



PROCEDURA APERTA PER L'AFFIDAMENTO DEL SERVIZIO DI  
RISTORAZIONE SCOLASTICA A RIDOTTO IMPATTO  
AMBIENTALE NEI NIDI CAPITOLINI, NELLE SEZIONI PONTE,  
NELLE SCUOLE DELL'INFANZIA COMUNALI E STATALI,  
PRIMARIE E SECONDARIE DI I GRADO SITE NEL TERRITORIO  
DI ROMA CAPITALE, IN CONFORMITA' AI PARAMETRI DI  
SOSTENIBILITA' AMBIENTALE DI CUI AL D.M. 25 LUGLIO 2011.  
LOTTI PRESTAZIONALI E TERRITORIALI N.15

PERIODO 01 SETTEMBRE 2017 – 31 LUGLIO 2020

**SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE AI MENU PER CIASCUNA  
TIPOLOGIA DI UTENTI**

**Allegato Tecnico n. 2  
al capitolato speciale descrittivo e prestazionale**



## INDICE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE NEI NIDI COMUNALI.....	5
PREMESSA.....	5
1. INDICAZIONI DIETETICHE NIDO.....	8
1.1 – Indicazioni dietetiche 3 – 4 mesi / 5 – 6 mesi.....	9
2. MENU ESTIVO ED INVERNALE SPUNTINO-MERENDA-CESTINO FREDDO .....	10
3. INDICE MENU.....	23
3.1 – Indice menu 7 – 8 mesi.....	23
3.2 – Indice menu 9 – 12 mesi.....	25
4. INDICE PREPARAZIONI.....	27
4.1 Indice Primi piatti 13- 18 mesi / 19- 24 mesi / 25-36 mesi.....	28
4.2 Indice Secondi piatti 13- 18 mesi / 19- 24 mesi / 25-36 mesi.....	29
4.3 Indice Contorni 13- 18 mesi / 19- 24 mesi / 25-36 mesi.....	30
4.4 – Indice altri alimenti.....	31
4.5 – Indice spuntini.....	31
4.6 – Indice merende.....	31
4.7 – Indice cestino freddo 19 - 24 mesi / 25 - 36 mesi.....	31
5. TABELLE DIETETICHE E RICETTE RELATIVE AI MENU.....	32
5.1 – Tabelle dietetiche 7 - 8 mesi.....	33
5.2 – Tabelle dietetiche 9 - 12 mesi.....	45
5.3 – Tabelle dietetiche primi piatti 13 - 18 mesi / 19 - 24 mesi / 25 - 36 mesi.....	73
5.4 – Tabelle dietetiche secondi piatti 13 - 18 mesi/19 - 24 mesi/25 - 36 mesi.....	88
5.5 – Tabelle dietetiche contorni piatti 13 - 18 mesi / 19 - 24 mesi / 25 - 36 mesi.....	100
5.6 – Tabelle dietetiche altri alimenti piatti 13 - 18 mesi / 19 - 24 mesi / 25 - 36 mesi ..	109
6. SPUNTINI.....	110
6.1 Tabelle dietetiche.....	111
7. MERENDA.....	112
7.1 Tabelle dietetiche.....	113
8. CESTINO FREDDO.....	116
8.1 Composizione e tabelle dietetiche.....	117
9. DIETA LEGGERA.....	119



9.1 Composizione .....	120
10. MENU DI RIAPERTURA.....	121
10.1 Composizione .....	122
11. MENU DI EMERGENZA.....	124
11.1 Composizione .....	125
11.2 Tabelle dietetiche.....	127
RISTORAZIONE NELLE SCUOLE DELL'INFANZIA COMUNALI E STATALI, COMPRESSE	
LE SEZIONI PONTE, LE SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI I GRADO .....	128
12. MENU ESTIVO ED INVERNALE – SPUNTINO – CESTINO FREDDO.....	129
13. INDICE PREPARAZIONI.....	142
13.1 Indice Primi piatti.....	143
13.2 Indice Secondi piatti.....	144
13.3 Indice Contorni piatti .....	145
13.4 Indice Altri alimenti.....	146
14. TABELLE DIETETICHE E RICETTE RELATIVE AI MENU .....	147
14.1 Tabelle dietetiche primi piatti .....	148
14.2 Tabelle dietetiche secondi piatti.....	164
14.3 Tabelle dietetiche contorni .....	180
14.4 Tabelle dietetiche altri alimenti.....	190
15. SPUNTINI .....	191
15.1 Tabelle dietetiche spuntini estivi .....	192
16. CESTINO FREDDO .....	193
16.1 Composizione e tabelle dietetiche .....	194
17. MENU DI RIAPERTURA.....	199
17.1 Composizione .....	200
18. MENU VEGANO .....	201
18.1 Composizione menu estivo.....	202
18.2 Composizione menu invernale.....	202
18.3 Tabelle dietetiche menu estivo .....	203
18.4 Tabelle dietetiche menu invernale .....	205
19.1 Primi piatti .....	208

ROMA



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

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

19.2 Secondi piatti .....	219
19.3 Contorni .....	229
19.4 Avvertenze .....	234



## SERVIZIO DI RISTORAZIONE NEI NIDI COMUNALI

### PREMESSA

Una sana ed equilibrata alimentazione fin dalla prima infanzia costituisce un indispensabile presupposto sia per una crescita ottimale sia per ridurre il rischio di sviluppare malattie di tipo cronico-degenerative da adulto.

È quindi necessario assicurare al bambino apporti nutrizionali adeguati alle diverse fasi della sua crescita al fine di prevenire deficit o eccesso di nutrienti rispetto a quanto raccomandato.

Il pasto al nido rappresenta un momento centrale della giornata, inserito fra attività didattica, gioco e sonno e riveste due funzioni fondamentali nella crescita e nello sviluppo del bambino: nutrizionale e socio-educativa. Le tabelle dietetiche proposte per la ristorazione nei Nidi sono state elaborate facendo riferimento ai LARN - IV revisione (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia 2014) che forniscono i valori di riferimento di energia e nutrienti adeguati ai fabbisogni del bambino, secondo le fasce di età.

L'ingresso del bambino al nido, il più delle volte, coincide con una fase di transizione, cioè una fase di passaggio da una alimentazione totalmente lattea ad un'altra, dapprima semisolida e successivamente solida. Le ultime linee guida dell'OMS indicano l'età di sei mesi compiuti come la più idonea per iniziare lo svezzamento a meno di indicazioni diverse disposte dal Pediatra. Quindi l'alimentazione fino al sesto mese di vita è esclusivamente lattea con latte materno o latte starting formula. Pertanto, per la fascia di età fino ai sei mesi, non sono state riportate le tabelle dietetiche in quanto si deve far riferimento alle prescrizioni pediatriche.

Il menu dei Nidi di Roma Capitale risponde alle caratteristiche tipiche della dieta mediterranea con la presenza, per esempio, di pasta e legumi come piatto unico, minestre di verdure, frutta fresca di stagione, pesce e olio extravergine di oliva.

Il menu è articolato su nove settimane, in versione estiva ed invernale, ed offre piatti semplici, con la più ampia varietà possibile di alimenti e le più idonee combinazioni degli stessi a garanzia di un adeguato apporto di energia e nutrienti necessari. Ogni giorno, infatti, ai bambini viene servito un pasto diverso e bilanciato, secondo una corretta rotazione tra le classi di alimenti. Le preparazioni proposte non sono soltanto semplici ma anche di facile digestione; a tale scopo le cotture sono al vapore, al forno, in umido e non sono mai presenti frittiture e soffritti.

La giornata alimentare del bambino al nido è così articolata:

#### **Spuntino ore 9:00-9:30**

Frutta fresca di stagione

**Pranzo**

Primi piatti: riso/pasta asciutti, con verdure, con legumi, minestre vegetali

Secondi piatti: carne, pesce, uova, formaggio

Contorni: verdure crude e cotte, patate

Pane

**Merenda**

Latte e biscotti, spremute e frullati di frutta, ciambellone semplice, fette biscottate con confettura di frutta, yogurt, focaccia, gelato, pane e olio /pomodoro

Sono state elaborate cinque tabelle dietetiche ed i relativi menu per le seguenti fasce di età:

7-8 mesi / 9-12 mesi / 13 – 18 mesi / 19-24 mesi / 25-36 mesi.

Le tabelle ed i menu riferiti al periodo tra il **7° ed il 12°** mese di età sono da considerarsi come linee guida del pasto giornaliero che il bambino consuma al nido. Infatti, tale periodo, corrisponde, dal punto di vista alimentare, ad una fase di inserimento graduale e protratto nel tempo, di alimenti diversi dal latte. Il percorso di tale alimentazione, cosiddetta "complementare", non può seguire regole rigide; le date di inizio, l'introduzione progressiva di nuovi alimenti e le quantità devono essere adattate ad ogni bambino secondo le indicazioni del Pediatra che stabilisce differenti soluzioni secondo le esigenze del singolo bambino e con la collaborazione della famiglia.

Nella fascia di età che va dai **13 ai 18** mesi, soprattutto per i bambini che hanno superato da poco l'anno di vita, trattasi di menu di transizione, sia in relazione all'introduzione di nuovi cibi, secondo la prescrizione del Pediatra, sia rispetto alla tipologia delle preparazioni; il menu deve essere necessariamente flessibile in quanto il passaggio da cibi semiliquidi a semisolidi e poi solidi, si può attuare solo quando lo sviluppo dentale permetta una adeguata masticazione. Per questo nel menu sono riportate le eventuali sostituzioni degli ortaggi crudi, nei contorni, se ritenute non idonee.

**N.B.**

**Non possono essere somministrati al nido alimenti la cui tolleranza non sia stata saggiata precedentemente a casa.**

**19-24 mesi / 25-36 mesi**

Dai 19 ai 36 mesi si realizzano importanti cambiamenti nell'alimentazione del bambino che riguardano il progressivo inserimento e la completa somministrazione, in forma solida, di tutti gli alimenti fino al raggiungimento del traguardo più importante, ovvero, la conquista dell'autonomia a tavola.

I menu propongono una ampia varietà di alimenti e preparazioni appetibili che consentono ai piccoli di conoscere ed apprezzare sapori, profumi e colori diversi.

Il momento del pasto al nido acquisisce, così, un importante ruolo educativo che, in un clima di condivisione, favorisce nuove conoscenze ed indirizza verso una alimentazione sana e completa.



### **Feste di compleanno**

È possibile festeggiare al nido il compleanno dei bambini, quale momento di festa da condividere con i propri amichetti e gli educatori, senza perdere di vista la tutela della salute dei piccoli, ovvero ponendo particolare attenzione anche agli aspetti igienico-sanitari e alla sicurezza alimentare.

Al fine di offrire prodotti sicuri, sia nella produzione sia negli ingredienti, il cuoco del nido preparerà un ciambellone semplice che sarà offerto in sostituzione della merenda pomeridiana del giorno o, in alternativa, quanto previsto nel menu, decorato e presentato per dare un risalto particolare al momento di festa.

ROMA



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

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

## 1.INDICAZIONI DIETETICHE NIDO



ROMA



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

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

### **1.1 – Indicazioni dietetiche 3 – 4 mesi / 5 – 6 mesi**

Relativamente alla qualità e alla quantità fare riferimento alla prescrizione del pediatra.

ROMA



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

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

## 2.MENU ESTIVO ED INVERNALE SPUNTINO-MERENDA-CESTINO FREDDO

2.1. MENU ESTIVO (01/04 - 31/10) NIDO 7 - 8 MESI

SPUNTINO Ore 9:00-9:30 N 403 Frutta fresca										
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
L U N E D I	N 15 Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pasta Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 15 Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pasta Merenda: Latte di proseguimento	N 3 Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 11 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 15 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 1 Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 5 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento
M A R T E D I	N 1 Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 11 Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pasta Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 5 Brodo vegetale con passato di verdure e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 11 Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 1 Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 13 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 19 Crema di carote con semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento
M E R C O L E D I	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 3 Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 15 Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 9 Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 1 Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 13 Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 5 Brodo vegetale con passato di verdure e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento
G I O V E D I	N 11 Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 1 Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 15 Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 5 Brodo vegetale con passato di verdure e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 19 Crema di carote con semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 5 Brodo vegetale con passato di verdure e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 11 Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento
V E N E R D I	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 15 Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 11 Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 5 Brodo vegetale con passato di verdure e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 7 Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 11 Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 3 Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	N 11 Brodo vegetale con passato di verdure e pasta Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	N 3 Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento

INDICAZIONI

Il menu non deve essere inteso in modo rigido e immutabile, ma come uno schema generale che fornisca le indicazioni per la composizione del pasto consumato al nido in questa fascia di età, in quanto alcuni bambini potrebbero non aver ancora assunto gli alimenti previsti nel menu. A tale proposito si raccomanda di introdurre nuovi alimenti in modo graduale, sentito il parere del Pediatra e solo dopo averne saggiato la tollerabilità nell'ambito familiare. I formati di pasta devono essere adeguati all'età secondo prescrizione del Pediatra

## 2.2 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) 7 - 8 MESI

SPUNTINO ore 9:00-9:30 N 403 Frutta Fresca		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	N 8	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	N 16	Crema di zucca con pastina	N 2	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	N 18	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	N 6
U	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio		Liofilizzato/omogeneizzato di agnello		Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio		Liofilizzato/omogeneizzato di agnello		Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	
N	Merenda: Latte di proseguimento		Merenda: Latte di proseguimento		Merenda: Latte di proseguimento		Merenda: Latte di proseguimento		Merenda: Latte di proseguimento	
E	N 12	N 16	N 8	N 8	N 18	N 4	N 2	N 8	N 8	N 10
D	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso
I	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di agnello	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di agnello
M	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento
A	N 4	N 8	N 2	N 12	N 8	N 16	N 8	N 12	N 12	N 4
R	Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali
T	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio
E	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento
D	N 6	N 10	N 19	N 8	N 12	N 8	N 12	N 8	N 8	N 18
I	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso	Crema di carote con semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino
G	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di agnello	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio
V	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento
E	N 14	N 8	N 12	N 14	N 8	N 12	N 8	N 8	N 16	N 6
N	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina
E	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio
R	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento
D	N 14	N 8	N 12	N 14	N 8	N 12	N 8	N 8	N 16	N 6
I	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina
V	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio	Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio
E	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento

## INDICAZIONI

Il menu non deve essere messo in modo rigido e imm modificabile, ma come uno schema generale che fornisca le indicazioni per la composizione del pasto consumato al nido in questa fascia di età, in quanto alcuni bambini potrebbero non aver ancora assunto gli alimenti previsti nel menu. A tale proposito si raccomanda di introdurre nuovi alimenti in modo graduale, sentito il parere del Pediatra e solo dopo averne saggiato la tollerabilità nell'ambito familiare.

I formati di pasta devono essere adeguati all'età secondo prescrizione del Pediatra

## 2.3 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) NIDO 9-12 MESI

Ore 9:00-9:30 N 403 Frutta Fresca		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L	Brodo vegetale con passato di verdure e pasta	N 21	N 32	N 23	N 24	N 47	N 42	N 34	N 32	N 24
U	Fesa di tacchino al vapore intaiata/ omogeneizzato di coniglio		Carne di bovino al vapore intaiata/ omogeneizzato di manzo	Ricotta	Tuorlo di uovo sodo	Petto di pollo al vapore intaiata/ omogeneizzato di pollo	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pasta	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Carne di bovino al vapore intaiata/ omogeneizzato di manzo	Tuorlo di uovo sodo
N								Parmigiano		
E								Pane	Pane	Pane
D								Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento
I										
M	Brodo vegetale con passato di verdure e pasta	N 24	N 22	N 48	N 40	N 24	N 30	N 40	N 23	N 32
A										
R	Tuorlo di uovo sodo		Filati di platessa al vapore intaiata/ omogeneizzato di platessa	Carne di bovino al vapore intaiata/ omogeneizzato di manzo	Tuorlo di uovo sodo	Filati di limanda al vapore intaiata/ omogeneizzato di salmone	Filati di merluzzo al vapore intaiata/ omogeneizzato di trota	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pasta	Robiola	Carne di maiale al vapore tritata / omogeneizzato prosciutto
T										
E										
D										
I										
M	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	N 30	N 23	N 24	N 34	N 22	N 23	N 24	N 30	N 42
E										
R	Filati di nasello al vapore intaiata/ omogeneizzato di nasello		Robiola	Tuorlo di uovo sodo	Parmigiano	Filati di limanda al vapore intaiata/ omogeneizzato di salmone	Brodo vegetale con passato di verdure e pasta	Brodo vegetale con passato di verdure e pasta	Filati di platessa al vapore intaiata/ omogeneizzato di platessa	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pasta
C										
O										
L										
E										
D										
I										
G	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pasta	N 40	N 35	N 40	N 22	N 33	N 32	N 50	N 24	N 45
I										
O										
V	Tuorlo di uovo sodo									
E										
D										
I										
V	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	N 34	N 42	N 30	N 32	N 40	N 24	N 30	N 40	N 23
N										
E										
R	Parmigiano									
D										
I										

## INDICAZIONI

Il menu non deve essere inleso in modo rigido e imm modificabile, ma come uno schema generale che fornisce le indicazioni per la composizione del pasto consumato al nido in questa fascia di età, in quanto alcuni bambini potrebbero non aver ancora assunto gli alimenti previsti nel menu. A tale proposito si raccomanda di introdurre nuovi alimenti in modo graduale, sentito il parere del Pediatra e solo dopo averne saggiato la tollerabilità, nell'ambito familiare.

Somministrare omogeneizzati di carne/pesce solo se non sono stati ancora inseriti carne fresca e pesce surgelato, secondo prescrizione pediatrica.

Rispettare l'alternanza prevista nel menu delle tipologie di carne fresca, pesce surgelato, omogeneizzati di carne e pesce

I formati di pasta devono essere adeguati all'età secondo prescrizione del Pediatra

**2.4 MENU INVERNALE (01/11-31/03) NIDO 9-12**

Ore 9:00-9:30 N 403 Frutta fresca		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	N 39	N 25	N 43	N 46	N 29	N 36	N 44	N 27	N 25
U	Tuorio di uovo sodo									
N	Carne di manale al vapore									
E	Initiali/omogeneizzato di manzo									
D	Pane									
I	Merenda: yogurt									
M	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pasta	N 41	N 26	N 39	N 36	N 27	N 26	N 29	N 49	N 26
A	Filetti di platessa al vapore									
R	Initiali/omogeneizzato di platessa									
T	Pane									
E	Merenda: yogurt									
D	Pane									
I	Merenda: Latte di proseguimento									
M	N 27	N 39	N 27	N 41	N 41	N 31	N 29	N 36	N 41	N 29
E	Brodo vegetale con passato di verdure e pasta									
R	Ricotta									
C	Pane									
O	Merenda: Latte di proseguimento									
L	N 47	N 41	N 45	N 39	N 41	N 41	N 38	N 27	N 31	N 44
E	Pasta all'olio e parmigiano									
I	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pasta									
O	Petto di tacchino al vapore									
V	Initiali/omogeneizzato di tacchino									
E	Purea di carote									
D	Pane									
I	Merenda: Latte di proseguimento									
G	N 26	N 37	N 25	N 26	N 47	N 41	N 41	N 31	N 29	N 28
I	Brodo vegetale con passato di verdure e pasta									
O	Filetti di limanda al vapore									
V	Initiali/omogeneizzato di salmone									
E	Pane									
R	Merenda: yogurt									
D	Pane									
I	Merenda: Latte di proseguimento									
V	N 26	N 37	N 25	N 26	N 47	N 41	N 41	N 31	N 29	N 28
E	Brodo vegetale con passato di verdure e pasta									
N	Filetti di limanda al vapore									
E	Initiali/omogeneizzato di salmone									
R	Parmigiano									
D	Pane									
I	Merenda: yogurt									

**INDICAZIONI**

Il menu non deve essere inteso in modo rigido e immutabile, ma come uno schema generale che fornisce le indicazioni per la composizione del pasto consumato al nido in questa fascia di età, in quanto alcuni bambini potrebbero non aver ancora assunto gli alimenti previsti nel menu. A tale proposito si raccomanda di introdurre nuovi alimenti in modo graduale, sentendo il parere del Pediatra e solo dopo averne saggiato la tollerabilità nell'ambito familiare.

