

ROMA



**Dipartimento Scuola, Lavoro, Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico**

**NIDO**

**1. MENU ESTIVO ED INVERNALE SPUNTINO – MERENDA - CESTINO FREDDO**

ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 2. 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



<b>N 15</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 16</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 17</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 18</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 19</b>	Crema di carote con semolino - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 20</b>	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 manzo - (arista maiale) /omogeneizzato di carne - 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	<b>Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Formaggio (ricotta/crescenza/robiola) - Pane Merenda: latte di proseguimento/yogurt</b>
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 carne) - 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 d'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) - carne al vapore (noce di bovino) /omogeneizzato di manzo <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 38	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) – (Parmigiano) – 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 - Pura 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- Pura di carote e zucchine – Pane <b>Merenda:</b> yogurt
N 49	Pastina all'olio e parmigiano - Carne al vapore (noce bovino) /omogeneizzato di carne - Pura di zucca - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 50	Pastina all'olio e parmigiano - Carne al vapore (noce bovino) /omogeneizzato di carne - Pura di zucchine - Pane <b>Merenda:</b> yogurt

ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

#### 4. INDICE PREPARAZIONI

#### 4.1 Indice Primi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi

Codice	Primi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi
N 101	Crema di carote con pasta
N 102	Crema di ceci con pasta
N 103	Crema di fagioli con pasta
N104	Crema di lenticchie con farro
N 105	Crema di lenticchie con pasta
N 106	Crema di piselli con pasta
N 107	Crema di verdure con pasta (estate)
N 108	Crema di verdure con pasta (inverno)
N 109	Crema di zucca con pasta
N 110	Farro all'ortolana
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 sugo di spigola
N 117	Pasta al trito vegetale
N 118	Pasta all'olio e parmigiano
N 119	Pasta all'ortolana
N 120	Pasta all'uovo al pomodoro
N 121	Pasta con zucca
N 122	Pasta con zucchine
N 123	Pasta e patate
N 124	Pasta rosa
N 125	Polenta al ragù di carne
N 126	Riso alla parmigiana
N 127	Risotto al pomodoro
N 128	Risotto al ragù di carne
N 129	Risotto allo zafferano
N 130	Risotto allo zafferano con crema di ceci
N 131	Risotto con crema di piselli
N 132	Risotto con indivia
N 133	Risotto con zucca
N 134	Risotto con zucchine
N 135	Timballo di pasta
N 136	Crema di cavolfiore bianco con pasta



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

Codice	Secondi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi
N 201	Arrosto di bovino
N 202	Arrosto di maiale
N 203	Arrosto di tacchino
N 204	Bocconcini di maiale al tegame
N 205	Bocconcini di pollo al tegame
N 206	Bocconcini di tacchino
N 207	Crocchette di nasello
N 208	Fesa di tacchino al limone
N 209	Filetti di platessa gratinati
N 210	Filetti di platessa panati
N 211	Formaggio Caciotta dolce
N 212	Formaggio Crescenza
N 213	Formaggio Provolone dolce
N 214	Formaggio Robiola
N 215	Frittata
N 216	Frittata con patate
N 217	Frittata con spinaci
N 218	Frittata con zucchine
N 219	Medaglioni di limanda
N 220	Medaglioni di merluzzo
N 221	Medaglioni di merluzzo al limone
N 222	Medaglioni di nasello
N 223	Medaglioni di nasello al limone
N 224	Medaglioni di spigola
N 225	Mozzarella vaccina
N 226	Polpette di carne mista al pomodoro
N 227	Polpettone di agnello
N 228	Polpettone di bovino
N 229	Polpettone goloso di bovino
N 230	Ricotta
N 231	Sformatino di platessa
N 232	Straccetti di pollo cremolati
N 233	Timballo di nasello al limone
N 234	Crocchette di patate e fagioli cannellini
N 235	Tortino di limanda
N 236	Tortino di patate
N 237	Uova strapazzate

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

Codice	Contorni 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi
N 301	Bieta al pomodoro
N 302	Bieta all'olio
N 303	Broccoli romaneschi all'olio
N 304	Carote all'olio
<b>N 305</b>	<b>Carote al tegame</b>
N 306	Cavolfiori all'olio
N 307	Cavolfiori gratinati
N 308	Fagiolini al pomodoro
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
<b>N 315</b>	<b>Patate al tegame</b>
<b>N 316</b>	<b>Patate all'olio</b>
N 317	Purea di carote
<b>N 318</b>	<b>Purea di patate</b>
N 319	Spinaci all'olio (estate)
N 319 A	Spinaci all'olio (inverno)
N 320	Spinaci all'olio e parmigiano
N 321	Tortino di zucca
N 322	Tortino di zucchine
N 323	Zucca al tegame
N 324	Zucca gratinata
N 325	Zucchine gratinate
N 326	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	Pane (a fette) e olio
N 507	Pane (a fette) e pomodoro
N 508	Polpa di frutta e fette biscottate
N 509	Spremuta di arancia e ciambellone
N 510	Spremuta di arancia e fette biscottate con confettura di frutta
N 511	Yogurt e cereali

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

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

ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 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	
		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 di riso nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	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)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	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>	

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

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		<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>	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><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	<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	
		<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 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>	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><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	<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>	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><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	<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>	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><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	<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	
		<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 la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Pastina	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucca	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	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>	

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

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		<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 il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Semolino	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)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	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>	



**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>          <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	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) 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 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>          <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	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)**  
**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>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	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>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	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>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	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>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	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>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Ingredienti	7 - 8 mesi <b>g</b>
	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> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**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>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Ingredienti	7 - 8 mesi <b>g</b>
	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> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 16 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (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 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>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
	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> 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>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Ingredienti	7 - 8 mesi
		g
	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>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Ingredienti	7 - 8 mesi
		<b>g</b>
	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>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		<b>g</b>	
	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>	<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>
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></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

	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	
	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	20	
	o Omogeneizzato di carne	40	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<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**

	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	
	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 Omogeneizzato di pesce	30	
		40	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
<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>	

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

<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.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Ingredienti	9 - 12 mesi g
		Pastina
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Robiola o Ricotta	20 25
	Olio extravergine	7
	Pane	10
<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>

**N 24 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) - TUORLO DI UOVO SODO – 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.  <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	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>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
Latte di proseguimento/  Yogurt	  125	

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

	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>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Noce di bovino	20
o Omogeneizzato di manzo		40	
<b>oppure</b>			
Arista di maiale		20	
o Omogeneizzato di carne		40	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del 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. di platessa/limanda/spigola/merluzzo o Omogeneizzato di pesce platessa/nasello	30 40
	Olio extravergine	7
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Pane	10
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	Yogurt	125
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		

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

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA 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 la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.  Condire la preparazione con olio a crudo	Ingredienti	9 - 12 mesi g
		Pastina
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
	Ricotta o Crescenza o Robiola	25  20  20
	Olio extravergine	7
	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 28 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - PARMIGIANO – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>	
		<b>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 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>	Pastina	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><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 29 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - TUORLO DI UOVO SODO – 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	
	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	7	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Pane	10	
<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 30 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) - 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	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	5	
	Parmigiano	3	
	Filetti surg.di platessa/ merluzzo/limanda/nasello o	30	
	Omogeneizzato di pesce	40	
<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>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 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	
	<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.di platessa/limanda/nasello	30
o Omogeneizzato di pesce		40	
Olio extravergine		7	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Pane	10	
<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 32 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) - CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE- 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.	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	5	
	Parmigiano	3	
		Noce di bovino /fesa/ tacchino	20
	o Omogeneizzato di carne	40	
	<b>oppure</b>		
	Arista di maiale	20	
	o Omogeneizzato di carne	40	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Yogurt	125	

**N 33 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) – FORMAGGIO - 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>	Semolino	30
Lavare e mondare le patate e le verdure.	Carote	20
Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in	Cipolla	3
acqua fredda. Portare ad ebollizione e far	Sedano	2
cuocere fino a ridurre il liquido a metà.	Patate	10
Filtrare il brodo e passare le verdure	Zucchine	10
evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a	Lattuga	10
pioggia il semolino nel brodo caldo e far	Bieta	5
cuocere mescolando con cura per evitare la	Parmigiano	3
formazione di grumi. A fuoco spento		
aggiungere le verdure passate ed il	Robiola	20
parmigiano.		
	Olio extravergine	7
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>		
	Pane	10
	<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura</b>
	Latte di proseguimento/	<b>secondo prescrizione</b>
		<b>del Pediatra</b>
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></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>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
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	10
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  Yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125

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

<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.	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> <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>		
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>		
	<b>Merenda</b> Yogurt	125

**N 36- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) – CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – 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
	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 di pollo
o Omogeneizzato di carne		40
Olio extravergine		7
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Pane	10
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	Latte di proseguimento/ Yogurt	125

**N 37- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) – CARNE AL VAPORE / OMOGENEIZZATO DI MANZO – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	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	
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla	Noce di bovino o Omogeneizzato di carne	15  40	
	Olio extravergine	7	
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Pane	10	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<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) – PARMIGIANO – PANE**



**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<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>Condire la preparazione con olio a crudo</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><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

	<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	7	
	Pane	10	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
	Yogurt	125	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>			

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

<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>	Ingredienti	9 - 12 mesi g
		Pastina
	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> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	Yogurt	125

<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>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Ingredienti	9 - 12 mesi g
		Pastina
	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/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	Yogurt	125

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

<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA</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 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>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Ingredienti	9 - 12 mesi g
		Pastina
	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**

<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA</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 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>	Ingredienti	9 - 12 mesi g	
	<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	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	

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

<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>	Ingredienti	9 - 12 mesi g	
	<b>N.B. Non utilizzare il sale</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> Latte di proseguimento/  Yogurt		tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra  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 <b>N 401</b> ). 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.di merluzzo o Omogeneizzato di pesce	30 40
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	Yogurt	125
<b>FILETTI DI PESCE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere i filetti di pesce, correttamente scongelati, al vapore e tritarli o omogeneizzarli. <b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b> <b>N.B. Non utilizzare il sale</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 <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.	Pastina	30
	Zucca	60
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Parmigiano	10
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	

