**MENU’ PRIMAVERA-ESTATE PRIMA SETTIMANA** 

**LUNEDI’**

* Pasta burro e parmigiano
* Uova strapazzate
* Patate all’olio
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA BIANCA

**MARTEDI’**

* Pasta fredda pomodorini e basilico
* Mortadella
* Spinaci all’olio
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: BANANA

**MERCOLEDI’**

* Risotto allo zafferano
* Formaggio fresco spalmabile
* Insalata di pomodori
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA ROSSA

**GIOVEDI’**

* Pasta al pomodoro
* Polpette di tonno
* Fagiolini all’olio
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA

**VENERDI’**

* Crema di lenticchie con pasta
* Straccetti cremolati di petto di pollo
* Carote alla julienne/ insalata verde
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CROSTATA DI FRUTTA

**LUNEDI’- PRIMA SETTIMANA**

* **PASTA BURRO E PARMIGIANO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare la pasta in acqua salata,scolarla e condirla con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. Aggiungere il parmigiano. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Burro | 7 | 10 | 15 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **UOVA STRAPAZZATE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbattere le uova con il sale. 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 | Uova N° | 1 | 1 | 2 |
| Burro | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **PATATE ALL’OLIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lavare e sbucciare le patate. Lessarle, Sbucciarle e taglierle a dadini. Condire con olio e sale. | Patate | 130 | 150 | 170 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA BIANCA**

**MARTEDI’ - PRIMA SETTIMANA**

* **PASTA FREDDA POMODORINI E BASILICO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare i pomodorini a dadini e condirli con il basilico. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla ed unirla ai pomodorini ed al basilico. Aggiungere l'olio e mescolare tutti gli ingredienti. Far raffreddare. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Basilico | qb | qb | qb |
| Pomodorini | 20 | 25 | 25 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |

* **MORTADELLA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
|  | Mortadella | 40 | 50 | 50 |

* **SPINACI ALL’OLIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio e sale. Limone a richiesta. | Spinaci surg | 100 | 120 | 150 |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |
| olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: BANANA**

**MERCOLEDI’ - PRIMA SETTIMANA**

* **RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Far appassire la cipolla tritata nell'olio. Unire il riso. Mescolare e portare a cottura aggiungendo man mano brodo vegetale bollente. Regolare di sale. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unire al riso e amalgamare. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano | Riso parboiled | 50 | 60 | 70 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Zafferano | qb | qb | qb |
| olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
|  | Formaggio | 70 | 80 | 90 |

* **INSALATA DI POMODORI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale e olio | Pomodori | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA ROSSA**

**GIOVEDI’ - PRIMA SETTIMANA**

* **PASTA AL POMODORO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tritare gli odori finemente e farli cuocere nell'olio con i pomodori passati. Aggiugnere il sale e far addensare . Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa . Servire il parmigiano a tavola. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Carote | 4 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **POLPETTE DI TONNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbucciare le patate, lavarle, lessarle e scolarle. Schiacciarle ed unirle al tonno sbriciolato. Unire patate e tonno con uova, sale e prezzemolo lavato e titato. Amalgamare bene tutto il composto. Formare il polpettone O le polpette cospargerlo con il pangrattato da entrambe le parti.Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata ed infornare | Tonno all'olio di oliva | 40 | 55 | 70 |
| Uova | 2,5 | 3 | 3,5 |
| Patate | 30 | 45 | 60 |
| Pangrattato | 3 | 4,5 | 5,5 |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **FAGIOLINI ALL’OLIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare i fagiolini in acqua salata.Scolarli bene e condirli con olio. Nella ricetta dei fagiolini all'agro aggiungere succo di limone | Fagiolini surg | 100 | 120 | 150 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA**

**VENERDI’ - PRIMA SETTIMANA**

* **CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata , scolarla e unirla alla crema di lenticchie. Condire con olio. | Pasta di semola | 20 | 30 | 30 |
| Lenticchie secche | 30 | 40 | 40 |
| Carote | 5 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Patate | 5 | 10 | 15 |
| Pomodori pelati | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **STRACCETTI CREMOLATI DI PETTO DI POLLO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare il petto di pollo a striscioline , infarinare e mettere in un tegame con l'olio. Salare e far cuocere con poco brodo vegetale ; mescolare con cura e far ridurre il liquido | Petto di pollo | 80 | 90 | 100 |
| Farina | 3 | 4 | 4,5 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| limone (succo) | qb | qb | qb |

* **CAROTE ALLA JULIENNE/INSALATA VERDE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio e sale. Limone a richiesta. | Carote | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con sale ed olio. | cappuccina | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CROSTATA DI FRUTTA**

**MENU’ PRIMAVERA-ESTATE SECONDA SETTIMANA** 

**LUNEDI’**

* Riso alla parmigiana
* Fesa di tacchino al limone
* Piselli al tegame
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CIAMBELLONE

**MARTEDI’**

* Pasta al pomodoro
* Polpette di pesce fresco
* Insalata verde
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CROSTATA DI FRUTTA

**MERCOLEDI’**

* Pasta all’ortolana
* Mozzarella
* Carote alla julienne
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: BANANA

**GIOVEDI’**

* Crema di fagioli con pasta
* Arista di maiale agli aromi
* Spinaci all’olio
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA BIANCA

**VENERDI’**

* Tortellini burro e parmigiano
* Polpette di tonno
* Insalata di pomodori
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: TARALLINO + SUCCO DI FRUTTA

**LUNEDI’- SECONDA SETTIMANA**

* **RISO ALLA PARMIGIANAN**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare il riso in acqua salata. Scolarlo e condirlo con il burro aggiungendo, se necesaario, poca acqua di cottura . Aggiungere il parmigiano | Riso parboiled | 50 | 60 | 70 |
| Burro | 7 | 10 | 15 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **FESA DI TACCHINO AL LIMONE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Infarinare le fette di fesa di tacchino, disporle in una teglia oliata ed infornare. Regolare di sale. Diluire il succo di limone filtrato con altrettanta acqua e versarlo sulla carne. Lasciar ridurre il liquido e sfornare. | Tacchino | 80 | 90 | 100 |
| Farina | 3 | 4 | 4,5 |
| Succo di limone e acqua | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **PISELLI AL TEGAME**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Far appassire la cipolla tritata nell'olio, aggiungere i piselli, salare ed aggiungere poco brodo vegetale. Coprire il tega,e e far cuocere. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetalr bollente. A fine cottura il brodo deve essere tutto consumato | Piselli surg | 100 | 120 | 150 |
| Cipolla | 3 | 5 | 10 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CIAMBELLONE**

