETTIMANA

	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	PASTA AL POMODORO	RISO AL RAGU'	TORTELLINI PANNA PISELLI E PROSCIUTTO COTTO
SECONDO	FORMAGGI	ARISTA (ARROSTO)	PLATESSA ALLA MUGNAIA

PORZIONI DI PASTA O RISO PER MINESTRE: 30 GR. PRIMARIA - 40 GR. SECONDARIA I GRADO  
CONTORNI A BASE DI VERDURA; UNA VOLTA A SETTIMANA. CONTORNO DI PATATE  
FRUTTA FRESCA ANCHE COME MACEDONIA; UNA VOLTA A SETTIMANA YOGURT O GELATO

# COMUNE DI CASPERIA

# COMUNE DI CASPERIA

## MENU' SCUOLA DELL' INFANZIA MESI: OTTOBRE- NOVEMBRE-DICEMBRE-GENNAIO-FEBBRAIO-MARZO

### PRIMA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	PASTA AL POMODORO	PASTA IN BIANCO	RISO AL POMODORO	MINISTRA DI LEGUMI	PASTA AL POMODORO
SECONDO	FRITTATA	SPEZZATINO DI TACCHINO	POLPETTE	COTOLETTE DI POLLO (PANATURA E UOVO)	PLATESSA

### SECONDA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	TORTELLINI AL POMODORO	PASTA IN BIANCO	VELLUTATA DI VERDURE CON MINISTRA	RISO AL POMODORO	PASTA AL TONNO
SECONDO	MOZZARELLA O FORMAGGIO	FETTINA ALLA PIZZAIOLA (MANZO)	SCALOPPINA AL LATTE	PROSCIUTTO COTTO O ARROSTO DI TACCHINO	BASTONCINI

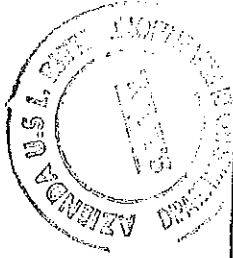
### TERZA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	MINISTRA DI LEGUMI	PASTA IN BIANCO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL PESTO	RISO AL POMODORO
SECONDO	POLPETTE	COSCIO DI POLLO	FRITTATA	SPEZZATINO DI TACCHINO	PLATESSA

### QUARTA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	PASTA ALLA PIZZAIOLA	PASTA IN BIANCO	LASAGNA	VELLUTATA DI VERDURE CON MINISTRA	PASTA IN BIANCO
SECONDO	PROSCIUTTO COTTO	COTOLETTE DI POLLO	MOZZARELLA O FORMAGGIO	ARISTA (ARROSTO)	PLATESSA

PORZIONI DI PASTA O RISO PER MINESTRE: 25 GR.  
 CONTORNI A BASE DI VERDURA; UNA VOLTA A SETTIMANA CONTORNO DI PATATE  
 FRUTTA FRESCA ANCHE COME MACEDONIA; UNA VOLTA A SETTIMANA YOGURT O GELATO



# MENU' SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA MESI: APRILE - MAGGIO - GIUGNO

## PRIMA SETTIMANA

	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	PASTA CON ZUCCHINE	PASTA ALLA NORMA	PASTA IN BIANCO
SECONDO	ARISTA (ARROSTO)	PROSCIUTTO E FORMAGGIO	SPEZZATINO DI TACCHINO

## SECONDA SETTIMANA

	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	PASTA AL RAGU -BIANCO E PISELLI	PASTA AL POMODORO E BASILICO	RISO AL POMODORO
SECONDO	COTOLETTE DI POLLO (PANATE)	SCALOPPINE LIMONE O LATTE	PLATESSA (PANATA)

## TERZA SETTIMANA

	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	LASAGNA	PASTA AL PESTO	PASTA BURRIO E SALVIA
SECONDO	CAPRESE	HAMBURGERS DI MANZO	COTOLETTE DI POLLO (PANATURA-UOVO)

## QUARTA SETTIMANA

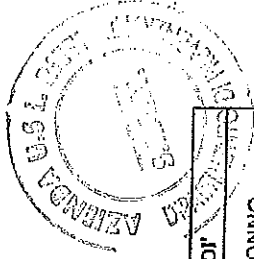
	LUNEDI' primaria - secondaria	MARTEDI' primaria	VENERDI' primaria - secondaria
PRIMO	PASTA FREDDA	FETTUCCINE AL POMODORO E BASILICO	PASTA AL RAGU -BIANCO E PISELLI
SECONDO	PROSCIUTTO COTTO O ARROSTO DI TACCHINO	CAPRESE	POLPETTE

PORZIONI DI PASTA O RISO PER MINESTRE: 50 GR. PRIMARIA - 40 GR. SECONDARIA I GRADO  
 CONTORNI A BASE DI VERDURA; UNA VOLTA A SETTIMANA. CONTORNO DI PATATE  
 FRUTTA FRESCA ANCHE COME MACEDONIA; UNA VOLTA A SETTIMANA YOGURT O GELATO