Sono vietate le preparazioni di pasta/purea solo se non sono stati ancora iniziati i tentativi di assaggio di pasta surgelata, secondo prescrizione pediatrica.

Rispettare l'attenzione prevista nel menu delle tipologie di carne fresca, pesce surgelato, omogeneizzati di carne e pesce.

I formati di pasta devono essere adeguati all'età secondo prescrizione del Pediatra.



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

Procedura aperta per il affidamento del servizio di ristorazione nei nidi comunali, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, comprese le sezioni ponte, le scuole primarie e secondarie di grado di Roma Capitale.  
 Periodo 1° Settembre 2017 - 31 Luglio 2020

2.5 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) NIDO 13 - 18 mesi - 19 - 24 mesi

SPUNTINO ore 9:00-9:30 N 403 Frutta fresca									
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
N 124 - Riso alla parmigiana N 205 - Boccconcini di tacchino N 303 - Carote al tegame N 402 - Pane Merenda: N505 latte e biscotti	N 116 - Pasta (lumachine) ai ragù vegetale N 227 - Polpettone goloso di bovino N 317 - Pirea di patate N 402 - Pane Merenda: N 512 yogurt	N 122 - Pasta (gramigna) e patate ai pomodoro N 210 - Caciotta dolce N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	N 113 - Pasta (gnocchetti sardi) ai pomodoro N 214 - Frittata N 318 - Spinaci all'olio N 402 - Pane Merenda: N 504 gelato fior di latte	N 111 - Pasta (mezze penne rigate) al burro e parmigiano N 231 - Straccetti di pollo cremolati N 309 - Fagiolini, all'olio N 402 - Pane Merenda: N 508 pane (a fette) e biscottate	N 105 - Crema di lenticchie con riso N 304 - Carote all'olio N 402 - Pane Merenda: N 509 polpa di frutta	N 112 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto delicato N 213 - Robiola N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 512 yogurt	N 122 - Pasta (ditalini rigati) e patate N 201 - Arrosto di bovino N 318 - Spinaci all'olio N 402 - Pane Merenda: N 512 yogurt	N 118 - Pasta (mezzi fusilli) all'olio e parmigiano N 214 - Frittata N 308 - Fagiolini al pomodoro N 402 - Pane Merenda: N 509 polpa di frutta	
N 107 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati) N 233 - Uova strapazzate N 316 - Patate all'olio N 402 - Pane Merenda: N 503 frullato di banana con latte	N 118 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano N 209 - Filetti di platessa gratinati N 318 - Spinaci all'olio N 402 - Pane Merenda: N 504 gelato fior di latte	N 119 - Pasta (storini) all'ortolana N 226 - Polpettone di bovino N 315 - Patate al tegame N 402 - Pane Merenda: N 509 polpa di frutta	N 103 - Crema di fagioli con pasta (puntine) N 232 - Zucchine-gratinate N 402 - Pane Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	N 131 - Risotto con zucchine N 233 - Uova strapazzate N 314 - Patate al forno N 402 - Pane Merenda: N505 latte e biscotti	N 118 - Pasta (mezze farfalle) all'olio e parmigiano N 219 - Medaglioni di merluzzo N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 509 polpa di frutta	N 103 - Crema di fagioli con pasta (ditalini rigati) N 302 - Bieta al pomodoro N 402 - Pane Merenda: N 512 yogurt	N 114 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro fresco e basilico N 212 - Provolone dolce N 320 - Tortino di zucchine N 402 - Pane Merenda: N 503 frullato di banana con latte	N 127 - Risotto allo zafferano N 224 - Polpette di carne mista al pomodoro N 318 - Spinaci all'olio N 402 - Pane Merenda: N505 latte e biscotti	
N 114 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro fresco e basilico N 220 - Medaglioni di nasello N 323 - Zucchine trifolate N 402 - Pane Merenda: N 512 yogurt	N 107 - Crema di verdure con pasta (corallini) N 213 - Robiola N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 509 polpa di frutta	N 125 - Risotto al pomodoro N 233 - Uova strapazzate N 301 - Bieta all'olio N 402 - Pane Merenda: N505 latte e biscotti	N 112 - Pasta (lumachine) al pesto delicato N 212 - Provolone dolce N 303 - Carote al tegame N 402 - Pane Merenda: N 512 yogurt	N 113 - Pasta (pipe piccole rigate) ai pomodori N 218 - Medaglioni di limanda N 301 - Bieta all'olio N 402 - Pane Merenda: N 509 polpa di frutta	N 107 - Crema di verdure con pasta (stelline) N 232 - Tortino di patate N 402 - Pane Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	N 116 - Pasta (storini) ai ragù vegetale N 223 - Polpette di bovino al pomodoro N 312 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 503 frullato di banana con latte	N 118 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano N 233 - Uova strapazzate N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 504 gelato fior di latte	N 101 - Crema di carote con pasta (corallini) N 219 - Medaglioni di merluzzo N 315 - Patate al tegame N 402 - Pane Merenda: N 512 yogurt	
N 102 - Crema di ceci con pasta (semi di melone) N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 509 polpa di frutta	N 114 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro fresco e basilico N 217 - Frittata con zucchine N 402 - Pane Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	N 103 - Crema di fagioli con pasta (stelline) N 219 - Medaglioni di merluzzo N 312 - Insalata cappuccina N 402 - Pane Merenda: N 503 frullato di banana con latte	N 127 - Risotto allo zafferano N 221 - Medaglioni di spigola N 309 - Fagiolini all'olio N 402 - Pane Merenda: N505 latte e biscotti	N 107 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati) N 213 - Robiola N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 512 yogurt	N 113 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro N 230 - Sformato di tacchino con carote N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 504 gelato fior di latte	N 116 - Pasta (storini) ai ragù vegetale N 223 - Polpette di bovino al pomodoro N 312 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	N 118 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano N 233 - Uova strapazzate N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N505 latte e biscotti	N 101 - Crema di carote con pasta (corallini) N 219 - Medaglioni di merluzzo N 315 - Patate al tegame N 402 - Pane Merenda: N 512 yogurt	
N 112 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto delicato N 210 - Caciotta dolce N 309 - Fagiolini all'olio N 402 - Pane Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	N 129 - Risotto con crema di piselli N 204 - Boccconcini di pollo con crema di lattuga N 402 - Pane Merenda: N 506 latte e fette biscottate	N 121 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine N 219 - Medaglioni di merluzzo N 312 - Insalata cappuccina N 402 - Pane Merenda: N 512 yogurt	N 107 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) N 203 - Arrosto di tacchino N 315 - Patate al tegame N 402 - Pane Merenda: N 509 polpa di frutta	N 132 - Timballo di pasta (mezze penne rigate) N 214 - Frittata N 318 - Spinaci all'olio N 402 - Pane Merenda: N 503 frullato di banana con latte	N 123 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa N 214 - Frittata N 318 - Spinaci all'olio N 402 - Pane Merenda: N 512 yogurt	N 131 - Risotto con zucchine N 218 - Medaglioni di limanda N 317 - Pirea di patate N 402 - Pane Merenda: N505 latte e biscotti	N 103 - Crema di fagioli con pasta (puntine) N 222 - Mozzarella N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	N 117 - Pasta (lumachine) al sugo di troia N 222 - Mozzarella N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane Merenda: N 503 frullato di banana con latte	

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi; gli ortaggi cotti e crudi devono essere sminuzzati

Ingredienti: Nido 13 - 18 mesi, 19-24 mesi, 25-30 mesi, 31 mesi, 32 mesi, 33 mesi, 34 mesi, 35 mesi, 36 mesi, 37 mesi, 38 mesi, 39 mesi, 40 mesi, 41 mesi, 42 mesi, 43 mesi, 44 mesi, 45 mesi, 46 mesi, 47 mesi, 48 mesi, 49 mesi, 50 mesi, 51 mesi, 52 mesi, 53 mesi, 54 mesi, 55 mesi, 56 mesi, 57 mesi, 58 mesi, 59 mesi, 60 mesi, 61 mesi, 62 mesi, 63 mesi, 64 mesi, 65 mesi, 66 mesi, 67 mesi, 68 mesi, 69 mesi, 70 mesi, 71 mesi, 72 mesi, 73 mesi, 74 mesi, 75 mesi, 76 mesi, 77 mesi, 78 mesi, 79 mesi, 80 mesi, 81 mesi, 82 mesi, 83 mesi, 84 mesi, 85 mesi, 86 mesi, 87 mesi, 88 mesi, 89 mesi, 90 mesi, 91 mesi, 92 mesi, 93 mesi, 94 mesi, 95 mesi, 96 mesi, 97 mesi, 98 mesi, 99 mesi, 100 mesi

**2.5 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) NIDO 13 - 18 mesi - 19 -24 mesi**

<p>N 601 Composizione cestino freddo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panno all'olio da 25 g con 15 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panno all'olio da 25 g con 15 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 confezione di frollini ai miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 mL</li> </ul> <p>Spuntino di metà mattina da inserire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g</li> </ul>
<p>N.B. I cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>	





## 2.6 MENU INVERNALE (01/11-31/03) NIDO 13 - 18 mesi - 19 -24 mesi

<p>N.801 Composizione cestino freddo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 15 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 15 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g /frutta fresca</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 mL</li> </ul> <p><b>Sputino di metà mattina da inserire:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g</li> </ul>
<p>N.B.I cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>	



**2.7 MENU ESTIVO (104 - 31/10) NIDO 25 - 36 mesi**

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L	N 124 - Riso alla parmigiana vegetale	N 116 - Pasta (lumachine) al ragù vegetale	N 122 - Pasta (gramigna) e patate	N 113 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro	N 111 - Pasta (mezze penne rigate) al burro parmigiano	N 105 - Crema di lenticchie con nso	N 112 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto delicato	N 122 - Pasta (ditalini rigati) e patate	N 118 - Pasta (mezzi fusilli) all'olio e parmigiano
U	N 205 - Boccconcini di tacchino	N 227 - Polpettone goloso di bovino	N 210 - Caciotta dolce	N 214 - Frittata cremolati	N 231 - Straccetti di pollo cremolati	N 304 - Carote all'olio	N 213 - Robiola	N 201 - Arrosto di bovino	N 214 - Frittata
N	N 303 - Carote al tegame	N 317 - Pirea di patate	N 313 - Insalata di pomodori	N 309 - Fagiolini all'olio	N 309 - Fagiolini all'olio	N 402 - Pane	N 313 - Insalata di pomodori	N 318 - Spinaci all'olio	N 308 - Fagiolini al pomodoro
E	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane
D	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	Merenda: N 504 gelato fior di latte	Merenda: N 508 pane (a fette) e pomodoro	Merenda: N 506 latte e fette biscottate	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 509 polpa di frutta
M	N 107 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati)	N 118 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano	N 119 - Pasta (stortini) all'ortolana	N 103 - Crema di fagioli con pasta (punirine)	N 131 - Risotto con zucchine	N 118 - Pasta (mezze farfalle) all'olio e parmigiano	N 103 - Crema di fagioli con pasta (ditalini rigati)	N 114 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro fresco e basilico	N 127 - Risotto allo zafferano
A	N 233 - Uova strapazzate	N 209 - Filetti di platessa grainati	N 226 - Polpettone di bovino	N 322 - Zucchine gratinate	N 233 - Uova strapazzate	N 219 - Medaglioni di merluzzo	N 302 - Tortino di zucchine	N 224 - Polpette di carne mista al pomodoro	N 318 - Spinaci all'olio
R	N 316 - Patate all'olio	N 318 - Spinaci all'olio	N 315 - Patate al tegame	N 314 - Patate al forno	N 314 - Patate al forno	N 313 - Insalata di pomodori	N 402 - Pane	N 320 - Tortino di zucchine	N 318 - Spinaci all'olio
T	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane
E	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 504 gelato fior di latte	Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 505 latte e biscotti
D	N 114 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro fresco e basilico	N 107 - Crema di verdure con pasta (corallini)	N 125 - Risotto al pomodoro	N 113 - Pasta (pipe piccole rigate) al pomodoro	N 113 - Pasta (pipe piccole rigate) al pomodoro	N 107 - Crema di verdure con pasta (stelline)	N 113 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro	N 109 - Crema di verdure con nso pasta (conchigliette)	N 104 - Crema di lenticchie con pasta (conchigliette)
I	N 220 - Medaglioni di nasello	N 213 - Robiola	N 233 - Uova strapazzate	N 212 - Provolone dolce	N 218 - Medaglioni di limanda	N 232 - Tortino di patate	N 217 - Frittata con zucchine	N 209 - Filetti di platessa grainati	N 322 - Zucchine gratinate
O	N 323 - Zucchine trifolate	N 313 - Insalata di pomodori	N 301 - Bieta all'olio	N 305 - Carote julienne	N 301 - Bieta all'olio	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 316 - Patate all'olio	N 322 - Zucchine gratinate
L	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane
E	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 504 gelato fior di latte	Merenda: N 501 focaccia bianca soffice
D	N 102 - Crema di ceci con pasta (semi di melone)	N 114 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro fresco e basilico	N 103 - Crema di fagioli con pasta (stelline)	N 127 - Risotto allo zafferano	N 107 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati)	N 113 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro	N 116 - Pasta (stortini) al ragù vegetale	N 118 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano	N 101 - Crema di carote con pasta (corallini)
I	N 313 - Insalata di pomodori	N 217 - Frittata con zucchine	N 303 - Carote al tegame	N 221 - Medaglioni di spigola	N 213 - Robiola	N 230 - Stormato di tacchino con carote	N 312 - Insalata di pomodori	N 233 - Uova strapazzate	N 219 - Medaglioni di merluzzo
V	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 309 - Fagiolini all'olio	N 313 - Insalata di pomodori	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 313 - Insalata di pomodori	N 315 - Patate al tegame
O	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 504 gelato fior di latte	Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 512 yogurt
V	N 112 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto delicato	N 129 - Risotto con crema di piselli	N 121 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine	N 107 - Crema di verdure con pasta (semi di melone)	N 132 - Tmballo di pasta (mezze penne rigate)	Merenda: N 504 gelato fior di latte	N 123 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa	N 131 - Risotto con zucchine	N 117 - Pasta (lumachine) al sugo di trota
E	N 210 - Caciotta dolce	N 204 - Boccconcini di pollo con crema di lattuga	N 219 - Medaglioni di merluzzo	N 203 - Arrosto di tacchino	N 214 - Frittata	N 218 - Medaglioni di limanda	N 218 - Medaglioni di limanda	N 218 - Medaglioni di limanda	N 222 - Mozzarella
N	N 309 - Fagiolini all'olio	N 402 - Pane	N 312 - Insalata di pomodori	N 315 - Patate al tegame	N 318 - Zucchine trifolate	N 317 - Pirea di patate	N 317 - Pirea di patate	N 304 - Carote all'olio	N 313 - Insalata di pomodori
R	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane
D	Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	Merenda: N 506 latte e fette biscottate	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 501 focaccia bianca soffice	Merenda: N 503 frullato di banana con latte
I									

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi; gli ontaggi crudi devono essere sminuzzati

## 2.7 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) NIDO 25 - 36 mesi

N 602 Composizione cestino freddo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 mL</li> </ul> <p>Spuntino di metà mattina da inserire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150 g</li> </ul>
<p><b>N.B. I cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</b></p>	

2.8 MENU INVERNALE (01/11 - 31/03) NIDO 25 - 36 MESI

SPUNTINO ore 9:00-9:30 N 403 Frutta fresca		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L	N 113 - Pasta (lumachine) al pomodoro	N 132 - Timballo di pasta (mezze conchiglie rigate)	N 104 - Crema di lenicchie con pasta (stelline)	N 110 - Crema di zucca con pasta (puntine)	N 122 - Pasta (corallini) e patate	N 116 - Pasta (pipe piccole rigate) al ragu vegetale	N 104 - Crema di lenicchie con pasta (ditalini rigati)	N 120 - Pasta (conchigliette) con zucca	N 124 - Riso alla parmigiana	N 224 - Polpette di carne mista al pomodoro
U	N 233 - Uova strapazzate	N 304 - Carote all'olio	N 310 - Finocchi, al tegame	N 210 - Caciotta dolce	N 214 - Fritata	N 231 - Straccetti di pollo cremolati	N 321 - Zucca gratinata	N 212 - Provolone dolce	N 303 - Carote al tegame	N 402 - Pane
N	N 309 A - Fagiolini all'olio	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 316 - Patate all'olio	N 308 A - Fagiolini al pomodoro	N 307 - Cavolfiori gratinati	N 402 - Pane	N 315 - Patate al tegame	N 402 - Pane	N 402 - Pane
E	N 402 - Pane	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 502 focaccia rossa soffice	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 502 focaccia rossa soffice	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 510 spremuta di arancia e ciambellone	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 505 polpa di frutta
D	N 102 - Crema ceci con pasta (ditalini rigati)	N 130 - Risotto con zucca	N 118 - Pasta (mezze penne rigate) all'olio e parmigiano	N 123 - Pasta (mezzi fusilli) rosa	N 108 - Crema di verdure con pasta (gramigna)	N 124 - Riso alla parmigiana	N 108 - Crema di verdure con pasta (semi di melone)	N 118 - Pasta (gnocchetti sardi) all'olio e parmigiano	N 113 - Pasta (stortini) al pomodoro	N 113 - Pasta (stortini) al pomodoro
M	N 219 - Frittata con carciofi	209 - Filetti di platessa gratinati	N 215 - Frittata con carciofi	N 204 - Boccconcini di pollo con crema di lattuga	N 211 - Crescenza	N 219 - Medaglioni di merluzzo	N 233 - Uova strapazzate	N 227 - Polpettone goloso di bovino	N 219 - Medaglioni di merluzzo	N 219 - Medaglioni di merluzzo
A	N 310 - Finocchi al tegame	N 310 - Finocchi al tegame	N 402 - Pane	N 314 - Patate al forno	N 314 - Patate al forno	N 318 A - Spinaci all'olio	N 317 - Purea di patate	N 308 A - Fagiolini al pomodoro	N 301 - Bieta all'olio	N 301 - Bieta all'olio
R	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane
E	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 502 focaccia rossa soffice	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 512 yogurt
D	N 128 - Risotto con crema di lattuga	N 113 - Pasta (stortini) al pomodoro	N 126 - Risotto al ragu di carne	N 103 - Crema di fagioli con pasta (semi di melone)	N 111 - Pasta (lumachine) al burro e parmigiano	N 108 - Crema di verdure con pasta (puntine)	N 129 - Risotto con crema di piselli	N 103 - Crema di fagioli con pasta (corallini)	N 112 - Pasta (mezze conchiglie rigate) al pesto delicato	N 112 - Pasta (mezze conchiglie rigate) al pesto delicato
I	N 229 - Ricotta	N 233 - Uova strapazzate	N 222 - Mozzarella	N 206 - Crocchette di nasello	N 206 - Crocchette di nasello	N 233 - Uova strapazzate	N 225 - Polpettone di agnello	N 312 - Insalata cappuccina	N 216 - Frittata con patate	N 216 - Frittata con patate
O	N 318 A - Spinaci all'olio	N 309 A - Fagiolini all'olio	N 321 - Zucca gratinata	N 310 - Finocchi al tegame	N 310 - Finocchi al tegame	N 314 - Patate al forno	N 303 - Carote al tegame	N 312 - Insalata cappuccina	N 402 - Pane	N 402 - Pane
L	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane
E	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 510 spremuta di arancia e ciambellone	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 502 focaccia rossa soffice	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 502 focaccia rossa soffice	Merenda: N 502 focaccia rossa soffice
D	N 108 - Crema di verdure con pasta (gramigna)	N 103 - Crema di fagioli con pasta (corallini)	N 101 - Crema di carote con pasta (conchigliette)	N 125 - Risotto al pomodoro	N 103 - Crema di fagioli con pasta (ditalini rigati)	N 113 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro	N 117 - Pasta (mezzi fusilli) al sugo di triola	N 128 - Risotto con crema di lattuga	N 104 - Crema lenicchie con pasta (stelline)	N 104 - Crema lenicchie con pasta (stelline)
I	N 208 - Fesa di iacchino al limone	N 219 - Medaglioni di merluzzo	N 219 - Medaglioni di merluzzo	N 233 - Uova strapazzate	N 228 - Prosciutto cotto	N 228 - Prosciutto cotto	N 207 - Crocchette di ricotta e spinaci	N 218 - Medaglioni di limanda	N 321 - Zucca gratinata	N 321 - Zucca gratinata
O	N 317 - Purea di patate	N 315 - Patate al tegame	N 315 - Patate al tegame	N 318 A - Spinaci all'olio	N 305 - Carote julienne	N 319 - Tortino di zucca	N 310 - Finocchi al tegame	N 304 - Carote all'olio	N 402 - Pane	N 402 - Pane
V	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane
E	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 502 focaccia rossa soffice	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 507 Pane (a fette) e olio	Merenda: N 509 polpa di frutta	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 505 latte e biscotti
I	N 118 - Pasta (mezzi fusilli) all'olio e parmigiano	N 106 - Crema di verdure con orzo	N 113 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro	N 112 - Pasta (mezze farfalle) al pesto delicato	N 127 - Risotto allo zafferano (stelline)	N 102 - Crema di ceci con pasta (stelline)	N 118 - Pasta (lumachine) all'olio e parmigiano	N 113 - Pasta (mezze penne) al pomodoro	N 115 - Pasta (pipe piccole rigate) al ragu di carne	N 115 - Pasta (pipe piccole rigate) al ragu di carne
N	N 218 - Medaglioni di limanda	N 232 - Tortino di patate	N 202 - Arrosto maiale	N 221 - Medaglioni di spigola	N 226 - Polpettone di bovino	N 310 - Finocchi al tegame	209 - Filetti di platessa gratinati	N 233 - Uova strapazzate	N 210 - Caciotta dolce	N 210 - Caciotta dolce
E	N 306 - Cavolfiori all'olio	N 318 A - Spinaci all'olio	N 318 A - Spinaci all'olio	N 303 - Carote al tegame	N 312 - Insalata cappuccina	N 310 - Finocchi al tegame	N 309 A - Fagiolini all'olio	N 311 - Finocchi gratinati	N 318 A - Spinaci all'olio	N 318 A - Spinaci all'olio
R	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane	N 402 - Pane
D	Merenda: N 502 focaccia rossa soffice	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 511 spremuta di arancia e fette biscottate con confettura di frutta	Merenda: N 505 latte e biscotti	Merenda: N 512 yogurt	Merenda: N 502 focaccia rossa soffice	Merenda: N 503 frullato di banana con latte	Merenda: N 503 frullato di banana con latte