**MARTEDI’ - SECONDA SETTIMANA**

* **PASTA AL POMODORO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tritare gli odori finemente e farli cuocere nell'olio con i pomodori passati. Aggiugnere il sale e far addensare . Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa . Servire il parmigiano a tavola. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Carote | 4 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **POLPETTE DI PESCE FRESCO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Ammorbidire il pane in acqua tiepida. Lavare e tritare il prezzemolo, unire i filetti di pesce tritato. Riunire il pane ammollato e ben strizzato, le uova ed il prezzemolo, amalgamando il tutto. Regolare di sale. Formare delle polpette, passarle nel pangrattato e cuocere in forno fino a quando non saranno ben dorate. | Pesce\* fresco | 90 | 100 | 110 |
| Pane comune | qb | qb | qb |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Uova | 3,5 | 4,5 | 5,5 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Pangrattato | 9 | 12 | 14 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
|  |  |  |  |  |
| **\*IL PESCE UTILIZZATO SARA': SPIGOLA, ORATA, CEFALO E RICCCIOLA** | | | |  |
| Il pesce utilizzato verrà alternato in base alla disponibilità del fornitore e del | | | | |
| pescato |  |  |  |  |

* **INSALATA VERDE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con sale ed olio. | cappuccina | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CROSTATA DI FRUTTA**

**MERCOLEDI’ - SECONDA SETTIMANA**

* **PASTA ALL’ORTOLANA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tritare gli odori finemente e farli cuocere nell'olio e poco brodo vegetale. Aggiungere i pomodori, salare e far addensare. A cottura ultimata , passare il sugo. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa ottenuta . Servire il parmigiano a tavola. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| zucchine | 15 | 20 | 25 |
| Carote | 4 | 5 | 10 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **MOZARELLA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
|  | Formaggio | 70 | 80 | 90 |

* **CAROTE ALLA JULIENNE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio e sale. Limone a richiesta. | Carote | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: BANANA**

**GIOVEDI’ - SECONDA SETTIMANA**

* **CREMA DI FAGIOLI CON PASTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata , scolarla e unirla alla crema di fagioli. Condire con olio. | Pasta di semola | 20 | 30 | 30 |
| Fagioli secchi borlotti/ cannellini | 30 | 40 | 40 |
| Carote | 5 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Patate | 5 | 10 | 15 |
| Pomodori pelati | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **ARISTA DI MAIALE AGLI AROMI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Condire la carne con rosmarino e salvia e salare. Mettere la carne in un tegame con olio ed aglio a spicchi interi ed un trito di sedano, carota e cipolla. Far rosolare. Cuocere aggiungendo man mano brodo vegetale bollente. A cottura quasi ultimata bagnare con il vino e lasciar evaporare. Regolare di sale. Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura. | Arista maiale | 80 | 90 | 100 |
| Carota | 10 | 10 | 10 |
| Cipolla | 5 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Rosmarino | qb | qb | qb |
| salvia | qb | qb | qb |
| Vino bianco | qb | qb | qb |
| Aglio | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |

* **SPINACI ALL’OLIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio e sale. Limone a richiesta. | Spinaci surg | 100 | 120 | 150 |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |
| olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA BIANCA**

**VENERDI’ - SECONDA SETTIMANA**

* **TORTELLINI BURRO E PARMIGIANO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare i tortellini in acqua salata. Scolarli e condirli con il burro . Aggiungere il parmigiano | Tortellini | 80 | 100 | 120 |
| Burro | 7 | 8 | 10 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **POLPETTE DI TONNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbucciare le patate, lavarle, lessarle e scolarle. Schiacciarle ed unirle al tonno sbriciolato. Unire patate e tonno con uova, sale e prezzemolo lavato e titato. Amalgamare bene tutto il composto. Formare il polpettone O le polpette cospargerlo con il pangrattato da entrambe le parti.Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata ed infornare | Tonno all'olio di oliva | 40 | 55 | 70 |
| Uova | 2,5 | 3 | 3,5 |
| Patate | 30 | 45 | 60 |
| Pangrattato | 3 | 4,5 | 5,5 |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **INSALATA DI POMODORI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale e olio | Pomodori | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: TARALLINO + SUCCO DI FRUTTA**

**MENU’ PRIMAVERA-ESTATE TERZA SETTIMANA** 

**LUNEDI’**

* Crema di lenticchie con pasta
* Tortino di patate con mozzarella e prosciutto cotto
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CROSTATA DI FRUTTA

**MARTEDI’**

* Pasta al pesto
* Bocconcini di pollo (materna) / Coscio di pollo al forno (elementare)
* Carote alla julienne
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: TARALLINO + SUCCO DI FRUTTA

**MERCOLEDI’**

* Pasta fredda pomodorini e basilico
* Polpette di pesce fresco al forno
* Fagiolini all’agro
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PLUMCAKE

**GIOVEDI’**

* Riso alla parmigiana
* Uova strapazzate
* Insalata verde
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: BANANA

**VENERDI’**

* Pasta alla marinara
* Straccetti di bovino al tegame (materna) / Arrosto di bovino al tegame (elementare)
* Spinaci all’olio
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA ROSSA

**LUNEDI’- TERZA SETTIMANA**

* **CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata , scolarla e unirla alla crema di lenticchie. Condire con olio. | Pasta di semola | 20 | 30 | 30 |
| Lenticchie secche | 30 | 40 | 40 |
| Carote | 5 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Patate | 5 | 10 | 15 |
| Pomodori pelati | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **TORTINO DI PATATE CON MOZZARELLA E PROSCIUTTO COTTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbucciare, lavare e lessare le patate, passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto ed il fior di latte tritati. Regolare di sale ed amalgamare. Cospargere il pangrattato su una teglia oliata e versare il composto. Spolverizzare la superficie del tortino di pangrattato ed infornare | Patate | 100 | 150 | 180 |
| Fior di latte | 25 | 30 | 30 |
| Prosciutto cotto | 25 | 25 | 30 |
| Latte UHT | 15 | 25 | 30 |
| Uova | 3 | 5,5 | 7 |
| Pangrattato | 3,5 | 4,5 | 5 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CROSTATA DI FRUTTA**

**MARTEDI’ - TERZA SETTIMANA**

* **PASTA AL PESTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con il pesto e aggiungere , se necessario, un po’ di acqua di cottura | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Pesto | 20 | 25 | 35 |
| sale iodato | qb | qb | qb |

* **BOCCONCINI DI POLLO (MATERNA)/ COSCIO DI POLLO AL FORNO (ELEM)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare il petto di pollo a bocconcini. Passarli nelle uova sbattute e poi nel pangrattato. Salare. Disporre in una teglia oleata ed infornare . Limone a richiesta. | Petto di pollo | 80 | 90 | 100 |
| Uova | 7 | 9 | 10 |
| Pangrattato | 7 | 9 | 10 |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lavare e asciugare bene il pollo . Condirlo con olio, sale e rosmarino e aglio intero. Infornare. | Coscio di pollo | 120 \* | 150\* | 160\* |
| Rosmarino | qb | qb | qb |
| Aglio | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| \* parte edibile senza osso e senza pelle | |  |  |  |
| Peso lordo 170 - 200 - 210 |  |  |  |  |