# COMUNE DI CASPERIA

## MENU' SCUOLA INFANZIA MESI: APRILE- MAGGIO -GIUGNO



### PRIMA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	PASTA CON ZUCCHINE	RISO AL POMODORO	VELLUTATA DI VERDURE CON MINESTRA	PASTA IN BIANCO	PASTA AL TONINO
SECONDO	ARISTA (ARROSTO)	PROSCIUTTO COTTO O ARROSTO DI TACCHINO	POLPETTE	COTOLETTE DI POLLO (PANATURA-UOVO)	PLATESSA (PANATA)

### SECONDA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	RISO AL POMODORO	MINESTRA DI LEGUMI	PASTA FREDDA	PASTA IN BIANCO	PASTA AL POMODORO E BASILICO
SECONDO	FRITTATA	HAMBURGERS DI MANZO	ARROSTO DI TACCHINO O PROSCIUTTO COTTO	STRACCRETI DI MANZO	BASTONCINI

### TERZA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	LASAGNA	PASTA IN BIANCO	PASTA AL PESTO	VELLUTATA DI VERDURE CON MINESTRA	RISO AL POMODORO
SECONDO	CAPRESE	POLPETTE	SPEZZATINO DI TACCHINO	COTOLETTE DI POLLO	PLATESSA

### QUARTA SETTIMANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	MINESTRA DI LEGUMI	PASTA ALLA NORMA	PASTA IN BIANCO	PASTA POMODORO E BASILICO	PASTA IN BIANCO
SECONDO	SPEZZATINO DI TACCHINO	POLPETTE	STRACCRETI DI MANZO	FRITTATA	PLATESSA

FORZIONI DI PASTA O RISO PER MINESTRE: 25 GR.  
 CONTORNI A BASE DI VERDURA; UNA VOLTA A SETTIMANA CONTORNO DI PATATE  
 FRUTTA FRESCA ANCHE COME MACEDONIA; UNA VOLTA A SETTIMANA YOGURT O GELATO

GRAMMATURE VARI ALIMENTI AL NETTO SCARTI PER FASCE D'ETA'

PRANZO

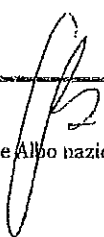
ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA INF
PANE	30	40	60
PASTA O RISO (asciutti)	50	70	80
PASTA O RISO (minestre)	25	30	40
RAVIOLI	60	80	100
TORTELLINI (asciutti)	60	80	100
TORTELLINI (broda)	40	50	60
GNOCCHI	150	180	210
BASE PER PIZZA	80	120	160
PARMIGIANO GRATT.	5	5	5
OLIO extravergine di oliva(per condire a pasto in totale)	15	15	15
POMODORI PELATI	60	70	80
TONNO PER PASTA	20	20	30
LEGUMI (freschi contorno/minestra)	60	80	90
PISELLI (freschi o surgelati)	40	60	70
CARNE BOVINO/SUINO (arrosto-fettine)	60	80	100
CARNE MACINATA (polpette)	50	60	70
CARNE PER RAGU'	20	30	40
POLLO O TACCHINO (petti)	70	90	120
POLLAME CON OSSA	120	140	180
PESCE CONDIMENTO	15	20	30
FILETTO PESCE	80	100	120
POLPETTE PESCE	50	60	70
TONNO AL NATURALE O SOTTOLIO	60/50	80/70	100/90
UOVA ( SODE O OMELETTE)	1	1 e mezzo	2
FORMAGGI MOLLI (mozzarella, stracchino, caciottella, yocca, ecc)	70	80	100
RICOTTA PER PASTA	20	30	40
MOZZARELLA PER PIZZA	40	50	60
PROSCIUTTO (crudo e cotto)-BRESAOLA	50	60	70
VERDURA COTTA	90	120	150
VERDURA PER MINISTRONE	60	70	100
CAROTE CRUDE	80	90	100

# RICETTARIO RISTORAZIONE COLLETTIVA

MENSA SCOLASTICA  
COMUNE DI CASPERIA

---

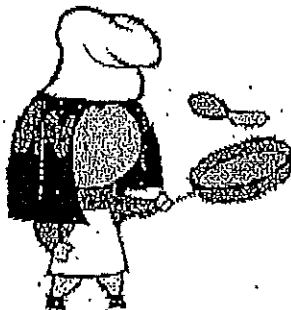
1

  
Dott.ssa Vanessa Bianchetti  
Iscrizione Albo nazionale dei Biologi sez. A n. 063201





PATATE (PURE')	100	120	130
PATATE (LESSE O FORNO)	120	150	200
INSALATA VERDE	80	100	120
INSALATA DI POMODORI	80	100	120
INSALATA DI FINOCCHI	80	100	120
FRUTTA DI STAGIONE	120-130	130-150	150-200
SUCCO DI FRUTTA (non zuccherato)	120	150	200
YOGURT	125	125	125
GELATO	75	75	75