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi; gli ontaggi cotti e crudi devono essere sminuzzati.

**2.8 MENU INVERNALE (01/11 - 31/03) NIDO 25 - 36 MESI**

<p>N. 602 Composizione cestino freddo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panno all'olio da 25 g con 15 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panno all'olio da 25 g con 15 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g /frutta fresca</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 mL</li> <li>Spuntino di metà mattina da inserire:</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> </ul>
<p>N.B. I cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>	



ROMA



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

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



### 3.INDICE MENU

#### 3.1 – Indice menu 7 – 8 mesi

Codice	MENU 7 - 8 mesi
N 1	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso (estate) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 2	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso (inverno) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 3	Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali (estate) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 4	Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali (inverno) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 5	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (estate) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 6	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 7	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 8	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 9	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 10	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 11	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 12	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 13	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento





N 14	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 15	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 16	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 17	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 18	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 19	Crema di carote con semolino - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 20	Crema di zucca con pastina - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento



### 3.2 – Indice menu 9 – 12 mesi

Codice	MENU 9 - 12 mesi
N 21	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (estate) – Carne al vapore (fesa di tacchino) /omogeneizzato di carne - Pane <b>Merenda:</b> Latte di proseguimento
N 22	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (estate) - Filetti di pesce al vapore (platessa/limanda/ spigola) /omogeneizzato di pesce - Pane <b>Merenda:</b> Latte di proseguimento
N 23	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (estate) - Formaggio (robiola/ricotta) - Pane <b>Merenda:</b> Latte di proseguimento
N 24	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (estate) - Tuorlo di uovo sodo - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 25	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Carne al vapore (noce bovino)/omogeneizzato di carne - (arista maiale)/omogeneizzato di prosciutto - Pane <b>Merenda:</b> Latte di proseguimento
N 26	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Filetti di pesce al vapore (platessa/ limanda/spigola/merluzzo) /omogeneizzato di pesce - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 27	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Formaggio (ricotta/crescenza) - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 28	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Parmigiano - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 29	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Tuorlo di uovo sodo - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 30	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Filetti di pesce al vapore (platessa/merluzzo/ limanda/ nasello)/omogeneizzato di pesce - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 31	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - Filetti di pesce al vapore (platessa/limanda/ nasello)/omogeneizzato di pesce - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 32	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Carne al vapore (noce bovino/fesa tacchino/omogeneizzato di carne - arista maiale/omogeneizzato di prosciutto) - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 33	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Formaggio (robiola)- Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 34	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Parmigiano- Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 35	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Tuorlo di uovo sodo - Pane <b>Merenda:</b> yogurt
N 36	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - Carne al vapore (agnello disossato/petto pollo)/ omogeneizzato di carne- Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt



N 37	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - Parmigiano – Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 38	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - Prosciutto cotto/omogeneizzato di prosciutto – Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 39	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - Tuorlo di uovo sodo – Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 40	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina (estate) – Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 41	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina (inverno) – Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 42	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina (estate) - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 43	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina (inverno) - Pane <b>Merenda:</b> yogurt
N 44	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino (inverno) - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 45	Crema di carote con semolino - Filetti di pesce al vapore (merluzzo)/omogeneizzato di pesce - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 46	Crema di zucca con pastina - Parmigiano - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 47	Pastina all'olio e parmigiano - Carne al vapore (fesa tacchino/pollo/noce bovino)/omogeneizzato di carne - Purea di carote - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 48	Pastina all'olio e parmigiano - Carne al vapore (noce bovino)/omogeneizzato di carne- Purea di carote e zucchine – Pane <b>Merenda:</b> yogurt
N 49	Pastina all'olio e parmigiano - Carne al vapore (noce bovino)/omogeneizzato di carne - Purea di zucca - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 50	Pastina all'olio e parmigiano - Carne al vapore (noce bovino)/omogeneizzato di carne - Purea di zucchine - Pane <b>Merenda:</b> yogurt

ROMA



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

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

#### 4. INDICE PREPARAZIONI


**4.1 Indice Primi piatti 13- 18 mesi / 19- 24 mesi / 25-36 mesi**

Codice	Primi piatti 13- 18 mesi / 19- 24 mesi / 25-36 mesi
N 101	Crema di carote con pasta
N 102	Crema di ceci con pasta
N 103	Crema di fagioli con pasta
N 104	Crema di lenticchie con pasta
N 105	Crema di lenticchie con riso
N 106	Crema di verdure con orzo
N 107	Crema di verdure con pasta (estate)
N 108	Crema di verdure con pasta (inverno)
N 109	Crema di verdure con riso
N 110	Crema di zucca con pasta
N 111	Pasta al burro e parmigiano
N 112	Pasta al pesto delicato
N 113	Pasta al pomodoro
N 114	Pasta al pomodoro fresco e basilico
N 115	Pasta al ragù di carne
N 116	Pasta al ragù vegetale
N 117	Pasta al sugo di trota
N 118	Pasta all'olio e parmigiano
N 119	Pasta all'ortolana
N 120	Pasta con zucca
N 121	Pasta con zucchini
N 122	Pasta e patate
N 123	Pasta rosa
N 124	Riso alla parmigiana
N 125	Risotto al pomodoro
N 126	Risotto al ragù di carne
N 127	Risotto allo zafferano
N 128	Risotto con crema di lattuga
N 129	Risotto con crema di piselli
N 130	Risotto con zucca



N 131	Risotto con zucchini
N 132	Timballo di pasta

#### 4.2 Indice Secondi piatti 13- 18 mesi / 19- 24 mesi / 25-36 mesi

Codice	Secondi piatti 13- 18 mesi / 19- 24 mesi / 25-36 mesi
N 201	Arrosto di bovino
N 202	Arrosto di maiale
N 203	Arrosto di tacchino
N 204	Bocconcini di pollo con crema di lattuga
N 205	Bocconcini di tacchino
N 206	Crocchette di nasello
N 207	Crocchette di ricotta e spinaci
N 208	Fesa di tacchino al limone
N 209	Filetti di platessa gratinati
N 210	Formaggio Caciotta dolce
N 211	Formaggio Crescenza
N 212	Formaggio Provolone Dolce
N 213	Formaggio Robiola
N 214	Frittata
N 215	Frittata con carciofi
N 216	Frittata con patate
N 217	Frittata con zucchini
N 218	Medaglioni di limanda
N 219	Medaglioni di merluzzo
N 220	Medaglioni di nasello
N 221	Medaglioni di spigola
N 222	Mozzarella
N 223	Polpette di bovino al pomodoro
N 224	Polpette di carne mista al pomodoro
N 225	Polpettone di agnello
N 226	Polpettone di bovino
N 227	Polpettone goloso di bovino



N 228	Prosciutto cotto
N 229	Ricotta
N 230	Sformato di tacchino con carote
N 231	Straccetti di pollo cremolati
N 232	Tortino di patate
N 233	Uova strapazzate

#### 4.3 Indice Contorni 13- 18 mesi / 19- 24 mesi / 25-36 mesi

Codice	Contorni 13- 18 mesi / 19- 24 mesi / 25-36 mesi
N 301	Bieta all'olio
N 302	Bieta al pomodoro
N 303	Carote al tegame
N 304	Carote all'olio
N 305	Carote julienne
N 306	Cavolfiori all'olio
N 307	Cavolfiori gratinati
N 308	Fagiolini al pomodoro (estate)
N 308 A	Fagiolini al pomodoro (inverno)
N 309	Fagiolini all'olio (estate)
N 309 A	Fagiolini all'olio (inverno)
N 310	Finocchi al tegame
N 311	Finocchi gratinati
N 312	Insalata cappuccina
N 313	Insalata di pomodori
N 314	Patate al forno
N 315	Patate al tegame
N 316	Patate all'olio
N 317	Purea di patate
N 318	Spinaci all'olio (estate)
N 318 A	Spinaci all'olio (inverno)
N 319	Tortino di zucca
N 320	Tortino di zucchine
N 321	Zucca gratinata



N 322	Zucchine gratinate
N 323	Zucchine trifolate

#### 4.4 – Indice altri alimenti

Codice	Altri alimenti
N 401	Base per brodo vegetale da utilizzare per le preparazioni
N 402	Pane

#### 4.5 – Indice spuntini

Codice	Spuntini
N 403	Frutta fresca

#### 4.6 – Indice merende

Codice	Merende
N 501	Focaccia bianca soffice
N 502	Focaccia rossa soffice
N 503	Frullato di banana con latte
N 504	Gelato fior di latte
N 505	Latte e biscotti
N 506	Latte e fette biscottate
N 507	Pane (a fette) e olio
N 508	Pane (a fette) e pomodoro
N 509	Polpa di frutta
N 510	Spremuta di arancia e ciambellone
N511	Spremuta di arancia e fette biscottate con confettura di frutta
N 512	Yogurt

#### 4.7 – Indice cestino freddo 19 - 24 mesi / 25 - 36 mesi

Codice	Cestino freddo
N 601	Cestino freddo 19/24 mesi
N 602	Cestino freddo 25/36 mesi



ROMA



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

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

## 5.TABELLE DIETETICHE E RICETTE RELATIVE AI MENU



### 5.1 – Tabelle dietetiche 7 - 8 mesi

#### N 1 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA DI RISO (estate) LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE - MERENDA : LATTE DI PROSEGUIMENTO

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.		<b>g</b>
	Crema di riso	30
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40
	Olio extravergine	7
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>


**N 2 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA DI RISO (inverno)  
 LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE- MERENDA : LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>7 - 8 mesi</b>	
		<b>g</b>	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Crema di riso	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucca	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	


**N 3 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA MULTICEREALI (estate)  
 LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE - MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema multicereali nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Crema multicereali	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 4 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA MULTICEREALI (inverno) -  
 LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE - MERENDA : LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema multicereali nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Crema multicereali	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucca	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	


**N 5 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate)  
 LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE - MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Pastina	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
Olio extravergine	7		
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 6 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno)  
 LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE- MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Pastina	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucca	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
Olio extravergine	7		
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	


**N 7 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate)**  
**LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE - MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Semolino	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
Olio extravergine	7		
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	


**N 8 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno)**  
**LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE- MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Ingredienti	7 - 8 mesi
		<b>g</b>
	Semolino	30
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40
	Olio extravergine	7
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 9 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E CREMA DI RISO (estate)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Ingredienti	7 - 8 mesi
		<b>g</b>
	Crema di riso	30
	Fagioli secchi	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>


**N 10 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E CREMA DI RISO (inverno)**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Ingredienti	7 - 8 mesi
		<b>g</b>
	Crema di riso	30
	Fagioli secchi	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 11 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (estate)**
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Ingredienti	7 - 8 mesi
		<b>g</b>
	Pastina	30
	Fagioli secchi	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	




**N 12 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (inverno)**
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Ingredienti	7 - 8 mesi <b>g</b>
	Pastina	30
	Fagioli secchi	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 13 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E CREMA DI RISO (estate)**
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Ingredienti	7 - 8 mesi <b>g</b>
	Crema di riso	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>


**N 14 – BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E CREMA DI RISO (Inverno)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
	Crema di riso	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
	<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	Latte di proseguimento	

**N 15 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (estate)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
	Pastina	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
	<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	Latte di proseguimento	


**N 16 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (inverno)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>7 - 8 mesi</b>	
		<b>g</b>	
Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Pastina	30	
	Lenticchie secche	12	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucca	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Olio extravergine	7	
		<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 17 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO (estate)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>7 - 8 mesi</b>	
		<b>g</b>	
Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Semolino	30	
	Lenticchie secche	12	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Olio extravergine	7	
		<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>


**N 18 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO (inverno)**  
**MERENDA : LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Semolino	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 19 – CREMA DI CAROTE CON SEMOLINO – LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale. Versare a pioggia il semolino e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Ingredienti	7 - 8 mesi g	
	Semolino	30	
	Carote	50	
	Cipolla	3	
	Brodo vegetale	q.b.	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	


**N 20 – CREMA DI ZUCCA CON PASTINA - LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale. Versare la pastina e far cuocere.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	<b>Ingredienti</b>	<b>7 - 8 mesi</b>
		<b>g</b>
	Pastina	30
	Zucca	50
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q. b.
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio) o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	5
		40
	Olio extravergine	7
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N.B.** L'introduzione dei liofilizzati/omogeneizzati, la loro tipologia e grammatura sono stabilite dal Pediatra


**5.2 – Tabelle dietetiche 9 - 12 mesi**
**N 21 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) -  
 CARNE AL VAPORE/ OMOGENEIZZATO DI CARNE – PANE - MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi g</b>
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Pastina	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Fesa tacchino o	20
	Omogeneizzato di carne	40
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Olio extravergine	7
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura            secondo prescrizione del            Pediatra</b>


**N 22- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) -  
 FILETTI DI PESCE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE -  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi g</b>
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Pastina	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
<b>FILETTI DI PESCE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere i filetti di pesce, correttamente scongelati, al vapore e tritarli o omogeneizzarli.	Filetti surg. platessa/limanda/spigola o	30
	Omogeneizzato di pesce	30
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura            secondo prescrizione del            Pediatra</b>


**N 23- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) FORMAGGIO – PANE-MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Ingredienti	9 - 12 mesi g
		Pastina
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Robiola o	20
	Ricotta	25
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>




**N 24 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) -  
 TUORLO DI UOVO SODO – PANE – MERENDA: LATTE DI PROSEGUITAMENTO/YOGURT**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Ingredienti	9 - 12 mesi g
	<b>TUORLO DI UOVO SODO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare l'uovo intero con il guscio per 8 minuti dalla ebollizione. Sgusciare e privare dell'albume. Servire soltanto il tuorlo.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Pastina
Carote		20
Cipolla		3
Sedano		2
Patate		10
Zucchine		10
Lattuga		10
Bieta		5
Parmigiano		3
Uovo (solo tuorlo)		16
Olio extravergine		7
Pane		10
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  yogurt		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125


**N 25 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) -  
 CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE/ DI PROSCIUTTO – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUMENTO**

<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Ingredienti	9 - 12 mesi g
		Pastina
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
	Noce bovino	20
	o	
	Omogeneizzato di carne	40
	Arista maiale	20
	o	
	omogeneizzato di prosciutto	40
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura</b>
	Latte di proseguimento	<b>secondo prescrizione del</b>
		<b>Pediatra</b>


**N 26 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) -  
 FILETTI DI PESCE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE -  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Pastina	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
<b>FILETTI DI PESCE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere i filetti di pesce, correttamente scongelati, al vapore e tritarli o omogeneizzarli.	Filetti surg. platessa/limanda/spigola/merluzzo o Omogeneizzato di pesce platessa/nasello	30	
		30	
	Olio extravergine	7	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>			
	Pane	10	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>			
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125	


**N 27 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) -  
 FORMAGGIO – PANE – MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b>	Pastina	30
<b>Ricetta:</b>	Carote	20
Lavare e mondare le patate e le verdure.	Cipolla	3
Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in	Sedano	2
acqua fredda. Portare ad ebollizione e far	Patate	10
cuocere fino a ridurre il liquido a metà.	Zucca	10
Filtrare il brodo e passare le verdure	Lattuga	5
evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare	Bieta	5
la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A	Cavolfiore	5
fuoco spento aggiungere le verdure	Parmigiano	3
passate ed il parmigiano.		
<b>Condire la preparazione con olio a</b>	Ricotta	25
<b>crudo</b>	o	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Crescenza	20
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura</b>
	Latte di proseguimento/	<b>secondo prescrizione del</b>
		<b>Pediatra</b>
	yogurt	125


**N 28- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - PARMIGIANO – PANE – MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b>	Pastina	30
<b>Ricetta:</b>	Carote	20
Lavare e mondare le patate e le verdure.	Cipolla	3
Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in	Sedano	2
acqua fredda. Portare ad ebollizione e far	Patate	10
cuocere fino a ridurre il liquido a metà.	Zucca	10
Filtrare il brodo e passare le verdure	Lattuga	5
evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare	Bieta	5
la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A	Cavolfiore	5
fuoco spento aggiungere le verdure		
passate ed il parmigiano.	Parmigiano	10
<b>Condire la preparazione con olio a</b>	Olio extravergine	7
<b>crudo</b>		
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Pane	10
	<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura</b>
	Latte di proseguimento	<b>secondo prescrizione del</b>
		<b>Pediatra</b>


**N 29 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) -  
 TUORLO DI UOVO SODO – PANE – MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
<b>TUORLO DI UOVO SODO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare l'uovo intero con il guscio per 8 minuti dalla ebollizione. Sgusciare e privare dell'albume. Servire soltanto il tuorlo.  <b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u>	Pastina	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
	Uovo (solo tuorlo)	16
	Olio extravergine	7
	Pane	10
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125	


