

# **COMUNE DI OZZERO**

## ***TABELLE DIETETICHE (DOSI IN GRAMMI) RELATIVE AI MENU' IN VIGORE***

AGGIORNAMENTO novembre 2017  
ai sensi delle linee guida ATS novembre 2016



**PRIMI PIATTI****Pasta al pomodoro e basilico o origano**

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°</b>
Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Pomodori pelati	50	60	75
Cipolla	6	7	9
Olio d'oliva extra vergine	3	3	4
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico / origano	q.b.	q.b.	q.b.

**Pasta (integrale) al pomodoro e origano**

Pasta (integrale) tortiglioni o penne	60	70	90
Pomodori pelati	50	60	75
Cipolla	6	7	9
Olio d'oliva extra vergine	3	3	4
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.

**Gnocchetti sardi al pomodoro e ricotta**

Pasta di semola di grano duro	75	85	95
Pomodori pelati	50	60	70
Ricotta	15	20	25
Cipolla	5	6	7
Olio d'oliva extra vergine	3	3	4
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**Pasta agli aromi**

Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Olio d'oliva extra vergine con aromi (salvia rosmarino aglio)	6	7	9
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**Pasta allo zafferano**

Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Olio d'oliva extra vergine	6	7	9
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**Pasta al pesto**

Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Olio d'oliva extra vergine	3	4	5
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Pesto genovese (basilico, pinoli, aglio, grana, olio)	12	14	18
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**Pasta alle verdure (ragù vegetariano)**

Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Pomodori pelati	30	35	45
Verdure miste (peperoni, zucchine, piselli, carote...)	60	70	90
Olio d'oliva extra vergine	3	4	5
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**Pasta alle zucchine**

Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Zucchine	60	70	90
Olio d'oliva extra vergine	6	7	9
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Pasta al sugo di noci e basilico</u>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°</b>
Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Sugo di noci e basilico (noci, basilico, olio d'oliva extra vergine, sale)	30	35	45
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tortiglioni alle olive</u>			
Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Olive Taggiasche	12	14	18
Pomodori pelati	50	60	75
Olio di oliva extra vergine	2	3	4
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fusilli al sugo di pomodoro e tonno</u>			
Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Pomodori pelati	50	60	75
Tonno al naturale (peso sgocciolato)	12	14	18
Olio di oliva extra vergine	3	4	5
Cipolla	6	7	9
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Penne al tonno</u>			
Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Tonno al naturale (peso sgocciolato)	30	35	45
Olio di oliva extra vergine	6	7	9
Cipolla	6	7	9
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Penne al pomodoro melanzane e mozzarella</u>			
Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Passata di pomodoro	30	35	45
Melanzane	30	35	45
Mozzarella	12	14	18
Cipolla	5	6	7
Olio di oliva extra vergine	3	3	4
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Maccheroni al ragù</u>			
Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Pomodori pelati	40	50	65
Carne trita di bovino adulto	20	25	25
Cipolla, sedano e carota in proporzione variabile	12	14	18
Olio di oliva extra vergine	3	3	4
Alloro	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Orecchiette con pomodoro e cavolfiore</u>			
Pasta di semola di grano duro	60	70	90
Passata di pomodoro	30	35	45
Cavolfiore	60	70	80
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	3	3	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Risotto alla milanese</u>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°</b>