# STAGIONALITA' FRUTTA E VERDURA

## FRUTTA

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
arance clementine kivi limoni mandarini mele pere pompelmi	arance clementine kivi limoni mandarini mele pere pompelmi	arance kivi limoni mele pere pompelmi	arance fragole kivi limoni mele nespole pere pompelmi	ciliegie fragole kivi lamponi nespole pere pompelmi	albicocche avocado ciliegie fichi fragole mele meloni pesche susine	albicocche amarene angurie fichi fragole meloni pesche prugne susine uva	angurie fichi fragole mele meloni pere pesche prugne susine uva	fichi lamponi meloni mele pere pesche prugne susine uva	castagne clementine kivi kivi limoni mandarini meloni pere pompelmi uva	arance castagne clementine kivi kivi limoni mandarini mele pere pompelmi uva	arance clementine kivi kivi limoni mandarini mele pere pompelmi uva

## VERDURA

bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicoria cime di rapa finocchi insalata porro prezemmolo ravanelli rucola sedano spinaci zucca	asparagi bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicoria cime di rapa cipolle finocchi insalata porro prezemmolo spinaci	asparagi bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicoria cime di rapa cetrioli cipolle finocchi insalata porro prezemmolo spinaci rucola	asparagi bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicoria cime di rapa cetrioli cipolle finocchi insalata porro prezemmolo spinaci rucola	asparagi bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicoria cime di rapa cetrioli cipolle finocchi insalata porro prezemmolo spinaci rucola	caroselli cetrioli fagiolini melanzane patate peperoni pomodori ravanelli zucchine	caroselli fagiolini melanzane patate peperoni pomodori ravanelli zucchine	caroselli fagiolini melanzane patate peperoni pomodori ravanelli rucola zucchine	bietole cetrioli cipolle fagiolini insalata melanzane patate peperoni pomodori prezemmolo ravanelli rucola spinaci zucchine	bietole cicoria cavoli broccoli cipolle fagiolini melanzane patate peperoni prezemmolo ravanelli rucola sedano spinaci zucchine verza	aglio bietole carciofi carote cavoli broccoli cipolle finocchi porri prezemmolo ravanelli rucola sedano spinaci zucca	bietole carciofi carote cavoli broccoli cipolle finocchi insalati porri ravanelli rucola spinaci zucca
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

# INDICE

## PRIMI PIATTI

Minestra di legumi.....	5
Vellutata di verdure con minestra.....	5
Pasta al pomodoro.....	6
Pasta pomodoro e basilico.....	6
Pasta in bianco.....	6
Riso al pomodoro.....	7
Pasta al pesto.....	7
Pasta alla pizzaiola.....	8
Pasta con zucchine.....	8
Pasta alla Norma.....	9
Pasta fredda.....	9
Tortellini al pomodoro.....	10
Pasta al tonno.....	10
Lasagna/Pasticcio alla bolognese.....	11
Tortellini panna, piselli, prosciutto cotto.....	12
Pasta ragù bianco e piselli.....	12
Pasta burro e salvia.....	13
Fettuccine pomodoro e basilico.....	13

Riso al ragù.....	14
Gnocchi di patate al pomodoro.....	15.
<b>SECONDI PIATTI.....</b>	<b>16</b>
Frittata.....	16
Spezzatino di tacchino.....	16
Cotolette di pollo panate al forno.....	17
Polpette.....	17
Fettina di manzo alla pizzaiola.....	18
Platessa al limone.....	18
Platessa alla mugnaia.....	18
Bastoncini di pesce/Platessa panata.....	19
Scaloppine al latte.....	19
Coscio di pollo al limone.....	20
Arista di maiale arrosto.....	20
Hamburgers di manzo.....	21
Straccetti di manzo.....	21
Caprese.....	22
Formaggio.....	22
Affettati.....	22
Prosciutto e formaggio.....	23

<b>CONTORNI.....</b>	<b>23</b>
Verdure cotte.....	23
Verdure crude.....	24
Patate lesse o al forno.....	24
Purea di patate.....	25
<b>PANE.....</b>	<b>25</b>
<b>FRUTTA.....</b>	<b>25</b>
<b>DESSERT.....</b>	<b>26</b>
Yogurt.....	26
Gelato.....	26

# PRIMI PIATTI

## MINESTRA DI LEGUMI

INGREDIENTI	Grammature INFANZIA
Pasta di semola* (glutine)	25
Legumi freschi o in scatola (lenticchie, ceci, fagioli)	30
Carota, cipolla	10
Olio EVO	5
Grana padano (latte, uova)	2-5
Sale iodato	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Stufare in poco brodo vegetale i legumi con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pasta e rimettere sul fuoco. Condire con l'olio e grana.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o pastina di mais o di riso inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana / parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il formaggio grana.