**N 30 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) -  
 FILETTI DI PESCE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE -  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi g</b>	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	5	
	Parmigiano	3	
		Filetti surg.platessa/ merluzzo/limanda/nasello o	30
		Omogeneizzato di pesce	30
<b>FILETTI DI PESCE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere i filetti di pesce, correttamente scongelati, al vapore e tritarli o omogeneizzarli.	Olio extravergine	7	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Pane	10	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125	


**N 31 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) -  
 FILETTI DI PESCE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE -  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
	Filetti surg. platessa/ limanda/nasello	30
	o Omogeneizzato di pesce	30
	Olio extravergine	7
Condire le preparazioni con olio a crudo	Pane	10
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>   125




**N 32 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) -  
 CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE/DI PROSCIUTTO – PANE -  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare pioggia e il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.  <b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.  <b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Semolino	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Noce bovino /fesa tacchino	20
	o	
	Omogeneizzato di carne	40
	Arista di maiale	20
o		
Omogeneizzato di prosciutto	40	
Olio extravergine	7	
Pane	10	
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125	


**N 33 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) – FORMAGGIO - PANE  
 – MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b>	Semolino	30
<b>Ricetta:</b>	Carote	20
Lavare e mondare le patate e le verdure.	Cipolla	3
Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in	Sedano	2
acqua fredda. Portare ad ebollizione e far	Patate	10
cuocere fino a ridurre il liquido a metà.	Zucchine	10
Filtrare il brodo e passare le verdure	Lattuga	10
evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare	Bieta	5
a pioggia il semolino nel brodo caldo e far	Parmigiano	3
cuocere mescolando con cura per evitare		
la formazione di grumi. A fuoco spento	Robiola	20
aggiungere le verdure passate ed il		
parmigiano.	Olio extravergine	7
<b>Condire la preparazione con olio a</b>	Pane	10
<b>crudo</b>		
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		
	<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura</b>
	Latte di proseguimento/	<b>secondo prescrizione</b>
		<b>del Pediatra</b>
	yogurt	125


**N 34 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) – PARMIGIANO - PANE – MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi g</b>	
<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	5	
	Parmigiano	10	
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>			
	Olio extravergine	7	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>			
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
	yogurt	125	


**N 35- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate)  
 TUORLO DI UOVO SODO – PANE – MERENDA: YOGURT**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
	Semolino	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Uovo (solo tuorlo)	16
	Olio extravergine	7
	Pane	10
<b>TUORLO DI UOVO SODO</b> Ricetta: Lessare l'uovo intero con il guscio per 8 minuti dalla ebollizione. Sgusciare e privare dell'albume. Servire soltanto il tuorlo.	<b>Merenda</b> Yogurt	125
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>		
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		


**N 36- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) -  
 CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – PANE -  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi g</b>	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Agnello disossato/petto pollo	20	
	Omogeneizzato di carne	40	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Olio extravergine	7	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Pane	10	
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125	


**N 37- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) – PARMIGIANO – PANE – MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
	Semolino	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	10
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>


**N 38 -BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) – PROSCIUTTO - COTTO/OMOGENEIZZATO DI PROSCIUTTO – PANE - MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi g</b>
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.  <b>PROSCIUTTO COTTO</b> <b>Ricetta:</b> Tritare o omogeneizzare il prosciutto.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Semolino	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
	Prosciutto cotto	15
	Omogeneizzato di prosciutto	40
	Olio extravergine	7
Pane	10	
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	


**N 39 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) - TUORLO DI UOVO SODO – PANE – MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi g</b>
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
	Uovo (solo tuorlo)	16
	<b>TUORLO DI UOVO SODO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare l'uovo intero con il guscio per 8 minuti dalla ebollizione. Sgusciare e privare dell'albume. Servire soltanto il tuorlo.	Olio extravergine
Pane		10
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	yogurt	125




**N 40- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (estate) - PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Pastina	30
	Fagioli secchi	12
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	Latte di proseguimento/	
	yogurt	125


**N 41 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (inverno) - PANE – MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA <b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Ingredienti	9 - 12 mesi
	Pastina	30
	Fagioli secchi	12
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125

**N 42 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (estate) - PANE – MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA <b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Ingredienti	9 - 12 mesi
	Pastina	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>



**N 43 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (inverno) - PANE - MERENDA: YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<p><b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA</b></p> <p><b>Ricetta:</b>                      Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle.                      Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.</p> <p><b>Condire la preparazione con olio a crudo</b></p> <p><u><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></u></p>	Pastina	30	
	Lenticchie secche	12	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
	<b>Merenda</b>		
	Yogurt	125	

*[Handwritten signature]*


**N 44- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO (inverno) - PANE – MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Semolino	30	
	Lenticchie secche	12	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
	<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
	Latte di proseguimento/		
	yogurt	125	


**N 45 – CREMA DI CAROTE CON SEMOLINO – FILETTI DI PESCE AL VAPORE /OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE - MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

Ingredienti	9 - 12 mesi
	g
<b>CREMA DI CAROTE CON SEMOLINO</b>	
<b>Ricetta:</b>	
Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente. Versare a pioggia il semolino e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	
Semolino	30
Carote	60
Cipolla	3
Brodo vegetale	q.b.
Parmigiano	3
Filetti surg. merluzzo	30
o Omogeneizzato di pesce	40
Olio extravergine	7
Pane	10
<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
Latte di proseguimento/ yogurt	125
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	

**N 46 – CREMA DI ZUCCA CON PASTINA – PARMIGIANO – PANE  
MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ingredienti	9 - 12 mesi
	g
<b>CREMA DI ZUCCA CON PASTINA</b>	
<b>Ricetta:</b>	
Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente. Versare la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	
Pastina	30
Zucca	60
Cipolla	3
Brodo vegetale	q.b.
Parmigiano	10
Olio extravergine	7
Pane	10
<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
Latte di proseguimento	
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	


**N 47- PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO – CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – PUREA DI CAROTE – PANE – MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
<b>PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pastina	30
	Parmigiano	3
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Fesa tacchino/petto pollo/ noce bovino o	20
	Omogeneizzato di carne	40
<b>PUREA DI CAROTE</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.	Carote	50
	Cipolla	3
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Brodo vegetale	q.b.
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	yogurt	125


**N 48 - PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO – CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – PUREA DI CAROTE E ZUCCHINE– PANE – MERENDA: YOGURT**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>
<b>PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pastina	30
	Parmigiano	3
	Noce di bovino o Omogeneizzato di carne	20  40
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Carote	25
	Zucchine	25
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q. b.
<b>PUREA DI CAROTE E ZUCCHINE</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). A metà cottura aggiungere le zucchine lavate, mondate e tagliate a dadini. Far cuocere e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Yogurt	125
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>		
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		


**N 49 PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO- CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – PUREA DI ZUCCA- PANE MERENDA:LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi g</b>
<b>PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pastina	30
	Parmigiano	3
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Noce bovino o Omogeneizzato di carne	20  40
	Zucca	50
<b>PUREA DI ZUCCA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.  <b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>




**N 50 PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO– CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – PUREA DI ZUCCHINE– PANE – MERENDA: YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
<b>PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pastina	30
	Parmigiano	3
	Noce bovino o Omogeneizzato di carne	20  40
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Zucchine	50
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Olio extravergine	7
<b>PUREA DI ZUCCHINE</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine. Tagliarle a dadini e stufarle con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.	Pane	10
<b>Merenda</b> Yogurt		125
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>		
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		

**N.B.**

Somministrare omogeneizzato di carne/pesce soltanto se non sono stati inseriti carne fresca/pesce surgelato, secondo prescrizione del Pediatra;

Carne fresca/pesce surgelato/omogeneizzato di carne e pesce: rispettare l'alternanza prevista dal menu


**5.3 – Tabelle dietetiche primi piatti 13 - 18 mesi / 19 - 24 mesi / 25 - 36 mesi**
**N 101 – CREMA DI CAROTE CON PASTA**

Ricetta: Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente. Versare la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
Carote	85	85	100	
Cipolla	4	4	5	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	4	5	
Olio extravergine	3	3	3,5	

**N 102 - CREMA DI CECI CON PASTA**

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Eliminare l'aglio. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di ceci. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
Ceci secchi	20	30	35	
Carote	3	3	5	
Cipolla	3	3	3	
Sedano	2	2	2	
Patate	5	10	10	
Pomodori pelati	10	10	10	
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	4	5	
Olio extravergine	3	3	3,5	


**N 103 - CREMA DI FAGIOLI CON PASTA**

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di fagioli. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  Condire la preparazione con olio a crudo  <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
Fagioli secchi borlotti/cannellini	20	30	35	
Carote	3	3	5	
Cipolla	3	3	3	
Sedano	2	2	2	
Patate	5	10	10	
Pomodori pelati	10	10	10	
Parmigiano	3	4	5	
Olio extravergine	3	3	3,5	

**N 104 - CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA**

Ricetta: Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di lenticchie. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  Condire la preparazione con olio a crudo  <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
Lenticchie secche	20	30	35	
Carote	3	3	5	
Cipolla	3	3	3	
Sedano	2	2	2	
Patate	5	10	10	
Pomodori pelati	10	10	10	
Parmigiano	3	4	5	
Olio extravergine	3	3	3,5	


**N 105 - CREMA DI LENTICCHIE CON RISO**

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte il riso, scolarlo e unirlo alla crema di lenticchie. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Riso	30	30	35
	Lenticchie secche	20	30	35
	Carote	3	3	5
	Cipolla	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Patate	5	10	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N 106 - CREMA DI VERDURE CON ORZO**

Ricetta:	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure. Lessare a parte l'orzo, scolarlo e unirlo alla crema di verdure. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Orzo perlato	30	30	35
	Carote	15	15	20
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	2	5	5
	Patate	10	10	10
	Zucca	20	20	20
	Pomodori pelati	10	10	10
	Lattuga	10	10	10
	Bieta	10	10	10
	Cavolfiore	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5


**N 107 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (ESTATE)**

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
Carote	20	20	20	
Cipolla	3	5	5	
Sedano	2	5	5	
Patate	10	10	10	
Zucchine	20	20	20	
Pomodori pelati	10	10	10	
Lattuga	10	10	10	
Bieta	15	15	20	
Parmigiano	3	4	5	
Olio extravergine	3	3	3,5	

**N 108 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (INVERNO)**

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
Carote	15	15	20	
Cipolla	3	5	5	
Sedano	2	5	5	
Patate	10	10	10	
Zucca	20	20	20	
Pomodori pelati	10	10	10	
Lattuga	10	10	10	
Bieta	10	10	10	
Cavolfiore	10	10	10	
Parmigiano	3	4	5	
Olio extravergine	3	3	3,5	


**N 109 - CREMA DI VERDURE CON RISO**

Ricetta: Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure. Lessare a parte il riso, scolarla e unirla alla crema di verdure. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
	Riso	30	30	35
	Carote	15	15	20
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	2	5	5
	Patate	10	10	10
	Zucca	20	20	20
	Pomodori pelati	10	10	10
	Lattuga	10	10	10
	Bieta	10	10	10
	Cavolfiore	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N.B. Usare sale iodato con moderazione**

**N 110 – CREMA DI ZUCCA CON PASTA**

Ricetta: Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente, versare la pasta e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
	Pasta	30	30	35
	Zucca	85	85	100
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N.B. Usare sale iodato con moderazione**


**N 111 - PASTA AL BURRO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lessare la pasta, scolarla e condirla con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura.  A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
	Burro	5	5,5	6

**N 112 - PASTA AL PESTO DELICATO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare le foglie di basilico e asciugarle. Porle nell'omogeneizzatore insieme all'olio e tritare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto ed il parmigiano e aggiungere, se necessario, poca acqua di cottura.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Basilico	4	4,5	5
	Parmigiano	4	4,5	5
	Olio extravergine	3	3,5	4

**N 113 - PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Tritare finemente gli odori, farli cuocere nell'olio con i pomodori passati e far addensare. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5


**N 114 - PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare i pomodori freschi ed eliminare i piccioli. Tagliarli a metà ed eliminare i semi. Tritare finemente la cipolla e farla appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori freschi e far cuocere. A fine cottura passare la salsa con il passaverdure e aggiungere il basilico fresco. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Pomodori freschi	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Basilico	q.b	q.b	q.b
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N 115 - PASTA AL RAGÙ DI CARNE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Tritare finemente li odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Spalla di bovino	10	10	10
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5




**N 116 - PASTA AL RAGU' VEGETALE**

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire nell' olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Aggiungere i pomodori e, a cottura ultimata, passare il sugo con il passaverdure. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
		Pasta	40	45
	Carote	5	5	5
	Cipolla	4	4,5	5
	Sedano	2,5	2,5	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N.B. Usare sale iodato con moderazione**

**N 117 - PASTA AL SUGO DI TROTA**

Ricetta: Tritare i filetti di trota (correttamente scongelati). Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero ed i filetti di trota e far addensare. A fine cottura togliere l'aglio. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
		Pasta	40	45
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Filetti di trota surgelata	10	10	10
	Pomodori pelati	50	55	60
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N.B. Usare sale iodato con moderazione**

**N 118 - PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO**

Ricetta: Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
		Pasta	40	45
	Parmigiano	5	5,5	6
	Olio extravergine	5	5,5	6

**N.B. Usare sale iodato con moderazione**


**N 119 - PASTA ALL'ORTOLANA**

Ricetta: Mondare e lavare le verdure, tagliarle in piccoli pezzi. Metterle a cuocere con gli odori finemente tritati in poco brodo vegetale (ricetta N 401) e olio. Aggiungere i pomodori. A cottura ultimata, passare il sugo con il passaverdure. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Zucchine	15	15	20
	Carote	15	15	20
	Cipolla	4	4,5	5
	Sedano	2,5	2,5	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N 120 - PASTA CON ZUCCA**

Ricetta: Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la zucca. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19-24 mesi	25-36 mesi
		g	g	g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Zucca	25	25	30
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5


**N 121 - PASTA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a dadini e lasciarle stufare, con la cipolla finemente tritata, nell' olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare la pasta , scolarla e condirla con le zucchine A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Zucchine	25	25	30
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N 122 - PASTA E PATATE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Tritare finemente gli odori e farli appassire in poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Aggiungere le patate ed i pomodori passati. Allungare con acqua calda e portare a cottura. Lessare a parte la pasta, scolarla ed unirli agli altri ingredienti. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	30	30	35
	Patate	40	40	45
	Carote	3	3	5
	Sedano	2	2	2
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Pomodori pelati	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5


**N 123 - PASTA ROSA**

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Far addensare. Lessare la pasta. Nel frattempo, a fuoco spento, aggiungere la ricotta nel sugo. Scolare la pasta e condirla con la salsa, mescolando con cura.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	50	55	60
	Ricotta	10	10	15
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N 124 - RISO ALLA PARMIGIANA**

Ricetta: Lessare il riso, scolarlo e condirlo con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Riso	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
	Burro	5	5,5	6

**N 125 - RISOTTO AL POMODORO**

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta N 401). A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Riso	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5


**N 126 - RISOTTO AL RAGU' DI CARNE**

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire in olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta N 401). A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
		Riso	40	45
	Spalla di bovino	10	10	10
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	50	55	60
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N 127 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

Ricetta: Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta N 401). A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
		Riso	40	45
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Parmigiano	3	4	5
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	3	3,5


**N 128 - RISOTTO CON CREMA DI LATTUGA**

Ricetta: Dopo aver mondato e lavato la lattuga, tagliarla e stufarla con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Passare il tutto e versare in una casseruola unendo il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
		Riso	40	45
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Lattuga	25	25	30
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N.B. Usare sale iodato con moderazione**

**N 129 - RISOTTO CON CREMA DI PISELLI**

Ricetta: Stufare i piselli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea ed unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
		Riso	40	45
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Piselli surgelati	10	10	15
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extravergine	3	3	3,5

**N.B. Usare sale iodato con moderazione**


**N 130 - RISOTTO CON ZUCCA**

Ricetta: Lavare e mondare la zucca. Tagliarla a dadini e stufarla con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N 401). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Riso	40	45	50
Cipolla	2,5	2,5	3	
Zucca	25	25	30	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	4	5	
Olio extravergine	3	3	3,5	

**N 131 - RISOTTO CON ZUCCHINE**

Ricetta: Mondare e lavare le zucchine. Tagliarle a dadini e stufarle con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta N401). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Riso	40	45	50
Cipolla	2,5	2,5	3	
Zucchine	25	25	30	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	4	5	
Olio extravergine	3	3	3,5	


**N 132 – TIMBALLO DI PASTA**

Ricetta: Ragù: Lavare e tritare finemente gli odori e farli appassire nell' olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b>Besciamella:</b> Far sciogliere il burro, aggiungere la farina, lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore; versare il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da eliminare la formazione dei grumi. Lessare la pasta, scolarla al dente e condirla con il sugo, la besciamella ed il parmigiano. Mescolare delicatamente, versare in una teglia ed infornare.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Parmigiano	4	4,5	5
	<b>Ragù</b>			
	Spalla bovino	30	30	40
	Pomodori pelati	80	90	100
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Olio extravergine	3	3	3,5
	<b>Besciamella</b>			
	Latte	30	35	40
	Farina	3	3,5	4
	Burro	3	3,5	4




**5.4 – Tabelle dietetiche secondi piatti 13 - 18 mesi/19 - 24 mesi/25 - 36 mesi**
**N 201 - ARROSTO DI BOVINO**

Ricetta: Condire la carne con rosmarino tritato. Mettere a cuocere in un tegame, aggiungere l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta N 401). A cottura ultimata affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Noce bovino	30	40
	Sedano	2	2	2
	Carota	6	8	10
	Cipolla	3	4	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2,5	3	4

**N 202 - ARROSTO DI MAIALE**

Ricetta: Condire la carne con un trito di alloro e rosmarino. Metterla in un tegame, aggiungere aglio intero e olio. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta N 401). A cottura ultimata affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Arista maiale	30	40
	Alloro	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2,5	3	4


**N 203 - ARROSTO DI TACCHINO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<p>Mettere a cuocere la carne in un tegame, aggiungere l'olio, un trito di sedano, carota e cipolla.</p> <p>Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b>).</p> <p>A cottura ultimata affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura.</p> <p><b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b></p>	Fesa tacchino	30	40	50
	Sedano	2	2	2
	Carota	6	8	10
	Cipolla	3	4	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2,5	3	4

**N 204 - BOCCONCINI DI POLLO CON CREMA DI LATTUGA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<p>Tagliare il petto di pollo in piccolissimi dadini, infarinarli e metterli in un tegame con l'olio e la cipolla finemente tritata.</p> <p>Aggiungere la lattuga lavata e tagliata a sottili listarelle e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b>). Far cuocere fino ad ottenere una consistenza cremosa.</p> <p><b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b></p>	Petto pollo	30	40	50
	Farina	2	2	2,5
	Lattuga	70	90	100
	Cipolla	3	3	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2,5	3	4

**N 205 - BOCCONCINI DI TACCHINO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<p>Mettere in un tegame il tacchino tagliato in piccolissimi dadini e condirlo con olio, aglio intero e rosmarino. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b>).</p> <p>Servire la carne con la salsa di cottura.</p> <p><b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b></p>	Fesa tacchino	30	40	50
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2,5	3	4


**N 206 - CROCCHETTE DI NASELLO**

Ricetta: Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato e le uova. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare le crocchette e passarle nel pangrattato. Disporle in una teglia oliata ed infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Filetto nasello surg.	40	50
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato per panatura	2,5	3	3,5
	Olio extravergine	2,5	3	4

