

TABELLE DIETETICHE

Le grammature indicate si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti di lavorazione e del calo peso per scongelamento.

Eventuali variazioni decrementali o aggiuntive saranno eventualmente disposte dall'Azienda USL.

Ricetta n° 1 BRODO VEGETALE

§

Ricetta n°2 BRODO DI CARNE

| INGREDIENTI |
|------------------------|
| Acqua |
| Carne di manzo |
| Carne di vitello |
| Costa di Sedano |
| Pomodoro |
| Cipolla |
| Carota |
| Olio extra v. di oliva |
| Sale iodato |

Ricetta n°3 PASTA AL SUGO DI TONNO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta | g. | 60 | 70 | 80 |
| Salsa di pomodoro | g. | 50 | 60 | 80 |
| Tonno all'olio | g. | 10 | 10 | 13 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Capperi sotto sale, sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 4 PASTA FREDDA POMODORO MOZZARELLA E BASILICO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|--|---------------|---------|------------|--------------|
| | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------|----|------|------|------|
| Pasta | g. | 60 | 70 | 80 |
| Pomodoro fresco | g. | 50 | 70 | 90 |
| Mozzarella | g. | 30 | 50 | 70 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |
| Basilico fresco | g. | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°5 PASTA o RISO AL POMODORO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta o Riso | g. | 60 - 50 | 70 - 60 | 80 |
| Carote, sedano, cipolle | g. | 10 | 15 | 15 |
| Pomodori pelati | g. | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°6 MINISTRONE CON ORZO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------------------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Orzo perlato | g. | 30 | 30 | 40 |
| Fagioli secchi o lenticchie secche | g. | 15 | 20 | 20 |
| Sedano, cipolle | g. | 3 | 5 | 5 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 2 | 3 | 3 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°7 INSALATA DI RISO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|---------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Riso | g. | 50 | 60 | 80 |
| Formaggio emmenthal | | 7 | 10 | 15 |

| | | | | |
|-----------------------------|--|------|------|------|
| Uovo sodo | | 1/8 | 1/4 | 1/2 |
| Prosciutto cotto | | 5 | 7 | 10 |
| Pomodori freschi a pezzi | | 10 | 15 | 20 |
| Tonno all'olio | | 7 | 10 | 15 |
| Olio extra vergine di oliva | | 4 | 6 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°8 PASTA AL PESTO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-------------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta | g. | 60 | 70 | 80 |
| Pesto fresco(basilico fresco) | g. | 20 | 25 | 40 |
| Parmigiano reggiano | g. | 10 | 12 | 15 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°9 PASTA E FAGIOLI

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta | g. | 30 | 30 | 40 |
| Fagioli borlotti secchi | g. | 20 | 20 | 30 |
| Cipolla | g. | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 5 | 5 | 5 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°10 PASSATO DI VERDURE CON PASTA o RISO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|---|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta o Riso | g. | 30 | 30 | 40 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Verdure miste: carote, cipolle, basilico, zucca, porro, verze, coste (f.o.s.) | g. | 50 | 70 | 70 |
| Patate | g. | 30 | 40 | 50 |
| Pomodori pelati | g. | 20 | 30 | 35 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 2 | 3 | 3 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°11 MINISTRONE ALLA TOSCANA CON PASTA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|----------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta | g. | 30 | 30 | 40 |
| Verza | g. | 60 | 80 | 100 |
| Cannellini secchi | g. | 20 | 30 | 40 |
| Pomodori pelati | g. | 30 | 30 | 40 |
| Carote | g. | 15 | 15 | 20 |
| Sedano | g. | 10 | 10 | 15 |
| prosciutto crudo | g. | 8 | 10 | 12 |
| Olio | g. | 6 | 8 | 10 |
| Cipolla | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Prezzemolo, basilico | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°12 PASTA ALLA AMATRICIANA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta | g. | 60 | 70 | 80 |
| Pelati | g. | 60 | 80 | 100 |
| Prosciutto crudo | g. | 10 | 20 | 30 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 8 | 9 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Cipolla | g. | 3 | 5 | 5 |