**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## VELLUTATA DI VERDURE CON MINESTRA

INGREDIENTI	Grammature INFANZIA
Pasta di semola* (glutine)	25
Verdura per minestrone	60
Carota, cipolla	10
Olio EVO	5
Grana padano (latte, uova)	2-5
Sale iodato	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le verdure. Cuocerle in acqua salata. Frullare o passare le verdure al passaverdura e aggiungere la pastina, portarla a cottura e servire con grana e olio extravergine a crudo.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pastina senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o pastina di mais o di riso inserita nel Prontuario AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana / parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il formaggio grana.

**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o parmigiano reggiano. **Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## PASTA AL POMODORO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	I grado		
Pasta di semola* (glutine)	50	70	80
Pomodoro pelato	40	50	60
Verdure per soffritto	10	15	20
Olio EVO	5	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

## PASTA AL POMODORO E BASILICO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	I grado		
Pasta di semola* (glutine)	50	70	80
Pomodoro pelato	40	50	60
Verdure per soffritto	10	15	20
Olio EVO	5	5	5
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l'olio e il grana grattugiato. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo di pomodoro del basilico fresco tritato.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il formaggio grana.

**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## PASTA IN BIANCO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	I grado		
Pasta di semola* (glutine)	50	70	80
Olio EVO/ Burro (latte)	5	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Condire con olio extravergine di oliva o burro. Nel periodo estivo, se gradito, insaporire l'olio con prezzemolo o basilico freschi crudi tritati finemente, e nel periodo invernale con salvia tritata.

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** sostituire con pasta all'olio EVO senza formaggio grana o altra preparazione permessa.

**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. **Esclusione di fave:** nessuna modifica.

### RISO AL POMODORO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA I grado
Riso	50	70	80
Pomodoro pelato	40	50	60
Verdure per soffritto	10	15	20
Olio EVO	5	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare grossolanamente le cipolle e le carote, aggiungere i pelati, salare e portare a cottura, per ultimo frullare, aggiustare di sale e condire con olio extravergine di oliva. Lessare il riso, scolarlo e condirlo col sugo di pomodoro e il grana. Se gradito, nel periodo estivo, aggiungere del basilico fresco tritato.

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il formaggio grana.

**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

### PASTA AL PESTO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA I grado
Pasta di semola* (glutine)	50	70	80
Pesto (prodotto preconfezionato)	5	10	10
Olio EVO	5	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.



### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lessare la pasta e condirla con il pesto e il grana grattugiato

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il formaggio grana. Accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. Accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

**Esclusione di fave:** accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

## PASTA ALLA PIZZAIOLA

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado

Pasta di semola* (glutine)	50	70	80
Pomodoro pelato	40	50	60
Verdure per soffritto	10	15	20
Olio EVO	5	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto unendo l'olio EVO e l'origano. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa alla pizzaiola e il grana grattugiato.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il formaggio grana.

**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## PASTA CON ZUCCHINE

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado

Pasta di semola* (glutine)	50	70	80
Zucchine	40	50	60
Verdure per soffritto	10	15	20
Olio EVO	5	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

8

10 Dott.ssa Vanessa Bianchetti  
Iscrizione Albo nazionale dei Biologi sez. A n. 063201

#### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare, lavare e tagliare le zucchine a rondelle. Tritare la cipolla e stufarla con un po' di brodo vegetale. Aggiungere le zucchine e verso fine cottura prezzemolo o menta tritati. Frullare insieme all'olio crudo. Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla con la crema di zucchine.

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il formaggio grana.

**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

### PASTA ALLA NORMA

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Pasta di semola* (glutine)	50	70	80
Melanzane	20	30	30
Pomodoro pelato	40	50	60
Verdure per soffritto	10	15	20
Olio EVO	5	5	5
Ricotta di mucca (latte)	10	20	30
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lavare e tritare le cipolle e le carote, stufarle in tegame con poco brodo vegetale assieme alle melanzane precedentemente mondate, lavate e tagliate a cubetti. Aggiungere i pelati frullati, salare e lasciare cuocere il tutto. A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e la ricotta precedentemente setacciata. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata condire col sugo alla Norma.

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. **Esclusione di latte e derivati:** eliminare la ricotta. **Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica. **Esclusione di fave:** nessuna modifica.

### PASTA FREDDA

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Pasta di semola* (glutine)	50	70	80
Tonno all'olio sgocciolato (pesce)	8	10	10
Pomodori maturi	8	10	10
Carote	8	10	10
Zucchine	8	10	10
Piselli (surgelati)	8	10	10
Caclotta o fontina (latte)			
Olio EVO	5	5	5
Basilico e/o prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lessare la pasta in acqua bollente salata. A fine cottura scolare, raffreddare e condire con l'olio extra vergine d'oliva. Aggiungere il tonno sgocciolato, il formaggio tagliato a cubetti, i piselli bolliti, le carote e le zucchine precedentemente lessate e i pomodori crudi tagliati a dadini.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione di glutine: nessuna modifica. Esclusione di latte e derivati: eliminare il formaggio come ingrediente.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica. Esclusione di fave: nessuna modifica.