Riso	60	70	90
Cipolla	6	7	9
Olio d'oliva extra vergine	2	3	5
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Burro	3	3	4
Brodo di verdure e preparato per brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto con zucchine</u>			
Riso	60	70	90
Zucchine	30	35	45
Cipolla	6	7	9
Olio d'oliva extra vergine	3	4	5
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Burro	3	3	4
Brodo di verdure e preparato per brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto con la zucca</u>			
Riso	60	70	90
Zucca mantovana	60	70	90
Cipolla	6	7	9
Olio d'oliva extra vergine	3	4	5
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Burro	3	3	4
Brodo di verdure e preparato per brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto al pomodoro</u>			
Riso	60	70	90
Pomodori pelati	30	35	45
Cipolla	6	7	9
Olio d'oliva extra vergine	4	5	6
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Burro	3	3	4
Brodo di verdure e preparato per brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico o alloro	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto alle verdure</u>			
Riso	60	70	90
Verdure miste in quantità variabile (piselli, fagiolini, carote, cipolle, porri, sedano ecc.)	60	70	90
Olio d'oliva extra vergine	2	3	4
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Burro	3	3	4
Brodo di verdure e preparato per brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto alla parmigiana</u>			
Riso	60	70	90
Cipolla	6	7	9
Olio d'oliva extra vergine	2	3	3
Formaggio grana	6	7	9
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Burro	3	3	4
Brodo di verdure e preparato per brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Riso bollito olio e grana</u>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°</b>
Riso	60	70	90
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Olio d'oliva extra vergine	6	7	9
<u>Gnocchi di patate al pesto</u>			
Gnocchi freschi di patate	150	180	220
Pesto genovese (basilico, pinoli, aglio, grana, olio)	15	18	22
Olio d'oliva extra vergine	5	6	8
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Gnocchi di patate al pomodoro</u>			
Gnocchi freschi di patate	150	180	220
Pomodori pelati	50	60	75
Cipolla	5	6	8
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Olio d'oliva extra vergine	3	4	5
Basilico o alloro	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Ravioli di magro olio, salvia e grana</u>			
Pasta fresca ripiena (ravioli ricotta e spinaci)	100	120	130
Olio d'oliva extra vergine	10	12	13
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pasta e fagioli</u>			
Pasta di semola di grano duro	30	40	50
Fagioli borlotti secchi	15	20	25
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Cipolla	6	8	10
Olio d'oliva extra vergine	3	4	5
Brodo di preparato per brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.		
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Minestra di verdura (minestrone)</u>			
<u>con riso o pasta o orzo</u>			
Riso o pasta o orzo	30	40	50
Verdure miste in quantità variabile (fagioli, fagiolini, piselli, carota, patata, cipolla, sedano ecc.)	60	80	100
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Olio d'oliva extra vergine	3	3	4
Brodo di preparato per brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di legumi con pasta</u>			
Legumi misti secchi (fagioli, lenticchie, ceci...)	15	20	25
Pasta di semola di grano duro	30	40	50
Sedano, carote, cipolle	15	20	25
Olio d'oliva extra vergine	3	4	5
Brodo di preparato per brodo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pastina in brodo</u>			
Pasta di semola di grano duro	30	40	50
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Brodo di verdura e di carne bovina magra	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Polenta</u>			
Farina gialla (anche rapida)	60	70	90
Olio d'oliva extra vergine	3	3	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

