

Primi piatti asciutti

PIATTI	infanzia	primaria	secondaria
Pasta al sugo			
pasta	65	75	80
pomodori pelati	60	80	100
olio di oliva	4	5	5
grana	3	3	4
cipolla, sedano, carote, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta in bianco			
pasta	65	75	80
burro	7	8	9
grana	4	5	6
latte	25	30	30
salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto			
pasta	65	75	80
pesto	14	16	17
grana	2	3	4
Pasta al sugo con tonno			
pasta	65	75	80
pomodori pelati	60	80	100
tonno sott'olio al naturale	20	25	30
olio d'oliva	3	4	4
prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta alle verdure			
Pasta	65	75	80
olio d'oliva	8	9	11
zucchine	30	40	50
grana	4	5	6
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta alla crema con prosciutto			
pasta	70	80	90
ricotta	15	15	20
panna da cucina	5	8	10
prosciutto cotto	10	15	20
grana	2	3	4

Lasagne al ragù	infanzia	primaria	secondaria
pasta all'uovo	80	100	120
pomodori pelati	80	90	100
ragù di carne (manzo)	40	60	60
olio d'oliva	1	2	2
sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.
besciamella preparata con:			
latte	30	40	45
burro	2	3	3
farina	q.b.	q.b.	q.b.
grana	4	4	5
Tortiglioni in salsa allo yogurt			
pasta	65	75	80
olio d'oliva	4	4	5
zucchine a cubetti	40	45	50
yogurt	15	20	20
panna	15	20	25
grana	4	5	6
Ravioli burro e salvia			
Ravioli burro e salvia	90	110	150
burro	7	8	9
grana	5	5	5
salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto verde			
riso	55	65	75
olio d'oliva	2	3	4
burro	2	2	3
grana	2	3	4
biete	40	45	50
brodo	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto allo zafferano			
riso	60	70	80
olio d'oliva	2	2	3
burro	2	3	4
grana	3	3	4
brodo	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla e zafferano	q.b.	q.b.	q.b.

Gnocchi di patate al ragù	infanzia	primaria	secondaria
gnocchi	150	180	220
pomodori pelati	60	80	90
carne di vitello	20	25	30
olio d'oliva	1	2	2
grana	3	4	4
farina	q.b.	q.b.	q.b.
cipolle, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto al pomodoro			
Riso	60	70	80
pomodori pelati	30	35	40
olio d'oliva	2	2	3
burro	2	3	4
grana	3	3	4
brodo	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla crema di carciofi			
riso	60	70	80
carciofi	20	25	30
olio d'oliva	2	3	4
burro	2	2	3
grana	2	3	4
brodo	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di riso con prosciutto e piselli			
riso parboiled	50	60	70
prosciutto cotto	15	20	20
piselli	15	20	20
olio extravergine d'oliva	7	8	10
Gnocchi di patate al pesto			
gnocchi di patate	150	180	220
pesto	14	16	17
grana	2	3	4
Ravioli di magro al pomodoro			
Ravioli di magro	100	120	160
pomodori pelati	60	80	100
olio d'oliva	3	4	5
grana	5	5	5

Gnocchi di patate con pomodoro e basilico	infanzia	primaria	secondaria
Gnocchi di patate	150	180	220
pomodori pelati olio d'oliva	60	80	90
grana	3	4	4
basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Gnocchetti sardi con ricotta e pomodoro			
gnocchetti	75	85	95
pomodori pelati	60	80	90
ricotta	7	8	10
olio d'oliva	4	5	6
grana	2	2	3
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto al parmigiano			
riso	60	70	80
burro	4	5	6
olio d'oliva	1	1	2
parmigiano	5	7	8
brodo	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di verdura con crostini			
crostini di pane	45	50	55
patate	60	60	60
verdure miste	44	45	61
olio d'oliva	3	3	4
grana	3	3	4
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Pastina in brodo			
pastina	40	50	55
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
burro	3	3	4
grana	4	4	5
Crema di legumi con crostini			
crostini di pane	35	40	45
legumi secchi vari	25	30	35
olio d'oliva	4	5	6

Pastina in brodo di carne e patate	infanzia	primaria	secondaria
pastina	35	40	45
patate	50	50	60
brodo di carne	q.b.	q.b.	q.b.
olio d'oliva	3	4	5
legumi (lenticchie, ceci, piselli)	25	30	35
pomodori maturi	20	30	40
olio d'oliva	3	3	4
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Pizza pomodoro e mozzarella			
pasta di pane "00"	110	140	180
mozzarella	50	65	75
pomodori pelati	70	80	90
olio extravergine d'oliva	10	12	16
origano	q.b.	q.b.	q.b.

Secondi piatti			
PIATTI	infanzia	primaria	secondaria
Arrosto di lonza			
lonza di maiale	80	90	100
olio d'oliva	3	3	3
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto cotto			
prosciutto cotto	50	60	80
Crocchette di pollo			
petto di pollo a pezzetti	70	80	100
olio d'oliva	7	7	9
latte	10	12	18
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
uova	q.b.	q.b.	q.b.

Trancio di pesce alla pizzaiola	infanzia	primaria	secondaria
tranci di pasce	85	95	120
pomodori pelati	20	20	25
olio d'oliva	3	4	5
olive, origano	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata al formaggio			
uova	60	90	120
grana - parmigiano	6	8	10
olio d'oliva	3	4	4
latta	10	12	14
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di ricotta e spinaci			
ricotta	40	50	80
spinaci	40	50	80
uovo	3	4	6
grana	5	6	8
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Crescenza			
crescenza	60	75	80
Pesce gratinato al forno			
pesci in tranci	85	95	120
olio d'oliva	5	6	7
pane grattugiato, uova, latte	q.b.	q.b.	q.b.
Hamburger			
carne di vitellone tritata	70	90	100
olio d'oliva	4	5	6
prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Cosce di pollo al forno			
Cosce di pollo al forno (peso lordo)	130	150	230
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppine di vitello al limone			
carne di vitello	60	70	80
olio d'oliva	4	5	7
succo di limone, farina	q.b.	q.b.	q.b.