* **CAROTE ALLA JULIENNE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio e sale. Limone a richiesta. | Carote | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: TARALLINO + SUCCO DI FRUTTA**

**MERCOLEDI’ - TERZA SETTIMANA**

* **PASTA FREDDA POMODORINI E BASILICO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare i pomodorini a dadini e condirli con il basilico. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla ed unirla ai pomodorini ed al basilico. Aggiungere l'olio e mescolare tutti gli ingredienti. Far raffreddare. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Basilico | qb | qb | qb |
| Pomodorini | 20 | 25 | 25 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |

* **POLPETTE DI PESCE FRESCO AL FORNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Ammorbidire il pane in acqua tiepida. Lavare e tritare il prezzemolo, unire i filetti di pesce tritato. Riunire il pane ammollato e ben strizzato, le uova ed il prezzemolo, amalgamando il tutto. Regolare di sale. Formare delle polpette, passarle nel pangrattato e cuocere in forno fino a quando non saranno ben dorate. | Pesce\* fresco | 90 | 100 | 110 |
| Pane comune | qb | qb | qb |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Uova | 3,5 | 4,5 | 5,5 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Pangrattato | 9 | 12 | 14 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
|  |  |  |  |  |
| **\*IL PESCE UTILIZZATO SARA': SPIGOLA, ORATA, CEFALO E RICCCIOLA** | | | |  |
| Il pesce utilizzato verrà alternato in base alla disponibilità del fornitore e del | | | | |
| pescato |  |  |  |  |

* **FAGIOLINI ALL’AGRO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare i fagiolini in acqua salata.Scolarli bene e condirli con olio. Nella ricetta dei fagiolini all'agro aggiungere succo di limone | Fagiolini surg | 100 | 120 | 150 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PLUMCAKE**

**GIOVEDI’ - TERZA SETTIMANA**

* **RISO ALLA PARMGIANA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare il riso in acqua salata. Scolarlo e condirlo con il burro aggiungendo, se necesaario, poca acqua di cottura . Aggiungere il parmigiano | Riso parboiled | 50 | 60 | 70 |
| Burro | 7 | 10 | 15 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **UOVA STRAPAZZATE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbattere le uova con il sale. 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 | Uova N° | 1 | 1 | 2 |
| Burro | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **INSALATA VERDE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con sale ed olio. | cappuccina | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: BANANA**

**VENERDI’ – TERZA SETTIMANA**

* **PASTA ALLA MARINARA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero. Salare e far addensare. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo triatato . Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa ottenuta. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| prezzemolo | qb | qb | qb |
| Aglio | qb | qb | qb |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **STRACCETTI DI BOVINO (MATERNA)/ ARROSTO DI BOVINO AL TEGAME (ELEM)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Condire la carne con rosmarino e salare. Mettere la carne in un tegame con olio ed un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere aggiungendo man mano brodo vegetale bollente. A cottura quasi ultimata bagnare con il vino e lasciar evaporare. Regolare di sale. Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura. | Bovino | 80 | 90 | 100 |
| Carota | 10 | 10 | 10 |
| Cipolla | 5 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Rosmarino | qb | qb | qb |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| Vino bianco | qb | qb | qb |
| olio evo | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare la carne a striscioline e mettere in un tegame con l'olio. Salare e far cuocere con poco brodo vegetale ; mescolare con cura e far ridurre il liquido | Petto di pollo | 80 | 90 | 100 |
|  |  |  |  |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPINACI ALL’OLIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio e sale. Limone a richiesta. | Spinaci surg | 100 | 120 | 150 |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |
| olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA ROSSA**

**MENU’ PRIMAVERA-ESTATE QUARTA SETTIMANA** 

**LUNEDI’**

* Pasta con tonno
* Formaggio crescenza
* Purea di patate
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA

**MARTEDI’**

* Crema di verdure con pasta
* Uova strapazzate
* Zucchine trifolate
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA ROSSA

**MERCOLEDI’**

* Tagliatelle al pomodoro (elementari)/ pasta al pomodoro (materna)
* Hamburger di tacchino al forno
* Insalata verde
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: BANANA

**GIOVEDI’**

* Risotto al pomodoro
* Scaloppina di bovino al tegame
* Insalata di pomodori
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CROSTATA DI FRUTTA

**VENERDI’**

* Pasta burro e parmigiano
* Polpette di pesce fresco al forno
* Carote alla julienne
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA BIANCA

**LUNEDI’- QUARTA SETTIMANA**

* **PASTA CON TONNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero ed il tonno sbriciolato. Salare e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa. Aggiungere il prezzemolo tritato. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Tonno all'olio di oliva | 20 | 25 | 25 |
| prezzemolo | qb | qb | qb |
| Aglio | qb | qb | qb |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **FORMAGGIO CRESCENZA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
|  | Formaggio | 70 | 80 | 90 |

* **PUREA DI PATATE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbucciare, lavare e lessare le patate. Passarle. Raccogliere la purea in una casseruola. Scaldare il latte senza farlo bollire. Aggiungere alle patete il burro a pezzetti. Versare lentamente il latte caldo , salare e lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice ed omogenea. Togliere dal fuoco ed aggiungere il parmigiano e mescolare bene. | Patate | 100 | 150 | 170 |
| Latte UHT | 30 | 45 | 60 |
| parmigiano | 3 | 4 | 5 |
| Burro | 5 | 8 | 10 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: TARALLINO + SUCCO DI FRUTTA**

**MARTEDI’ – QUARTA SETTIMANA**

* **CREMA DI VERDURE CON PASTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Cuocere in abbondante acqua le verdure, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla ed unirla alla crema di verdure. Condire con olio. Servire il parmigiano a tavola | Pasta di semola | 20 | 30 | 30 |
| Carote | 20 | 25 | 25 |
| Cipolla | 5 | 5 | 5 |
| Sedano | 5 | 5 | 10 |
| Patate | 10 | 20 | 30 |
| Zucchine | 20 | 30 | 35 |
| Pomodori pelati | 10 | 10 | 10 |
| Lattuga | 10 | 10 | 10 |
| Bieta | 20 | 20 | 20 |
|  |  |  |  |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **UOVA STRAPAZZATE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbattere le uova con il sale. 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 | Uova N° | 1 | 1 | 2 |
| Burro | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **ZUCCHINE TRIFOLATE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare, lavare e tagliare le zucchine a rondelle. Metterle in un tegame con olio e aglio intero; salare e far cuocere. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato. | Zucchine | 100 | 120 | 150 |
| Aglio | qb | qb | qb |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA ROSSA**