**SECONDI PIATTI**

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria di I°</b>
<u><i>Insalata caprese</i></u>			
Pomodori	80	100	120
Mozzarella	50	60	70
Olio d'oliva extra vergine	4	5	6
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Bis di formaggi</i></u>			
Mozzarella	30	60	60
Provolone dolce o scamorza o fontal o Asiago	30	30	30
<u><i>Mozzarella</i></u>			
Mozzarella di latte vaccino	50	60	70
<u><i>Formaggio fresco</i></u>			
Primosale o crescenza o robiola o spalmabile	40	40	80
<u><i>Tonno al naturale</i></u>			
Tonno al naturale (sgocciolato)	80	100	120
<u><i>Bresaola con formaggio fresco</i></u>			
Bresaola di manzo	30	35	40
Formaggio fresco spalmabile (caprino o robiola ecc.)	40	40	40
<u><i>Prosciutto cotto</i></u>			
Prosciutto cotto	40	50	60
<u><i>Prosciutto cotto con formaggio fresco</i></u>			
Prosciutto cotto	20	25	30
Formaggio fresco spalmabile	40	40	40
<u><i>Prosciutto e melone</i></u>			
Prosciutto cotto e/o crudo	40	50	60
Melone	100	150	200
<u><i>Cotoletta di pollo o tacchino o vitello o maiale</i></u>			
Fesa di vitello o lonza di suino o fetta di petto di pollo o fesa di tacchino	60	80	100
Pane grattugiato	14	16	20
Farina di grano tenero tipo "00"	7	8	10
Uova intere	7	8	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	Uno spicchio	Uno spicchio	Uno spicchio
<u><i>Lonza di maiale al latte</i></u>			
Lonza di maiale	60	80	100
Latte vaccino intero	20	25	30
Sedano, carote, cipolle	12	16	20
Olio d'oliva extra vergine	3	4	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Fesa di vitello (o tacchino) o petto di pollo al limone</i></u>			
Fesa di vitello o tacchino o petto di pollo a fette	60	80	100
Farina di grano tenero tipo "00"	9	10	11
Succo di limone	9	10	11
Olio d'oliva extra vergine	3	3	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Arrosto</i></u>			
Fesa o scamone di vitellone	60	80	100
Olio d'oliva extra vergine	3	4	5
Fecola di patate (come addensante)	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino e salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primaria	Secondaria I°
<u><i>Manzo brasato alla pizzaiola</i></u>			
Fesa o scamone di vitellone	60	80	100
Pomodori pelati	20	25	30
Olio d'oliva extra vergine	2	3	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Polpettine di manzo brasate con verdure miste</i></u>			
Carne di manzo macinata (trita scelta)	60	80	100
Pane ammollato nell'acqua	15	20	25
Pomodori pelati	30	40	50
Uova	15	20	25
Carote	6	8	10
Cipolle	6	8	10
Olio d'oliva extra vergine	6	8	10
Pane grattugiato (in superficie)	6	8	10
Sedano	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi (salvia e rosmarino)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Polpettine di manzo al forno</i></u>			
Carne di manzo macinata (trita scelta)	60	80	100
Uova	15	20	25
Pane ammollato nell'acqua	15	20	25
Pane grattugiato (in superficie)	6	8	10
Olio d'oliva extra vergine	4	5	5
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Hamburger</i></u>			
Carne di manzo macinata (trita scelta)	60	80	100
Pane ammollato nell'acqua	15	20	25
Olio d'oliva extra vergine	2	3	4
Aromi (salvia e rosmarino)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Cosce di pollo al forno</i></u>			
Cosce (fusi e/ sottocosse) di pollo (peso con osso)	130	150	230
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino e salvia	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Filetto di merluzzo alle erbe</i></u>			
Filetto di merluzzo	80	100	120
Olio d'oliva extra vergine	2	3	4
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Sogliola impanata al forno</i></u>			
Sogliola	80	100	120
Pane grattugiato	8	9	12
Uova intere	8	9	12
Olio d'oliva extra vergine	4	5	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	uno spicchio	uno spicchio	uno spicchio
<u><i>Bastoncini di pesce</i></u>			
Pesce impanato (surgelato pronto)	75 (n°3 pezzi)	100 (n°4 pezzi)	125 (n°5 pezzi)
Limone	uno spicchio	uno spicchio	uno spicchio

	Infanzia	Primaria	Secondaria I°
<u><i>Fior di merluzzo alla Livornese</i></u>			
Merluzzo	80	100	120
Salsa di pomodoro	20	25	30
Cipolla	8	10	12
Olio d'oliva extra vergine	4	5	6
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Merluzzo pomodoro e olive</i></u>			
Merluzzo	80	100	120
Pomodori pelati	20	25	30
Olive nere	16	20	24
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Frittata con patate</i></u>			
Uova	50	70	90
Patate	25	35	45
Formaggio grana	5	7	9
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Tortino di patate con formaggio e/o prosciutto</i></u>			
Patate	90	100	110
Prosciutto cotto (se previsto)	20	25	30
Formaggio grana	4	5	6
Fontina o Fontalpe o Asiago	10	12	15
Pane grattugiato	10	12	15
Uova intere	15	20	25
Olio extra vergine d'oliva (per la teglia)	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Timballo di ricotta, patate, carote</i></u>			
Ricotta fresca di latte vaccino	50	70	90
Patate e carote schiacciate	50	70	90
Uova	25	35	45
Formaggio grana	5	7	9
Olio extra vergine d'oliva (per la teglia)	3	3	3
Pane grattugiato	5	7	9
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Polpettine di lenticchie (o altri legumi)</i></u>			
Lenticchie secche	30	40	50
Uova	15	20	25
Pane ammollato nell'acqua	15	20	25
Pane grattugiato o farina di mais (in superficie)	6	8	10
Formaggio grana	6	8	10
Olio extra vergine d'oliva (per la teglia)	3	3	3
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.