## TORTELLINI AL POMODORO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	I grado		
Tortellini	60	80	100
Pomodoro pelato	40	50	60
Verdure per soffritto	10	15	20
Olio EVO	5	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere i tortellini in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l'olio e il grana grattugiato. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo di pomodoro del basilico fresco tritato.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione di glutine: sostituire con riso o utilizzare tortellini senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

Esclusione di latte e derivati: controllare in etichetta "tortellini" presenza di latte e derivati ed eventualmente sostituire con pastina di semola di grano duro o riso. Eliminare il formaggio grana.

Esclusione di uova e derivati: sostituire i tortellini con pastina di semola di grano duro o riso; utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

Esclusione di fave: scheda tecnica ed etichetta prodotto "tortellini" devono garantire l'assenza di fave e derivati e qualsiasi contaminazione derivante da pratiche di lavorazione. In caso contrario sostituire con altra preparazione permessa.

## PASTA AL TONNO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	I grado		
Pasta di semola* (glutine)	50	70	80
Tonno al naturale (pesce)	20	20	30
Pomodoro pelato	40	50	60
Verdure (carota, cipolla)	10	15	20
Olio EVO	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.



## TORTELLINI PANNA, PISELLI E PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature
	PRIMARIA	SECONDARIA
l grado		
Tortellini	80	100
Panna (latte)	30	40
Prosciutto cotto	30	30
Piselli surgelati	30	30
Olio EVO	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata con i piselli già sbollentati. A fine cottura aggiungere prosciutto cotto, panna e mescolare il tutto. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e condirla con la salsa e il parmigiano.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** sostituire con riso o utilizzare tortellini senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o inseriti nel Prontuario degli Alimenti AIC o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine. Utilizzare prosciutto cotto con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario degli Alimenti AIC.

**Esclusione di latte e derivati:** controllare in etichetta "tortellini" presenza di latte e derivati ed eventualmente sostituire con pastina di semola di grano duro o riso. Eliminare il formaggio grana e la panna. Utilizzare prosciutto cotto senza lattosio, caseinati e derivati del latte

**Esclusione di uova e derivati:** sostituire i tortellini con pastina di semola di grano duro o riso; utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

**Esclusione di fave:** scheda tecnica ed etichetta prodotto "tortellini" devono garantire l'assenza di fave e derivati e qualsiasi contaminazione derivante da pratiche di lavorazione. In caso contrario sostituire con altra preparazione permessa.

## PASTA RAGU' BIANCO E PISELLI

INGREDIENTI	Grammature	Grammature
	PRIMARIA	SECONDARIA
l grado		
Pasta di semola* (glutine)	70	80
Panna (latte)	30	40
Carne per ragu'	30	40
Piselli surgelati	30	30
Verdure (carota, cipolla)	10	15
Olio EVO	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare lavare e tagliare cipolla, carota e piselli e stufarli con brodo vegetale. A metà cottura aggiungere la carne macinata. Cuocere la carne con le verdure, salare. Portare a cottura e condire con olio extravergine d'oliva a crudo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire col ragu' di carne e piselli e panna

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.  
**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il formaggio grana e la panna o sostituire con altra preparazione permessa.  
**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.  
**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

### PASTA BURRO E SALVIA

INGREDIENTI	Grammature	Grammature
	PRIMARIA	SECONDARIA
I grado		
Pasta di semola* (glutine)	70	80
Burro (latte)	7	7
Salvia	q.b.	q.b.
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.

#### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condirla con il burro aromatizzato con qualche foglia di salvia fresca mondata e lavata e scaldato a bagnomaria. Se gradito, servire con il grana grattugiato.

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.  
**Esclusione di latte e derivati:** sostituire con pasta all'olio EVO o altra preparazione permessa.  
**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.  
**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

### FETTUCCHINE POMODORO E BASILICO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature
	PRIMARIA	SECONDARIA
I grado		
Pasta all'uovo secca (glutine, uova)	70	80
Pomodoro pelato	50	60
Verdure per soffritto	15	20
Olio EVO	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.

#### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere le fettuccine in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l'olio e il grana grattugiato. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo di pomodoro del basilico fresco tritato.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pasta e farina senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana padano / parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare formaggio grana

**Esclusione di uova e derivati:** eliminare la pasta fresca all'uovo e sostituire con pasta di semola di grano duro o altra preparazione permessa; utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo (controllare l'etichetta) o sostituire con parmigiano reggiano.

**Esclusione di fave:** scheda tecnica ed etichetta prodotto "pasta all'uovo" devono garantire l'assenza di fave e derivati e qualsiasi contaminazione derivante da pratiche di lavorazione. In caso contrario sostituire con altra preparazione permessa.