**MERCOLEDI’ – QUARTA SETTIMANA**

* **PASTA AL POMODORO (MATERNA)/ TAGLIATELLE ALL’UOVO AL POMODORO (ELEM)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tritare gli odori finemente e farli cuocore nell'olio insieme ai pomodori passati. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa. Servire il parmigiano a tavola . | Pasta All'uovo/ pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Carote | 4 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 4 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **HAMBURGER DI TACCHINO AL FORNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Macinare la carne. Unire le uova, il sale, il pangrattato ed amalgamare. Formare gli hamburger e disporli in una teglia oliata. Infornare . | Tacchino | 80 | 90 | 100 |
| Uova | 2,5 | 3 | 3,5 |
| Pangrattato | 3 | 4,5 | 5,5 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **INSALATA VERDE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con sale ed olio. | cappuccina | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: BANANA**

**GIOVEDI’ – QUARTA SETTIMANA**

* **RISOTTO AL POMODORO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Unire il riso. Mescolare in modo che il riso assorba tutto il condimento e portare a cottura aggiungendo man mano brodo vegetale bollente. Regolare di sale . Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano. | Riso parboiled | 50 | 60 | 70 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| carote | 4 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SCALOPPINA DI BOVINO AL TEGAME**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Battere leggermente le fettine di carne ed infarinalrle. Adagiarle in un tegame dove si sono fatti scaldare il burro e l'olio. Salare e far cuocere. Limone a richiesta | Bovino | 80 | 90 | 100 |
| Farina | 3 | 4 | 4,5 |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |
| Burro | 2 | 2 | 3 |
| Olio evo | 2 | 2 | 2 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **INSALATA DI POMODORI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale e olio | Pomodori | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CROSTATA DI FRUTTA**

**VENERDI’ – QUARTA SETTIMANA**

* **PASTA BURRO E PARMIGIANO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare la pasta in acqua salata,scolarla e condirla con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. Aggiungere il parmigiano. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Burro | 7 | 10 | 15 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **POLPETTE DI PESCE FRESCO AL FORNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Ammorbidire il pane in acqua tiepida. Lavare e tritare il prezzemolo, unire i filetti di pesce tritato. Riunire il pane ammollato e ben strizzato, le uova ed il prezzemolo, amalgamando il tutto. Regolare di sale. Formare delle polpette, passarle nel pangrattato e cuocere in forno fino a quando non saranno ben dorate. | Pesce\* fresco | 90 | 100 | 110 |
| Pane comune | qb | qb | qb |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Uova | 3,5 | 4,5 | 5,5 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Pangrattato | 9 | 12 | 14 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
|  |  |  |  |  |
| **\*IL PESCE UTILIZZATO SARA': SPIGOLA, ORATA, CEFALO E RICCCIOLA** | | | |  |
| Il pesce utilizzato verrà alternato in base alla disponibilità del fornitore e del | | | | |
| pescato |  |  |  |  |

* **CAROTE ALLA JULIENNE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio e sale. Limone a richiesta. | Carote | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA BIANCA**

**MENU’ PRIMAVERA-ESTATE QUINTA SETTIMANA** 

**LUNEDI’**

* Lasagna al forno
* Prosciutto cotto
* Insalata verde
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA BIANCA

**MARTEDI’**

* Crema di fagioli con pasta
* Polpette di pesce fresco al forno
* Fagiolini all’agro
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: BANANA

**MERCOLEDI’**

* Pasta burro e parmigiano
* Bocconcini di pollo panati
* Spinaci all’olio
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA

**GIOVEDI’**

* Pasta al pesto
* Formaggio fresco spalmabile
* Carote alla julienne
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA ROSSA

**VENERDI’**

* Risotto al pomodoro
* Uova strapazzate
* Patate all’olio
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CROSTATA DI FRUTTA

**LUNEDI’- QUINTA SETTIMANA**

* **LASAGNA AL FORNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| **SUGO:** tritare finemente gli odori e farli appassire in olio. Unire i pomodori passati. Salare e far addensare. **BESCIAMELLA:**  far sciogliere il burro, unire la farina lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore; versare il latte freddo , portare ad ebollizione mescolando di continuo. Salare. Aggiungere un pizzico di noce moscata e far bollire. **LASAGNA:** Cospargere la teglia con un pò di sugo di pomodoro. Foderare con un primo strato di sfoglia. Distribuire sulla superficie il fiordilatte tritato, alcuni cucchiai di pomodoro e di besciamella. Spolverizzare con il parmigiano. Fare un altro strato di lasagne e continuare alternadole al condimento. Finire con besciamella e pomodoro. Infornare. Prima di servire far riposare per 10 minuti | **SUGO** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Carote | 4 | 5 | 5 |
| Cipolle | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| **BESCIAMELLA** |  |  |  |
| Latte UHT | 25 | 30 | 40 |
| Farina | 4 | 5 | 6 |
| Burro | 4 | 5 | 6 |
| Noce moscata | qb | qb | qb |
| **LASAGNA** |  |  |  |
| pasta all'uovo | 80 | 100 | 120 |
| Fiordilatte | 15 | 15 | 15 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |

* **PROSCIUTTO COTTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
|  | Prosciutto cotto | 40 | 50 | 50 |

* **INSALATA VERDE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con sale ed olio. | cappuccina | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA BIANCA**

**MARTEDI’ – QUINTA SETTIMANA**

* **CREMA DI FAGIOLI CON PASTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata , scolarla e unirla alla crema di fagioli. Condire con olio. | Pasta di semola | 20 | 30 | 30 |
| Fagioli secchi borlotti/ cannellini | 30 | 40 | 40 |
| Carote | 5 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Patate | 5 | 10 | 15 |
| Pomodori pelati | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **POLPETTE DI PESCE FRESCO AL FORNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Ammorbidire il pane in acqua tiepida. Lavare e tritare il prezzemolo, unire i filetti di pesce tritato. Riunire il pane ammollato e ben strizzato, le uova ed il prezzemolo, amalgamando il tutto. Regolare di sale. Formare delle polpette, passarle nel pangrattato e cuocere in forno fino a quando non saranno ben dorate. | Pesce\* fresco | 90 | 100 | 110 |
| Pane comune | qb | qb | qb |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Uova | 3,5 | 4,5 | 5,5 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Pangrattato | 9 | 12 | 14 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
|  |  |  |  |  |
| **\*IL PESCE UTILIZZATO SARA': SPIGOLA, ORATA, CEFALO E RICCCIOLA** | | | |  |
| Il pesce utilizzato verrà alternato in base alla disponibilità del fornitore e del | | | | |
| pescato |  |  |  |  |

* **FAGIOLINI ALL’AGRO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare i fagiolini in acqua salata.Scolarli bene e condirli con olio. Nella ricetta dei fagiolini all'agro aggiungere succo di limone | Fagiolini surg | 100 | 120 | 150 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: BANANA**

**MERCOLEDI’ – QUINTA SETTIMANA**

* **PASTA BURRO E PARMIGIANO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare la pasta in acqua salata,scolarla e condirla con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. Aggiungere il parmigiano. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Burro | 7 | 10 | 15 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **BOCCONCINI DI POLLO PANATI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare il petto di pollo a bocconcini. Passarli nelle uova sbattute e poi nel pangrattato. Salare. Disporre in una teglia oleata ed infornare . Limone a richiesta. | Petto di pollo | 80 | 90 | 100 |
| Uova | 7 | 9 | 10 |
| Pangrattato | 7 | 9 | 10 |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPINACI ALL’OLIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio e sale. Limone a richiesta. | Spinaci surg | 100 | 120 | 150 |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |
| olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA**