Ricetta n°13 PASTA o RISO CON ZUCCHINE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta o Riso | g. | 60 - 50 | 70 - 60 | 80 |
| Zucchine fresche o surgelate | g. | 30 | 40 | 50 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Aglione | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Prezzemolo | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pane grattugiato | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°14 PASTA POMODORO E BESCIAPELLA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta | g. | 60 | 70 | 80 |
| Parmigiano reggiano | g. | 10 | 15 | 15 |
| Pomodoro | g. | 40 | 50 | 60 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 5 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Besciamella: latte | g. | 30 | 40 | 50 |
| Farina | g. | 3 | 3 | 4 |
| Burro | g. | 3 | 3 | 4 |
| Noce moscata | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°16 MINISTRA DI LEGUMI CON PASTA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Fagioli borlotti secchi | g. | 7 | 7 | 10 |
| Ceci secchi | g. | 15 | 15 | 20 |
| Lenticchie seche | g. | 7 | 7 | 10 |
| Patate | g. | 30 | 40 | 40 |
| Carote | g. | 10 | 10 | 15 |
| Sedano | g. | 10 | 10 | 15 |
| Pasta | g. | 30 | 30 | 40 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |

| | | | | |
|-----------------------------|----|------|------|------|
| Olio extra vergine di oliva | g. | 2 | 3 | 3 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°17 RISOTTO ALLA PARMIGIANA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Riso | g. | 50 | 60 | 80 |
| Burro | g. | 5 | 6 | 7 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 2 | 3 | 3 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Cipolla | g. | 5 | 7 | 10 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Brodo | c.c. | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 18 RISOTTO ALLO ZAFFERANO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|---------------------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Riso | g. | 50 | 60 | 80 |
| Brodo | c.c. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Zafferano (1 bustina ogni 10 razioni) | | | | |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Burro | g. | 5 | 6 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Cipolla | g. | 5 | 7 | 10 |

Ricetta n°19 GNOCCHI AL POMODORO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|---------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Gnocchi di patate freschi | g. | 180 | 200 | 220 |

| | | | | |
|-----------------------------|----|------|------|------|
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Pomodori pelati | q. | 60 | 80 | 100 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Carote, sedano e cipolle | g. | 10 | 15 | 15 |

Ricetta n°20 PASTA E CECI

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta | g. | 30 | 30 | 40 |
| Ceci secchi | g. | 20 | 20 | 30 |
| Cipolle | g. | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 2 | 3 | 3 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Brodo | c.c. | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°21 PASTA CON BROCCOLETTI

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta | g. | 60 | 70 | 80 |
| Broccoletti f.o.s. | g. | 30 | 30 | 40 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 6 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |

Ricetta n°30 RISOTTO CON CARCIOFI

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Riso | g. | 50 | 60 | 80 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Cipolla | g. | 5 | 7 | 10 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Carciofi f.o.s. | g. | 20 | 30 | 30 |

Ricetta n°31 PIZZA

| |
|-----------------------------|
| Pasta per pizza lievitata |
| Pomodori pelati |
| Mozzarella |
| Olio extra vergine di oliva |
| Basilico |
| Sale |

*Le grammature degli ingredienti per la pizza, destinate agli utenti delle scuole materne, elementari e medie, dovranno essere concordate con il SIAN - AUSL- Viterbo prima della realizzazione del pasto, poiché verrà distribuito come "piatto unico" accompagnato solo dalla frutta.

Ricetta n°32 PASTA POMODORO E RICOTTA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta | g. | 60 | 70 | 80 |
| Salsa di pomodoro | g. | 50 | 60 | 80 |
| Carote, sedano, cipolle | g. | 10 | 15 | 15 |
| Ricotta | g. | 20 | 30 | 40 |

| | | | | |
|-----------------------------|----|------|------|------|
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°34 PASTA O RISO E LENTICCHIE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pasta o Riso | g. | 30 | 30 | 40 |
| Lenticchie secche | g. | 20 | 20 | 30 |
| Cipolla | g. | 5 | 5 | 5 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 2 | 3 | 3 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°35 RISOTTO AL LIMONE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-------------------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Riso | g. | 50 | 60 | 80 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Scorze sottili di limoni a julienne | c.c. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Cipolla | g. | 5 | 8 | 10 |
| Limone spremuto fresco | n. | 1/4 | 1/3 | 1/2 |
| Parmigiano reggiano | g. | 7 | 7 | 7 |
| Vino bianco secco | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 36 TORTINO DI PATATE