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

	<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 fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Fesa di tacchino/petto di pollo/noce di bovino o Omogeneizzato di carne	20  40
	Carote	50
<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.	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  Yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  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 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
	Noce di bovino o Omogeneizzato di carne	20  40
	Carote	25
	Zucchine	25
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Olio extravergine	7
	Pane	10
<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 <b>N 401</b> ). A metà cottura aggiungere le zucchine lavate, mondate e tagliate a dadini. Far cuocere e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.	<b>Merenda</b> Yogurt	125
	<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</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
	Noce di bovino o Omogeneizzato di carne	20  40
	Zucca	50
	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>
	<b>PUREA DI ZUCCA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi 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>N.B. Non utilizzare il sale</b>		

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

	<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
	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.	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 <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>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Pane	10
	<b>Merenda</b> Yogurt	125

**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 e 25 - 36 mesi

#### N 101 – CREMA DI CAROTE CON PASTA

<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, mondare le carote, lasciarle stufare insieme alla cipolla e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Ridurre il tutto in crema (se necessario allungare con acqua calda). 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>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	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 extrav.	4	4	4,5

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

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</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. 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>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Pasta	30	30	35
	Ceci secchi	10	15	20
	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 extrav.	4	4	4,5

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

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
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. 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.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Pasta	30	30	35
	Fagioli secchi borlotti/cannellini	10	15	20
	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 extrav.	4	4	4,5

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

Ricetta: Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori e i pomodori. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare il farro, scolarlo e unirlo alla crema di lenticchie.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Farro	30	30	35
Lenticchie secche	10	15	20	
Carote	3	3	5	
Cipolla	3	3	3	
Sedano	2	2	2	
Pomodori pelati	10	10	10	
Olio extrav.	4	4	4,5	

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

Ricetta: Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate. 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.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo.</b>  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
Lenticchie secche	10	15	20	
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 extrav.	4	4	4,5	

**N 106 - CREMA DI PISELLI CON PASTA**

Ricetta: Stufare i piselli con la cipolla nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea (se necessario allungare con brodo vegetale bollente). Lessare la pasta, scolarla e unirla alla crema di piselli. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo.</b>  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Riso	40	45	50
Cipolla	2,5	2,5	3	
Piselli surgelati	10	10	15	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	4	5	
Olio extrav.	4	4	4,5	

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

Ricetta: Lavare, mondare le patate e le verdure, 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>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	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 extrav.	4	4	4,5

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

Ricetta: Lavare, mondare le patate e le verdure, 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>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	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 extrav.	4	4	4,5

**N 109 – CREMA DI ZUCCA CON PASTA**

Ricetta: Lavare, mondare la zucca, lasciarla stufare con la cipolla e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Ottenere una purea. 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	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 extrav.	4	4	4,5

**N 110 - FARRO ALL'ORTOLANA**

Ricetta: Lavare e mondare e cuocere le carote, la cipolla, il sedano, le patate, le zucchine, la lattuga, la bieta e i fagiolini. Aggiungere i pomodori pelati e far cuocere. Passare il tutto. Lessare a parte il farro, scolarlo e unirlo alla crema di verdure. Servire il parmigiano a tavola.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Farro	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	10	15	20
	Fagiolini	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4,5	4,5

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

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

Ricetta: Lessare la pasta, scolarla e condirla 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>	Pasta	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
	Burro	5	5,5	6

**N 112 - PASTA AL PESTO DELICATO**

Ricetta: 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.	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
	Basilico	4	4,5	5
	Parmigiano	4	4,5	5
	Olio extrav.	4	4,5	4,5

**N 113 - PASTA AL POMODORO**

Ricetta: Far cuocere nell'olio gli odori con i pomodori, passare il tutto e far addensare. 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
	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 extrav.	4	4	4,5

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

<b>Ricetta:</b> Far appassire la cipolla nell'olio, aggiungere i pomodori freschi lavati e portare a cottura. 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>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<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 extrav.	4	4	4,5

**N 115 - PASTA AL RAGÙ DI CARNE**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne precedentemente 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>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<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 extrav.	4	4	4,5

**N 116 - PASTA AL SUGO DI SPIGOLA**

<b>Ricetta:</b> Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero ed i filetti di spigola (correttamente scongelati) tritati. Far addensare. A fine cottura togliere l'aglio. Se serve, passare il sugo con il passaverdure. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Filetti di spigola surg.	10	10	10
	Pomodori pelati	50	55	60
	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 117 - PASTA AL TRITO VEGETALE**

<b>Ricetta:</b> Far appassire gli odori nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). 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.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	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 extrav.	4	4	4,5

**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	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Pasta	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
	Olio extrav.	5	5,5	6

**N 119 - PASTA ALL'ORTOLANA**

Ricetta: Mondare, lavare le verdure e metterle a cuocere con gli odori in poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ) 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>N.B. Usare sale iodato con moderazione</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 extrav.	4	4	4,5	

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

Ricetta: 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.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Pasta all'uovo (maccheroncini)	35	40	45
	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 extrav.	4	4	4,5

**N 121 - PASTA CON ZUCCA**

Ricetta: Lavare e mondare la zucca, lasciarla stufare con la cipolla e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Ottenere una purea o lasciare la zucca a pezzettini a seconda della gradibilità. 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>N.B. Usare sale iodato con moderazione</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 extrav.	4	4	4,5



**N 122 - PASTA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare le zucchine, lasciarle stufare, con la cipolla, nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Passare il tutto o lasciarlo a pezzetti a seconda della gradibilità. Lessare la pasta, scolarla e condirla con le zucchine. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	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 extrav.	4	4	4,5
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 123 - PASTA E PATATE**

<b>Ricetta:</b> Far appassire gli odori in poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Aggiungere i pomodori passati e le patate lavate, sbucciate e tagliate. 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.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	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 extrav.	4	4	4,5
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>				
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 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.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	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
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				
Olio extrav.	4	4	4,5	

**N 125 - POLENTA AL RAGÙ DI CARNE**

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire in olio. Unire la carne precedentemente macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati. Far addensare il tutto. Portare a bollire l'acqua, versare la farina di mais a pioggia e iniziare a mescolare; continuare senza interrompere e sempre nello stesso verso. Per il quantitativo dell'acqua e il tempo di cottura attenersi a quanto riportato sulla confezione. Versare il ragù sulla polenta e spolverare con parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
	Farina di mais	35	40	45
	Spalla di bovino	30	40	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5

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

**N 126 - 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
	Riso	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
	Burro	5	5,5	6

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

**N 127 - 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
	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 extrav.	4	4	4,5

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

**N 128 - RISOTTO AL RAGÙ DI CARNE**

Ricetta: Tritare finemente gli odori e farli appassire in olio. Unire la carne precedentemente 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.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
	Riso	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
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5

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

**N 129 - 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 <b>N 401</b> ). A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
	Riso	40	45	50
	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 extrav.	4	4	4,5
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>				

**N 130 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON CREMA DI CECI**

Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati). Stufarli con la cipolla nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea. Cuocere a parte il riso, scolarlo e unirlo alla crema di ceci. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba il condimento. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
	Riso	40	45	50
	Ceci secchi	10	15	20
	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 extrav.	4	4	4,5
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>				

**N 131 - RISOTTO CON CREMA DI PISELLI**

Ricetta: Stufare i piselli con la cipolla e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 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. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Piselli surgelati	10	10	15
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>				

**N 132 - RISOTTO CON INDIVIA**

<b>Ricetta:</b> Dopo aver mondato e lavato l'indivia, stufarla con la cipolla nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). 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.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Indivia	25	25	30
	Brodo vegetale	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 133 - RISOTTO CON ZUCCA**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare la zucca e stufarla con la cipolla nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Ridurre tutto a purea o lasciare a pezzettini a seconda della gradibilità. 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>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	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 extrav.	4	4	4,5
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 134 - RISOTTO CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare le zucchine e stufarle con la cipolla nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Passare il tutto o lasciare a pezzettini in base alla gradibilità. 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>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	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 extrav.	4	4	4,5
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 135 – TIMBALLO DI PASTA**

<b>Ricetta:</b> <b>Ragù:</b> Lavare e tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne precedentemente 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 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>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	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	4	4	4,5	
<b>Besciamella</b>				
Latte	30	35	40	
Farina	3	3,5	4	
Burro	3	3,5	4	

**N 136 – CREMA DI CAVOLFIORRE BIANCO CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare e sbollentare il cavolfiore in abbondante acqua, scolarlo e passarlo in padella con aglio, poco olio e poco brodo vegetale, poi portare a cottura e frullarlo. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con la crema di cavolfiore. Aggiungere a fine cottura il Parmigiano. <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13-18 mesi g	19-24 mesi g	25-36 mesi g
	Pasta	40	45	50
Cavolfiore bianco	25	25	30	
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	4	5	
Olio evo	4	4	4,5	

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

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
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 <b>N 401</b> ). A cottura ultimata affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Noce bovino	30	40	50
	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 extrav.	2,5	3	4

**N 202 - ARROSTO DI MAIALE**

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

**N 204 - BOCCONCINI DI MAIALE AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mettere in un tegame la carne tagliata in piccolissimi dadini e condirla con olio, aglio intero e rosmarino tritato. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). Togliere l'aglio. Servire la carne con la salsa di cottura.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Arista maiale	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 extrav.	2,5	3	4

**N 205 - BOCCONCINI DI POLLO AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mettere in un tegame il petto di pollo tagliato in piccolissimi dadini e condirlo con olio, aglio intero e rosmarino tritato. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). Togliere l'aglio. Servire la carne con la salsa di cottura.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Petto pollo	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 extrav.	2,5	3	4

**N 206 - BOCCONCINI DI TACCHINO**

<b>Ricetta:</b> Mettere in un tegame il tacchino tagliato in piccolissimi dadini e condirlo con olio, aglio intero e rosmarino tritato. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). Togliere l'aglio. Servire la carne con la salsa di cottura.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	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 extrav.	2,5	3	4