**N 207 - CROCCHETTE DI RICOTTA E SPINACI**

Ricetta: Lessare gli spinaci in pochissima acqua; strizzarli bene e tritarli. Eliminare l'eccesso di siero dalla ricotta. Amalgamare gli spinaci e la ricotta con l'uovo e il parmigiano. Formare delle crocchette, passarle nel pangrattato, disporle su una teglia oliata e infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ricotta	35	40
	Spinaci surg.	10	15	20
	Uova	2,5	2,5	3
	Parmigiano	2,5	2,5	3
	Pangrattato per panatura	2,5	3	3,5
	Olio extravergine	2,5	3	4

**N 208 - FESA DI TACCHINO AL LIMONE**

Ricetta: Tagliare il tacchino in piccolissimi pezzi, infarinarli disporli in una teglia oliata ed infornare. Diluire il succo di limone filtrato con altrettanta acqua e versarlo sulla carne. Lasciar ridurre un pochino il liquido e sfoamare.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Fesa tacchino	30	40
	Farina	2	2	2,5
	Limone (succo) +acqua	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2,5	3	4


**N 209 - FILETTI DI PLATESSA GRATINATI**

<b>Ricetta:</b> Porre i filetti di platessa (correttamente scongelati) in una teglia oliata. Spolverizzare con il pangrattato ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Filetto platessa surg.	40	50	60
	Pangrattato	2	2,5	3
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2,5	3	4

**N 210 - FORMAGGIO CACIOTTA DOLCE**

Tagliare la caciotta in piccolissimi pezzi	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Caciotta dolce	15	20	25

**N 211 - FORMAGGIO CRESCENZA**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Crescenza	25	30	40

**N 212 - FORMAGGIO PROVOLONE DOLCE**

Tagliare il provolone dolce in piccolissimi pezzi	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Provolone dolce	15	20	25

**N 213 - FORMAGGIO ROBIOLA**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Robiola	25	30	40


**N 214 - FRITTATA**

Ricetta: Sbattere le uova con il latte. Oliare una teglia ed infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Uova	50	50	50
	Latte	2	2	2
	Olio extravergine	4	4	4

**N 215 - FRITTATA CON CARCIOFI**

Ricetta: Lessare i carciofi. Tagliarli a dadini ed unirli alle uova, precedentemente sbattute con il latte. Versare in una teglia oliata ed infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Uova	50	50	50
	Carciofi surg.	40	40	40
	Latte	2	2	2
	Olio extravergine	4	4	4

**N 216 - FRITTATA CON PATATE**

Ricetta: Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con il latte e versare il composto sulle patate. Infornare nuovamente.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Uova	50	50	50
	Patate	70	70	70
	Latte	2	2	2
	Olio extravergine	4	4	4


**N 217 - FRITTATA CON ZUCCHINE**

Ricetta: Lavare e mondare le zucchine e tagliarle a rondelle a rondelle. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con il latte e versare il composto sulle zucchine. Infornare nuovamente.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Uova	50	50	50
	Zucchine	100	100	100
	Latte	2	2	2
	Olio extravergine	4	4	4

**N 218 - MEDAGLIONI DI LIMANDA**

Ricetta: Tritare i filetti di limanda (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Filetto limanda surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extravergine	2,5	3	4

**N 219 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO**

Ricetta: Tritare i filetti di merluzzo (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Filetto merluzzo surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extravergine	2,5	3	4


**N 220 - MEDAGLIONI DI NASELLO**

Ricetta: Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Filetto nasello surg.	40	50	60
Pane raffermo	4	5	6	
Uova	2	2,5	3	
Olio extravergine	2,5	3	4	

**N 221 - MEDAGLIONI DI SPIGOLA**

Ricetta: Tritare i filetti di spigola (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Filetto spigola surg.	40	50	60
Pane raffermo	4	5	6	
Uova	2	2,5	3	
Olio extravergine	2,5	3	4	

**N 222 - MOZZARELLA**

Tagliare la mozzarella in piccolissimi pezzi	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Mozzarella	30	40	50


**N 223 - POLPETTE DI BOVINO AL POMODORO**

Ricetta: Macinare la carne, amalgamare con le uova, il prezzemolo fresco lavato e finemente tritato e il pane raffermo precedentemente ammollato. Formare le polpette. In un tegame far appassire gli odori in olio ed aggiungere i pomodori pelati passati. Disporre le polpette e far cuocere.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Spalla bovino	30	40
Cipolla		2	2,5	3
Carota		2	2,5	3
Sedano		2	2	3
Prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.
Uova		1,5	2	2,5
Pane raffermo		3	4	5
Pomodori pelati		20	25	30
Olio extravergine		2,5	3	4

**N 224 - POLPETTE DI CARNE MISTA AL POMODORO**

Ricetta: Far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed aggiungere i pomodori passati e far cuocere. Macinare le carni. Unire le uova, il pane raffermo precedentemente ammollato ed amalgamare. Formare le polpette. Disporre le polpette in una teglia oliata ed infornare; a metà cottura irrorare con il brodo vegetale (ricetta N 401) e lasciar ridurre. Versare il sugo sulle polpette e infornare nuovamente per terminare la cottura. Prima di servire spolverizzare le polpette con il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Spalla bovino	15	20
Spalla maiale		15	20	25
Cipolla		2	2,5	3
Uova		1,5	2	2,5
Pane raffermo		3	4	5
Pomodori pelati		20	25	30
Brodo vegetale		q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano		1	1,5	2
Olio extravergine		2,5	3	4




**N 225 - POLPETTONE DI AGNELLO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene l'agnello. Macinare la carne, amalgamare con le uova ed il pane raffermo precedentemente ammollato. Amalgamare e formare il polpettone. Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata, disporlo in una teglia e infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Agnello disossato	30	40	50
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane raffermo	3	4	5
	Olio extravergine	2,5	3	4
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 226 - POLPETTONE DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, il pane raffermo precedentemente ammollato. Amalgamare e formare il polpettone. Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata, disporlo in una teglia e infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Spalla bovino	30	40	50
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane raffermo	3	4	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2,5	3	4
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				


**N 227 - POLPETTONE GOLOSO DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, il pane raffermo precedentemente ammollato, il prosciutto tritato. Amalgamare e formare il polpettone. Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata, disporlo in una teglia e infornare.  <u><b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b></u>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Spalla bovino	30	40	50
	Prosciutto cotto	3	4	5
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane raffermo	3	4	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	2,5	3	4	

**N 228 - PROSCIUTTO COTTO**

Tagliare il prosciutto in piccolissimi pezzi	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Prosciutto cotto	20	30	40

**N 229 - RICOTTA**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Ricotta	30	40	50


**N 230 - SFORMATO DI TACCHINO CON CAROTE**

Ricetta: Mondare le carote, lavarle e tagliarle a rondelle. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata. Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale (ricetta N 401) e far stufare. Macinare la carne ed unirvi le carote cotte, l'uovo ed il pane raffermo precedentemente ammollato. Amalgamare bene e disporre il composto in una teglia oliata, spolverare la superficie con poco pangrattato e infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Fesa tacchino	30	40
Cipolla		2	2,5	3
Carote		70	90	100
Uova		1,5	2	2,5
Pane raffermo		3	4	5
Pangrattato		1,5	2	2,5
Olio extravergine		2,5	3	4

**N 231 - STRACCETTI DI POLLO CREMOLATI**

Ricetta: Tagliare il petto di pollo a striscioline molto sottili infarinare e adagiarle in un tegame con l'olio. Far cuocere con poco brodo vegetale (ricetta N 401); mescolare con cura e far ridurre il liquido.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Petto pollo	30	40
Farina		1,5	2	2,5
Brodo vegetale		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine		2,5	3	4


**N 232 - TORTINO DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto e il fior di latte tritati. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il pangrattato ed infornare.  <u><b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b></u>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Patate	70	90	100
	Fior di latte	10	15	20
	Prosciutto cotto	10	15	20
	Latte	5	8	10
	Uova	2	4	5
	Pangrattato	2	2,5	3
	Olio extravergine	2,5	3	4

**N 233 - UOVA STRAPAZZATE**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il latte. Versare il composto in una padella oliata mescolando in continuazione. Quando le uova divengono simili ad una crema, togliere dal fuoco.  <u><b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b></u>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Uova	50	50	50
	Latte	3	3	3
	Olio extravergine	4	4	4


**5.5 – Tabelle dietetiche contorni piatti 13 - 18 mesi / 19 - 24 mesi / 25 - 36 mesi**
**N 301 - BIETA ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene, tagliarla finemente e condire con olio.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Bieta	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 302 - BIETA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati. Aggiungere la bieta e terminare la cottura. Tagliarla finemente.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Bieta	70	90	100
	Cipolla	2	2	2
	Pomodori pelati	15	20	30
	Olio extravergine	2	2,5	3
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 303 - CAROTE AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote, lavarle e tagliarle a rondelle. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata. Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale (ricetta N 401) e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Carote	70	90	100
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2	2	2
	Olio extravergine	2	2,5	3
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				


**N 304 - CAROTE ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le carote e lessarle. Scolarle, tagliarle a rondelle e condirle con olio.  <u><b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b></u>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Carote	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N 305 - CAROTE JULIENNE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio.  <u><b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b></u>	<b>Ingredienti</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>
	Carote	50
	Olio extravergine	3

**N 306 - CAVOLFIORI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare e lessare i cavolfiori. Tagliarli in piccoli pezzi e condire con olio.  <u><b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b></u>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Cavolfiori	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N 307 - CAVOLFIORI GRATINATI**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare e lessare i cavolfiori. Scolarli e disporli in una teglia oliata e spolverizzare con il pangrattato. Gratinare al forno.  <u><b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b></u>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Cavolfiori	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	2
	Olio extravergine	2	2,5	3


**N 308 - FAGIOLINI AL POMODORO (estate)**

Ricetta: Mondare, lavare e lessare i fagiolini al dente. Scolarli. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati. Aggiungere i fagiolini e terminare la cottura. Tagliare i fagiolini in piccoli pezzi.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Fagiolini freschi	70	90	100
Cipolla	2	2	2	
Pomodori pelati	15	20	30	
Olio extravergine	2	2,5	3	

**308 A - FAGIOLINI AL POMODORO (inverno)**

Ricetta: Lessare i fagiolini al dente e scolarli. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati. Aggiungere i fagiolini e terminare la cottura. Tagliare i fagiolini in piccoli pezzi.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Fagiolini surg.	70	90	100
Cipolla	2	2	2	
Pomodori pelati	15	20	30	
Olio extravergine	2	2,5	3	

**N 309 - FAGIOLINI ALL'OLIO (estate)**

Ricetta: Mondare, lavare e lessare i fagiolini Scolarli e tagliarli in piccoli pezzi. Condire con olio.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Fagiolini freschi	70	90	100
Olio extravergine	2	2,5	3	


**N 309 A - FAGIOLINI ALL'OLIO (inverno)**

Ricetta: Lessare i fagiolini. Scolarli e tagliarli in piccoli pezzi. Condire con olio.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Fagiolini surg.	70	90	100
Olio extravergine	2	2,5	3	

**N 310 - FINOCCHI AL TEGAME**

Ricetta: Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli in piccoli pezzi e disporli in un tegame con olio ed aglio intero. Aggiungere poco brodo vegetale, (ricetta <b>N 401</b> ) mescolare e far stufare. Togliere l'aglio. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Finocchi	70	90	100
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N 311 - FINOCCHI GRATINATI**

Ricetta: Mondare, lavare i finocchi e tagliarli in quattro. Lessarli e scolarli. Tagliarli a fette e disporli in una teglia oliata. Spolverizzare con il pangrattato. Gratinare al forno.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Finocchi	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	2
	Olio extravergine	2	2,5	3




**N 312 - INSALATA CAPPUCINA**

Ricetta: Mondare e lavare l'insalata, tagliare finemente e condirla con olio.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Cappuccina	30	40	50
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N 313 - INSALATA DI POMODORI**

Ricetta: Lavare i pomodori e togliere i piccioli. Tagliarli in piccoli pezzi e condirli con olio.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pomodori	30	40	50
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N 314 - PATATE AL FORNO**

Ricetta: Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Condirlle con olio e rosmarino e metterle in una teglia. Infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Patate	70	90	100
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2	2,5	3


**N 315 - PATATE AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare per pochi minuti le patate. Sbucciarle, tagliarle a dadini e disporle in un tegame con l'olio, l'aglio intero ed il rosmarino. Far cuocere fino a quando non saranno ben rosolate ed eliminare l'aglio.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Patate	70	90	100
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N 316 - PATATE ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e tagliarle a dadini. Condire con olio.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Patate	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N 317 - PUREA DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Raccogliere la purea in una casseruola. Scaldare il latte senza farlo bollire. Aggiungere alle patate il burro a pezzetti. Versare lentamente il latte caldo e lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice ed omogenea. Togliere dal fuoco, aggiungere il parmigiano e mescolare bene.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Patate	70	90	100
	Latte	20	25	30
	Parmigiano	2	2,5	3
	Burro	2	2,5	3


**N 318 - SPINACI ALL'OLIO (estate)**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare accuratamente gli spinaci e lessarli in pochissima acqua; strizzarli bene e tagliarli finemente. Condire con olio.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Spinaci freschi	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N.B. Usare sale iodato con moderazione**

**318 A - SPINACI ALL'OLIO (inverno)**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Tagliare finemente gli spinaci e condirli con olio.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Spinaci surg	70	90	100
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N.B. Usare sale iodato con moderazione**

**N 319 - TORTINO DI ZUCCA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e cuocerla in un tegame con poca acqua. Dopo averla scolata molto bene per far perdere tutta l'acqua, metterla in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo ed adagiarlo in una teglia leggermente oliata. Infornare fino al formarsi della crosticina in superficie	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Zucca	70	90	100
	Parmigiano	3,5	4,5	5
	Pangrattato	7	9	10
	Uova	7	9	10
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N.B. Usare sale iodato con moderazione**


**N 320 - TORTINO DI ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a dadini e cuocerle in un tegame con poca acqua. Dopo averle scolate molto bene per far perdere tutta l'acqua, metterle in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo ed adagiarlo in una teglia leggermente oliata. Infornare fino al formarsi della crosticina in superficie.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Zucchine	70	90	100
	Parmigiano	3,5	4,5	5
	Pangrattato	7	9	10
	Uova	7	9	10
Olio extravergine	2	2,5	3	

**N 321 - ZUCCA GRATINATA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e cuocerla in un tegame con poca acqua. Adagiare il composto in una teglia oliata. Spolverare con pangrattato e gratinare in forno.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Zucca	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	2
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N 322 - ZUCCHINE GRATINATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare, le zucchine e tagliarle a fette. Disponerle in una teglia oliata, condirle con pangrattato, prezzemolo fresco lavato e tritato finemente e olio. Infornare.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Zucchine	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	2
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine	2	2,5	3	


**N 323 - ZUCCHINE TRIFOLATE**

Ricetta: Lavare e mondare, le zucchine e tagliarle a rondelle. Metterle in un tegame con olio e aglio intero e far cuocere. A cottura ultimata eliminare l'aglio e aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
	Zucchine	70	90	100
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	2	2,5	3

**N.B. Usare sale iodato con moderazione**


**5.6 – Tabelle dietetiche altri alimenti piatti 13 - 18 mesi / 19 - 24 mesi / 25 - 36 mesi**
**N 401 - BASE PER BRODO VEGETALE da utilizzare per le preparazioni**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare a ebollizione e cuocere . Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo nelle preparazioni ove è previsto.	Cipolle	2	2	2
	Carote	2	2	2
	Sedano	2	2	2

**N 402 - PANE**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Pane	15	20	20

ROMA



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

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

## 6. SPUNTINI



## 6.1 Tabelle dietetiche

ORE 9:00-9:30

### N 403 - FRUTTA FRESCA

<b>Mela e pera:</b> lavare, sbucciare e grattugiare o omogeneizzare. <b>Banana:</b> sbucciare e schiacciare.	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Frutta fresca grattugiata/omogeneizzata/omogeneizzato di frutta	60

### N 403 - FRUTTA FRESCA

<b>Mela e pera:</b> lavare, sbucciare e grattugiare o omogeneizzare. <b>Banana:</b> sbucciare e schiacciare.	Ingredienti	9 – 12 mesi g
	Frutta fresca grattugiata/omogeneizzata/omogeneizzato di frutta	60

### N 403 - FRUTTA FRESCA

<b>Frutta fresca</b> Lavare la frutta, sbucciarla e tagliarla a pezzi <b>Banana:</b> sbucciare e tagliare a pezzi.	Ingredienti	13- 18 mesi g	19- 24 mesi/ 25- 36 mesi g
	Frutta fresca	80	100



ROMA



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

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

## 7. MERENDA



## 7.1 Tabelle dietetiche

### N 501 - FOCACCIA BIANCA SOFFICE

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Focaccia bianca soffice	20	25	30

### N 502 – FOCACCIA ROSSA SOFFICE

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Focaccia rossa soffice	30	35	40

### N 503 - FRULLATO DI BANANA CON LATTE

<b>Ricetta:</b> Sbucciare la banana. Tagliarla in piccoli pezzi e frullarla con il latte.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Latte	80	80	100
	Banana	60	60	80

### N 504 - GELATO FIOR DI LATTE

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Gelato	30	40	50

### N 505 - LATTE E BISCOTTI

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Latte	100	120	150
	Biscotti	10	15	20

**N 506 - LATTE E FETTE BISCOTTATE**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Latte	100	120	150
	Fette biscottate	10	15	20

**N 507 - PANE A FETTE E OLIO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Pane	20	20	30
	Olio extravergine	3	3	5

**N 508 - PANE A FETTE E POMODORO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Pane	20	20	30
	Pomodoro	10	10	15
	Olio extravergine	3	3	5

**N 509 – POLPA DI FRUTTA**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Polpa di frutta	100	100	100


**N 510 - SPREMUTA DI ARANCIA E CIAMBELLONE**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Spremuta di arancia	100	100	100
	Ciambellone	20	25	35
<b>CIAMBELLONE</b>				
<b>Ricetta per 25 porzioni:</b> Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, il latte, il limone grattugiato e l'olio (se il composto risultasse troppo morbido diminuire il quantitativo dell'olio). Amalgamare bene ed aggiungere per ultimo, il lievito. Versare il composto in un stampo precedentemente unto ed infarinato. Infornare a forno caldo e portare a cottura.	Uova		n.3	
	Zucchero		300	
	Farina		400	
	Latte fresco		150	
	Olio girasole		150	
	Limone grattugiato		1	
	Lievito			1 bustina (16g)

**N 511 - SPREMUTA DI ARANCIA E FETTE BISCOTTATE CON CONFETTURA DI FRUTTA**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Spremuta di arancia	100	100	100
	Fette biscottate	10	10	20
	Confettura di frutta	10	10	15

**N 512 - YOGURT NATURALE/ALLA FRUTTA**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Yogurt naturale/alla frutta (vasetto 125 g)	n. 1	n. 1	n. 1

ROMA



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

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

## 8. CESTINO FREDDO



## 8.1 Composizione e tabelle dietetiche

### N 601 - CESTINO FREDDO 19 - 24 mesi

- 1 panino all'olio da 25 g con 15 g di prosciutto cotto
- 1 panino all'olio da 25 g con 15 g di formaggio caciotta dolce
- 1 polpa di frutta da 100 g
- 1 confezione di frollini al miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino di metà mattina da inserire:**

- 1 polpa di frutta da 100 g

	<b>19 - 24 mesi g</b>
Pane all'olio	n. 2 x 25
Prosciutto cotto	15
Caciotta dolce	15
Frollini miele	16,5
Polpa di frutta	100
Acqua naturale	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>	
Polpa di frutta	100

**NB: I cestini per gite devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata**


**N 602 - CESTINO FREDDO 25 - 36 mesi**

- 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto  
 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce  
 1 polpa di frutta da 100 g  
 1 confezione di frollini al miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml  
**Spuntino di metà mattina da inserire:**  
 1 banana bio equo e solidale da 150 g

	<b>25 - 36 mesi</b>
	<b>g</b>
Pane all'olio	n. 2 x 25
Prosciutto cotto	20
Caciotta dolce	20
Frollini miele	16,5
Polpa di frutta	100
Acqua naturale	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>	
Banana bio	150

**NB: I cestini per gite devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata**

ROMA



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

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

## 9. DIETA LEGGERA





## 9.1 Composizione

La dieta leggera, che ha la durata massima di tre giorni consecutivi, non necessita di certificato medico. Nei casi di lieve indisposizione del bambino, su richiesta scritta del genitore, è possibile la somministrazione del seguente schema alimentare:

### 7 – 8 mesi / 9 – 12 mesi

#### Spuntino ore 9:00 – 9:30

Frutta fresca

Mela grattugiata

#### Pranzo

Crema di carote con semolino;  
Liofilizzato/omogeneizzato di carne

**Condire la preparazione con olio a crudo**

#### Merenda

Mela grattugiata/omogeneizzata/omogeneizzato di mela

### 13- 18 mesi / 19-24 mesi / 25 - 36 mesi

#### Spuntino ore 9:00 – 9:30

Frutta fresca

Mela

#### Pranzo

pasta o riso all'olio;  
carne bianca al vapore;  
patate/carote, al vapore o lessate;  
pane

**Condire la preparazione con olio a crudo**

#### Merenda

Polpa di mela

**N.B.** Nel caso in cui la dieta leggera fosse reiterata per un numero di giorni superiore a tre o con una frequenza tale da configurarsi come anomala, la relativa richiesta dovrà essere suffragata da certificazione medica e, in questa circostanza, la dieta stessa sarà trattata come dieta speciale per motivi di salute.