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|-------------------|---------|------------|--------------|
| Patate biologiche | 60 | 80 | 100 |

| | | | |
|------------------------|------|------|------|
| Fior di latte | 15 | 20 | 25 |
| Prosciutto cotto | 10 | 15 | 20 |
| Latte | 10 | 15 | 20 |
| Uova biologiche | 5 | 7 | 10 |
| Pangrattato | 5 | 7 | 10 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°37 PASTA o RISO AL RAGU'

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|--------------------------------------|---------|------------|--------------|
| Pasta di semola biologica o riso bio | 60 - 50 | 70 - 60 | 80 |
| Spalla di bovino | 15 | 20 | 25 |
| Carote | 4 | 5 | 10 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 3 | 5 | 5 |
| Pomodori Pelati | 60 | 80 | 100 |
| Parmigiano Reggiano | 4 | 5 | 6 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°38 PASTA IN BIANCO

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|---------------------------|---------|------------|--------------|
| Pasta di semola biologica | 60 | 70 | 80 |

| | | | |
|-----------------------------|------|------|------|
| Parmigiano Reggiano | 7 | 8 | 10 |
| Burro | 6 | 8 | 10 |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°39 SFORMATO DI PASTA

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|---------------------------|---------|------------|--------------|
| Pasta di semola biologica | 60 | 70 | 80 |
| Spalla di bovino | 15 | 20 | 25 |
| Pomodori Pelati | 50 | 70 | 80 |
| Carote | 4 | 5 | 10 |
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 3 | 5 | 5 |
| Latte intero UHT | 30 | 40 | 50 |
| Burro | 5 | 6 | 7 |
| Farina | 3 | 4 | 5 |
| Parmigiano Reggiano | 7 | 7 | 7 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°40 PASTA ALLA MARINARA

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|---------------------------|---------|------------|--------------|
| Pasta di semola biologica | 60 | 70 | 80 |
| Pomodori Pelati | 60 | 80 | 100 |
| Aglio | q.b. | q.b. | q.b. |
| Prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Parmigiano Reggiano | 7 | 7 | 7 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°41 PASTA o RISO AL PESCE

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|--------------------------------------|---------|------------|--------------|
| Pasta di semola biologica o Riso bio | 60 - 50 | 70 - 60 | 80 |
| Pomodori Pelati | 60 | 80 | 100 |
| Pesce (calamari o filetti di pesce) | 10 | 15 | 20 |
| Aglio | q.b. | q.b. | q.b. |
| Prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°42 PASTA MEDITERRANEA

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------------------|---------|------------|--------------|
| Pasta di semola biologica | 50 | 70 | 80 |
| Pomodori Pelati | 60 | 80 | 100 |
| Aglio | q.b. | q.b. | q.b. |
| Filetto di acciuga sott'olio | 1/2 | 1 | 1 |
| Capperi sotto sale | 1 | 1 | 2 |
| Prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°43 MINISTRA DI PASTA E PATATE

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|---------------------------|---------|------------|--------------|
| Pasta di semola biologica | 30 | 30 | 40 |
| Pomodori Pelati | 10 | 10 | 10 |
| Patate | 30 | 40 | 50 |
| Carote | 4 | 5 | 10 |

| | | | |
|------------------------|------|------|------|
| Cipolla | 3 | 5 | 5 |
| Sedano | 3 | 5 | 5 |
| Parmigiano Reggiano | 7 | 7 | 7 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°44 RISOTTO ALLA ZUCCA

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|--------------------------|---------|------------|--------------|
| Riso parboiled biologico | 50 | 60 | 80 |
| Brodo vegetale | q.b. | q.b. | q.b. |
| Zucca | 40 | 50 | 70 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 6 |
| Cipolla | 5 | 5 | 5 |
| Parmigiano Reggiano | 7 | 7 | 7 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°45 INSALATA DI FARRO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|--------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Farro | g. | 30 | 40 | 60 |
| Formaggio emmenthal | | 7 | 10 | 15 |
| Prosciutto cotto | | 6 | 8 | 10 |
| Pomodori freschi a pezzi | | 10 | 15 | 20 |

| | | | | |
|-----------------------------|--|------|------|------|
| Basilico | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extra vergine di oliva | | 4 | 6 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°46 PETTO DI POLLO LIMONE E PREZZEMOLO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Petto di pollo fresco | g. | 70 | 90 | 110 |
| Limone | g. | 5 | 5 | 5 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 2 | 2 | 3 |
| Prezzemolo | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°47 ARISTA DI MAIALE