**N 207 - CROCCHETTE DI NASELLO**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di nasello (correttamente scongelati) tritato le patate passate. Aggiungere le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido ma non duro. Formare le crocchette e impanarle nel pangrattato. Disporle in una teglia oliata ed infornare.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Patate	13	16	20
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato	2	3	4
	Olio extrav.	2,5	3	4

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

<b>Ricetta:</b> 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 sfornare.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Fesa tacchino	30	40	50
	Farina	2	2	2,5
	Limone (succo) +acqua	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	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>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Filetto platessa surg.	40	50	60
	Pangrattato	2	2,5	3
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 210 - FILETTI DI PLATESSA PANATI**

<b>Ricetta:</b> Passare i filetti di platessa (correttamente scongelati) nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Filetto platessa surg.	40	50	60
	Pangrattato	2	2,5	3
	Uova	5,5	6,5	8
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 211 - FORMAGGIO CACIOTTA DOLCE**

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

**N 212 - FORMAGGIO CRESCENZA**

Realizzare le porzioni di crescenza seguendo accuratamente le grammature indicate.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Crescenza	25	30	40



**N 213 - FORMAGGIO PROVOLONE DOLCE**

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

**N 214 - FORMAGGIO ROBIOLA**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Realizzare le porzioni di robiola seguendo accuratamente le grammature indicate.				
	Robiola	25	30	40

**N 215 - FRITTATA**

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

**N 216 - FRITTATA CON PATATE**

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

**N 217 - FRITTATA CON SPINACI**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci, scolarli accuratamente in modo da eliminare tutto il liquido di cottura. Tritare finemente gli spinaci e unirli alle uova, precedentemente sbattute con il latte. Versare in una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Uova	50	50	50
	Spinaci surg.	70	70	70
	Latte	2	2	2
	Olio extrav.	4	4	4

**N 218 - FRITTATA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare e tagliare le zucchine. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con il latte e versare il composto sulle zucchine. Infornare nuovamente.  <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>
	Uova	50	50	50
	Zucchine	70	70	70
	Latte	2	2	2
	Olio extrav.	4	4	4

**N 219 - MEDAGLIONI DI LIMANDA**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di limanda (correttamente scongelati) tritati le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e panarli con pangrattato. Disponli in una teglia, oliare ed 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>
	Filetto limanda surg.	40	50	60
	Patate	13	16	20
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato	2	3	4
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 220 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di merluzzo (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e panarli con pangrattato. Disponli in una teglia, oliare ed 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>
	Filetto merluzzo surg.	40	50	60
	Patate	13	16	20
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato	2	3	4
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 221 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di merluzzo (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e panarli con pangrattato. Disponli in una teglia, oliare 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</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Filetto merluzzo surg.	40	50	60
	Patate	13	16	20
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato	2	3	4
	Olio extrav.	2,5	3	4
	Limone (succo)	q.b	q.b	q.b

**N 222 - MEDAGLIONI DI NASELLO**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di nasello (correttamente scongelati), tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e panarli con pangrattato. Disporli in una teglia, oliare ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Patate	13	16	20
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato	2	3	4
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 223 - MEDAGLIONI DI NASELLO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di nasello (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e panarli con pangrattato. Disporli in una teglia, oliare ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Patate	13	16	20
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato	2	3	4
	Olio extrav	2,5	3	4
	Limone (succo)	q.b	q.b	q.b

**N 224 - MEDAGLIONI DI SPIGOLA**

<b>Ricetta:</b> <b>Unire ai</b> filetti di spigola (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e panarli con pangrattato. Disporli in una teglia, oliare ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Filetto spigola surg.	40	50	60
	Patate	13	16	20
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato	2	3	4
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 225 - MOZZARELLA**

	<b>Ingredienti</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Tagliare la mozzarella in piccolissimi pezzi.	Mozzarella	50

**N 226 - POLPETTE DI CARNE MISTA AL POMODORO**

Ricetta: Far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata, 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 <b>N 401</b> ) 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	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
	Spalla bovino	15	20	25
	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 extrav.	2,5	3	4

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

**N 227 - POLPETTONE DI AGNELLO**

Ricetta: 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.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
	Agnello disossato	30	40	50
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane raffermo	3	4	5
	Olio extrav.	2,5	3	4

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

**N 228 - POLPETTONE DI BOVINO**

Ricetta: 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.	Ingredienti	13 – 18 mesi	19 – 24 mesi	25 – 36 mesi
		g	g	g
	Spalla bovino	30	40	50
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane raffermo	3	4	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

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

**N 229 - 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.  <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>
	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 extrav.	2,5	3	4	

**N 230 - RICOTTA**

Realizzare le porzioni di ricotta seguendo accuratamente le grammature indicate.	<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 231 – SFORMATINO DI PLATESSA**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di platessa (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie dello sformato con il pangrattato ed 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>
	Filetto platessa surg.	40	50	60
	Patate	13	16	20
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato	2	3	4
Olio extrav.	2,5	3	4	

**N 232 - STRACCETTI DI POLLO CREMOLATI**

<b>Ricetta:</b> 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 <b>N 401</b> ); mescolare con cura e far ridurre il liquido.  <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>
	Petto pollo	30	40	50
	Farina	1,5	2	2,5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav.	2,5	3	4	

**N 233 – TIMBALLO DI NASELLO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di nasello (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie dello sformato con il pangrattato ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Patate	13	16	20
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato	2	3	4
	Olio extrav	2,5	3	4
	Limone (succo)	q.b	q.b	q.b

**N 234 – CROCHETTE DI PATATE E FAGIOLI CANNELLINI**

<b>Ricetta:</b> Unire ai fagioli cannellini (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) cotti in abbondante acqua, le patate precedentemente lessate. Frullare (passare) il tutto e unire uova e pangrattato per raggiungere la giusta consistenza e formare le crocchette. Disporre le crocchette in una teglia con poco olio, cuocere in forno  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Fagioli cannellini secchi	20	20	25
	Patate	10	10	15
	Uovo	3	3	3,5
	Pangrattato	5	5	5
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 235 – TORTINO DI LIMANDA**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di limanda (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie dello sformato con il pangrattato ed infornare.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Filetto limanda surg.	40	50	60
	Patate	13	16	20
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato	2	3	4
	Olio extrav	2,5	3	4


**N 236 - TORTINO DI 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>
Unire alle patate bollite e passate (schiate), le uova, il latte, il prosciutto cotto tritato e il parmigiano grattugiato. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il pangrattato ed infornare.	Patate	70	90	100
	Prosciutto cotto	10	15	20
	Latte	5	8	10
	Uova	2	4	5
	Parmigiano	5	8	10
	Pangrattato	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>			

**N 237 - UOVA STRAPAZZATE**

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

### 5.5 – Tabelle dietetiche contorni 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi

#### N 301- BIETA AL POMODORO

Ricetta: 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.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Bieta	70	90	100
	Cipolla	2	2	2
	Pomodori pelati	15	20	30
	Olio extrav.	2	2,5	3

#### N 302 - BIETA ALL'OLIO

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

#### N 303 – BROCCOLI ROMANESCHI ALL'OLIO

Ricetta: Mondare e lavare i broccoli. Lessarli accuratamente in modo che assumano una consistenza morbida in tutte le loro parti. Dopo averli scolati bene, tagliarli in piccoli pezzi e condirli con olio.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Broccolo romanesco	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3

#### N 304 - CAROTE ALL'OLIO

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



**N 305 - CAROTE AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> In un tegame far appassire nell'olio la cipolla, unire le carote mondare, lavate e tagliate a pezzettini, aggiungere poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ) e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<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 extrav.	2	2,5	3

**N 306 - CAVOLFIORI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare e lessare i cavolfiori. Tagliarli in piccoli pezzi e condire con olio.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Cavolfiori	70	90	100
	Olio extrav.	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.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Cavolfiori	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	2
	Olio extrav.	2	2,5	3

**N 308 - 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 la cottura. Tagliare i fagiolini in piccoli pezzi.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Fagiolini surg.	70	90	100
	Cipolla	2	2	2
	Pomodori pelati	15	20	30
	Olio extrav.	2	2,5	3

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

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

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

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

**N 310 - FINOCCHI AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli in piccoli pezzi e disporli in un tegame con olio e 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>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Finocchi	70	90	100
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2	2,5	3
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>				

**N 311 - FINOCCHI GRATINATI**

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

**N 312 - INSALATA CAPPUCCINA**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare l'insalata, tagliare finemente e condirla con olio.	<b>Ingredienti</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Cappuccina	50
	Olio extrav.	3
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>		

**N 313 - INSALATA DI POMODORI**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori e togliere i piccioli. Tagliarli in piccoli pezzi e condirli con olio.	<b>Ingredienti</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Pomodori	50
	Olio extrav.	3
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>		

**N 314 - PATATE AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Lavare, sbucciare e tagliare le patate. Condire con olio e rosmarino tritato e metterle in una teglia. Infornare.	<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
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2	2,5	3
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>				

**N 315 - PATATE AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Lavare, sbucciare e tagliare le patate. Lessarle per pochi minuti e disporle in un tegame con l'olio, l'aglio intero ed il rosmarino tritato. Far cuocere fino a quando non saranno ben rosolate ed eliminare l'aglio.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</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 extrav.	2	2,5	3

**N 316 - PATATE ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lavare, sbucciare le patate, tagliarle, lessarle. Condire con olio.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</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 extrav.	2	2,5	3

**N 317 - PUREA DI CAROTE**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare e lessare le carote; schiacciarle e raccogliere la purea in una casseruola. Scaldare il latte senza farlo bollire. Aggiungere alle carote 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>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<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
	Latte	20	25	30
	Parmigiano	2	2,5	3
	Burro	2	2,5	3

**N 318 - PUREA DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare le patate, sbuciarle, lessarle, scolarle e passarle. Raccogliere la purea in una casseruola. Scaldare il latte senza farlo bollire. Aggiungere alle patate il burro. 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>N.B. Usare sale iodato con moderazione</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 319 - 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>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Spinaci freschi	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3

**319 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>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Spinaci surg	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3

**320 - SPINACI ALL'OLIO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Tagliare finemente gli spinaci, condirli con olio, parmigiano e mescolarli bene.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Spinaci surg.	70	90	100
	Parmigiano	2	2,5	3
	Olio extrav.	2	2,5	3