**GIOVEDI’ – QUINTA SETTIMANA**

* **PASTA AL PESTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con il pesto e aggiungere , se necessario, un po’ di acqua di cottura | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Pesto | 20 | 25 | 35 |
| sale iodato | qb | qb | qb |

* **FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
|  | Formaggio | 70 | 80 | 90 |

* **CAROTE ALLA JULIENNE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio e sale. Limone a richiesta. | Carote | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA ROSSA**

**VENERDI’ – QUINTA SETTIMANA**

* **RISOTTO AL POMODORO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Unire il riso. Mescolare in modo che il riso assorba tutto il condimento e portare a cottura aggiungendo man mano brodo vegetale bollente. Regolare di sale . Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano. | Riso parboiled | 50 | 60 | 70 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| carote | 4 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **UOVA STRAPAZZATE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbattere le uova con il sale. 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 | Uova N° | 1 | 1 | 2 |
| Burro | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **PATATE ALL’OLIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lavare e sbucciare le patate. Lessarle, Sbucciarle e taglierle a dadini. Condire con olio e sale. | Patate | 130 | 150 | 170 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CROSTATA DI FRUTTA**

**MENU’ PRIMAVERA-ESTATE SESTA SETTIMANA** 

**LUNEDI’**

* Tagliatelle al pomodoro (elementare)/gnocchetti sardi al pomodoro (materna)
* Polpette di carne mista al pomodoro
* Zucchine gratinate al forno
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PLUMCAKE

**MARTEDI’**

* Crema di verdure con pasta
* Polpette di tonno
* Insalata mista
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CROSTATA DI FRUTTA

**MERCOLEDI’**

* Pasta al pesto
* Mozzarella
* Insalata di pomodori
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: BANANA

**GIOVEDI’**

* Pasta fredda pomodori e basilico
* Fesa di tacchino al limone
* Insalata verde
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA BIANCA

**VENERDI’**

* Pasta rosa
* Polpette di pesce fresco
* Piselli al tegame
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA

**LUNEDI’- SESTA SETTIMANA**

* **TAGLIATELLE (ELEMENTARI)/GNOCCHETTI SARDI (MATERNA) AL POMODORO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tritare gli odori finemente e farli cuocore nell'olio insieme ai pomodori passati. Aggiungere il sale e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa. Servire il parmigiano a tavola . | Pasta All'uovo | 50 | 60 | 70 |
| Carote | 4 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 4 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **POLPETTE DI CARNE MISTA AL POMODORO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Far appassire nell'olio la cipolla tritata ed aggiungere i pomodori passati. Salare e far cuocere. Macinare le carni. Unire le uova, il pangrattato, il sale ed amalgamare. Formare le polpette. Disporre le polpette in una teglia oliata ed infornare; a metà cottura irrorare con il vino bianco e lasciar evaporare. Versare il sugo sulle polpette e infornare nuovamente per terminare la cottura. | Bovino | 40 | 45 | 50 |
| Suino | 40 | 45 | 50 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Uova | 2,5 | 3 | 3,5 |
| Pangrattato | 3 | 4,5 | 5,5 |
| Pomodori pelati | 35 | 40 | 50 |
| Vino bianco | qb | qb | qn |
|  |  |  |  |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **ZUCCHINE GRATINATE AL FORNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare, lavare le zucchine e tagliarle a fette. Disporle in una teglia oliata, condirle con pangrattato, prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, olio e sale. Infornare. | Zucchine | 100 | 120 | 150 |
| Pangrattato | 3 | 4 | 5 |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PLUMCAKE**

**MARTEDI’ – SESTA SETTIMANA**

* **CREMA DI VERDURE CON PASTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Cuocere in abbondante acqua le verdure, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata, scolarla ed unirla alla crema di verdure. Condire con olio. Servire il parmigiano a tavola | Pasta di semola | 20 | 30 | 30 |
| Carote | 20 | 25 | 25 |
| Cipolla | 5 | 5 | 5 |
| Sedano | 5 | 5 | 10 |
| Patate | 10 | 20 | 30 |
| Zucchine | 20 | 30 | 35 |
| Pomodori pelati | 10 | 10 | 10 |
| Lattuga | 10 | 10 | 10 |
| Bieta | 20 | 20 | 20 |
|  |  |  |  |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **POLPETTE DI TONNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbucciare le patate, lavarle, lessarle e scolarle. Schiacciarle ed unirle al tonno sbriciolato. Unire patate e tonno con uova, sale e prezzemolo lavato e titato. Amalgamare bene tutto il composto. Formare il polpettone O le polpette cospargerlo con il pangrattato da entrambe le parti.Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata ed infornare | Tonno all'olio di oliva | 40 | 55 | 70 |
| Uova | 2,5 | 3 | 3,5 |
| Patate | 30 | 45 | 60 |
| Pangrattato | 3 | 4,5 | 5,5 |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **INSALATA MISTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare e lavare gli ortaggi. Tagliare le carote alla julienne, l'insalata finemente e i pomodori a fette. Condire con sale ed olio. Aceto a richiesta. | Cappuccina | 25 | 25 | 35 |
| Carote | 15 | 20 | 25 |
| Pomodori | 20 | 30 | 40 |
| Aceto | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CROSTATA DI FRUTTA**

**MERCOLEDI’ – SESTA SETTIMANA**

* **PASTA AL PESTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con il pesto e aggiungere , se necessario, un po’ di acqua di cottura | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Pesto | 20 | 25 | 35 |
| sale iodato | qb | qb | qb |

* **MOZZARELLA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
|  | Formaggio | 70 | 80 | 90 |

* **INSALATA DI POMODORI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale e olio | Pomodori | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: BANANA**

**GIOVEDI’ – SESTA SETTIMANA**

* **PASTA FREDDA POMODORI E BASILICO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare i pomodorini a dadini e condirli con il basilico. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla ed unirla ai pomodorini ed al basilico. Aggiungere l'olio e mescolare tutti gli ingredienti. Far raffreddare. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Basilico | qb | qb | qb |
| Pomodorini | 20 | 25 | 25 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |

* **FESA DI TACCHINO AL LIMONE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Infarinare le fette di fesa di tacchino, disporle in una teglia oliata ed infornare. Regolare di sale. Diluire il succo di limone filtrato con altrettanta acqua e versarlo sulla carne. Lasciar ridurre il liquido e sfornare. | Tacchino | 80 | 90 | 100 |
| Farina | 3 | 4 | 4,5 |
| Succo di limone e acqua | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **INSALATA VERDE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con sale ed olio. | cappuccina | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA BIANCA**