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------------|---------|------------|--------------|
| Maiale magro | 50 | 70 | 100 |
| Olio extra v. di oliva | 5 | 5 | 5 |
| Odori | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 48 POLPETTONE DI TACCHINO

| INGREDIENTI | GRAMMI |
|------------------------|--------|
| Petto di tacchino | 100 |
| Patate | 30 |
| Carote | 30 |
| Uova biologiche (g.) | 10 |
| Olio extra v. di oliva | 5 |
| Sale iodato | q.b. |

Nota:

MATERNA 1 FETTA/BAMBINO
ELEMENTARE 2 FETTE/BAMBINO
MEDIE E ADULTI 3 FETTE/PERSONA

Ricetta n° 49 POLPETTONE DI TONNO

| INGREDIENTI | GRAMMI |
|----------------------|--------|
| Tonno sgocciolato | 150 |
| Patate | 50 |
| Parmigiano Reggiano | 25 |
| Uova biologiche (g.) | 10 |
| Pangrattato | 20 |
| Sale iodato | q.b. |

Nota:

MATERNA 1 FETTA/BAMBINO
ELEMENTARE 2 FETTE/BAMBINO
MEDIE E ADULTI 3 FETTE/PERSONA

Ricetta n°50 SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------|---------|------------|--------------|
| Noce di Bovino | 55 | 90 | 100 |
| Prosciutto crudo | 10 | 15 | 20 |
| Burro | 5 | 10 | 10 |
| Farina | 5 | 7 | 10 |
| Salvia | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°51 POLPETTE DI BOVINO CON RICOTTA

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------------|---------|------------|--------------|
| Spalla di bovino | 55 | 90 | 100 |
| Patate biologiche | 20 | 25 | 30 |
| Uova biologiche | 5 | 7 | 10 |
| Parmigiano Reggiano | 3 | 3 | 3 |
| Ricotta | 15 | 20 | 25 |
| Noce moscata | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°52 POLPETTE DI BOVINO AL SUGO

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------------|---------|------------|--------------|
| Spalla di bovino | 55 | 90 | 100 |
| Patate biologiche* | 20 | 25 | 30 |
| Uova biologiche | 5 | 7 | 10 |
| Parmigiano | 3 | 3 | 3 |
| Pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 53 FRITTATA CON PATATE

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------------|---------|------------|--------------|
| Uova biologiche (N°) | 1 | 1 | 2 |
| Patate biologiche | 20 | 30 | 40 |
| Latte UHT | 5 | 8 | 10 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 54 UOVA AL SUGO

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------------|---------|------------|--------------|
| Uova biologiche (N°) | 1 | 1 | 2 |
| Pomodoro | 20 | 30 | 40 |
| Parmigiano Reggiano | 2 | 3 | 4 |
| Latte UHT | 5 | 8 | 10 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Cipolla | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 55 FRITTATA

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------------|---------|------------|--------------|
| Uova biologiche (N°) | 1 | 1 | 2 |
| Parmigiano Reggiano | 2 | 3 | 4 |
| Latte UHT | 5 | 8 | 10 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°56 FRITTATA CON PROSCIUTTO

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------------|---------|------------|--------------|
| Uova biologiche (N°) | 1 | 1 | 2 |
| Prosciutto cotto | 10 | 10 | 20 |
| Parmigiano reggiano | 3 | 3 | 3 |
| Latte intero UHT | 5 | 8 | 10 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°57 CROCCHETTE DI RICOTTA E SPINACI

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------------|---------|------------|--------------|
| Ricotta | 80 | 100 | 120 |
| Spinaci surgelati | 30 | 40 | 50 |
| Uova biologiche (gr.) | 5 | 7 | 10 |
| Pangrattato | 5 | 7 | 10 |
| Parmigiano Reggiano | 4 | 5 | 6 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°58 PROSCIUTTO COTTO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Prosciutto cotto | q. | 60 | 70 | 80 |
| | | | | |