**N 321 - TORTINO DI ZUCCA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca, cuocerla in un tegame con poca acqua. Dopo averla scolata molto bene per far perdere tutta l'acqua e aver ottenuto una purea, metterla in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo e 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>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Zucca	70	90	100
	Parmigiano	3,5	4,5	5
	Pangrattato	7	9	10
	Uova	7	9	10
	Olio extrav.	2	2,5	3

**N 322 - TORTINO DI ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine, cuocerle in un tegame con poca acqua. Dopo averle scolate molto bene per far perdere tutta l'acqua e aver ottenuto una purea, metterle in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo e 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>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Zucchine	70	90	100
	Parmigiano	3,5	4,5	5
	Pangrattato	7	9	10
	Uova	7	9	10
	Olio extrav.	2	2,5	3

**N 323 – ZUCCA AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca, tagliarla e cuocerla in un tegame con olio e aglio intero. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta N 401), 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>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Zucca	70	90	100
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2	2,5	3
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>				

**N 324 - ZUCCA GRATINATA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca, tagliarla e cuocerla in un tegame con poca acqua. Adagiare il composto in una teglia oliata. Spolverare con pangrattato e gratinare in forno.	<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
	Pangrattato	1,5	2	2
	Olio extrav.	2	2,5	3
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>				

**N 325 - ZUCCHINE GRATINATE**

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

**N 326 - ZUCCHINE TRIFOLATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a pezzettini. 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.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Zucchine	70	90	100
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2	2,5	3
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>				

## 5.6 – Tabelle dietetiche altri alimenti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi

### N 401 - BASE PER BRODO VEGETALE da utilizzare per le preparazioni

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

### N 402 - PANE

	<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>
	Pane	15	20	20

ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 6. SPUNTINI

## 6.1 Tabelle dietetiche

**ORE 9:00-9:30**

### N 403 - FRUTTA FRESCA

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

### N 403 - FRUTTA FRESCA

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

### N 403 - FRUTTA FRESCA

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



ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 7. MERENDE

### 7.1 Tabelle dietetiche merende 13 – 18 mesi, 19 – 24 mesi e 25 – 36 mesi

#### N 501 - FOCACCIA BIANCA SOFFICE

	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Focaccia bianca soffice	20	25	30

#### N 502 – FOCACCIA ROSSA SOFFICE

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

#### N 503 - FRULLATO DI BANANA CON LATTE

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

#### N 504 - GELATO FIOR DI LATTE

	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Gelato fior di latte	30	40	50

#### N 505 - LATTE E BISCOTTI

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

**N 506 - 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 extrav	3	3	5

**N 507 - 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 extrav	3	3	5

**N 508 – POLPA DI FRUTTA E FETTE BISCOTTATE**

	<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
	Fette biscottate	10	15	20

**N 509 - SPREMITA 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>
	Spremita di arancia	100	100	100
	Ciambellone	20	25	35

**CIAMBELLONE**

<b>Ricetta per 25 porzioni:</b> Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, il latte, il limone grattugiato e l'olio. Nel caso il composto risultasse troppo morbido diminuire il quantitativo dell'olio. Amalgamare bene e aggiungere il lievito per ultimo. Versare il composto in uno 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 510 - 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 511 - YOGURT NATURALE O ALLA FRUTTA E CEREALI**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Yogurt naturale o alla frutta (vasetto da 125 g)	n. 1	n. 1	n. 1
	Cereali	5	10	15

ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 8. CESTINO FREDDO

## 8.1 Composizione e tabelle dietetiche cestino freddo 19 – 24 mesi e 25 – 36 mesi

### 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

Ingredienti	19 - 24 mesi g
Panino all'olio da 25 g	n. 2
Prosciutto cotto	15
Caciotta dolce	15
Frollini miele	16,5
Polpa di frutta	100
Acqua naturale da 500 ml	n. 1
<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

Ingredienti	25 - 36 mesi g
Panino all'olio da 25 g	n. 2
Prosciutto cotto	20
Caciotta dolce	20
Frollini miele	16,5
Polpa di frutta	100
Acqua naturale da 500 ml	n. 1
<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 Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 9. DIETA LEGGERA



## 9.1 Composizione della dieta leggera

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 e 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 o omogeneizzata oppure omogeneizzato di mela

### 13 - 18 mesi, 19 -24 mesi e 25 - 36 mesi

#### Spuntino ore 9:00 – 9:30

Frutta fresca: Mela

#### Pranzo

Pasta o riso all'olio;  
Carne bianca al vapore;  
Patate o carote al vapore o lessate;  
Pane

#### Condire le preparazioni con olio a crudo

#### Merenda

Polpa di mela

**Per le quantità attenersi alle grammature indicate nel ricettario in base alle rispettive fasce di età**

**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 Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 10. MENU DI RIAPERTURA

## 10.1 Composizione del menu di riapertura

### 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 (tipologia e grammatura secondo prescrizione pediatrica)

**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 mesi, 19 - 24 mesi e 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 211**

oppure

Uova strapazzate ricetta **N 237**

Carote stufate ricetta **N 305**

Pane **N 402**

#### Merenda

Yogurt e cereali

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

ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 11. MENU DI EMERGENZA

### 11.1 Composizione del menu di emergenza

**3 - 4 mesi e 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 (tipologia e quantità secondo prescrizione pediatrica)

**N.B. Nel caso in cui il bambino non avesse inserito tali alimenti seguire le indicazioni 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 o polpa di frutta

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

### 13-18 mesi, 19-24 mesi e 25-36 mesi

**Spuntino ore 9:00 – 9:30**

Polpa di frutta

**Pranzo**

Pasta all'olio e parmigiano

Formaggio Caciotta dolce

o

Uova strapazzate

Contorno disponibile al momento

Pane

**Merenda**

Yogurt e cereali /polpa di frutta con fette biscottate

## 11.2 Tabelle dietetiche del menu di emergenza

Indicazioni generali	Alimenti	7-8 mesi g	9-12 mesi g	13-18 mesi g	19-24 mesi g	25-36 mesi g
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 dolce	-	-	15	20	25
	o					
	Uova strapazzate	-	-	50	50	50
Contorno disponibile al momento	50	60	70	90	100	
<b><u>N.B. Fino ai 12 mesi non utilizzare il sale</u></b>	Olio extrav	7	7	7	8	9



ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

**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 Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

### 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
103 bis	Pasta con fagioli
104	Crema di fagioli e patate con pasta
105	Pasta con legumi misti
106	Farro e lenticchie
107	Pasta con lenticchie
108	Pasta con piselli
109	Crema di verdura e legumi con pasta
110	Crema di verdure con pasta (estate)
111	Crema di verdure con pasta (Inverno)
112	Farro all'ortolana
113	Lasagna (pasta all'uovo secca)
114	Minestrone gratinato al forno
115	Pasta al burro e parmigiano
116	Pasta al pesto
117	Pasta al pesto delicato
117 bis	Pasta al pesto senza aglio
118	Pasta al pomodoro
119	Pasta al pomodoro e basilico
120	Pasta al ragù di carne
120 bis	Pasta al ragù di carne di agnello
121	Pasta al sugo di spigola
122	Pasta al tonno
123	Pasta al trito vegetale
123 bis	Pasta integrale al trito vegetale
124	Pasta alla amatriciana
125	Pasta alla pizzaiola
126	Pasta all'olio e parmigiano
127	Pasta all'ortolana
128	Pasta all'uovo al pomodoro
129	Pasta con zucca
130	Pasta con zucchine
131	Pasta e patate
132	Pasta al pesto di zucchine
133	Pasta rosa
134	Pizza margherita
134 bis	Pizza rossa
135	Polenta al ragù di carne
136	Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia
137	Riso alla parmigiana
138	Risotto al pomodoro
139	Risotto al ragù di carne
140	Risotto allo zafferano
141	Risotto allo zafferano con crema di ceci
142	Riso con piselli
143	Risotto con indivia
144	Risotto con zucca
145	Risotto con zucchine
146	Tortellini al burro e parmigiano
147	Insalata di pasta mediterranea
147 bis	Pasta al cavolfiore bianco



### 13.2 Indice Secondi piatti

Codice	Secondi piatti
201	Arrosto di bovino
202	Arrosto di maiale
203	Arrosto di tacchino
204	Bocconcini di maiale panati
205	Bocconcini di tacchino
206	Bocconcini di tacchino al limone
207	Coscio di pollo arrosto
208	Cotoletta di maiale panata
209	Bastoncini di merluzzo della cuoca
210	Fesa di tacchino al limone
211	Fesa di tacchino al tegame
212	Filetti di platessa gratinati
212 bis	Filetti di limanda 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 porri
223	Frittata con zucchine
224	Fuso di pollo arrosto
225	Hamburger di bovino
226	Medaglioni di limanda
227	Medaglioni di merluzzo
228	Medaglioni di merluzzo al limone
229	Medaglioni di nasello al limone
230	Medaglioni di spigola
231	Mozzarella di bufala o Mozzarella fiordilatte
232	Petto di pollo al limone
233	Petto di pollo panato
234	Polpette di carne mista al pomodoro
235	Polpettone di agnello
236	Polpettone di bovino
237	Polpettone goloso di bovino
238	Ricotta
239	Saltimbocca alla romana
240	Scaloppina di bovino
241	Sformatino di platessa
242	Spezzatino di agnello
243	Straccetti di bovino
244	Straccetti di pollo cremolati
245	Timballo di nasello al limone
246	Tonno all'olio di oliva
247	Crocchette di patate e fagioli cannellini
248	Tortino di limanda
249	Tortino di patate
250	Uova strapazzate



### 13.3 Indice Contorni piatti

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

**13.4 Indice Altri alimenti**

<b>Codice</b>	<b>Altri alimenti</b>
<b>401</b>	Base per brodo vegetale da utilizzare per le preparazioni
<b>402</b>	Pane
<b>403</b>	Pane Integrale
<b>404</b>	Frutta
<b>405</b>	Gelato

**13.5 Indice Cestino freddo**

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

ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 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. In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli agli altri ingredienti. 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 secondaria1 ° 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.	4,5	3,5	4	5	6