**VENERDI’ – SESTA SETTIMANA**

* **PASTA ROSA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tritare gli odori e farli appassire nell'olio con i pomodori passati. Salare e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata. Nel frattempo , a fuoco spento, aggiungere la ricotta nel sugo.Scolare la pasta e condirla con la salsa mescolando con cura | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Carote | 4 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Ricotta | 15 | 20 | 20 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **POLPETTE DI PESCE FRESCO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Ammorbidire il pane in acqua tiepida. Lavare e tritare il prezzemolo, unire i filetti di pesce tritato. Riunire il pane ammollato e ben strizzato, le uova ed il prezzemolo, amalgamando il tutto. Regolare di sale. Formare delle polpette, passarle nel pangrattato e cuocere in forno fino a quando non saranno ben dorate. | Pesce\* fresco | 90 | 100 | 110 |
| Pane comune | qb | qb | qb |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Uova | 3,5 | 4,5 | 5,5 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Pangrattato | 9 | 12 | 14 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
|  |  |  |  |  |
| **\*IL PESCE UTILIZZATO SARA': SPIGOLA, ORATA, CEFALO E RICCCIOLA** | | | |  |
| Il pesce utilizzato verrà alternato in base alla disponibilità del fornitore e del | | | | |
| pescato |  |  |  |  |

* **PISELLI AL TEGAME**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Far appassire la cipolla tritata nell'olio, aggiungere i piselli, salare ed aggiungere poco brodo vegetale. Coprire il tega,e e far cuocere. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetalr bollente. A fine cottura il brodo deve essere tutto consumato | Piselli surg | 100 | 120 | 150 |
| Cipolla | 3 | 5 | 10 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA**

**MENU’ PRIMAVERA-ESTATE SETTIMA SETTIMANA** 

**LUNEDI’**

* Pasta al pomodoro
* Polpette di tonno
* Fagiolini all’olio
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA BIANCA

**MARTEDI’**

* Ravioli burro e parmigiano
* Formaggio crescenza
* Insalata verde
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: BANANA

**MERCOLEDI’**

* Crema di lenticchie con pasta
* Frittata di patate
* Carote alla julienne
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CROSTATA DI FRUTTA

**GIOVEDI’**

* Risotto allo zafferano
* Bocconcini di pollo panati (materna)/ coscio di pollo al forno (elementare)
* Spinaci all’olio
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA

**VENERDI’**

* Pasta fredda tonno e pomodorini
* Arista di maiale agli aromi
* Misto fagiolini e carote
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA ROSSA

**LUNEDI’- SETTIMA SETTIMANA**

* **PASTA AL POMODORO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tritare gli odori finemente e farli cuocere nell'olio con i pomodori passati. Aggiugnere il sale e far addensare . Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con la salsa . Servire il parmigiano a tavola. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Carote | 4 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **POLPETTE DI TONNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbucciare le patate, lavarle, lessarle e scolarle. Schiacciarle ed unirle al tonno sbriciolato. Unire patate e tonno con uova, sale e prezzemolo lavato e titato. Amalgamare bene tutto il composto. Formare il polpettone O le polpette cospargerlo con il pangrattato da entrambe le parti.Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata ed infornare | Tonno all'olio di oliva | 40 | 55 | 70 |
| Uova | 2,5 | 3 | 3,5 |
| Patate | 30 | 45 | 60 |
| Pangrattato | 3 | 4,5 | 5,5 |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **FAGIOLINI ALL’OLIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare i fagiolini in acqua salata.Scolarli bene e condirli con olio. Nella ricetta dei fagiolini all'agro aggiungere succo di limone | Fagiolini surg | 100 | 120 | 150 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA BIANCA**

**MARTEDI’ – SETTIMA SETTIMANA**

* **RAVIOLI BURRO E PARMIGIANO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare i ravioli in acqua salata. Scolarli e condirli con il burro . Aggiungere il parmigiano | Ravioli | 80 | 100 | 120 |
| Burro | 7 | 8 | 10 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **FORMAGGIO CRESCENZA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
|  | Formaggio | 70 | 80 | 90 |

* **INSALATA VERDE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con sale ed olio. | cappuccina | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: BANANA**

**MERCOLEDI’ – SETTIMA SETTIMANA**

* **CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata , scolarla e unirla alla crema di lenticchie. Condire con olio. | Pasta di semola | 20 | 30 | 30 |
| Lenticchie secche | 30 | 40 | 40 |
| Carote | 5 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Patate | 5 | 10 | 15 |
| Pomodori pelati | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **FRITTATA DI PATATE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbucciare, lavare e lessare le patate. Scolarle e tagliarle a dadini molto piccoli. Sbattere le uova con il sale. Unire alle uova sbattute le patate tagliate a dadini. Oliare una teglia ed infornare. | Uova (n°) | 1 | 1 | 2 |
| Patate | 30 | 40 | 45 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **CAROTE ALLA JULIENNE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio e sale. Limone a richiesta. | Carote | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CROSTATA DI FRUTTA**

**GIOVEDI’ – SETTIMA SETTIMANA**

* **RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Far appassire la cipolla tritata nell'olio. Unire il riso. Mescolare e portare a cottura aggiungendo man mano brodo vegetale bollente. Regolare di sale. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unire al riso e amalgamare. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano | Riso parboiled | 50 | 60 | 70 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Zafferano | qb | qb | qb |
| olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **BOCCONCINI DI POLLO PANATI (MATERNA)/COSCIO DI POLLO AL FORNO (ELEM)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare il petto di pollo a bocconcini. Passarli nelle uova sbattute e poi nel pangrattato. Salare. Disporre in una teglia oleata ed infornare . Limone a richiesta. | Petto di pollo | 80 | 90 | 100 |
| Uova | 7 | 9 | 10 |
| Pangrattato | 7 | 9 | 10 |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lavare e asciugare bene il pollo . Condirlo con olio, sale e rosmarino e aglio intero. Infornare. | Coscio di pollo | 120 \* | 150\* | 160\* |
| Rosmarino | qb | qb | qb |
| Aglio | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| \* parte edibile senza osso e senza pelle | |  |  |  |
| Peso lordo 170 - 200 - 210 |  |  |  |  |

* **SPINACI ALL’OLIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio e sale. Limone a richiesta. | Spinaci surg | 100 | 120 | 150 |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |
| olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA**

**VENERDI’ – SETTIMA SETTIMANA**

* **PASTA FREDDA TONNO E POMODORINI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare i pomodorini a dadini e scolare il tonno dall'olio. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla ed unirla ai pomodorini e al tonno. Aggiungere l'olio e mescolare tutti gli ingredienti. Far raffreddare. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Tonno all'olio di oliva | 20 | 25 | 25 |
| Pomodorini | 20 | 25 | 25 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |

* **ARISTA DI MAIALE AGLI AROMI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Condire la carne con rosmarino e salvia e salare. Mettere la carne in un tegame con olio ed aglio a spicchi interi ed un trito di sedano, carota e cipolla. Far rosolare. Cuocere aggiungendo man mano brodo vegetale bollente. A cottura quasi ultimata bagnare con il vino e lasciar evaporare. Regolare di sale. Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura. | Arista maiale | 80 | 90 | 100 |
| Carota | 10 | 10 | 10 |
| Cipolla | 5 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Rosmarino | qb | qb | qb |
| salvia | qb | qb | qb |
| Vino bianco | qb | qb | qb |
| Aglio | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |

* **MISTO FAGIOLINI E CAROTE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare, lavare e lessare le carote. Lessare i fagiolini. La cottura degli ortaggi deve essere effettuata separatamente. Tagliare le verdure cotte in piccoli pezzi e condire con olio e sale |  |  |  |  |
| Carote | 40 | 50 | 60 |
| Fagiolini surg | 60 | 70 | 80 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA ROSSA**

**MENU’ PRIMAVERA-ESTATE OTTAVA SETTIMANA** 

**LUNEDI’**

* Pasta alla marinara
* Formaggio fresco spalmabile
* Patate croccanti al forno
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CIAMBELLONE

**MARTEDI’**

* Crema di fagioli con pasta
* Polpette di pesce fresco al forno
* Insalata mista
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CROSTATA DI FRUTTA

**MERCOLEDI’**

* Pasta burro e parmigiano
* Prosciutto cotto
* Carote alla julienne
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA BIANCA

**GIOVEDI’**

* Pasta al ragù vegetale
* Uova strapazzate
* Zucchine trifolate
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: BANANA

**VENERDI’**

* Risotto al pomodoro
* Straccetti cremolati di petto di pollo
* Insalata di pomodori
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA

**LUNEDI’- OTTAVA SETTIMANA**

* **PASTA ALLA MARINARA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero. Salare e far addensare. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo triatato . Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa ottenuta. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| prezzemolo | qb | qb | qb |
| Aglio | qb | qb | qb |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
|  | Formaggio | 70 | 80 | 90 |

* **PATATE CROCCANTI AL FORNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare , lavare le patate, tagliarle a rondelle molto sottili in modo da renderle croccanti durante la cottura. Metterle in una teglia aggiungendo olio, sale e rosmarino. Infornare. | Patate | 130 | 150 | 170 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Rosmarino | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CIAMBELLONE**

**MARTEDI’ – OTTAVA SETTIMANA**

* **CREMA DI FAGIOLI CON PASTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata , scolarla e unirla alla crema di fagioli. Condire con olio. | Pasta di semola | 20 | 30 | 30 |
| Fagioli secchi borlotti/ cannellini | 30 | 40 | 40 |
| Carote | 5 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Patate | 5 | 10 | 15 |
| Pomodori pelati | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **POLPETTE DI PESCE FRESCO AL FORNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Ammorbidire il pane in acqua tiepida. Lavare e tritare il prezzemolo, unire i filetti di pesce tritato. Riunire il pane ammollato e ben strizzato, le uova ed il prezzemolo, amalgamando il tutto. Regolare di sale. Formare delle polpette, passarle nel pangrattato e cuocere in forno fino a quando non saranno ben dorate. | Pesce\* fresco | 90 | 100 | 110 |
| Pane comune | qb | qb | qb |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Uova | 3,5 | 4,5 | 5,5 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Pangrattato | 9 | 12 | 14 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
|  |  |  |  |  |
| **\*IL PESCE UTILIZZATO SARA': SPIGOLA, ORATA, CEFALO E RICCCIOLA** | | | |  |
| Il pesce utilizzato verrà alternato in base alla disponibilità del fornitore e del | | | | |
| pescato |  |  |  |  |

* **INSALATA MISTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare e lavare gli ortaggi. Tagliare le carote alla julienne, l'insalata finemente e i pomodori a fette. Condire con sale ed olio. Aceto a richiesta. | Cappuccina | 25 | 25 | 35 |
| Carote | 15 | 20 | 25 |
| Pomodori | 20 | 30 | 40 |
| Aceto | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CROSTATA DI FRUTTA**

**MERCOLEDI’ – OTTAVA SETTIMANA**

* **PASTA BURRO E PARMIGIANO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare la pasta in acqua salata,scolarla e condirla con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. Aggiungere il parmigiano. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Burro | 7 | 10 | 15 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **PROSCIUTTO COTTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
|  | Prosciutto cotto | 40 | 50 | 50 |

* **CAROTE ALLA JULIENNE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio e sale. Limone a richiesta. | Carote | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA BIANCA**

**GIOVEDI’ – OTTAVA SETTIMANA**

* **PASTA AL RAGU’ VEGETALE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tritare gli odori finemente e farli appassire nell'olio insieme a poco brodo vegetale . Aggiungere i pomodori passati, Salare e far addensare. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa ottenuta . Servire il parmigiano a tavola. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Carote | 10 | 15 | 20 |
| Cipolla | 5 | 5 | 5 |
| Sedano | 3 | 3 | 3 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **UOVA STRAPAZZATE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sbattere le uova con il sale. 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 | Uova N° | 1 | 1 | 2 |
| Burro | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **ZUCCHINE TRIFOLATE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare, lavare e tagliare le zucchine a rondelle. Metterle in un tegame con olio e aglio intero; salare e far cuocere. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato. | Zucchine | 100 | 120 | 150 |
| Aglio | qb | qb | qb |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: BANANA**

**VENERDI’ – OTTAVA SETTIMANA**

* **RISOTTO AL POMODORO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tritare gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Unire il riso. Mescolare in modo che il riso assorba tutto il condimento e portare a cottura aggiungendo man mano brodo vegetale bollente. Regolare di sale . Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano. | Riso parboiled | 50 | 60 | 70 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| carote | 4 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **STRACCETTI CREMOLATI DI PETTO DI POLLO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare il petto di pollo a striscioline , infarinare e mettere in un tegame con l'olio. Salare e far cuocere con poco brodo vegetale ; mescolare con cura e far ridurre il liquido | Petto di pollo | 80 | 90 | 100 |
| Farina | 3 | 4 | 4,5 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| limone (succo) | qb | qb | qb |

* **INSALATA DI POMODORI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale e olio | Pomodori | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

**SPUNTINO: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA**

**MENU’ PRIMAVERA-ESTATE NONA SETTIMANA** 

**LUNEDI’**

* Crema di lenticchie con pasta
* Cotoletta di maiale panata
* Spinaci all’olio
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CROSTATA DI FRUTTA

**MARTEDI’**

* Pasta fredda pomodori e basilico
* Frittata di zucchine
* Insalata verde
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: BANANA

**MERCOLEDI’**

* Pasta burro e parmigiano
* Polpette di pesce fresco
* Piselli al tegame
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA

**GIOVEDI’**

* Pasta al pesto
* Scaloppina di bovino al tegame
* Insalata mista
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: PIZZA ROSSA