Ricetta n°59 MOZZARELLA CAPRESE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Mozzarella | g. | 50 | 70 | 120 |
| Pomodori | g. | 100 | 120 | 140 |
| Basilico | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 60 MOZZARELLA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Mozzarella | g. | 60 | 90 | 120 |
| | | | | |

Ricetta n° 61 FORMAGGIO (CACIOTTA, CERTOSA, PARMIGIANO)

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------|---------------|---------|------------|--------------|
| Formaggio | g. | 40 | 60 | 80 |
| | | | | |

Ricetta n°62 FILETTO DI LIMANDA, PERSICO, MERLUZZO, PLATESSA PANATO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Filetti di pesce surgelato | g. | 80 | 100 | 130 |
| Uova (n.1 ogni 5 razioni) | | | | |
| Pane grattugiato | g. | 5 | 7 | 10 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 2 | 2 | 3 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Limone | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°63 PROSCIUTTO CRUDO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Prosciutto crudo | g. | 60 | 70 | 80 |
| | | | | |

Ricetta n°64 FESA DI TACCHINO AGLI AROMI

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Fesa di tacchino fresca | g. | 80 | 90 | 120 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Rosmarino, salvia | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°65 COSCE DI POLLO AL FORNO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Coscia di pollo fresca | g. | 90 | 130 | 180 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 1 | 1 | 2 |
| Sale, aromi | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°66 SCALOPPINE DI VITELLO AL LIMONE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Carne di vitello | g. | 70 | 90 | 110 |

| | | | | |
|-----------------------------|----|------|------|------|
| Farina | g. | 5 | 7 | 7 |
| Limone, sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |

Ricetta n°67 FRITTATA DI ZUCCHINE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|---------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Uova | n. | 1 | 1 | 2 |
| Zucchine f.o.s. | g. | 40 | 40 | 50 |
| Parmigiano reggiano | g. | 3 | 3 | 3 |
| Sale, latte | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°68 CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Patate | g. | 200 | 220 | 250 |
| Uova | g. | 10 | 10 | 15 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 2 | 2 | 3 |
| Pane grattugiato, sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°69 TRANCIO DI NASELLO AL POMODORO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Trancio di nasello surgelato | g. | 90 | 110 | 130 |
| Pelati | g. | 20 | 30 | 40 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Sale, aromi | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 70 SPEZZATINO DI TACCHINO o POLLO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Carne di tacchino o pollo | g. | 70 | 90 | 100 |
| Olio extra vergine di oliva | | 4 | 5 | 6 |
| Farina bianca | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Vino bianco secco | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Aglio | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Cipolla | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Rosmarino | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale iodato | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°71 COTOLETTA DI POLLO O TACCHINO PANATO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Petto di pollo o tacchino | g. | 70 | 90 | 110 |
| Pane grattugiato | g. | 5 | 7 | 10 |
| Uova (n.1 ogni 3 razioni) | | | | |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 2 | 2 | 3 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°72 SEPPIOLINE ALLA LIVORNESE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Seppie surgelate | g. | 100 | 120 | 150 |
| Piselli f.o.s. | g. | 60 | 80 | 100 |
| Pelati | g. | 30 | 40 | 50 |

| | | | | |
|-----------------------------|----|------|------|------|
| Cipolla | g. | 5 | 7 | 10 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Vino bianco | g. | 6 | 7 | 10 |
| Prezzemolo | g. | 3 | 4 | 5 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°73 FESA DI TACCHINO AL LATTE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Fesa di tacchino | g. | 80 | 90 | 120 |
| Burro | g. | 4 | 5 | 6 |
| Latte | g. | 30 | 40 | 50 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°74 ARROSTO DI MANZO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Carne di manzo fresca | g. | 70 | 80 | 115 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Sale, odori | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Verdure | g. | 6 | 8 | 10 |