#### 103 - CREMA DI FAGIOLI CON PASTA

<b>Ricetta:</b> 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. In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli agli altri ingredienti. 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
	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.	4,5	3,5	4	5	6



**103 bis – PASTA CON FAGIOLI**

<b>Ricetta:</b> 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. In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli agli altri ingredienti. 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
	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 FAGIOLI E PATATE E CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> 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. In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli agli altri ingredienti. Condire con olio. Servire il parmigiano a tavola.  <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
	Fagioli secchi borlotti/cannellini	12	20	25	30	30
	Patate	20	25	30	35	35
	Carote	3	5	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Parmigiano	5	5	5	6	6
Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6	

**105 - PASTA CON LEGUMI MISTI**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i legumi (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori. In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli agli altri ingredienti. 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
	Fagioli	4	7	8	10	10
	Lenticchie secche	4	7	8	10	10
	Ceci	4	7	8	10	10
	Carote	3	3	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6	

**106 - FARRO E LENTICCHIE**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori e i pomodori. In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare il farro, scolarlo e unirlo agli altri ingredienti. Condire 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>	Farro	35	40	45	50	60
	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
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**107 - PASTA CON LENTICCHIE**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate. In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla agli altri ingredienti. Condire 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>	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.	4,5	3,5	4	5	6	

**108 – PASTA CON PISELLI**

<b>Ricetta:</b> Stufare i piselli con la cipolla nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla 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	50	60	70	75	80
	Piselli surg.	24	40	50	60	60
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**109 - CREMA DI VERDURE E LEGUMI CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le carote, la cipolla, il sedano, le patate, le zucchine, la lattuga e la bieta. Aggiungere i pomodori pelati e far cuocere insieme alle lenticchie. In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare la pasta, scolarla e unirla agli altri ingredienti. Condire con olio. 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>
	Pasta	20	30	30	35	40
	Lenticchie secche	12	20	25	30	30
	Carote	10	10	10	15	15
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	5	5	5	8	10
	Patate	10	10	20	20	20
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**Usare sale iodato con moderazione.**

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

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure, immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla agli altri ingredienti. Condire con olio. 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>
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**Usare sale iodato con moderazione.**

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

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure, immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla agli altri ingredienti. Condire con olio. 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>
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**Usare sale iodato con moderazione.**

**112 - FARRO ALL'ORTOLANA**

Ricetta: Lavare e mondare le carote, la cipolla, il sedano, la zucchina, e i fagiolini. Aggiungere i pomodori pelati e far cuocere. In base alla gradibilità è possibile, passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda), passare in parte o lasciare interi. Lessare a parte il farro, scolarlo e unirlo agli altri ingredienti. Condire con olio. 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
	Farro	40	50	60	70	70
	Carote	20	20	25	25	25
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	5	5	5	8	10
	Zucchine	20	20	30	35	35
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Fagiolini	10	10	10	10	10
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**113 - LASAGNA – pasta all'uovo secca**

Ricetta: <b>Ragù:</b> 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. <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 cucchiaini 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. Informare. Prima di servire far riposare per 10 minuti.	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	30	30	40	50	50
	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	4,5	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

**114 - MINISTRONE GRATINATO AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare e stufare le zucchine, i fagiolini e le patate con olio e cipolla (se necessario aggiungere il brodo vegetale, ricetta n. <b>401</b> ). Aggiungere i pomodori a pezzettini. Cuocere la pasta e condire con il sugo di verdure. Disporre la pasta condita in una teglia, cospargere la superficie con pangrattato e parmigiano e 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>
	Pasta	40	45	50	55	60
	Zucchine	30	35	40	45	50
	Pomodori	10	15	20	25	30
	Fagiolini	5	10	15	20	25
	Patate	5	10	15	20	20
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Pangrattato	3	4	5	5	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**115 - 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>	<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
	Parmigiano	6	7	8	9	10
	Burro	6	7	8	9	10

**116 - 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

**117 - PASTA AL PESTO DELICATO**

<b>Ricetta:</b> Lavare le foglie di basilico e asciugarle. Porle nel frullatore 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.	4,5	6

**117 bis - PASTA AL PESTO SENZA AGLIO**

<b>Ricetta:</b> Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto senza aglio e aggiungere, se necessario, poca acqua di 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>	Pasta	50	60	70	75	80
	Pesto senza aglio	10	15	20	20	25

**118 - 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>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
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**119 - 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.	4,5	3,5	4	5	6

**120 - 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 secondari 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.	4,5	3,5	4	5	6

**120 bis - PASTA AL RAGÙ DI CARNE DI AGNELLO**

<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 secondari 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	50	60	70	75	80
	Coscio di agnello disossato	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.	4,5	3,5	4	5	6

**121 - PASTA AL SUGO DI SPIGOLA**

<b>Ricetta:</b> Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero ed i filetti di spigola adeguatamente scongelati e tritati. Far addensare. A fine cottura togliere l'aglio. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa.	<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
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Filetti di spigola surg.	10	10	20	20	30
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**122 - PASTA AL TONNO**

<b>Ricetta:</b> 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.	<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>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	70	75	80
	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

**123 - PASTA AL TRITO VEGETALE**

<b>Ricetta:</b> Far appassire gli odori 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.  <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
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**123 bis - PASTA INTEGRALE AL TRITO VEGETALE**

<b>Ricetta:</b> Far appassire gli odori nell'olio e in poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Aggiungere i pomodori passati. A cottura ultimata, passare il sugo. Lessare la pasta integrale, scolarla e condirla con la salsa ottenuta. Servire il parmigiano a tavola.  <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 integrale	50	60	70	75	80
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**124 - 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.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	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



**125 - 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.  <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
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**126 - PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO**

<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.  <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
	Olio extrav.	6	7	8	9	10

**127 - PASTA ALL'ORTOLANA**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare e stufare le verdure con olio e poco brodo vegetale, (ricetta n. 401). Aggiungere i pomodori salare e fare addensare. A seconda della gradibilità è possibile passare il tutto, passare in parte o lasciare a pezzetti. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con gli altri ingredienti. Servire il parmigiano a tavola.  <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
	Zucchine	20	20	30	35	35
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	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.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**128 - 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.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	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
Olio extrav.	4,5	6	

**129 - PASTA CON ZUCCA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca, lasciarla stufare con la cipolla, l'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. In base alla gradibilità è possibile passare il tutto, passare in parte o lasciare a pezzetti. Lessare la pasta, scolarla ed unirla agli altri ingredienti. A fuoco spento condire con il 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>
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**130 - PASTA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine, lasciarle stufare con la cipolla, l'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. In base alla gradibilità è possibile passare il tutto, passare in parte o lasciare a pezzetti. Lessare la pasta, scolarla ed unirla agli altri ingredienti. A fuoco spento condire con il 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>
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**131 - PASTA E PATATE**

<b>Ricetta:</b> Far appassire gli odori nell'olio ed aggiungere i pomodori passati e le patate sbucciate e tagliate. Allungare con acqua calda e portare a cottura. In base alla gradibilità è possibile passare il tutto, passare in parte o lasciare a pezzetti. Lessare a parte la pasta, scolarla ed unirla agli altri ingredienti. 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	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.	4,5	3,5	4	5	6

**132 - PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare le zucchine. Scaldare l'olio con uno spicchio d'aglio. Togliere l'aglio, aggiungere le zucchine e far cuocere per qualche minuto. Lavare le foglie di basilico e asciugarle; porle nel frullatore insieme alle zucchine, alle mandorle e ai pinoli 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>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
	Zucchine	40	50	55	60
	Mandorle pelate	2	3	4	5
	Pinoli	3	4	5	6
	Parmigiano grattugiato	6	7	7	8
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	5	6

**133 - 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>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
	Ricotta	15	15	20	25	25
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**134 - PIZZA MARGHERITA**

<b>Ricetta</b> Cospargere la mozzarella tritata sulla pizza rossa, condire con olio e 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>
	Pizza rossa	90	130	150	170	200
	Mozzarella	20	30	40	50	50
	Olio extrav.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**134 bis - PIZZA ROSSA**

<b>Ricetta</b> Condire con olio e infornare la pizza rossa per portarla ad una temperatura adeguata per la somministrazione.	<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>
	Pizza rossa	90	130	150	170	200
	Olio extrav.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**135 - POLENTA AL RAGÙ DI CARNE**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne a pezzi e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati. Far addensare il tutto. Affettare il panetto di polenta e riporlo in una teglia oliata, Versare il sugo del ragù di carne sulla polenta, insaporire con parmigiano e infornare. Servire separatamente la polenta al sugo e lo spezzatino di carne.	<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>	Polenta di mais (panetti)	140	160	180	220	250
	Spalla di bovino	50	60	80	90	100
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	80	85	90	95	100
	Parmigiano grattugiato	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**136 – RAVIOLI RICOTTA E SPINACI BURRO E SALVIA**

<b>Ricetta:</b> Lessare i ravioli ricotta e spinaci in abbondante acqua salata. Far sciogliere a fiamma moderata il burro e aggiungervi le foglie di salvia ben sciacquate. Scolare i ravioli e condirli con il burro fuso e la salvia. Aggiungere se necessario poca acqua di cottura della pasta. 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>	Ravioli ricotta e spinaci	65	80	90	100
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	7	8	9	10
	Burro	7	8	9	10

**137 - 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

**138 - RISOTTO AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori 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. 401). 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
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**139 - RISOTTO 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 Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). 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
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**140 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

<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. 401). A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unire al riso e amalgamare bene. 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.
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**141 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON CREMA DI CECI**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati). Stufarli con la cipolla nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). In base alla gradibilità è possibile passare il tutto, passare in parte o lasciare a pezzetti. Cuocere a parte il riso, scolarlo e unirlo agli altri ingredienti. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba il condimento. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. 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 parboiled	50	60	70	75	80
	Ceci secchi	12	20	25	30	30
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**142 - RISO CON PISELLI**

<b>Ricetta:</b> Stufare i piselli con la cipolla nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). In base alla gradibilità è possibile passare il tutto, passare in parte o lasciare a pezzetti. Lessare a parte il riso, scolarlo e unirlo ai piselli. 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>
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**143 - 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>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>
	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.	4,5	3	4	5	6