## RISO AL RAGU'

INGREDIENTI	Grammature	Grammature
	PRIMARIA	SECONDARIA
	I grado	
Riso	70	80
Carne per ragu'	30	40
Pomodoro pelato	50	60
Verdure per soffritto	15	20
Olio EVO	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare, lavare e tritare le verdure e stufarle in brodo vegetale. Macinare la carne, aggiungerla alle verdure insieme al pomodoro pelati e frullati e agli aromi tritati; cuocere aggiustando di sale. A fine cottura condire con olio extravergine di oliva. Cuocere il riso in abbondante acqua salata, condire con il sugo e aggiungere il grana grattugiato.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il formaggio grana.

**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA I grado
Gnocchi di patate freschi o surgelati* (glutine)	150	180	210
Pomodoro pelato	40	50	60
Verdure per soffritto	10	15	20
Olio EVO	5	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l'olio e il grana grattugiato. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo di pomodoro del basilico fresco spezzettato.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare gnocchi senza glutine notificati al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il formaggio grana. Verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di latte e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.

**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. Verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di uova e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.

**Esclusione di fave:** verificare in etichetta degli gnocchi l'assenza di fave e derivati. Se presenti, sostituire con altra pietanza permessa.



## SECONDI PIATTI

### FRITTATA

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	I grado		
Uova	n.1	n.1,5	n.2
Latte	10	10	15
Olio EVO	5	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mescolare con la frusta le uova, il latte, il sale e il grana grattugiato. Ungere una placca da forno con poco olio extra vergine di oliva, riscaldarla e versarvi il composto. Infornare a 180°C per circa 15 minuti.

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare dalla ricetta latte e formaggio oppure sostituire con altra preparazione permessa.

**Esclusione di uova e derivati:** sostituire con altra preparazione permessa.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

### SPEZZATINO DI TACCHINO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	I grado		
Tacchino	70	90	120
Farina di frumento (glutine)	2	4	4
Olio EVO	5	5	5
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Tagliare la carne di tacchino a bocconcini e infarinarli leggermente. Sistemarli in una placca precedentemente oliata, salare e irrorare con il brodo vegetale. Cuocere in forno caldo a 180° C per circa 20 minuti. Spremere i limoni, aggiungere alla carne il succo di limone e completare la cottura per altri 5 minuti.

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta

**Esclusione di latte e derivati:** nessuna modifica.

**Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione di carne di tacchino, in tal caso sostituire con carne di manzo o di maiale o coniglio.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## COTOLETTE DI POLLO PANATE AL FORNO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Petto di pollo	70	80	100
Uova	10	20	20
Pane grattugiato (glutine)	3	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Olio EVO	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Tagliare i petti di pollo a fettine e batterli. A parte mescolare il pane grattugiato, il parmigiano, il sale e impanarle. Disporle nelle placche, passarle con un filo d'olio e cuocerle in forno caldo a 180° per circa 20 minuti fino a quando saranno ben dorate.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana / parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare formaggio grana.

**Esclusione di uova e derivati:** escludere le uova e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. **Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## POLPETTE

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Carne macinata di vitello	50	60	70
Uova	10	20	20
Latte	6	8	8
Pane grattugiato (glutine)	3	5	5
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Olio EVO	5	5	5
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Versare in una ciotola il grana, l'uovo, il pangrattato e un pizzico di sale. Aggiungere la carne macinata. Confezionare le polpettine e disporle nella teglia con poco olio. Infornare a 180 °C fino a cottura ultimata. Se necessario, irrorare con brodo vegetale.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana / parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** sostituire con altra preparazione permessa.

**Esclusione di uova e derivati:** escludere le uova e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano. **Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## FETTINA DI MANZO ALLA PIZZAIOLA

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Carne di manzo	60	80	100
Pomodoro pelato	30	40	50
Verdure (carota, cipolla)	10	20	20
Olio EVO	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Sistemare le fettine di manzo in una placca unta con un filo d'olio, salarli e cuocerle in forno a 150° per circa 15/20 minuti. Aggiungere il sugo di pomodoro e terminare la cottura per altri 10 minuti circa.

## PLATESSA AL LIMONE

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Platessa surgelata (pesce)	80	100	120
Olio EVO	5	5	5
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

In una teglia da forno appena unta d'olio, adagiare i filetti di platessa, irrorare con succo di limone spremuto, spolverare un pizzico di sale e infornare per 15 minuti circa a 180°. Condire successivamente con olio extravergine d'oliva.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** nessuna modifica.