Ricetta n°75 FRITTATA CON ERBETTE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|---------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Uova | n. | 1 | 1 | 2 |
| Erbette | g. | 40 | 60 | 80 |
| Latte | g. | 5 | 5 | 10 |
| Parmigiano reggiano | g. | 3 | 3 | 3 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°76 STRACCETTI ALLA ROMANA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Carne di vitello fresca | g. | 70 | 90 | 110 |
| Pomodoro | g. | 30 | 30 | 40 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |
| Farina | g. | 5 | 7 | 7 |
| Origano, aglio, sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°77 BRASATO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Carne di manzo fresca | g. | 80 | 100 | 120 |
| Pomodori pelati | g. | 30 | 40 | 50 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |
| Verdure miste | g. | 20 | 30 | 40 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 78 ARROSTO DI VITELLO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Carne di vitella fresca | g. | 80 | 100 | 120 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Odori, sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 79 FILETTO DI SGOMBRO ALLA PIZZAIOLA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|--|---------------|---------|------------|--------------|
|--|---------------|---------|------------|--------------|

| | | | | |
|------------------------------|----|------|------|------|
| Filetto di sgombro surgelato | g. | 90 | 110 | 130 |
| Pelati | g. | 20 | 30 | 40 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Sale, spezie | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 80 FILETTI DI PERSICO ALLA MUGNAIA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Filetti di persico surgelati | g. | 80 | 100 | 130 |
| Farina | g. | 5 | 7 | 10 |
| Burro | g. | 3 | 4 | 5 |
| Sale, prezzemolo | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 81 BASTONCINI DI PESCE PANATI

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------|------------|--------------|
| Bastoncini di merluzzo surgelati | Pezzi/bambino (circa gr.15 al pz) | 3 | 4 | 5 |

Ricetta n°82 TRANCIO DI NASELLO ALLE OLIVE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Trancio di nasello surgelato | g. | 80 | 100 | 130 |
| Olive | g. | 10 | 15 | 15 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Sale, prezzemolo | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°83 INSALATA DI TONNO E POMODORI

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|---------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pomodori | g. | 100 | 120 | 150 |
| Olio | g. | 3 | 4 | 5 |
| Tonno sott'olio sgrondato | g. | 40 | 60 | 80 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°84 CAROTE OLIO E LIMONE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Carote | g. | 80 | 100 | 120 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 3 | 4 | 5 |
| Limone, sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 85 FAGIOLINI LESSI

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Fagiolini | g. | 80 | 100 | 120 |
| Olio extra vergine di oliva | . | 3 | 4 | 5 |
| Limone, sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 86 FAGIOLI LESSI

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|---------|---------------|---------|------------|--------------|
| Fagioli | g. | 40 | 50 | 60 |

| | | | | |
|-----------------------------|---|------|------|------|
| Olio extra vergine di oliva | . | 3 | 4 | 5 |
| Sale iodato | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 87 LENTICCHIE AL POMODORO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Lenticchie | g. | 40 | 50 | 60 |
| Olio extra vergine di oliva | . | 3 | 4 | 5 |
| Pomodoro polpa | | 20 | 30 | 50 |
| Aglione | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale iodato | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 88 TRIS DI PATATE, FAGIOLINI E CAROTE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Carote | g. | 25 | 30 | 35 |
| Fagiolini | . | 25 | 30 | 35 |
| Patate | | 30 | 40 | 50 |
| Olio extra vergine di oliva | | 3. | 4 | 5 |
| Sale iodato | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°89 INSALATA VERDE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Insalata verde | g. | 30 | 40 | 50 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 5 | 6 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Aceto o limone | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°90 INSALATA DI POMODORI

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|----------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pomodori | g. | 100 | 120 | 150 |
| Olio | g. | 3 | 4 | 5 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°91 INSALATA MISTA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Insalata | g. | 20 | 25 | 30 |
| Carote | g. | 20 | 30 | 50 |
| Finocchi o pomodori | g. | 20 | 30 | 50 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 5 | 6 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n° 92 PATATE AL VAPORE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Patate | g. | 100 | 150 | 200 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |

Ricetta n°93 CAROTE AL VAPORE

| | Unità di mis. | | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|--|---------|------------|--------------|
| Carote surgelate | g. | | 100 | 150 | 180 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | |
|------|--|--|------|------|------|
| Sale | | | q.b. | q.b. | q.b. |
|------|--|--|------|------|------|