**144 - RISOTTO CON ZUCCA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca, lasciarla stufare con la cipolla, nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). In base alla gradibilità è possibile passare il tutto, passare in parte o lasciare a pezzetti. 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>	<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>
	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.	4,5	3,5	4	5	6

**145 - RISOTTO CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le zucchine, stufarle con la cipolla nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). In base alla gradibilità è possibile passare il tutto, passare in parte o lasciare a pezzetti. 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>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>
	Riso	50	60	70	75	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucchine	30	30	30	35	40
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**146 - TORTELLINI AL BURRO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Lessare i tortellini. Scolarli e condirli con il burro. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <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>
	Tortellini	65	80	90	100
	Parmigiano	7	8	9	10
	Burro	7	8	9	10

**147 - INSALATA DI PASTA MEDITERANEA**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori, tagliarli a piccoli pezzi e condirli con poco sale. Tagliare a dadini la caciotta. Lessare la pasta in acqua bollente, scolarla e portarla ad una temperatura tale da non far sciogliere il formaggio (anche attraverso un getto di acqua fredda). Condire con il pesto, unire gli ingredienti tagliati a pezzettini, e mescolare delicatamente.  <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
	Pomodori freschi	60	70	80	90	100
	Caciotta	25	25	30	30	40
	Pesto senza aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**147 bis – PASTA AL CAVOLFIORRE BIANCO**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare e sbollentare il cavolfiore in abbondante acqua, scolarlo e passarlo in padella con aglio, poco olio e poco brodo vegetale, poi portare a cottura e frullarlo. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il cavolfiore. Aggiungere a fine cottura il 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 di 1° grado/ adulti g</b>
	Pasta	50	60	70	75	80
	Cavolfiore bianco	35	40	50	55	60
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
Olio evo	3	3.5	4	5	6	



## 14.2 Tabelle dietetiche secondi piatti

### 201 - ARROSTO DI BOVINO

<b>Ricetta:</b> 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.	<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>	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

### 202 - ARROSTO DI MAIALE

<b>Ricetta:</b> 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.	<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>	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

### 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>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>	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 MAIALE PANATI**

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

**205 - BOCCONCINI DI TACCHINO**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la carne in piccoli pezzi, disporla in una teglia oliata, condirla con olio, aglio e rosmarino tritato. Infornare. Versare sulla carne un po' di brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). Lasciar ridurre un pochino il liquido e sfornare. Servire la carne con la salsa di cottura.	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
	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.
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5

**206 - BOCCONCINI DI TACCHINO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la carne in piccoli pezzi e condirla con olio e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto, brodo vegetale (ricetta n. 401). A fine cottura aggiungere il succo di limone e far sfumare. Servire la carne con la salsa di cottura.	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
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5

**207 - COSCIO DI POLLO ARROSTO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene il pollo. Condirlo con olio, rosmarino e aglio intero. Infornare.	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g	
	Sovra coscio 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.	
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	6	6	6

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

**208 - COTOLETTA DI MAIALE PANATA**

<b>Ricetta:</b> Passare ciascuna fetta di carne nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare. Limone a richiesta.	<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>
	Arista/lombata maiale	80	90	100
	Uova	10	12	13
	Pangrattato	8	9	10
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Uso sale iodato con moderazione.	Olio extrav.	5	5,5

**209 – BASTONCINI DI MERLUZZO DELLA CUOCA**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di merluzzo (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), il pesce, le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido ma non duro. Su una teglia oliata formare i bastoncini, spolverizzare con il pangrattato ed 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>
	Filetto merluzzo surg.	60	70	100	110	130
	Patate	20	20	25	30	30
	Pangrattato per impanatura	4	5	7	8	10
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Uso sale iodato con moderazione.	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5

**210 - FESA DI TACCHINO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> 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>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>
	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.
	Uso sale iodato con moderazione.	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5

**211 - FESA DI TACCHINO AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> 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>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>
	Fesa di tacchino	50	60	80	90	100
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**212 - FILETTI DI PLATESSA GRATINATI**

<b>Ricetta:</b> Porre i filetti di platessa (correttamente scongelati) in una teglia oliata. Spolverizzare con il pangrattato ed infornare. 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>
	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.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**212 bis - FILETTI DI LIMANDA GRATINATI**

<b>Ricetta:</b> Porre i filetti di limanda (correttamente scongelati) in una teglia oliata. Spolverizzare con il pangrattato ed infornare. 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>
	Filetto limanda 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.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**213 - FILETTI DI PLATESSA PANATI**

<b>Ricetta:</b> Passare i filetti di platessa (correttamente scongelati) nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare. 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>
	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.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**214 - FORMAGGIO ASIAGO**

	<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>
	Asiago	25	30	35	40	50

**215 - FORMAGGIO CACIOTTA DOLCE**

	<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>
	Caciotta dolce	25	30	35	40	50

**216 - FORMAGGIO CRESCENZA**

	<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>
	Crescenza	40	50	60	70	80

**217 - FORMAGGIO MONTASIO**

	<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>
	Montasio	25	30	35	40	50

**218 - FORMAGGIO PROVOLONE DOLCE**

	<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>
	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 secondari 1° grado/ Adulti g
	Robiola	40	50	60	70	80

**220 - FRITTATA**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il latte. Oliare una teglia ed infornare. È consentita la cottura, in alternativa, in padella.  <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 secondaria1 ° 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**

<b>Ricetta:</b> Lavare, sbucciare le patate e tagliarle. 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.  <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 secondaria1 ° 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 PORRI**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare e tagliare i porri, eliminando le foglie esterne. Metterli in un tegame con olio, coprire con un coperchio e portare a cottura. Sbattere le uova, aggiungere il parmigiano. Versare il composto sui porri e infornare. È consentita la cottura, in alternativa, in padella.  <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
	Uova	50	50	50	75	100
	Porri	70	80	90	100	120
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4	4	4	5	6

**223 – FRITTATA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare e tagliare le zucchine. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con in latte e versare il composto sulle zucchine. Infornare nuovamente. E' consentita la cottura, in alternativa, in padella.  <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 di 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

**224 - FUSO DI POLLO ARROSTO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene i fusi di pollo. Condire con olio, rosmarino e aglio intero. Infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	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

**225 - 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>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>	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

**226 - MEDAGLIONI DI LIMANDA**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di limanda (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni (di una altezza di circa 2 cm) e panarli con pan grattato. Disporli in una teglia, oliare ed 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>	Filetto limanda surg.	60	70	100	110	130
	Patate	20	20	25	30	30
	Pangrattato	4	5	7	8	10
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**227 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di merluzzo (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni (di una altezza di circa 2 cm) e panarli con pan grattato. Disporli in una teglia, oliare ed 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>	Filetto merluzzo surg.	60	70	100	110	130
	Patate	20	20	25	30	30
	Pangrattato	4	5	7	8	10
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**228 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di merluzzo (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova, il sale e la buccia di limone grattugiata. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e panarli con pangrattato. Disporli in una teglia, oliare ed 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>	Filetto merluzzo surg.	60	70	100	110	130
	Patate	20	20	25	30	30
	Pangrattato	4	5	7	8	10
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**229 - MEDAGLIONI DI NASELLO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di nasello (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova, il sale e la buccia di limone grattugiata. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e panarli con pangrattato. Disporli in una teglia, oliare ed 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>	Filetto di nasello surg.	60	70	100	110	130
	Patate	20	20	25	30	30
	Pangrattato	4	5	7	8	10
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**230 - MEDAGLIONI DI SPIGOLA**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di spigola (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e panarli con pan grattato. Disporli in una teglia, oliare ed 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>	Filetto di spigola surg.	60	70	100	110	130
	Patate	20	20	25	30	30
	Pangrattato	4	5	7	8	10
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**231 - MOZZARELLA DI BUFALA o MOZZARELLA FIORDILATTE VACCINA**

	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 o mozzarella fiordilatte vaccina	50	60	70	80	100

**232 - 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 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	100
	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>						

**233 - 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 infornare. 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	100
	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>						



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

<b>Ricetta:</b> 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>	<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>
	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	

**235 - POLPETTONE DI AGNELLO**

<b>Ricetta:</b> 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>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Adulti g</b>
	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

**236 - POLPETTONE DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> 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>	<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>
	Spalla bovino	50	60	80	90	100
	Uova	2,5	2,5	3	3,5	4
	Pane raffermo	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

**237 - 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 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>	<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>
	Spalla bovino	50	60	80	90	100
	Uova	2,5	2,5	3	3,5	4
	Prosciutto cotto	5	6	6	6	10
	Pane raffermo	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

**238 - 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

**239 - 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.	<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>
	Fesa/ lombata noce/ Scamone di 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.**

**240 - SCALOPPINA DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Battere leggermente le fettine di carne ed infarinarle. Adagiarle in un tegame dove si son fatti scaldar il burro e l'olio e far cuocere. 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>
	Fesa/ Lombata/ noce/ Scamone di 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.**

**241 – SFORMATINO DI PLATESSA**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di platessa (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie dello sformato con il pangrattato ed 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>
	Filetto di platessa surg.	60	70	100	110	130
	Patate	20	20	25	30	30
	Pangrattato	4	5	7	8	10
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**Usare sale iodato con moderazione.**

**242 - 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 si 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) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti 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

**243 - 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 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>
	Noce di bovino	50	60	80	90	100
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**244 - 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 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>
	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

**245 - TIMBALLO DI NASELLO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di nasello (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova, il sale e la buccia di limone grattugiata. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del timballo con il pangrattato ed 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>
	Filetto di nasello surg.	60	70	100	110	130
	Patate	20	20	25	30	30
	Pangrattato	4	5	7	8	10
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

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

<b>Ricetta:</b> Sgocciolare il tonno prima di servire.	<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>
	Tonno all'olio di oliva	50	70	80