ROMA



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

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

## 10. MENU DI RIAPERTURA



## 10.1 Composizione

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

3-4 mesi

Secondo prescrizione del Pediatra

5-6 mesi

Secondo prescrizione del Pediatra

7- 8 mesi

**Spuntino ore 9:00 – 9:30**

Frutta fresca

**Menu n. 19**

Crema di carote con semolino  
Liofilizzato/omogeneizzato di carne

**Merenda:**

Latte di proseguimento

**N.B.** Nel caso il bambino non avesse inserito tali alimenti seguire le indicazioni del Pediatra

**9– 12 mesi****Spuntino ore 9:00 – 9:30**

Frutta fresca

**Menu n. 47**

Pastina all'olio e parmigiano

Omogeneizzato di carne

Purea di carote

Pane

**Merenda**

Yogurt

**N.B.** Nel caso il bambino non avesse inserito tali alimenti seguire le indicazioni del Pediatra

**13/18 – 19/24 – 25/36 mesi****Spuntino ore 9:00 – 9:30**

Frutta fresca

**Pranzo**

Pasta all'olio e parmigiano ricetta n. **118**

Formaggio Caciotta dolce ricetta n. **210**

o

Uova strapazzate ricetta n. **233**

Carote al tegame ricetta n. **303**

Pane n. **40**

**Merenda**

Yogurt

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

ROMA



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

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

## 11. MENU DI EMERGENZA



## 11.1 Composizione

**3-4 mesi/5-6 mesi**

**Secondo prescrizione del Pediatra**

**7- 8 mesi**

**Spuntino ore 9:00 – 9:30**

Omogeneizzato di frutta (mela o pera o banana)

**Pranzo**

Pastina all'olio  
Liofilizzato/Omogeneizzato di carne  
Contorno disponibile al momento

**Merenda**

Latte di proseguimento

**Secondo prescrizione del Pediatra**

**9- 12 mesi****Spuntino ore 9:00 – 9:30**

Omogeneizzato di frutta

**Pranzo**

Pastina all'olio e parmigiano

Omogeneizzato di carne

Contorno disponibile al momento

Pane

**Merenda**

Yogurt/polpa di frutta

**13-18/19-24/ 25-36 mesi****Spuntino ore 9:00 – 9:30**

Polpa di frutta

**Pranzo**

Pasta all'olio e parmigiano

Formaggio Caciotta dolce

o

Prosciutto cotto

Contorno disponibile al momento

Pane

**Merenda**

Yogurt/polpa di frutta

**11.2 Tabelle dietetiche**

		<b>7-8 mesi g</b>	<b>9-12 mesi g</b>	<b>13-18 mesi g</b>	<b>19-24 mesi g</b>	<b>25-36 mesi g</b>
Il parmigiano deve essere aggiunto soltanto dai <b>9 mesi</b> .	Pastina	30	30	-	-	-
	Pasta	-	-	40	45	50
	Parmigiano	-	3	5	5,5	6
	Liofilizzato di carne	5	-	-	-	-
	o omogeneizzato di carne	40	40	-	-	-
	Caciotta	-	-	15	20	25
<b><u>N.B. Fino ai 12 mesi non utilizzare il sale</u></b>	o Prosciutto cotto	-	-	20	30	40
	Contorno disponibile al momento	50	60	70	90	100
	Olio extravergine	7	7	7	8	9



ROMA



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

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

**RISTORAZIONE NELLE SCUOLE DELL'INFANZIA COMUNALI E STATALI,  
COMPRESSE LE SEZIONI PONTE, LE SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI I  
GRADO  
DI ROMA CAPITALE**

ROMA



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

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

## 12. MENU ESTIVO ED INVERNALE – SPUNTINO – CESTINO FREDDO

**12.1 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SEZIONE PONTEADULTI**

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	125 - Riso alla parmigiana vegetale 242 - Scaloppina di bovino 316 - Patate al forno 402 - Pane 403 - Frutta	115 - Pasta (lumachine) ai ragù vegetale 242 - Scaloppina di bovino 316 - Patate al forno 402 - Pane 403 - Frutta	104 - Crema di lenticchie con pasta (ditalini rigati) 217 - Minestrone 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro 249 - Uova strapazzate 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 404 - Gelato	109 - Pasta (mezze penne rigate) al burro e parmigiano 230 - Petto di pollo al limone 320 - Patate e carote all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risotto allo zafferano 201 - Arrosto di bovino 306 - Fagiolini al pomodoro 402 - Pane 404 - Gelato	111 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto delicato 214 - Asiago 304 - Carote julienne 402 - Pane 404 - Gelato	123 - Pasta (corallini) e patate 205 - Boccconcini di maiale panati 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezzi fusilli) al burro e parmigiano 220 - Frittata 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta
M A R T E D I	Spuntino 106 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati) 249 - Uova strapazzate 319 - Patate croccanti al forno 402 - Pane 403 - Frutta	Crackers 109 - Pasta (pipe piccole rigate) al burro e parmigiano 213 - Fietti di plateassa panati 315 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Gelato	Focaccia bianca soffice 119 - Pasta (stortini) alla pizzaiaia 234 - Polpettone di bovino 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	Polpa di frutta 114 - Pasta (mezze conchiglie rigate) ai ragù di carne 218 - Provolone dolce 326 - Tortino di zucchine 402 - Pane 403 - Frutta	Focaccia bianca soffice 128 - Risotto al pomodoro 249 - Uova strapazzate 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	Plumcake allo yogurt 109 - Pasta (mezze penne rigate) al burro e parmigiano 226 - Medaglioni di merluzzo 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato	Polpa di frutta 102 - Crema di ceci con pasta (ditalini rigati) 223 - Fuso di pollo arrosto 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	Crackers 120 - Pasta (maccheroncini all'uovo) al pomodoro 215 - Caciotta dolce 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	Polpa di frutta 128 - Risotto allo zafferano 232 - Polpette di carne mista al pomodoro 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta
M E R C O L E D I	Spuntino 112 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro 227 - Medaglioni di nasello 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	Plumcake allo yogurt 123 - Pasta (gramigna) e patate 229 - Mozzarella di bufala 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	Polpa di frutta 126 - Risotto al pomodoro 249 - Uova strapazzate 301 - Bieta ripassata 402 - Pane 404 - Gelato	Focaccia bianca soffice 109 - Pasta (lumachine) al burro e parmigiano 235 - Polpettone goloso di bovino 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 111 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto delicato 225 - Medaglioni di limanda 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	Polpa di frutta 106 - Crema di verdure con pasta (corallini) 248 - Tortino di patate 402 - Pane 403 - Frutta	Crackers 112 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro 249 - Uova strapazzate 327 - Zucchine gratinate 402 - Pane 404 - Gelato	Banana 132 - Risotto con zucchine 212 - Fietti di plateassa gratinati 317 - Patate al tegame 402 - Pane 404 - Gelato	Banana 124 - Pasta (mezze penne rigate) rosa 231 - Petto di pollo panato 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta
G I O V E D I	Spuntino 111 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto delicato 215 - Caciotta dolce 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato	Polpa di frutta 113 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro e basilico 223 - Frittata con zucchine 402 - Pane 403 - Frutta	Plumcake allo yogurt 122 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine 202 - Arrosto di maiale 322 - Pura di patate 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 103 - Crema di fagioli con pasta (ditalini rigati) 219 - Robiola 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	Crackers 103 - Crema di fagioli con pasta (ditalini rigati) 219 - Robiola 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	Focaccia bianca soffice 112 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro 206 - Boccconcini di tacchino 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 115 - Pasta (stortini) ai ragù vegetale 245 - Straccetti di bovino 319 - Patate croccanti al forno 402 - Pane 403 - Frutta	Plumcake allo yogurt 109 - Pasta (pipe piccole rigate) al burro e parmigiano 249 - Uova strapazzate 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	Focaccia bianca soffice 106 - Crema di verdure con pasta (conchigliette) 226 - Medaglioni di merluzzo 318 - Patate all'olio 402 - Pane 403 - Frutta
V E N E R D I	Spuntino 108 - Lasagna 237 - Prosciutto cotto 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	Focaccia bianca soffice 129 - Risotto con crema di piselli 223 - Fuso di pollo arrosto 304 - Carote julienne 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 109 - Pasta (mezzi fusilli) al burro e parmigiano 226 - Medaglioni di merluzzo 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	Plumcake allo yogurt 106 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) 203 - Arrosto di tacchino 318 - Patate all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 124 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa 249 - Uova strapazzate 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 125 - Riso alla parmigiana 225 - Medaglioni di limanda 301 - Bieta ripassata 402 - Pane 403 - Frutta	Focaccia bianca soffice 125 - Riso alla parmigiana 225 - Medaglioni di limanda 301 - Bieta ripassata 402 - Pane 403 - Frutta	Polpa di frutta Orzo estivo Tortino di fagioli e carote 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato	Crackers 116 - Pasta (lumachine) al sugo di troia 229 - Mozzarella di bufala 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato
Spuntino	Focaccia bianca soffice	Crackers	Plumcake allo yogurt	Crackers	Polpa di frutta	Plumcake allo yogurt	Plumcake allo yogurt	Focaccia bianca soffice	Banana

**Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi; gli ortaggi crudi devono essere sminuzzati**

12.1 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SEZIONE PONTE/ADULTI

<p>501                  Composizione cestino freddo</p>	<p>Bambini</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele-cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Sputtino da inserire:</b> 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g</p>	<p>Adulti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele-cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Sputtino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
<p>NB: Per tutte le tipologie di utenze i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>				

**12.2 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SCUOLA DELL'INFANZIA/ADULTI**

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	125 - Riso alla parmigiana 211 - Fesa di tacchino al legame 303 - Carote al legame 402 - Pane 403 - Frutta	115 - Pasta (lumachine) ai ragù vegetale 242 - Scatoppina di bovino 316 - Patate al forno 402 - Pane 403 - Frutta	104 - Crema di lenticchie con pasta (ditalini rigati) 217 - Montasio 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro 249 - Uova strapazzate 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 404 - Gelato	133 - Tortellini al burro e parmigiano 230 - Petto di pollo al limone 320 - Patate e carote all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risootto allo zafferano 201 - Arrosto di bovino 306 - Fagiolini al pomodoro 402 - Pane 404 - Gelato	110 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto 214 - Asiago 304 - Carote julienne 402 - Pane 403 - Frutta	123 - Pasta (corallini) e patate 205 - Boccconcini di maiale panati 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezzi fusilli) al burro e parmigiano 220 - Frittata 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta
S p u n t i n o	Plumcake allo yogurt	Crackers	Focaccia bianca soffice	Polpa di frutta/biscotti frollini al cacao	Focaccia bianca soffice	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta/biscotti frollini al cacao	Crackers	Polpa di frutta/biscotti frollini al cacao
M A R T E D I	106 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati) 249 - Uova strapazzate 319 - Patate croccanti al forno 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (pipe piccole rigate) al burro e parmigiano 213 - Filetti di platessa panati 315 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Gelato	119 - Pasta (stornini) alla pizzaiola 234 - Polpettone di bovino 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	114 - Pasta (mezze conchiglie rigate) ai ragù di carne 218 - Provolone dolce 326 - Tonno di zucchine 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risootto al pomodoro 249 - Uova strapazzate 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezze penne rigate) al burro e parmigiano 226 - Medaglioni di merluzzo 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato	102 - Crema di ceci con pasta (ditalini rigati) 223 - Fuso di pollo arrosto 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	101 - Agnoliotti al pomodoro 215 - Caciotta dolce 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risootto allo zafferano 232 - Polpette di carne mista al pomodoro 303 - Carote al legame 402 - Pane 403 - Frutta
S p u n t i n o	Banana	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta/biscotti frollini al cacao	Focaccia bianca soffice	Banana	Crackers	Crackers	Banana	Plumcake allo yogurt
M E R C O L E D I	112 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro 227 - Medaglioni di nasello 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	123 - Pasta (gramigna) e patate 229 - Mozzarella di bufala 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	126 - Risootto al pomodoro 249 - Uova strapazzate 301 - Bieta ripassata 402 - Pane 404 - Gelato	109 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto 235 - Polpettone goloso di bovino 303 - Carote al legame 402 - Pane 403 - Frutta	110 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto 225 - Medaglioni di limanda 248 - Tonno di patate 402 - Pane 403 - Frutta	106 - Crema di verdure con pasta (corallini) 249 - Uova strapazzate 327 - Zucchine gratinate 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro 249 - Uova strapazzate 327 - Zucchine gratinate 402 - Pane 403 - Frutta	132 - Risootto con zucchine 212 - Filetti di platessa gratinati 317 - Patate al legame 402 - Pane 404 - Gelato	124 - Pasta (mezze penne rigate) rosa 231 - Petto di pollo panato 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta
S p u n t i n o	Crackers	Polpa di frutta/biscotti frollini al cacao	Plumcake allo yogurt	Banana	Crackers	Focaccia bianca soffice	Banana	Plumcake allo yogurt	Focaccia bianca soffice
G I O V E D I	110 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto 215 - Caciotta dolce 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato	113 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro e basilico 222 - Frittata con zucchine 402 - Pane 403 - Frutta	122 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine 202 - Arrosto di maiale 322 - Pura di patate 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risootto allo zafferano (ditalini rigati) 219 - Robiola 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	103 - Crema di fagioli con pasta (ditalini rigati) 219 - Robiola 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro 206 - Boccconcini di tacchino 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	115 - Pasta (stornini) ai ragù vegetale 245 - Straccetti di bovino 319 - Patate croccanti al forno 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (pipe piccole rigate) al burro e parmigiano 249 - Uova strapazzate 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	106 - Crema di verdure con pasta (conchigliette) 226 - Medaglioni di merluzzo 318 - Patate all'olio 402 - Pane 403 - Frutta
S p u n t i n o	Polpa di frutta/biscotti frollini al cacao	Focaccia bianca soffice	Banana	Crackers	Plumcake allo yogurt	Banana	Focaccia bianca soffice	Polpa di frutta/biscotti frollini al cacao	Crackers
V E N E R D I	108 - Lasagna 237 - Prosciutto cotto 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	129 - Risootto con crema di piselli 223 - Fuso di pollo arrosto 304 - Carote julienne 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezzi fusilli) al burro e parmigiano 226 - Medaglioni di merluzzo 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	106 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) 203 - Arrosto di tacchino 318 - Patate all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (stornini) al pomodoro 224 - Hamburger di bovino 328 - Zucchine intolate 402 - Pane 404 - Gelato	124 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa 249 - Uova strapazzate 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	125 - Riso alla parmigiana 225 - Medaglioni di limanda 301 - Bieta ripassata 402 - Pane 403 - Frutta	116 - Pasta (lumachine) al sugo di trota 229 - Mozzarella di bufala 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato	116 - Pasta (lumachine) al sugo di trota 229 - Mozzarella di bufala 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato
S p u n t i n o	Focaccia bianca soffice	Banana	Crackers	Plumcake allo yogurt	Crackers	Plumcake allo yogurt	Focaccia bianca soffice	Focaccia bianca soffice	Banana

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi; gli ortaggi cotti e crudi devono essere sminuzzati

## 12.2 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SCUOLA DELL'INFANZIA/ADULTI

502 Composizione cestino freddo	Bambini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g</p>	Adulti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata				