**Esclusione di latte e derivati:** nessuna modifica.

**Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica

## PLATESSA ALLA MUGNAIA

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Platessa surgelata (pesce)	80	100	120
Latte	7	10	10
Farina di frumento (glutine)	2	4	4
Olio EVO	5	5	5
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Cuocere in forno a 160° la platessa precedentemente infarinata con il battuto di verdure, allungando con brodo vegetale. A metà cottura aggiungere il latte e far consumare. A cottura ultimata, frullare la salsa di cottura, cospargere sul pesce e servire.

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il latte dalla ricetta o sostituire con altra pietanza permessa.

**Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

### BASTONCINI DI PESCE/ PLATESSA PANATA

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			l grado
Prodotto preconfezionato di merluzzo/ platessa	90	100	120

#### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Disporre il prodotto surgelato in forno e cuocere a 180°C fino ad ottenere una doratura omogenea.

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare preparati con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inseriti nel Prontuario AIC.

**Esclusione di latte e derivati:** sostituire con altra pietanza permessa.

**Esclusione di uova:** accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

**Esclusione di fave:** accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

### SCALOPPINA AL LATTE

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			l grado
Carne bovino o tacchino	60	80	100
Latte	7	10	10
Farina di frumento (glutine)	2	4	4
Verdure (carota, cipolla)	5	10	10
Olio EVO	5	5	5
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Cuocere in forno a 160° la carne con il battuto di verdure, allungando con brodo vegetale. A metà cottura aggiungere il latte e far consumare. A cottura ultimata, frullare la salsa di cottura, cospargere sulla carne e servire.

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare farina senza glutine notificata al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta

**Esclusione di latte e derivati:** eliminare il latte dalla ricetta o sostituire con altra pietanza permessa.

**Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## COSCIO DI POLLO AL LIMONE

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Coscio pollo	120	140	180
Verdure (carota, cipolla)	10	20	20
Olio EVO	5	5	5
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Disporre in una teglia da forno unta il pollo già tagliato a pezzi con l'aglio, le carote, le cipolle tritate e infornare. A metà cottura girare le parti e bagnare con il vino facendolo sfumare bene ed eventualmente con del brodo vegetale. Terminare la cottura, aggiungere succo di limone e olio.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** nessuna modifica.

**Esclusione di latte e derivati:** nessuna modifica.

**Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione di carne di pollo, in tal caso sostituire con carne di manzo o di maiale.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## ARISTA DI MAIALE ARROSTO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Lonza di maiale	60	80	100
Verdure (carota, cipolla)	10	20	20
Olio EVO	5	5	5
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Disporre su una placca da forno unta con poco olio extravergine di oliva la lonza di maiale, con la cipolla tritata. Unire il sale ed infornare a 180°C per 20 minuti; quindi girare la carne e far rosolare per altri 20 minuti; bagnare con brodo vegetale e portare a fine cottura. Aggiungere olio e limone.

## HAMBURGERS DI MANZO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA I grado
Carne macinata di manzo	50	60	70
Uova	10	20	20
Pane grattugiato/ mollica pane (glutine)	3	5	5
Verdure (carota, cipolla)	10	20	20
Grana padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Olio EVO	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Versare in una ciotola il grana, l'uovo, il pangrattato e un pizzico di sale. Aggiungere la carne macinata. Confezionare gli hamburgers e disporli nella teglia con poco olio. Infornare a 180 °C fino a cottura ultimata. Se necessario, irrorare con brodo vegetale.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con grana / parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** sostituire con altra preparazione permessa.

**Esclusione di uova e derivati:** escludere le uova e utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## STRACCETTI DI MANZO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA I grado
Carne di manzo	60	80	100
Verdure (carota, cipolla)	10	20	20
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Tagliare le fettine di manzo. Sistemare gli straccetti in una placca precedentemente oliata, salare con sale aromatizzato e irrorare con il brodo vegetale. Cuocere in forno caldo a 180° C per circa 20 minuti. Spremere i limoni, aggiungere alla carne il succo di limone e completare la cottura per altri 5 minuti.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** nessuna modifica.

**Esclusione di latte e derivati:** nessuna modifica (salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione della carne di manzo; in tal caso sostituire con carne di pollo, tacchino o maiale).

**Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## CAPRESE

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	I grado		
Mozzarella (latte)	70	80	100
Pomodori da insalata	50	60	80
Basilico o origano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Scolare e tagliare la mozzarella a fette o a dadini. Mondare, lavare e tagliare i pomodori facendoli scolare dall'acqua di vegetazione. Servire separatamente la mozzarella ed i pomodori, dopo aver condito quest'ultimi con un pizzico di sale, olio EVO e basilico fresco tritato oppure origano.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** nessuna modifica.

**Esclusione di latte e derivati:** sostituire la mozzarella con altra preparazione permessa.

**Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## FORMAGGIO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	I grado		
Formaggi molli (mozzarella, stracchino, caciottella, etc....)	70	80	100

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** nessuna modifica.

**Esclusione di latte e derivati:** sostituire con altra preparazione permessa.

**Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## AFFETTATI

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	I grado		
Prosciutto crudo o cotto o bresaola	50	60	70

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare prosciutto cotto con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario degli Alimenti AIC.