**247 - CROCCHETTE DI PATATE E FAGIOLI CANNELLINI**

Unire ai fagioli cannellini (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) cotti in abbondante acqua, le patate passate (schiacciate), le uova e il pangrattato per raggiungere la giusta consistenza e formare le crocchette. Disporre le crocchette in una teglia con poco olio, cuocere in forno.  <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 di 1° grado/ adulti g</b>
	Fagioli cannellini secchi	20	25	30	40	50
	Patate	10	15	20	25	25
	Uovo	3	3,5	4	4,5	5,5
	Pangrattato	5	5	7	8	10
Olio extrav.	3	3,5	4	5	6	

**248 - TORTINO DI LIMANDA**

<b>Ricetta:</b> Unire ai filetti di limanda (correttamente scongelati) tritati, le patate passate (schiacciate), le uova ed il sale. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. 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 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>
Filetto di limanda surg.	60	70	100	110	130	
Patate	20	20	25	30	30	
Pangrattato	4	5	7	8	10	
Uova	3	3,5	4	4,5	5,5	
Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6	

**249 - TORTINO DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Unire alle patate passate (schiacciate), 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 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	
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	



### 250 - 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>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<sup>1</sup> ° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</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 AL POMODORO

Ricetta: Mondare e lavare la bieta. 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.	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
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Bieta	80	100	130	160	180
	Cipolla	2	3	4	4,5	5
	Pomodori pelati	30	45	50	55	60
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

#### 302 - BIETA ALL'OLIO

Ricetta: Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. 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
<b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Bieta	80	100	130	160	180
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

#### 303 - BROCCOLI ROMANESCHI ALL'OLIO

Ricetta: Mondare e lavare i broccoli. Lessarli e, dopo averli scolati bene, condire con olio. 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
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Broccolo romanesco	80	100	130	160	180
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

#### 304 - CAROTE AL TEGAME

Ricetta: Mondare, lavare e tagliare le carote. 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.	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
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Carote	80	100	130	160	180
	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

**305 - CAROTE ALLA JULIENNE**

<b>Ricetta:</b> Pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio. Limone a richiesta.  <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>
	Carote	60	70	80	100
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	5,5	6

**306 - CAROTE GLASSATE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote, lavarle e tagliarle a listarelle. In un tegame far appassire nel burro la cipolla finemente tritata e aromatizzata con salvia. Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. 401) e far stufare. A fine cottura aggiungere lo zucchero, il succo di limone e far evaporare.  <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>
	Carote	100	130	160	180
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	3	4	4,5	5
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucchero	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	4	5	5,5	6	

**307 - CAROTE STUFATE**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare e tagliare le carote. 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. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.  <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>
	Carote	80	100	130	160	180
	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

**308 - CAVOLFIORI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare i cavolfiori. Lessarli e, dopo averli scolati 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>
	Cavolfiori	80	100	130	160	180
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**309 - CAVOLFIORI GRATINATI**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare i cavolfiori eliminando le foglie ed il gambo centrale. 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	80	100	130	160	180
	Pangrattato	2	3	4	4,5	5
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**310 - 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 la 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	80	100	130	160	180
	Cipolla	2	3	4	4,5	5
	Pomodori pelati	30	45	50	55	60
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**311 - FAGIOLINI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lessare i fagiolini. Scolarli e 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>	Fagiolini	80	100	130	160	180
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**312 – FINOCCHI AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli e disporli in un tegame con olio e aglio. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. 401), 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>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	80	100	130	160	180
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6



**313 – FINOCCHI GRATINATI**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare i finocchi, lessarli e scolarli. Tagliarli a fette e disporli in una teglia oliata. Salare 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>	Finocchi	80	100	130	160	180
	Pangrattato	2	3	4	4,5	5
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**314 - 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.	<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>
	Fiori di zucca pastellati surg.	80	80	160

**315 - INSALATA DI FINOCCHI**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli finemente e condirli con olio.	<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>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Finocchi	70	80	100
	Olio extrav.	5	5,5	6

**316 - 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

**317 - 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>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	20	25	30
	Carote	20	25	30
	Pomodori	30	30	40
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	5	5,5	6

**318 - 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>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>
	Cappuccina	20	25	30
	Carote	20	25	30
	Finocchi	30	30	40
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	5	5,5	6

**319 - 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>	
	Cappuccina	50	60	70	80	100	
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**320 - PATATE AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Sbucciare e tagliare le patate. 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>	
	Patate	100	120	150	180	200	
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**321- PATATE AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Sbucciare, tagliare e sbollentare per pochi minuti le patate, scolarle e disporle in un tegame con l'olio, l'aglio ed il rosmarino. Far cuocere fino a quando non saranno ben rosolate ed eliminare l'aglio.	<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.
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	3	4	5	5,5

**322 - PATATE ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lavare, sbucciare, tagliare, lessare e scolare le patate. 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

**323 - 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) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti 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

**324 - PUREA DI CAROTE**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare, lessare e schiacciare le carote; raccogliere la purea in una casseruola. Scaldare il latte senza farlo bollire. Aggiungere alle carote il latte caldo e il burro a pezzetti; 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>
	Carote	80	100	130	160	180
	Latte UHT	30	35	45	50	60
	Parmigiano	3	3,5	4,5	5	6
	Burro	3	4	5	5,5	6

**325 - PUREA DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare, sbucciare, lessare, scolare le patate 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

**326 - SCAROLA AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare la scarola. Lessarla, scolarla e disporla in un tegame con olio ed aglio. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. 401), mescolare e far stufare.	<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>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Scarola	130	160	180
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	5	5,5	6

**327 - 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>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>	Spinaci	80	100	130	160	180
	Parmigiano	2	3	4	5	6
	Burro	3	4	5	5,5	6

**328 - SPINACI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli 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>	Spinaci	80	100	130	160	180
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**329 - TORTINO DI ZUCCA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca, 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>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>	Zucca	80	100	130	160	180
	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

**330 - TORTINO DI ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine, tagliarle 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>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>	Zucchine	80	100	130	160	180
	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

**331 - ZUCCA AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca, tagliarla e disporla in un tegame con olio e aglio. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. 401), mescolare e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale e far rapprendere. Eliminare l'aglio.	<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>	Zucca	80	100	130	160	180
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**332 - ZUCCA GRATINATA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca. Tagliare a fette. Disporre in una teglia oliata e spolverizzare con il pangrattato e il parmigiano. 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>	Zucca	80	100	130	160	180
	Pangrattato	2	3	4	5	6
	Parmigiano	2	3	4	5	6
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**333 - ZUCCHINE GRATINATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare e tagliare le zucchine. Disporle in una teglia oliata, condirle con pangrattato, prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, olio. 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>	Zucchine	80	100	130	160	180
	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


**334 - ZUCCHINE TRIFOLATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare e tagliare le zucchine. Metterle in un tegame con olio e aglio intero e far cuocere. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.	<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	80	100	130	160	180
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

#### 14.4 Tabelle dietetiche altri alimenti

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

Ricetta: Mondare e lavare le verdure accuratamente. Immergerle in acqua fredda. Portare a ebollizione e cuocere. Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo nelle preparazioni laddove previsto.	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
	Cipolle	2	2	2	2	2
	Carote	2	2	2	2	2
	Sedano	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 - PANE INTEGRALE

	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

##### 404 - 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

##### 405 - 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

##### SPREMITA DI ARANCIA

	Sezione ponte g/ml	Scuola Infanzia g/ml	Scuola primaria (classi I e II) g/ml	Scuola primaria (classi III, IV e V) g/ml	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g/ml
	100	120	150	150	150

ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 15. SPUNTINI - MERENDE



### 15.1 Tabelle dietetiche spuntini della mattina estivi

	<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>
Banana	150	150/200	150/200	150/200	150/200
Schiacciatine	25	25	25	25	25
Plum-cake allo yogurt	30	30	30	30	30
Frutta di stagione	100	100	150	150	150
Cracker	25	25	25	25	25

### 15.2 Tabelle dietetiche spuntini del pomeriggio estivi

	<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>
Ciambellone	30	30	40	40	50
Focaccia bianca soffice	30	30	60	60	60
Panino all'olio/ marmellata	20 15	20 15	25 15	25 20	25 25
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti/ Biscotti frollini al cacao equo e solidali	200 16,5	200 16,5	200 16,5	200 16,5 x 2	200 16,5 x 2
Crostatina con marmellata di frutta	30	30	30	30	30

### 15.3 Tabelle dietetiche spuntini della mattina invernali

	<b>Sezione ponte ml/g</b>	<b>Scuola Infanzia ml/g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) ml/g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) ml/g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti ml/g</b>
Cracker	25	25	25	25	25
Fette biscottate/ cioccolato al latte/fondente	20	20	20	20	20
Plum-cake allo yogurt	20	20	20	20	30
Schiacciatine	30	30	30	30	30
Yogurt	25	25	25	25	25
	125	125	125	125	125

### 15.3 Tabelle dietetiche spuntini del pomeriggio invernali

	<b>Sezione ponte ml/g</b>	<b>Scuola Infanzia ml/g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) ml/g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) ml/g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti ml/g</b>
Frutta di stagione/ Biscotti frollini al cacao equo e solidali	100	100	150	150	150
	16,5	16,5	16,5	16,5 x 2	16,5 x 2
Frutta di stagione	100	100	150	150	150
Banana	150	150/200	150/200	150/200	150/200
Ciambellone	30	30	40	40	50
Focaccia rossa soffice	30	30	60	60	60
Focaccia bianca soffice	30	30	60	60	60
Panino all'olio/ marmellata	20	20	25	25	25
	15	15	15	20	25
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti/ Biscotti frollini al miele equo e solidali	200	200	200	200	200
	16,5	16,5	16,5	16,5 x 2	16,5 x 2

ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 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 cracker 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
- 1 Succo di frutta senza zuccheri aggiunti (confezione da 200 ml)
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

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

- 1 pacchetto di cracker 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
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	-	200
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>		
Cracker bio	25	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 cracker 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
- 1 Succo di frutta senza zuccheri aggiunti (confezione da 200 ml)
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino da inserire:**

- 1 pacchetti di cracker 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
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	-	200
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>		
Cracker bio	25	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
- 1 Succo di frutta senza zuccheri aggiunti (confezione da 200 ml)
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino da inserire:**