**12.3 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO/ADULTI**

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	125 - Riso alla parmigiana 211 - Fesa di iacchino al tegame 310 - Fion di zucca alla romana 402 - Pane 403 - Frutta	115 - Pasta (conchiglie rigate) ai ragu vegetale 242 - Scaloppina di bovino 316 - Patate al forno 402 - Pane 403 - Frutta	104 - Crema di lenticchie con pasta (ditellini rigati) 247 - Torno all'olio di oliva 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (rigatoni) al pomodoro 249 - Uova strapazzate 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 404 - Gelato	133 - Tonellini al burro e parmigiano 230 - Petto di pollo al limone 320 - Patate e carote all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risotto allo zafferano 201 - Arrosto di bovino 306 - Fagiolini al pomodoro 402 - Pane 403 - Frutta	110 - Pasta (pipe rigate) al pesto 214 - Asiago 304 - Carote julienne 402 - Pane 404 - Gelato	123 - Pasta (corallini) e patate 208 - Cotoletta di maiale panata 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (fusilli) al burro e parmigiano 220 - Frittata 321 - Piselli al tegame 402 - Pane 403 - Frutta
M A R T E D I	Plumcake allo yogurt 106 - Crema di verdure con pasta (ditellini rigati) 249 - Uova strapazzate 319 - Patate croccanti al forno 402 - Pane 403 - Frutta	Crackers 109 - Pasta (pipe rigate) al burro e parmigiano 213 - Fietti di piattessa panati 315 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Gelato	Focaccia bianca soffice 119 - Pasta (conchiglie rigate) alla pizzaioia 234 - Polpettone di bovino 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	Frullato di frutta/biscotti frollini al cacao 114 - Pasta (tagliatelle) al ragu di carne 218 - Provolone dolce 326 - Tortino di zucchine 402 - Pane 403 - Frutta	Focaccia bianca soffice 126 - Risotto al pomodoro 249 - Uova strapazzate 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	Plumcake allo yogurt 109 - Pasta (pennette rigate) al burro e parmigiano 226 - Medaglioni di merluzzo 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato	Crackers 102 - Crema di ceci con pasta (ditellini rigati) 207 - Coscio di pollo arrosto 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	Crackers 101 - Agnolotti al pomodoro 215 - Caciotta dolce 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	Frullato di frutta/biscotti frollini al cacao 128 - Risotto allo zafferano 232 - Polpette di carne mista al pomodoro 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta
M E R C O L E D I	Banana 112 - Pasta (fusilli) al pomodoro 227 - Medaglioni di nasello 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	Plumcake allo yogurt 123 - Pasta (gramigna) e patate 229 - Mozzarella di bufala 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	Frullato di frutta/biscotti frollini al cacao 126 - Risotto al pomodoro 249 - Uova strapazzate 301 - Bieta ripassata 402 - Pane 404 - Gelato	Focaccia bianca soffice 109 - Pasta (mezze maniche) al burro e parmigiano 241 - Salmibocca alla romana 304 - Carote julienne 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 110 - Pasta (pipe rigate) al pesto 225 - Medaglioni di limanda 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	Crackers 106 - Crema di verdure con pasta (corallini) 248 - Tortino di patate 327 - Zucchine gratinate 402 - Pane 403 - Frutta	Crackers 117 - Pasta (farfalle) al tonno 249 - Uova strapazzate 327 - Zucchine gratinate 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 132 - Risotto con zucchine 212 - Fietti di piattessa gratinati 317 - Patate al tegame 402 - Pane 404 - Gelato	Plumcake allo yogurt 124 - Pasta (pennette rigate) rosa 231 - Petto di pollo panato 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta
G I O V E D I	Crackers 110 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto 215 - Caciotta dolce 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato	Frullato di frutta/biscotti frollini al cacao 113 - Pasta (pennette rigate) al pomodoro e basilico 222 - Frittata con zucchine 402 - Pane 403 - Frutta	Plumcake allo yogurt 122 - Pasta (farfalle) con zucchine 202 - Arrosto di maiale 322 - Pura di patate 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 128 - Risotto allo zafferano 228 - Medaglioni di spigola 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	Crackers 103 - Crema di fagioli con pasta (ditellini rigati) 219 - Robiola 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	Focaccia bianca soffice 112 - Pasta (fusilli) al pomodoro 206 - Boccconcini di tacchino 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 115 - Pasta (sedanni) al ragu vegetale 245 - Straccetti di bovino 319 - Patate croccanti al forno 402 - Pane 403 - Frutta	Plumcake allo yogurt 109 - Pasta (pipe rigate) al burro e parmigiano 249 - Uova strapazzate 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 403 - Frutta	Focaccia bianca soffice 106 - Crema di verdure con pasta (conchigliette) 226 - Medaglioni di merluzzo 318 - Patate all'olio 402 - Pane 403 - Frutta
V E N E R D I	Lasagna 239 - Prosciutto crudo 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 109 - Pasta (fusilli) al burro e parmigiano 217 - Montasio 313 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	Crackers 105 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) 203 - Arrosto di tacchino 318 - Patate all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	Plumcake allo yogurt 124 - Pasta (spaghetti) al pomodoro 224 - Hamburger di bovino 328 - Zucchine infolate 402 - Pane 404 - Gelato	Plumcake allo yogurt 112 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa 249 - Uova strapazzate 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	Banana 124 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa 249 - Uova strapazzate 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	Crackers 125 - Riso alla parmigiana 225 - Medaglioni di limanda 301 - Bieta ripassata 402 - Pane 403 - Frutta	Frullato di frutta/biscotti frollini al cacao 116 - Pasta (farfalle) al sugo di iroia 229 - Mozzarella di bufala 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato	Crackers 116 - Pasta (farfalle) al sugo di iroia 229 - Mozzarella di bufala 312 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Gelato
S p u n t i n o	Focaccia bianca soffice	Banana	Crackers	Plumcake allo yogurt	Plumcake allo yogurt	Crackers	Frullato di frutta/biscotti frollini al cacao	Focaccia bianca soffice	Banana

12.3 MENU ESTIVO (104 - 31/10) SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO/ADULTI

<p>Scuola primaria (classi I e II)</p> <p>503 Composizione cestino freddo</p>	<p>Bambini</p>	<p>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno                  • 1 panino all'olio da 25 g con 30 g di formaggio caciotta dolce                  • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g                  • 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g                  • Frullato di frutta (confezione da 120 g)                  • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml                  Spuntino da inserire: 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g</p>	<p>Adulti</p>	<p>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto                  • 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce                  • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g                  • 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g                  • Frullato di frutta (confezione da 120 g)                  • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml                  Spuntino da inserire: 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
<p>NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>				

<p>Scuola primaria (classi III, IV e V)</p> <p>504 Composizione cestino freddo</p>	<p>Bambini</p>	<p>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno                  • 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce                  • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g                  • 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g                  • Frullato di frutta (confezione da 120 g)                  • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml                  Spuntino da inserire: 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>	<p>Adulti</p>	<p>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto                  • 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce                  • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g                  • 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g                  • Frullato di frutta (confezione da 120 g)                  • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml                  Spuntino da inserire: 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
<p>NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>				

<p>Secondaria di I grado</p> <p>505 Composizione cestino freddo</p>	<p>Bambini</p>	<p>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto                  • 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce                  • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g                  • 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g                  • Frullato di frutta (confezione da 120 g)                  • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml                  Spuntino da inserire: 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>	<p>Adulti</p>	<p>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto                  • 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce                  • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g                  • 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g                  • Frullato di frutta (confezione da 120 g)                  • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml                  Spuntino da inserire: 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
<p>NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>				



12.4 MENU INVERNALE (01/11 - 31/03) SEZIONE PONTE/ADULTI

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	112 - Pasta (lumachine) al pomodoro 249 - Uova strapazzate 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	108 - Lasagna 237 - Prosciutto cotto 304 - Carote julienne 402 - Pane 403 - Frutta	131 - Risotto con zucca 204 - Boccconcini di abbacchio 316 - Patate al forno 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezze conchiglie) al burro e parmigiano 215 - Caciotta dolce 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	123 - Pasta (corallini) e patate 249 - Uova strapazzate 323 - Spinaci al burro e parmigiano 402 - Pane 403 - Frutta	115 - Pasta (stortini) al ragù vegetale 231 - Petto di pollo panato 322 - Purea di patate 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (pipe piccole rigate) al pomodoro 202 - Arrosto di maiale 309 - Finocchi gratinati 402 - Pane 403 - Frutta	104 - Crema di lenticchie con pasta (ditalini rigati) 218 - Provolone dolce 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	125 - Crema di lenticchie con pasta (ditalini rigati) 210 - Fesa di tacchino al limone 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta
Spuntino	Crostina con marmellata di frutta	Panino con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice	Polpa di frutta	Focaccia rossa soffice	Crostina con marmellata di frutta	Polpa di frutta	Panino con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta
M A R T E D I	123 - Pasta (ditalini rigati) e patate 232 - Polpettone di carne mista al pomodoro 304 - Carote julienne 402 - Pane 403 - Frutta	129 - Risotto con crema di piselli 212 - Filetti di platessa gratinati 311 - Insalata di finocchi 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezze penne rigate) al burro e parmigiano 249 - Uova strapazzate 301 - Bietta npassata 402 - Pane 403 - Frutta	111 - Pasta (mezzi fusilli) al pesto delicato 246 - Straccetti di pollo cremolati 314 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro 216 - Crescenza 304 - Carote julienne 402 - Pane 403 - Frutta	125 - Riso alla parmigiana 226 - Medaglioni di merluzzo 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	107 - Crema di verdure con pasta (conchigliette) 249 - Uova strapazzate 316 - Patate al forno 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro 224 - Hamburger di bovino 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	114 - Pasta (lumachine) al ragù di carne 215 - Caciotta dolce 325 - Tortino di zucca 402 - Pane 403 - Frutta
Spuntino	Banana	Crostina con marmellata di frutta	Polpa di frutta	Focaccia rossa soffice	Banana	Polpa di frutta	Banana	Banana	Crostina con marmellata di frutta
M E R C O L E D I	130 - Risotto con indivia 240 - Ricotta 319 - Patate croccanti al forno 402 - Pane 403 - Frutta	119 - Pasta (pipe piccole rigate) alla pizzaiola 220 - Frittata 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	120 - Pasta (maccheroncini all'uovo) al pomodoro 229 - Mozzarella di bufala 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	107 - Crema di verdure con pasta (gramigna) 235 - Polpettone goloso di bovino 317 - Patate al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (lumachine) al burro e parmigiano 213 - Filetti di platessa panati 308 - Finocchi al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	Cruoitè di verdure Pasta al forno con ragù vegetale Frutta	126 - Risotto al pomodoro 233 - Polpettone di agnello 301 - Bietta npassata 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (gnocchetti sardi) al burro e parmigiano 223 - Fuso di pollo arrosto 306 - Fagiolini al pomodoro 402 - Pane 403 - Frutta	111 - Pasta (mezze penne rigate) al pesto delicato 226 - Medaglioni di merluzzo 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta
Spuntino	Panino con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta	Banana	Banana	Panino con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice	Banana	Crostina con marmellata di frutta	Focaccia rossa soffice
G I O V E D I	112 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro 223 - Fuso di pollo arrosto 314 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (stortini) al burro e parmigiano 201 - Arrosto di bovino 302 - Broccoli romaneschi all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	103 - Crema di fagioli con pasta (corallini) 226 - Medaglioni di merluzzo 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	127 - Risotto al ragù di carne 249 - Uova strapazzate 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	121 - Pasta (pipe piccole rigate) con zucca 206 - Boccconcini di tacchino 318 - Patate all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro 236 - Prosciutto cotto 311 - Insalata di finocchi 402 - Pane 403 - Frutta	116 - Pasta (lumachine) al sugo di trota 229 - Mozzarella di bufala 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risotto allo zafferano 225 - Medaglioni di limanda 314 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	107 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) 221 - Frittata con patate 402 - Pane 403 - Frutta
Spuntino	Polpa di frutta	Focaccia rossa soffice	Banana	Panino con cioccolato al latte/fondente	Crostina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia rossa soffice	Polpa di frutta	Panino con cioccolato al latte/fondente
V E N E R D I	109 - Pasta (mezi fusilli) al burro e parmigiano 225 - Medaglioni di limanda 308 - Finocchi al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	105 - Crema di verdure con orzo 248 - Tortino di patate 402 - Pane 403 - Frutta	124 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa 203 - Arrosto di tacchino 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro 228 - Medaglioni di spigola 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risotto allo zafferano 242 - Scaloppina di bovino 305 - Cavolfiori gratinati 402 - Pane 403 - Frutta	102 - Crema di ceci con pasta (corallini) 217 - Montasio 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezze penne rigate) al burro e parmigiano 209 - Crocchette di nasello 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	115 - Pasta (stortini) al ragù vegetale 249 - Uova strapazzate 322 - Purea di patate 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (pipe piccole rigate) al pomodoro 205 - Boccconcini di maiale panati 314 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta
Spuntino	Focaccia rossa soffice	Banana	Panino con cioccolato al latte/fondente	Crostina con marmellata di frutta	Polpa di frutta	Panino con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice	Focaccia rossa soffice	Banana

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi; gli ortaggi cotti e crudi devono essere sminuzzati

12.4 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) SEZIONE PONTE/ADULTI

<p>501                  Composizione cestino freddo</p>	<p>Bambini</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p>Spuntino da inserire: 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g</p>	<p>Adulti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p>Spuntino da inserire: 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
<p>NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>			

12.5 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) SCUOLA DELL'INFANZIA/ADULTI

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
P L U N Z D I	112 - Pasta (lumachine) al pomodoro 249 - Uova strapazzate 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	108 - Lasagna 237 - Prosciutto cotto 304 - Carote julienne 402 - Pane 403 - Frutta	131 - Risotto con zucca 204 - Boccconcini di abbacchio 316 - Patate al forno 402 - Pane 403 - Frutta	123 - Tonellini al burro e parmigiano 215 - Caciotta dolce 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	123 - Pasta (corallini) e patate strapazzate 323 - Spinaci al burro e parmigiano 402 - Pane 403 - Frutta	115 - Pasta (storlini) ai ragu vegetale 231 - Petto di pollo panato 322 - Purea di patate 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (pipe piccole rigate) al pomodoro 202 - Arrosto di maiale 309 - Finocchi gratinati 402 - Pane 403 - Frutta	104 - Crema di lenticchie con pasta (ditalini rigati) 218 - Provolone dolce 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	125 - Riso alla parmigiana 210 - Fesa di tacchino al limone 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta
Spuntino	Crostalina con marmellata di frutta Panna con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice Panna con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice Panna con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice Panna con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente
P R A N Z D I	123 - Pasta (mezzifusilli) e patate 232 - Polpetta di carne mista al pomodoro 304 - Carote julienne 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezzifusilli) al pomodoro 216 - Crescenza 304 - Carote julienne 402 - Pane 403 - Frutta	110 - Pasta (mezzifusilli) al pesto 246 - Straccetti di pollo cremolati 314 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	107 - Crema di verdure con pasta (conchigliette) 249 - Uova strapazzate 316 - Patate al forno 402 - Pane 403 - Frutta	125 - Riso alla parmigiana 226 - Medaglioni di merluzzo 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (mezzifusilli) al pomodoro 226 - Medaglioni di merluzzo 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	107 - Crema di verdure con pasta (conchigliette) 249 - Uova strapazzate 316 - Patate al forno 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (mezzifusilli) al pomodoro 224 - Hamburger di bovino 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	114 - Pasta (lumachine) ai ragu di carne 215 - Caciotta dolce 325 - Tortino di zucca 402 - Pane 403 - Frutta
Spuntino	Banana Crostalina con marmellata di frutta	Crostalina con marmellata di frutta Panna con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice Panna con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice Panna con cioccolato al latte/fondente	Banana Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Banana Crostalina con marmellata di frutta	Banana Crostalina con marmellata di frutta	Crostalina con marmellata di frutta
M E R C O L E D I	130 - Risotto con indivia 240 - Ricotta 319 - Patate croccanti al forno 402 - Pane 403 - Frutta	119 - Pasta (pipe piccole rigate) alla pizzaiola 220 - Frittata 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	101 - Agnolotti al pomodoro 229 - Mozzarella di bufala 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	107 - Crema di verdure con pasta (gramigna) 235 - Polpettone goloso di bovino 317 - Patate al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (lumachine) al burro e parmigiano 213 - Filetti di platessa panati 308 - Finocchi al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	126 - Risotto al pomodoro 233 - Polpettone di agnello 301 - Bieta ripassata 402 - Pane 403 - Frutta	126 - Risotto al pomodoro 233 - Polpettone di agnello 301 - Bieta ripassata 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (gnocchetti sardi) al burro e parmigiano 223 - Fusco di pollo arrosto 306 - Fagiolini al pomodoro 402 - Pane 403 - Frutta	110 - Pasta (mezzifusilli) al ragù 226 - Medaglioni di merluzzo 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta
Spuntino	Panna con cioccolato al latte/fondente Polpa di frutta/biscotti frollini al miele	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice
P R A N Z D I	112 - Pasta (mezzifusilli) al pomodoro 223 - Fusco di pollo arrosto 314 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (storlini) al burro e parmigiano 201 - Arrosto di bovino 302 - Broccoli romaneschi all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	103 - Crema di fagioli con pasta (corallini) 226 - Medaglioni di merluzzo 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	127 - Risotto ai ragu di carne 249 - Uova strapazzate 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	121 - Pasta (pipe piccole rigate) con zucca 206 - Boccconcini di tacchino 318 - Patate all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (mezzifusilli) al pomodoro 236 - Prosciutto cotto 311 - Insalata di finocchi 402 - Pane 403 - Frutta	116 - Pasta (lumachine) al sugo di troia 229 - Mozzarella di bufala 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risotto allo zafferano 225 - Medaglioni di limanda 314 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta	107 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) 221 - Frittata con patate 402 - Pane 403 - Frutta
Spuntino	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Focaccia rossa soffice	Banana Focaccia rossa soffice	Banana Focaccia rossa soffice	Banana Focaccia rossa soffice	Banana Focaccia rossa soffice	Banana Focaccia rossa soffice	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Panna con cioccolato al latte/fondente
P R A N Z D I	109 - Pasta (mezzifusilli) al burro e parmigiano 225 - Medaglioni di limanda 308 - Finocchi al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	105 - Crema di verdure con orzo 248 - Tortino di patate 402 - Pane 403 - Frutta	124 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa 203 - Arrosto di tacchino 324 - Spinaci all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (mezzifusilli) al pomodoro 228 - Medaglioni di spigola 315 - Insalata verde 402 - Pane 403 - Frutta	128 - Risotto allo zafferano 242 - Scaloppina di bovino 305 - Cavolfiori gratinati 402 - Pane 403 - Frutta	102 - Crema di ceci con pasta (corallini) 217 - Montasio 303 - Carote al tegame 402 - Pane 403 - Frutta	109 - Pasta (mezzifusilli) al ragù 209 - Crocchette di nasello 307 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 403 - Frutta	115 - Pasta (storlini) ai ragu vegetale 249 - Uova strapazzate 322 - Purea di patate 402 - Pane 403 - Frutta	112 - Pasta (pipe piccole rigate) al pomodoro 205 - Boccconcini di maiale panati 314 - Insalata mista 402 - Pane 403 - Frutta
Spuntino	Focaccia rossa soffice Banana	Banana Focaccia rossa soffice	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Crostalina con marmellata di frutta	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Crostalina con marmellata di frutta	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Crostalina con marmellata di frutta	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Crostalina con marmellata di frutta	Polpa di frutta/biscotti frollini al miele Crostalina con marmellata di frutta	Focaccia rossa soffice	Banana

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi, gli ortaggi crudi devono essere sminuzzati

## 12.5 MENU INVERNALE (01/11 - 31/03) SCUOLA DELL'INFANZIA/ADULTI

502 Composizione cestino freddo	Bambini • 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno • 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g • 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml Spuntino da inserire: 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g	Adulti • 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto eq 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto • 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce • 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g • 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g • Frullato di frutta (confezione da 120 g) • 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml Spuntino da inserire: 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno	
NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata			