**Esclusione di latte e derivati:** utilizzare prosciutto cotto senza lattosio, caseinati e derivati del latte.

**Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## PROSCIUTTO E FORMAGGIO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature
	PRIMARIA	SECONDARI
Prosciutto crudo o cotto	50	60
Formaggi molli (mozzarella, stracchino, caciottella, etc....)	50	60

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare prosciutto cotto con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inserito nel Prontuario degli Alimenti AIC.

**Esclusione di latte e derivati:** utilizzare prosciutto cotto senza lattosio, caseinati e derivati del latte. Sostituire i formaggi con altra preparazione.

**Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica.

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## CONTORNI

### VERDURE COTTE

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Carota***	90	120	150
Bieta*			
Spinaci*			
Verza*			
Zucca*			
Cavolfiori*			
Finocchio*			
Asparagi**			
Carclofi**			
Fagiolini**			
Melanzane**			
Peperoni**			
Zucchine**			
Olio EVO	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Stagionalità: \*autunno/inverno, \*\*primavera/estate, \*\*\* tutto l'anno

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.



## VERDURE CRUDE

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	l grado		
Insalata***	80	100	120
Radicchio*			
Carota***			
Cappuccio***			
Finocchio*			
Peperoni **			
Pomodoro**			
Cetrioli**			
Zucchine**			
Olio EVO	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Stagionalità: \*autunno/inverno, \*\*primavera/estate, \*\*\* tutto l'anno

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO, sale iodato e, a piacere, erbe aromatiche tritate. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

Esclusione di glutine: nessuna modifica.

Esclusione di latte e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di uova e derivati: nessuna modifica.

Esclusione di fave: nessuna modifica.

## PATATE LESSE O AL FORNO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
	l grado		
Patate	120	150	200
Olio EVO	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE lesse

Mondare, lavare e cuocere le patate in abbondante acqua salata. Scolarle, sbucclarle e tagliarle a pezzi. Condirle con olio EVO. Nel periodo estivo, se gradito, spolverizzare le patate con prezzemolo fresco tritato.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE al forno

Sbucciare, lavare le patate e tagliarle a pezzi, profumare con il rosmarino tritato e condire con un filo di olio extravergine di oliva ed un pizzico di sale. Infornare a 180°C mescolando all'occorrenza.

## PUREA DI PATATE

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Patate	120	150	200
Latte parzialmente scremato (latte)	30	40	50
Grana Padano (latte, uova)	2-5	2-5	2-5
Burro	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lessare le patate. Dopo aver passato le patate al passaverdura amalgamare con il latte, salare e far addensare leggermente il composto. A fine cottura aggiungere il burro e il grana grattugiato.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare formaggio grana grattugiato con grattuglia dedicata o sostituire con grana/parmigiano reggiano in busta la cui scheda tecnica e/o etichetta garantiscano l'assenza di glutine.

**Esclusione di latte e derivati:** sostituire con "patate lessate" o altra preparazione permessa.

**Esclusione di uova e derivati:** utilizzare formaggio grana senza lisozima da uovo o sostituire con parmigiano reggiano

**Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## PANE

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Pane confezionato (glutine)	30	40	60

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Servire il pane intero o tagliato a fette, preferibilmente insieme al secondo piatto.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** sostituire con pane senza glutine notificato al Ministero della Salute o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. **Esclusione di latte e derivati:** nessuna modifica. **Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica. **Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## FRUTTA

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
			I grado
Frutta fresca di stagione	120-130	130-150	150-200

### MODALITA' DI PREPARAZIONE

Lavare accuratamente la frutta fresca di stagione prima di servire, per la scuola dell'infanzia sbucciare e tagliare a pezzetti o a spicchi a seconda della tipologia della stessa.

### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** nessuna modifica. **Esclusione di latte e derivati:** nessuna modifica. **Esclusione di uova e derivati:** nessuna modifica. **Esclusione di fave:** nessuna modifica.

## DESSERT

### YOGURT

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
1 yogurt intero preconfezionato	125	125	125

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare preparati con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inseriti nel Prontuario AIC.

**Esclusione di latte e derivati:** sostituire con altra pietanza permessa.

**Esclusione di uova:** accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

**Esclusione di fave:** accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

### GELATO

INGREDIENTI	Grammature	Grammature	Grammature
	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Gelato preconfezionato (latte)	75	75	75

#### MODIFICHE PER ALCUNE TIPOLOGIE DI DIETE SPECIALI

**Esclusione di glutine:** utilizzare preparati con la dicitura "senza glutine" in etichetta o inseriti nel Prontuario AIC.

**Esclusione di latte e derivati:** sostituire con altra pietanza permessa.

**Esclusione di uova:** accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

**Esclusione di fave:** accertarsi della presenza di eventuali ingredienti allergizzanti.