**VENERDI’**

* Lasagna al forno
* Mozzarella
* Insalata di pomodori
* Pane e frutta fresca di stagione
* Spuntino metà mattina: CIAMBELLONE

**LUNEDI’- NONA SETTIMANA**

* **CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda) e salare. Lessare a parte la pasta in acqua salata , scolarla e unirla alla crema di lenticchie. Condire con olio. | Pasta di semola | 20 | 30 | 30 |
| Lenticchie secche | 30 | 40 | 40 |
| Carote | 5 | 5 | 5 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Patate | 5 | 10 | 15 |
| Pomodori pelati | 10 | 10 | 10 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **COTOLETTA DI MAIALE PANATA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Passare ciascuna fetta di carne nelle uova sbattute e leggermente salate e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oleata ed infornare . Limone a richiesta. | Maiale | 80 | 90 | 100 |
| Uova | 10 | 12 | 13 |
| Pangrattato | 7 | 9 | 10 |
| Olio evo | 4 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Limone | qb | qb | qb |

* **SPINACI ALL’OLIO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio e sale. Limone a richiesta. | Spinaci surg | 100 | 120 | 150 |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |
| olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CROSTATA DI FRUTTA**

**MARTEDI’ – NONA SETTIMANA**

* **PASTA FREDDA POMODORI E BASILICO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare i pomodorini a dadini e condirli con il basilico. Lessare la pasta in acqua salata, scolarla ed unirla ai pomodorini ed al basilico. Aggiungere l'olio e mescolare tutti gli ingredienti. Far raffreddare. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Basilico | qb | qb | qb |
| Pomodorini | 20 | 25 | 25 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |

* **FRITTATA DI ZUCCHINE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Tagliare le zucchine a dadini e lasciarle cucinare nell'olio e poca acqua. Sbattere le uova con il sale. Unire alle uova sbattute le zucchine . Oliare una teglia ed infornare | Uova (n°) | 1 | 1 | 2 |
| Zucchine | 30 | 40 | 45 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **INSALATA VERDE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con sale ed olio. | cappuccina | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: BANANA**

**MERCOLEDI’ – NONA SETTIMANA**

* **PASTA BURRO E PARMIGIANO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare la pasta in acqua salata,scolarla e condirla con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. Aggiungere il parmigiano. | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |
| Burro | 7 | 10 | 15 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **POLPETTE DI PESCE FRESCO AL FORNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Ammorbidire il pane in acqua tiepida. Lavare e tritare il prezzemolo, unire i filetti di pesce tritato. Riunire il pane ammollato e ben strizzato, le uova ed il prezzemolo, amalgamando il tutto. Regolare di sale. Formare delle polpette, passarle nel pangrattato e cuocere in forno fino a quando non saranno ben dorate. | Pesce\* fresco | 90 | 100 | 110 |
| Pane comune | qb | qb | qb |
| Prezzemolo | qb | qb | qb |
| Uova | 3,5 | 4,5 | 5,5 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Pangrattato | 9 | 12 | 14 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
|  |  |  |  |  |
| **\*IL PESCE UTILIZZATO SARA': SPIGOLA, ORATA, CEFALO E RICCCIOLA** | | | |  |
| Il pesce utilizzato verrà alternato in base alla disponibilità del fornitore e del | | | | |
| pescato |  |  |  |  |

* **PISELLI AL TEGAME**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Far appassire la cipolla tritata nell'olio, aggiungere i piselli, salare ed aggiungere poco brodo vegetale. Coprire il tega,e e far cuocere. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetalr bollente. A fine cottura il brodo deve essere tutto consumato | Piselli surg | 100 | 120 | 150 |
| Cipolla | 3 | 5 | 10 |
| Brodo vegetale | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: TARALLINI + SUCCO DI FRUTTA**

**GIOVEDI’ – NONA SETTIMANA**

* **PASTA AL PESTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lessare la pasta in acqua salata e scolarla. Condire con il pesto e aggiungere , se necessario, un po’ di acqua di cottura | pasta di semola | 50 | 60 | 70 |
| Pesto | 20 | 25 | 35 |
| sale iodato | qb | qb | qb |

* **SCALOPPINA DI BOVINO AL TEGAME**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Battere leggermente le fettine di carne ed infarinalrle. Adagiarle in un tegame dove si sono fatti scaldare il burro e l'olio. Salare e far cuocere. Limone a richiesta | Bovino | 80 | 90 | 100 |
| Farina | 3 | 4 | 4,5 |
| Limone (succo) | qb | qb | qb |
| Burro | 2 | 2 | 3 |
| Olio evo | 2 | 2 | 2 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **INSALATA MISTA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Mondare e lavare gli ortaggi. Tagliare le carote alla julienne, l'insalata finemente e i pomodori a fette. Condire con sale ed olio. Aceto a richiesta. | Cappuccina | 25 | 25 | 35 |
| Carote | 15 | 20 | 25 |
| Pomodori | 20 | 30 | 40 |
| Aceto | qb | qb | qb |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: PIZZA ROSSA**

**VENERDI’ – NONA SETTIMANA**

* **LASAGNA AL FORNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| **SUGO:** tritare finemente gli odori e farli appassire in olio. Unire i pomodori passati. Salare e far addensare. **BESCIAMELLA:**  far sciogliere il burro, unire la farina lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore; versare il latte freddo , portare ad ebollizione mescolando di continuo. Salare. Aggiungere un pizzico di noce moscata e far bollire. **LASAGNA:** Cospargere la teglia con un pò di sugo di pomodoro. Foderare con un primo strato di sfoglia. Distribuire sulla superficie il fiordilatte tritato, alcuni cucchiai di pomodoro e di besciamella. Spolverizzare con il parmigiano. Fare un altro strato di lasagne e continuare alternadole al condimento. Finire con besciamella e pomodoro. Infornare. Prima di servire far riposare per 10 minuti | **SUGO** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 |
| Carote | 4 | 5 | 5 |
| Cipolle | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 2 | 2 | 2 |
| Olio evo | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |
| **BESCIAMELLA** |  |  |  |
| Latte UHT | 25 | 30 | 40 |
| Farina | 4 | 5 | 6 |
| Burro | 4 | 5 | 6 |
| Noce moscata | qb | qb | qb |
| **LASAGNA** |  |  |  |
| pasta all'uovo | 80 | 100 | 120 |
| Fiordilatte | 15 | 15 | 15 |
| Parmigiano | 5 | 5 | 5 |

* **MOZZARELLA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
|  | Formaggio | 70 | 80 | 90 |

* **INSALATA DI POMODORI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ricetta | Ingredienti | Infanzia | Primaria | Adulti |
| g | g | g |
| Lavare i pomodori, affettarli e condirli con sale e olio | Pomodori | 40 | 50 | 50 |
| Olio evo | 4 | 5 | 6 |
| Sale iodato | qb | qb | qb |

* **SPUNTINO: CIAMBELLONE**