Dolce sardo	infanzia	primaria	secondaria
Dolce sardo	55	60	80
Crocchette di zucchine			
grana	3	4	5
uova	20	25	35
olio d'oliva	7	8	8
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Cotoletta di pesce al forno			
filetti di pesce	80	90	110
olio d'oliva	8	7	9
latte	5	6	9
pane grattugiato, uova	q.b.	q.b.	q.b.
Merluzzo agli aromi			
merluzzo in tranci	85	95	120
olio d'oliva	3	4	5
aromi, aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata ai sapori dell'orto			
uova	50	70	90
grana	2	3	3
verdure (carote, patate)	30	35	40
olio d'oliva, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Lonza al latte			
lonza di maiale	70	80	100
latte	15	20	25
olio d'oliva	4	5	7
Polpettine			
carne di vitellone tritata	60	70	80
grana	2	3	4
prosciutto cotto	10	12	20
uova	15	15	25
olio d'oliva, prezzemolo, pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
latte	4	4	4
Bocconcini di tacchino al limone			
fesa di tacchino	70	80	100
olio d'oliva	4	5	7
succo di limone, farina	q.b.	q.b.	q.b.

Spezzatino di vitello alla pizzaiola	infanzia	primaria	secondaria
carne di vitello	70	80	100
pomodori pelati	20	20	25
olio d'oliva	2	2	3
origano, cipolle, aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di pollo			
petto di pollo	50	60	70
pomodori	30	40	50
insalatina	20	30	40
fontina a dadi	10	15	20
olio d'oliva	8	10	15
Polpette di pesce in umido			
filetti di platessa	65	75	100
olio d'oliva	4	5	5
patate	30	35	45
pomodori pelati	20	20	25
uova	6	8	9
pane grattugiato, prezzemolo, latte	q.b.	q.b.	q.b.
Caprese			
mozzarella	50	60	70
pomodori	50	60	70
olio d'oliva	4	5	6
basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Involtini di prosciutto e formaggio			
prosciutto cotto	30	40	60
asiago	15	15	30
burro	1	2	3
olio d'oliva	1	1	2
salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Petto di pollo alla salvia			
petto di pollo	70	80	100
olio d'oliva	4	5	7
salvia	q.b.	q.b.	q.b.

Lonza impanata	infanzia	primaria	secondaria
lonza di maiale	70	80	100
olio d'oliva	7	7	9
latte	5	6	
pane grattugiato, latte	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata alle verdure			
uova	50	70	90
grana	2	3	3
verdure tipo zucchine	15	20	20
olio d'oliva	3	4	4
latte	6	7	9
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Polpettine di ricotta			
ricotta	60	70	100
olio d'oliva	4	5	7
uova	3	4	6
grana	5	6	8
latte, pane grattugiato, limone, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce al limone			
filetti di pesce	85	95	120
olio d'oliva	5	6	7
succo di limone, aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella			
mozzarella	65	80	90

Contorni

Piatti	infanzia	primaria	secondaria
Pomodori in insalata			
pomodori	100	120	150
olio extravergine d'oliva	4	5	6
Patate lesse			
patate	120	130	150
olio extravergine d'oliva	7	8	10
Verdure di stagione da sgranocchiare			
misto verdure tipo (carote, finocchi)	80	90	100
Insalata variopinta			
lattuga	15	20	20
carote	10	20	20
pomodori	20	25	25
olio extravergine d'oliva	6	7	8
Carote in insalata			
Carote	60	70	80
olio extravergine	4	5	6
Zucchine trifolate			
zucchine	150	200	200
olio d'oliva	5	6	8
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno			
patate	130	150	180
olio d'oliva	6	7	9
aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli in umido			
piselli	70	80	95
olio d'oliva	4	5	7
cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Carote al forno			
carote	100	125	135
olio d'oliva	5	6	7
grana	2	2	3

Fagiolini in insalata	infanzia	primaria	Secondaria
fagiolini	80	100	100
olio extravergine d'oliva	4	5	7
Purè di patate			
patate	140	150	180
latte	20	20	25
burro	4	5	6
grana	2	2	3
Fagiolini e patate			
fagiolini	40	50	50
patate	100	120	120
olio extravergine	7	8	10
Insalata			
insalata verde	40	50	60
olio extravergine	4	5	6
Spinaci al limone			
spinaci	100	120	130
olio extravergine	2	3	3
Patate e zucchine in umido			
zucchine	30	40	40
patate	70	100	100
pomodori pelati	15	20	20
olio d'oliva	5	6	8
Patate in verde			
patate	120	130	150
olio extravergine d'oliva	7	8	10
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Cavolfiore al vapore			
cavolfiore	90	100	130
olio extravergine	5	6	7
Fagiolini al vapore			
fagiolini	80	100	100
olio extravergine	4	5	7

Pane			
Pane	infanzia	primaria	secondaria
Pane comune	40	55	75

Frutta			
Frutta	infanzia	primaria	secondaria
Frutta di stagione	da 100 a 150		

Macedonia			
Frutta fresca	infanzia	primaria	secondaria
frutta fresca varia	100	120	130
succo di limone e di arancia	q.b	q.b	q.b
zucchero	4	5	5

Dessert			
Budino	infanzia	primaria	secondaria
a seconda della confezione	da 125 a 150		
Gelato			
a seconda della confezione	da 50 a 80		

N.B. Tutti i valori riportati in tabella si intendono in grammi.