## **CONTORNI**

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°</b>
<u><i>Insalata di pomodori, mais e olive</i></u>			
Pomodori	50	60	70
Mais	25	30	35
Olive nere	10	15	16
Olio d'oliva extra vergine	5	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aceto di vino	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Insalata mista con carote e mais</i></u>			
Insalate rossa e verde in proporzioni variabili	20	25	30
Carote	20	25	30
Mais	20	25	30
Olio d'oliva extra vergine	4	5	6
Aceto di vino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Pomodori in insalata</i></u>			
Pomodori	100	120	150
Basilico o origano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio d'oliva extra vergine	4	5	6
Aceto di vino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Carote crude grattugiate</i></u>			
Carote	30	50	70
Olio d'oliva extra vergine	3	5	7
Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Insalata verde</i></u>			
Insalata verde dolce	30	50	70
Olio d'oliva extra vergine	3	5	7
Aceto di vino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Insalata verde con carote</i></u>			
Insalata verde dolce	15	25	35
Carote grattugiate	15	25	35
Olio d'oliva extra vergine	3	5	7
Aceto di vino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Insalata mista fantasia</i></u>			
Verdure crude miste di stagione (almeno quattro tipi diversi)	30	50	70
Patate lesse (peso crudo da mondare)	30	50	70
Gherigli di noci	10	20	30
Olio d'oliva extra vergine	4	6	8
Aceto di vino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Finocchi e carote in insalata</i></u>			
Finocchi	15	25	35
Carote	15	25	35
Olio d'oliva extra vergine	3	5	7
Aceto di vino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u><i>Fagiolini al basilico</i></u>			
Fagiolini "bobi"	80	100	120
Olio d'oliva extra vergine	4	5	6
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia	Primaria	Secondaria I°
<u>Patate in insalata</u>			
Patate	100	110	120
Olio d'oliva extra vergine	5	6	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate al forno</u>			
Patate	100	110	120
Olio d'oliva extra vergine	10	11	12
Rosmarino e salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Purè di patate</u>			
Patate in fiocchi	Quantità indicate in	confezione	idem
Latte vaccino intero	Quantità indicate in	confezione	idem
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucchine e carote brasate</u>			
Zucchine	50	60	70
Carote	50	60	70
Olio d'oliva extra vergine	5	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Zucchine trifolate con grana</u>			
Zucchine	100	120	140
Olio d'oliva extra vergine	5	6	7
Formaggio grana	5	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Carotine brasate</u>			
Carotine baby	100	120	140
Cipolla	5	6	7
Olio d'oliva extra vergine	5	6	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Erbette (o spinaci) olio e grana</u>			
Biete erbette o spinaci	100	120	140
Formaggio grana	5	6	7
Olio d'oliva extra vergine	5	6	7
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Coste al formaggio</u>			
Biete coste	100	120	130
Olio d'oliva extra vergine	3	4	5
Formaggio grana	10	12	13
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Piselli in umido</u>			
Piselli surgelati o freschi	60	80	100
Cipolla	6	8	10
Olio di oliva extra vergine	3	4	5
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Verdure gratinate (con besciamella)</u>			
Finocchi o cavolfiori	90	100	130
Latte	30	35	45
Farina	9	10	13
Burro	9	10	13
Formaggio grana	9	10	13
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

## **PIATTI UNICI**

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°</b>
<i><u>Pizza Margherita</u></i>			
Impasto a lievitazione naturale	80	110	150
Pomodori pelati	60	75	100
Mozzarella di latte vaccino (per pizza)	45	55	75
Olio d'oliva extra vergine	6	7	10
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<i><u>Riso freddo in insalata</u></i>			
Riso	50	60	80
Prosciutto cotto	15	20	25
Tonno al naturale	15	20	25
Olive verdi e nere	5	6	8
Fontina	9	12	15
Olio d'oliva extra vergine	4	5	6
Verdure miste fresche e sottolio (fagiolini, piselli, mais, carote, peperoni, sedano ecc.)	50	60	80
Frittata a quadrettini	25	30	40
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<i><u>Lasagne al forno</u></i>			
Pasta all'uovo	60	70	80
Pomodori pelati	50	60	70
Carne macinata di bovino adulto (trita scelta)	30	35	40
Prosciutto cotto	10	12	15
Cipolla, sedano e carota in proporzione variabile	10	12	15
Formaggio grana	9	10	13
Olio di oliva extra vergine	3	3	4
Latte (per la besciamella)	30	35	45
Farina (per la besciamella)	9	10	13
Burro (per la besciamella)	9	10	13
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