- 1 pacchetto di cracker 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
- 1 Succo di frutta senza zuccheri aggiunti (confezione da 200 ml)
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino da inserire:**

- 1 pacchetti di cracker bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Adulti g</b>
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
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	200	200
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>		
Cracker bio	25	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**

**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  
 1 Succo di frutta senza zuccheri aggiunti (confezione da 200 ml)  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino da inserire:**

1 pacchetto di cracker 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  
 1 Succo di frutta senza zuccheri aggiunti (confezione da 200 ml)  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino da inserire:**

1 pacchetto di cracker 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
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	200	200
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>		
Cracker bio	25	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**

## 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  
 1 Succo di frutta senza zuccheri aggiunti (confezione da 200 ml)  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

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

1 pacchetto di cracker 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  
 1 Succo di frutta senza zuccheri aggiunti (confezione da 200 ml)  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

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

1 pacchetto di cracker bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	<b>Secondaria di I grado g</b>	<b>Adulti g</b>
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
Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	200	200
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>		
Cracker bio	25	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**



ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 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. **115**

Formaggio Caciotta dolce ricetta n. **215**

Oppure

Uova strapazzate ricetta n. **250**

Patate al forno ricetta n. **320**

Pane n. **402**

Frutta n. **404**

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

ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 18. RICETTE MULTICULTURALI

### 18.1 Tabelle dietetiche ricette multiculturali

#### COUS COUS POLLO E VERDURE - MAROCCO

Ricetta	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Mondare, lavare e tagliare le carote e le zucchine a cubetti; in una padella oliata unire la cipolla tritata e le verdure; aggiungere il petto di pollo a cubetti e continuare la cottura. Far rinvenire il cous cous con il brodo vegetale e un po' di olio, sgranarlo e condire con le verdure e il pollo e la restante parte di olio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Cous cous	45	50	55
	Petto di Pollo	80	90	100
	Zucchine	40	60	70
	Carote	30	40	50
	Fagiolini	40	50	60
	Cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b..
	Olio extrav.	8	9	10

#### RISO BASMATI E VERDURE - INDIA

Ricetta	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Mondare, lavare, tagliare le carote e la zucca, privata dei semini, a cubetti piccoli e cuocerli a fuoco moderato in una padella oliata in cui si è fatta stufare la cipolla tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. <b>401</b> ). Verso fine cottura aggiungere il cavolfiore verde precedentemente bollito in acqua salata e tagliato a piccoli pezzi. Cuocere il riso in acqua salata, scolarlo e condire con le verdure.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Riso basmati	45	50	55
	Zucca	30	35	35
	Carote	20	20	20
	Cavolfiore verde	10	10	10
	Cipolle	5	5	5
	Olio extrav.	4	5	6

**MAIALE IN AGRODOLCE - CINA**

<b>Ricetta</b>	<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>
Tagliare il pezzo di maiale nel senso della lunghezza. In una ciotola mescolare aceto balsamico e olio in uguale quantità e poi aggiungere poco sale, zucchero, salsa di soia e cannella e con questa salsetta strofinare tutta la carne e metterla ben coperta a riposare per 1 ora e mezza in un luogo fresco. Al termine della marinatura, asciugare la carne e arrostitirla in forno moderato (180° circa) per 1 ora o più, fino a che non sarà ben cotta e tenera.	Arista di maiale	80	90	100
	Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav	5	5.5	6
	Zucchero	q.b.	q.b.	q.b.
	Salsa di soia	q.b.	q.b.	q.b.
	Cannella in polvere	q.b.	q.b.	q.b.
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>			

**PULPE DE PUI CU BUSUIOC (COSCE DI POLLO CON BASILICO) - ROMANIA**

<b>Ricetta</b>	<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>
Lavare ed asciugare bene il pollo. Condirlo con olio, sale, basilico accuratamente lavato ed asciugato. Infornare.	Sovra coscio pollo (Fuso di pollo)	170* (peso lordo 225)	170* (peso lordo 225)	170* (peso lordo 225)
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav	6	6	6
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>			

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

ROMA



Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica 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. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 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 e 103 bis – Crema di fagioli con pasta e Pasta con fagioli (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 e 103 bis – Crema di fagioli con pasta e Pasta con fagioli (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

**106 – Farro con lenticchie o Crema di lenticchie con farro (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
64,5	143,5 ( )	84,5	182,5 ( )	96	191 ( )	108	226 ( )	121	249 ( )

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



**107 – Crema di lenticchie con pasta e Pasta con lenticchie (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

**107 – Crema di lenticchie con pasta e Pasta con lenticchie (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

**110 – 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)

**110 – 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)

**111 – 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)

**111 – 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)

**113 – Lasagna (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
238	193 (175-211)	271	232 (210-254)	312	280 (254-306)	348	323 (293-353)	386	365 (331-399)

**115 – 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)

**116 – 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)

**117 – Pasta al pesto delicato**

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

**117 bis – Pasta al pesto senza aglio**

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
66	117 (105-129)	75	136 (123-150)	90	161 (145-178)	95	172 (154-189)	105	187 (168-205)

**118 – 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)

**118 – 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)

**118 – 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)

**119 – 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)

**120 – 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)

**120 – 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)

**121 – Pasta al sugo 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
124	158 (142-174)	144	186 (167-204)	174	222 (200-244)	185	237 (213-261)	206	260 (234-286)

**121 – Pasta al sugo 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
124	157 (141-172)	144	184 (166-203)	174	220 (198-242)	185	235 (211-258)	206	257 (231-282)

**122 – 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)

**122 – 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)

**123 – Pasta al trito 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)

**123 bis – Pasta integrale al trito 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)

**124 – Pasta alla 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)

### 125 – 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)

### 126 – Pasta all'olio 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)

### 128 – Pasta all'uovo al pomodoro (pasta corta)

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

### 129 – 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)

### 130 – 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)

**131 – 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)

**131 – 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)

**133 – 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)

**137 – 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)

**138 – 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)

**139 – 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)

**140 – 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)

**142 – Crema di piselli con riso e Riso con 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)

**143 – 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)

**144 – 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)



**145 – 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)

**147 – 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)

**147 – 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)

**147 – 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 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)

**205 – 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 – Bastoncini di merluzzo della cuoca**

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
91	63 (57-70)	103	79 (72-88)	141	115 (105-129)	158	125 (114-142)	182	141 (127-155)

**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)

**212 bis– Filetti di limanda 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

**223 – 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

**223 – 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

**224 – 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

**225 – 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 rafferma g. 9 = g. 16 ammollato - Scuola primaria

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

### 226 – 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
91	61 (55-67)	103	76 (70-90)	141	111 (99-122)	158	120 (108-132)	182	133 (120-146)

### 227 – 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
91	63 (57-70)	103	79 (72-88)	141	115 (105-129)	158	125 (114-142)	182	141 (127-155)

### 228 – Medaglioni di merluzzo 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
91	63 (57-70)	103	79 (72-88)	141	115 (105-129)	158	125 (114-142)	182	141 (127-155)

### 229 – Medaglioni di nasello 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
91	63 (57-70)	103	79 (72-88)	141	115 (105-129)	158	125 (114-142)	182	141 (127-155)

### 230 – Medaglioni di spigola

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
91	66 (59-72)	103	80 (72-88)	141	112 (106-130)	158	128 (115-141)	182	144 (130-158)

### 232 – 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)

### 233 – 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)

### 234 – 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



### 235 – 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

### 236 – 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

### 237– 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

**239 – 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)

**240 – 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)

**242 – 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)

**243 – 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)

### 244 – 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)

### 249 – 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

### 250 – 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

#### 303 – 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
80	80 (72-88)	103	103 (93-113)	124	124 (112-136)	155	155 (140-171)	186	186 (167-204)

#### 304 – 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
83	67 (60-74)	105	85 (76-93)	127	103 (92-113)	159	129 (116-141)	190	154 (138-169)

#### 309 – 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
85	57 (51-62)	105	70 (63-77)	127	85 (77-94)	159	107 (96-117)	190	127 (115-140)

#### 310 – 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
108	94 (84-103)	135	117 (105-128)	172	148 (133-162)	209	180 (162-198)	245	222 (200-244)

#### 311 – 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
82	69 (77-85)	103	97 (87-107)	124	117 (105-128)	155	146 (131-161)	186	175 (157-192)

### 312 – Finocchi al tegame

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
80	63 (57-69)	100	79 (71-86)	180	142 (128-156)

### 313 – Finocchi gratinati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
80	43 (38-47)	100	54 (48-59)	180	96 (87-106)

### 314 – 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)

### 320 – 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)

### 321 – 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)

### 322 – 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.

### 323 – 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)

### 325 – 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)

### 327 – 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
84	53 (59-65)	107	76 (68-83)	139	98 (88-107)	170,5	100 (109-133)	192	136 (122-149)

### 328 – 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
82	71 (64-78)	104	90 (81-99)	135	117 (105-128)	165,5	142 (128-157)	186	161 (144-177)

### 329 – 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)

### 330 – 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)

### 333 – 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
85	42 (38-46)	107	53 (48-59)	139	69 (62-76)	170	85 (76-93)	192	96 (86-105)

### 334- 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
83	36 (33-40)	104	45 (41-50)	135	59 (53-65)	165,5	72 (65-79)	186	81 (73-89)

**Nota:** Si specifica che i pesi a cotto dei contorni, le cui quantità a crudo sono state ridotte, sono stati calcolati tramite proporzione matematica, al fine di dare una indicazione di massima in attesa di effettuare i reali pesi a crudo e a cotto.

#### 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

<b>Raffermo g</b>	<b>Ammollato g</b>
3	5
4	7
5	8
6	10
7	12
8	13
9	15
10	16
11	18
13	22

#### Legumi

<b>Fagioli</b>	
<b>Secchi g</b>	<b>Ammollati g</b>
12	24
20	41
25	50
30	59

<b>Ceci</b>	
<b>Secchi g</b>	<b>Ammollati g</b>
12	24
20	40
25	50
30	60

<b>Lenticchie</b>	
<b>Secche g</b>	<b>Secche lavate e scolate g</b>
12	13,7
20	23
25	27,5
30	34