12.6 MENU INVERNALE (01/11 - 31/03) SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO/ADULTI

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L	117 - Pasta (spaghetti) al tonno	108 - Lasagna	131 - Risotto con zucca	133 - Tortellini al burro e parmigiano	123 - Pasta (corallini) e patate	115 - Pasta (farfalle) al ragù vegetale	112 - Pasta (pipe rigate) al pomodoro	104 - Crema di lenticchie con pasta (ditalini rigati)	125 - Riso alla parmigiana
U	249 - Uova strapazzate	237 - Prosciutto cotto	243 - Spezzatino di abbacchio	215 - Cacciotta dolce	249 - Uova strapazzate	231 - Petto di pollo panato	202 - Arrosto di maiale	218 - Provolone dolce	210 - Fesa di tacchino al limone
N	307 - Fagiolini all'olio	304 - Carote julienne	316 - Patate al forno	307 - Fagiolini all'olio	323 - Spinaci al burro e parmigiano	322 - Purea di patate	310 - Fion di zucca alla romana	303 - Carote al tegame	324 - Spinaci all'olio
E	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
D	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
I	Crostalina con marmellata di frutta	Panino con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice	Frullato di frutta/biscotti frollini al miele	Focaccia rossa soffice	Crostalina con marmellata di frutta	Frullato di frutta/biscotti frollini al miele	Panino con cioccolato al latte/fondente	Frullato di frutta/biscotti frollini al miele
M	123 - Pasta (ditalini rigati) e patate	129 - Risotto con crema di piselli	109 - Pasta (pennette rigate) al burro e parmigiano	110 - Pasta (fusilli) al pesto	118 - Pasta (gnocchetti sardi) alla amatriciana	125 - Riso alla parmigiana	107 - Crema di verdure con pasta (conchigliette)	112 - Pasta (farfalle) al pomodoro	114 - Pasta (mezze maniche) al ragù di carne
A	232 - Polpettine di carne mista al pomodoro	212 - Filetti di platessa gratinati	249 - Uova strapazzate	246 - Straccetti di pollo cremolati	216 - Crescenza	225 - Medaglie di merluzzo	249 - Uova strapazzate	224 - Hamburger di bovino	215 - Cacciotta dolce
R	304 - Carote julienne	311 - Insalata di finocchi	301 - Bieta npassata	314 - Insalata mista	304 - Carote julienne	324 - Spinaci all'olio	316 - Patate al forno	315 - Insalata verde	325 - Tonino di zucca
T	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
E	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
D	Banana	Crostalina con marmellata di frutta	Frullato di frutta/biscotti frollini al miele	Focaccia rossa soffice	Banana	Frullato di frutta/biscotti frollini al miele	Panino con cioccolato al latte/fondente	Banana	Crostalina con marmellata di frutta
I	130 - Risotto con indivia	119 - Pasta (pipe rigate) alla pizzaiola	101 - Agnolotti al pomodoro	107 - Crema di verdure con pasta (gramigna)	109 - Pasta (rigatoni) al burro e parmigiano	Crudité di verdure	126 - Risotto al pomodoro	109 - Pasta (gnocchetti sardi) al burro e parmigiano	110 - Pasta (pennette rigate) al pesto
M	240 - Ricotta	220 - Frittata	229 - Mozzarella di bufala	241 - Sallimbocca alla romana	213 - Filetti di platessa panati	Pasta al forno con ragù vegetale	244 - Spezzatino di agnello	207 - Cosco di pollo arrosto	226 - Medaglie di merluzzo
E	319 - Patate croccanti al forno	324 - Spinaci all'olio	315 - Insalata verde	317 - Patate al tegame	321 - Piselli al tegame	301 - Bieta npassata	301 - Bieta npassata	306 - Fagiolini al pomodoro	304 - Carote julienne
R	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
C	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
O	Panino con cioccolato al latte/fondente	Frullato di frutta/biscotti frollini al miele	Crostalina con marmellata di frutta	Banana	Panino con cioccolato al latte/fondente	Focaccia rossa soffice	Banana	Crostalina con marmellata di frutta	Focaccia rossa soffice
L	112 - Pasta (pennette rigate) al pomodoro	109 - Pasta (farfalle) al burro e parmigiano	103 - Crema di fagioli con pasta (corallini)	127 - Risotto al ragù di carne	121 - Pasta (fusilli) al pomodoro	112 - Pasta (fusilli) al pomodoro	116 - Pasta (sedanni) al sugo di trota	128 - Risotto allo zafferano	107 - Crema di verdure con pasta (semi di melone)
E	207 - Cosco di pollo arrosto	201 - Arrosto di bovino	226 - Medaglie di merluzzo	249 - Uova strapazzate	206 - Boccconcini di tacchino	238 - Prosciutto crudo	229 - Mozzarella di bufala	225 - Medaglie di limanda	221 - Frittata con patate
I	314 - Insalata mista	302 - Broccoli romaneschi all'olio	304 - Carote julienne	324 - Spinaci all'olio	318 - Patate all'olio	311 - Insalata di finocchi	315 - Insalata verde	314 - Insalata mista	402 - Pane
O	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
V	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
E	Frullato di frutta/biscotti frollini al miele	Focaccia rossa soffice	Banana	Panino con cioccolato al latte/fondente	Crostalina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia rossa soffice	Frullato di frutta/biscotti frollini al miele	Panino con cioccolato al latte/fondente
D	109 - Pasta (fusilli) al burro e parmigiano	105 - Crema di verdure con orzo	124 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa	112 - Pasta (farfalle) al pomodoro	128 - Risotto allo zafferano (corallini)	102 - Crema di ceci con pasta (corallini)	109 - Pasta (pennette rigate) al burro e parmigiano	115 - Pasta (conchiglie rigate) al ragù vegetale	112 - Pasta (pipe rigate) al pomodoro
I	225 - Medaglie di limanda	248 - Tonino di patate	203 - Arrosto di tacchino	228 - Medaglie di spigola	242 - Scaloppina di bovino	217 - Montasio	209 - Crocchette di nasello	249 - Uova strapazzate	208 - Cotoletta di maiale panata
N	311 - Insalata di finocchi	311 - Insalata di finocchi	324 - Spinaci all'olio	315 - Insalata verde	305 - Cavolfiori gratinati	304 - Carote julienne	307 - Fagiolini all'olio	322 - Purea di patate	314 - Insalata mista
E	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
R	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta	403 - Frutta
D	Focaccia rossa soffice	Banana	Panino con cioccolato al latte/fondente	Crostalina con marmellata di frutta	Frullato di frutta/biscotti frollini al miele	Panino con cioccolato al latte/fondente	Crostalina con marmellata di frutta	Focaccia rossa soffice	Banana
I	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino

2

12.6 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO/ADULTI

Scuola primaria (classi I e II)	503 Composizione cestino freddo	Bambini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 30 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g</p>	Adulti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata					

Scuola primaria (classi III, IV e V)	504 Composizione cestino freddo	Bambini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno</li> <li>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce cadauno</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>	Adulti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata					

Secondaria di I grado	505 Composizione cestino freddo	Bambini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>	Adulti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata					

ROMA



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

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

### 13. INDICE PREPARAZIONI



### 13.1 Indice Primi piatti

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





### 13.2 Indice Secondi piatti

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



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

### 13.3 Indice Contorni piatti

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



### 13.4 Indice Altri alimenti

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

### 13.5 Indice Cestino freddo

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

ROMA



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

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

#### 14. TABELLE DIETETICHE E RICETTE RELATIVE AI MENU



### 14.1 Tabelle dietetiche primi piatti

#### 101 - AGNOLOTTI AL POMODORO

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

#### 102 - CREMA DI CECI CON PASTA

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


**103 - CREMA DI FAGIOLI CON PASTA**

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

**104 - CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA**

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


**105 - CREMA DI VERDURE CON ORZO (INVERNO)**

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

**Usare sale iodato con moderazione.**

**106 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (ESTATE)**

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

**Usare sale iodato con moderazione.**


**107 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (INVERNO)**

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




**108 - LASAGNA – pasta secca**

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


**108 - LASAGNA – pasta fresca**

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

**109 - PASTA AL BURRO E PARMIGIANO**

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


**110 - PASTA AL PESTO**

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

**111 - PASTA AL PESTO DELICATO**

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

**112 - PASTA AL POMODORO**

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


**113 - PASTA AL POMODORO E BASILICO**

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

**114 - PASTA AL RAGÙ DI CARNE**

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


**115 - PASTA AL RAGU' VEGETALE**

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

**116 - PASTA AL SUGO DI TROTA**

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

**117 - PASTA AL TONNO**

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


**118 - PASTA ALLA AMATRICIANA**

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

**Usare sale iodato con moderazione**

**119 - PASTA ALLA PIZZAIOLA**

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

**Usare sale iodato con moderazione.**

**120 - PASTA ALL'UOVO AL POMODORO**

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

**Usare sale iodato con moderazione.**


**121 - PASTA CON ZUCCA**

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

**122 - PASTA CON ZUCCHINE**

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


**123 - PASTA E PATATE**

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

**124 - PASTA ROSA**

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

**125 - RISO ALLA PARMIGIANA**

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




**126 - RISOTTO AL POMODORO**

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

**127 - RISOTTO AL RAGU' DI CARNE**

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


**128 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

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

**129 - RISOTTO CON CREMA DI PISELLI**

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


**130 - RISOTTO CON INDIVIA**

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

**131 - RISOTTO CON ZUCCA**

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


**132 - RISOTTO CON ZUCCHINE**

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

**133 - TORTELLINI AL BURRO E PARMIGIANO**

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

## 14.2 Tabelle dietetiche secondi piatti

### 201 - ARROSTO DI BOVINO

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

### 202 - ARROSTO DI MAIALE

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


**203 - ARROSTO DI TACCHINO**

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

**204 - BOCCONCINI DI ABBACCHIO**

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

**205 - BOCCONCINI DI MAIALE PANATI**

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


**206 - BOCCONCINI DI TACCHINO**

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

**207 - COSCIO DI POLLO ARROSTO**

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

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

**208 - COTOLETTA DI MAIALE PANATA**

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



## 209 - CROCCHETTE DI NASELLO

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

## 210 - FESA DI TACCHINO AL LIMONE

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

## 211 - FESA DI TACCHINO AL TEGAME

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




**212 - FILETTI DI PLATESSA GRATINATI**

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

**213 - FILETTI DI PLATESSA PANATI**

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

**214 - FORMAGGIO ASIAGO**

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

**215 - FORMAGGIO CACIOTTA DOLCE**

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



## 216 - FORMAGGIO CRESCENZA

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

## 217 - FORMAGGIO MONTASIO

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

## 218 -FORMAGGIO PROVOLONE DOLCE

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

## 219 - FORMAGGIO ROBIOLA

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



## 220 - FRITTATA

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

## 221 - FRITTATA CON PATATE

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

## 222 - FRITTATA CON ZUCCHINE

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


**223 - FUSO DI POLLO ARROSTO**

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

\* parte edibile s/osso s/pelle

**224 - HAMBURGER DI BOVINO**

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

**225 - MEDAGLIONI DI LIMANDA**

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


**226 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO**

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

**227 - MEDAGLIONI DI NASELLO**

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

**228 - MEDAGLIONI DI SPIGOLA**

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


**229 - MOZZARELLA DI BUFALA**

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

**230 - PETTO DI POLLO AL LIMONE**

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

**231 - PETTO DI POLLO PANATO**

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


**232 - POLPETTE DI CARNE MISTA AL POMODORO**

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

**233 - POLPETTONE DI AGNELLO**

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


**234 - POLPETTONE DI BOVINO**

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

**235 - POLPETTONE GOLOSO DI BOVINO**

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

**236 - PROSCIUTTO COTTO**

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





## 237 - PROSCIUTTO COTTO ABBINATO CON LASAGNA

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

## 238 - PROSCIUTTO CRUDO

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

## 239 - PROSCIUTTO CRUDO ABBINATO CON LASAGNA

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

## 240 - RICOTTA

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


**241 - SALTIMBOCCA ALLA ROMANA**

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

**Usare sale iodato con moderazione.**

**242 - SCALOPPINA DI BOVINO**

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

**Usare sale iodato con moderazione.**

**243 - SPEZZATINO DI ABBACCHIO**

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

**Usare sale iodato con moderazione.**


**244 - SPEZZATINO DI AGNELLO**

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

**245 - STRACCETTI DI BOVINO**

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

**246 - STRACCETTI DI POLLO CREMOLATI**

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


**247 - TONNO ALL'OLIO DI OLIVA**

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

**248 - TORTINO DI PATATE**

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

**249 - UOVA STRAPAZZATE**

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



### 14.3 Tabelle dietetiche contorni

#### 301 - BIETA RIPASSATA

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

#### 302 - BROCCOLI ROMANESCHI ALL'OLIO

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

#### 303 - CAROTE AL TEGAME

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


**304 - CAROTE JULIENNE**

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

**305 - CAVOLFIORI GRATINATI**

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

**306 - FAGIOLINI AL POMODORO**

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

**307 - FAGIOLINI ALL'OLIO**

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


**308 - FINOCCHI AL TEGAME**

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

**309 - FINOCCHI GRATINATI**

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

**310 - FIORI DI ZUCCA ALLA ROMANA**

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


**311 - INSALATA DI FINOCCHI**

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

**312 - INSALATA DI POMODORI**

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

**313 - INSALATA MISTA (ESTATE)**

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




**314 - INSALATA MISTA (INVERNO)**

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

**315 - INSALATA VERDE**

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

**316 - PATATE AL FORNO**

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


**317- PATATE AL TEGAME**

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

**318 - PATATE ALL'OLIO**

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

**319 - PATATE CROCCANTI AL FORNO**

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


**320 - PATATE E CAROTE ALL'OLIO**

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

**321 - PISELLI AL TEGAME**

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


**322 - PUREA DI PATATE**

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

**323 - SPINACI AL BURRO E PARMIGIANO**

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

**324 - SPINACI ALL'OLIO**

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


**325 - TORTINO DI ZUCCA**

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

**326 - TORTINO DI ZUCCHINE**

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


**327 - ZUCCHINE GRATINATE**

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

**328 - ZUCCHINE TRIFOLATE**

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



#### 14.4 Tabelle dietetiche altri alimenti

##### 401 - BRODO VEGETALE da utilizzare per le preparazioni

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

##### 402 - PANE

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

##### 403 - FRUTTA

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

##### 404 - GELATO

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

ROMA



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

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

## 15. SPUNTINI





### 15.1 Tabelle dietetiche spuntini estivi

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

### 15.2 Tabelle dietetiche spuntini invernali

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

ROMA



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

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

## 16. CESTINO FREDDO



## 16.1 Composizione e tabelle dietetiche

### 501 – CESTINO FREDDO SEZIONE PONTE/ADULTI

#### Bambini

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

#### **Spuntino da inserire:**

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

#### Adulti

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

#### **Spuntino da inserire:**

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

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

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



## 502 – CESTINO FREDDO SCUOLA DELL'INFANZIA/ADULTI

### Bambini

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

### Spuntino da inserire:

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

### Adulti

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

### Spuntino da inserire:

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

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

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

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

2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno  
 1 panino all'olio da 25 g con 30 g di formaggio caciotta dolce  
 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g  
 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16.5 g  
 Frullato di frutta (confezione da 120 g)

1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino da inserire:**

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

**Adulti**

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

1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino da inserire:**

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

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

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


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

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

**Adulti**

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

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

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


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

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

**Spuntino da inserire:**

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

**Adulti**

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

**Spuntino da inserire:**

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

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

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

ROMA



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

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

## 17. MENU DI RIAPERTURA





### 17.1 Composizione

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

Pasta al burro e parmigiano ricetta n. **109**

Formaggio Caciotta dolce ricetta n. **215**

o

Uova strapazzate ricetta n. **249**

Patate al forno ricetta n. **316**

Pane n. **402**

Frutta n. **403**

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

ROMA



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

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

## 18. MENU VEGANO



### 18.1 Composizione menu estivo

Orzo estivo  
Tortino di fagioli e carote  
Frutta

### 18.2 Composizione menu invernale

Cruditè di verdure  
Pasta al forno con ragù vegetale  
Frutta



### 18.3 Tabelle dietetiche menu estivo

#### ORZO ESTIVO

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

#### TORTINO DI FAGIOLI E CAROTE

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

# ROMA



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

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

## FRUTTA

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



### 18.4 Tabelle dietetiche menu invernale

#### PASTA AL FORNO CON RAGU' VEGETALE

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


**INSALATA DI CAROTE E FINOCCHI**

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

**FRUTTA**

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

ROMA



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

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

## 19 TABELLE DI CONVERSIONE DEI PESI CRUDO/COTTO





### 19.1 Primi piatti

#### 101 – Agnolotti freschi di carne al pomodoro

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

#### 101 – Agnolotti freschi di ricotta e spinaci al pomodoro

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

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

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

Il peso a crudo si intende con ceci secchi ammollati

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

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

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


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

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

Il peso a crudo si intende con ceci secchi ammollati

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

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

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

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

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

Il peso a crudo si intende con fagioli secchi ammollati

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

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

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

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

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

Il peso a crudo si intende con fagioli secchi ammollati

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

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

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

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

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

Il peso a crudo si intende con lenticchie lavate e scolate

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

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

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


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

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

Il peso a crudo si intende con lenticchie lavate e scolate

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

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

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

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

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

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

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

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

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


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

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

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

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

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

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

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

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

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

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


**109 – Pasta al burro e parmigiano**

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

**110 – Pasta all'amatriciana**

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

**111 – Pasta alla pizzaiola**

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

**112 – Pasta al pesto**

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

**113 – Pasta al pesto delicato**

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


**114 – Pasta al pomodoro (pasta corta)**

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

**114 – Pasta al pomodoro (pasta lunga-spaghetti)**

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

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

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

**115 – Pasta al pomodoro e basilico**

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

**116 – Pasta al ragù di carne (pasta corta)**

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


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

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

**117 – Pasta al ragù vegetale**

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

**118 – Pasta al sugo di trota (fresca)**

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

**118 – Pasta al sugo di trota (surgelata)**

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

**119 – Pasta al tonno (pasta corta)**

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


**119 – Pasta al tonno (pasta lunga - spaghetti)**

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

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

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

**121 – Pasta con zucca**

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

**122 – Pasta con zucchine**

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

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

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




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

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

**124 – Pasta rosa**

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

**125 – Riso alla parmigiana**

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

**126 – Risotto allo zafferano**

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

**127 – Risotto al pomodoro**

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


**128 – Risotto al ragù di carne**

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

**129 – Risotto con crema di piselli**

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

**130 – Risotto con indivia**

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

**131 – Risotto con zucca**

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

**132 – Risotto con zucchine**

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


**133 – Tortellini freschi di carne al burro e parmigiano**

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

**133 – Tortellini surgelati di carne al burro e parmigiano**

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

**133 – Tortellini freschi al prosciutto al burro e parmigiano**

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



## 19.2 Secondi piatti

### 201 – Arrosto di bovino

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

### 202 – Arrosto di maiale

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

### 203 – Arrosto di tacchino

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

### 204 – Bocconcini di abbacchio

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

### 205 – Bocconcini di maiale panati

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


**206 – Bocconcini di tacchino**

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

**207 – Coscio di pollo arrosto**

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

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

**208 – Cotoletta di maiale panata**

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

**209 – Crocchette di nasello**

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

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

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

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

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

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


**210 – Fesa di tacchino al limone**

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

**211 – Fesa di tacchino al tegame**

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

**212 – Filetti di platessa gratinati**

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

**213 – Filetti di platessa panati**

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

**220 – Frittata (al forno)**

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

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


**220 – Frittata (in padella)**

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

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

**221 – Frittata con patate (al forno)**

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

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

**221 – Frittata con patate (in padella)**

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

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

**222 – Frittata con zucchine (al forno)**

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

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

**222 – Frittata con zucchine (in padella)**

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

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


**223 – Fuso di pollo arrosto**

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

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

**224 – Hamburger di bovino**

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

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

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

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

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

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

**225 – Medaglioni di limanda**

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

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

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

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

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

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




**226 – Medaglioni di merluzzo**

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

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

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

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

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

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

**227 – Medaglioni di nasello**

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

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

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

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

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

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

**228 – Medaglioni di spigola (surgelata)**

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

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

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

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

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

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


**228 – Medaglioni di spigola (fresca)**

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

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

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

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

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

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

**230 – Petto di pollo al limone**

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

**231 – Petto di pollo panato**

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


**232 – Polpette di carne mista al pomodoro**

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

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

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

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

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

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

**233 – Polpettone di agnello**

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

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

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

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

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

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

**234 – Polpettone di bovino**

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

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

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

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

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

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


**235– Polpettone goloso di bovino**

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

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

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

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

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

**241 – Saltimbocca alla romana**

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

**242 – Scaloppina di bovino**

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

**243 – Spezzatino di abbacchio**

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

**244 – Spezzatino di agnello**

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


**245 – Straccetti di bovino**

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

**246 – Straccetti di pollo cremolati**

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

**248– Tortino di patate**

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

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

**249 – Uova strapazzate**

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

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



### 19.3 Contorni

#### 301 - Bieta ripassata

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

#### 302 – Broccoli romaneschi all'olio

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

#### 303 – Carote al tegame

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

#### 305 – Cavolfiori gratinati

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

#### 306 – Fagiolini all'olio

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


**307 – Fagiolini al pomodoro**

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

**308 – Finocchi al tegame**

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

**309 – Finocchi gratinati**

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

**310 – Fiori di zucca alla romana**

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

**316 – Patate al forno**

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


**317 – Patate all'olio**

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

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

**318 – Patate al tegame**

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

**319 – Patate croccanti al forno**

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

**320 – Patate e carote all'olio**

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

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

**321 – Piselli al tegame**

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




**322 – Purea di patate**

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

**323 – Spinaci al burro e parmigiano**

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

**324 – Spinaci all'olio**

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

**325 – Tortino di zucca**

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

**326 – Tortino di zucchine**

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


**327 – Zucchine gratinate**

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

**328- Zucchine trifolate**

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



#### 19.4 Avvertenze

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

##### Pane

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

##### Legumi

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

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

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