## **MENU' PIZZA**

<i><u>Pizza Margherita</u></i>			
Impasto a lievitazione naturale	80	110	150
Pomodori pelati	60	75	100
Mozzarella di latte vaccino (per pizza)	45	55	75
Olio d'oliva extra vergine	6	7	10
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<i><u>Insalata verde e carote grattugiate</u></i>			
Insalata verde dolce	15	25	35
Carote grattugiate	15	25	35
Olio d'oliva extra vergine	3	5	7
Aceto di vino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
<i><u>Dessert</u></i>			
Gelato (estate); yogurt o budino van. (inverno)	N°1 monodose	N°1 monodose	N°1 monodose

## **FESTA DI COMPLEANNO**

### **MENU' 1**

#### **Bruschette pomodoro e mozzarella**

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°</b>
Pane a fette	30	50	50
Pomodoro passato	15	30	30
Mozzarella	10	20	20
Olio d'oliva extra vergine	2	2	2
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### **Hamburger di manzo**

Carne di manzo macinata (trita scelta)	60	80	100
Pane ammollato nell'acqua	15	20	25
Olio d'oliva extra vergine	2	3	4
Aromi (salvia e rosmarino)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### **Patatine fritte**

Patatine prefritte surgelate (in spicchi o stik)	60	80	100
Olio per frittura (arachide)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### **Torta lievitata al cioccolato**

### **MENU' 2**

#### **Gnocchetti olio e salvia**

Gnocchi freschi di patate	130	150	180
Olio d'oliva extra vergine	5	7	11
Formaggio grana (a richiesta sulla porzione)	5	5	5
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### **Cotoletta di suino alla milanese**

Lonza di suino	60	80	100
Pane grattugiato	14	16	20
Farina di grano tenero tipo "00"	7	8	10
Uova intere	7	8	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	Uno spicchio	Uno spicchio	Uno spicchio

#### **Patatine fritte (in spicchi o in stik)**

Patatine prefritte surgelate	60	80	100
Olio per frittura (arachide)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

#### **Anguria e melone (in alternativa se disponibili sul mercato; solo menù estivo)**

Anguria	120	150	150
Melone	120	150	150

#### **Fragole o ciliegie (in alternativa se disponibili sul mercato; solo menù estivo)**

Fragole o ciliegie	150	150	150
--------------------	-----	-----	-----

#### **Banane o clementine (solo menù invernale)**

Banane	150	150	150
Clementine	150	150	150

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°</b>
<i>Crostata alla marmellata</i>			
Farina di grano tenero tipo 00	20	25	25
Burro	10	12	12
Zucchero semolato	8	10	10
Tuorlo d'uovo	2	3	3
Uovo intero	2	3	3
Confettura di albicocca	8	10	10
Candeline	q.b.	q.b.	q.b.

### **FRUTTA, PANE E VARIE**

Secondo il menù sopra esposto, ogni giornata prevede la distribuzione di pane e frutta fresca, durante il pranzo. Si riporta lo schema con le quantità di alcune razioni:

	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I°</b>
Pane comune tipo "0" (pranzo)	25	50	50
Frutta fresca di stagione: ( <u>inverno</u> : mela, pera, banana, arancia, uva, clementine; <u>estate</u> : mela, pera, banana, fragole, ciliegie, pesche, susine, albicocche.)	100	150	150
Yogurt alla frutta	125	125	125
Succo di frutta	125	125	125
Fette biscottate	15	15	15
Crackers non salati in superficie	20	20	20
Gelato monodose gusti assortiti	50	50	50
Biscotti secchi	30	30	30
Focaccia	40	40	50

**N.B.1:** nel calcolo dell'energia e degli apporti di nutrienti forniti dal pasto non sono state considerate la frutta e le merende.

**N.B.2:** i pesi si intendono riferiti alle parti edibili a crudo salvo quando diversamente indicato.

## **FESTE A TEMA**

Nel periodo di riferimento saranno inserite alcune feste a tema con menù a sorpresa che sostituirà momentaneamente quello previsto per il giorno. Più precisamente:

### *Menù invernale*

**Festa dell'uva e delle castagne**

**Festa di Natale**

**Festa di carnevale**

**Festa di primavera (per Pasqua)**

### *Menù estivo*

**Festa del “ben tornati”**

**Festa d'estate (solo per il centro estivo)**

Il menù dettagliato di ogni festa verrà esposto qualche giorno prima della manifestazione e potrà essere diverso di anno in anno.