Ricetta n°94 BIETOLE AL VAPORE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Bietole surgelate | g. | 130 | 150 | 180 |
| Olio extra vergine di oliva | q. | 5 | 6 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°95 COSTE ALL'AGRO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Coste fresche o surgelate | g. | 130 | 150 | 180 |
| Olio extra vergine di oliva | q. | 5 | 6 | 7 |
| Aceto o limone | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°96 ERBETTE AL VAPORE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Erbette fresche o surgelate | g. | 130 | 150 | 180 |
| Olio extra vergine di oliva | q. | 5 | 6 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°97 PUREA DI PATATE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|--------|---------------|---------|------------|--------------|
| Patate | g. | 100 | 150 | 200 |
| Latte | c.c. | 15 | 20 | 30 |
| Burro | g. | 5 | 7 | 10 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°98 FINOCCHI IN INSALATA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Finocchi | g. | 100 | 150 | 200 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 2 | 3 | 4 |
| Sale, aceto | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°99 PATATE E FAGIOLINI AL VAPORE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Patate | g. | 80 | 100 | 150 |
| Fagiolini | g. | 50 | 70 | 80 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°100 PATATE ARROSTO AL ROSMARINO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Patate | g. | 100 | 150 | 200 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |
| Sale, rosmarino | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°101 PISELLI AL VAPORE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Piselli | g. | 100 | 150 | 180 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |

Ricetta n° 102 ZUCCHINE LESSE ALL'OLIO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Piselli | g. | 100 | 150 | 180 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |

Ricetta n°103 PATATE AL GRATIN

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------------|---------|------------|--------------|
| Patate biologiche | 100 | 150 | 200 |
| Parmigiano Reggiano● | 5 | 7 | 10 |
| Pangrattato | 10 | 15 | 20 |
| Burro | 5 | 5 | 5 |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°104 ZUCCHINE TRIFOLATE

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|-------------|---------|------------|--------------|
|-------------|---------|------------|--------------|

| | | | |
|------------------------|------|------|------|
| Zucchine | 120 | 150 | 180 |
| Aglio | q.b. | q.b. | q.b. |
| Prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extra v. di oliva | 3 | 4 | 5 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°105 PATATE SALTATE

| INGREDIENTI | MATERNA | ELEMENTARI | MEDIE/ADULTI |
|------------------------|---------|------------|--------------|
| Patate | 100 | 150 | 200 |
| Rosmarino | q.b. | q.b. | q.b. |
| Aglio | q.b. | q.b. | q.b. |
| Olio extra v. di oliva | 4 | 5 | 6 |
| Sale Iodato | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°106 PATATE IN INSALATA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Patate | g. | 100 | 150 | 200 |
| Olio extra vergine di oliva | g. | 4 | 5 | 6 |
| Prezzemolo | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sale, aceto | | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |

Ricetta n°107 SPINACI AL BURRO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|---------------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Spinaci freschi o surgelati | g. | 130 | 150 | 180 |
| Burro | g. | 3 | 5 | 7 |
| Parmigiano reggiano grattugiato | g. | 2 | 3 | 3 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| | | | | |

Ricetta n°108 PISELLI AL PROSCIUTTO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|-----------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Piselli freschi o surgelati | g. | 130 | 150 | 180 |
| Olio extra v. di oliva | g. | 3 | 5 | 7 |
| Prosciutto crudo o cotto | g. | 5 | 6 | 7 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |
| Cipolla | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta n°109 YOGURT ALLA FRUTTA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|--------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Yogurt alla frutta | g. | 125 | 125 | 125 |

**Ricetta n°110 CIAMBELLONE per circa 400
pezzi da circa 100 gr /pezzo**

| INGREDIENTI | | | |
|------------------------|------------|--|--|
| Farina | 7 Kg | | |
| Zucchero | 5 Kg | | |
| Latte intero UHT | 3 l. | | |
| Olio extra v. di oliva | 300 gr. | | |
| Burro | 500 gr. | | |
| Uova biologiche | 96 | | |
| Burro | 500 gr. | | |
| Cacao | 160 gr. | | |
| Lievito per dolci | 16 bustine | | |
| Limone grattugiato | q.b. | | |
| Sale iodato | q.b. | | |

- e/o cacao, mele, yogurt, ricotta

Ricetta n°111 MELA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------|---------------|---------|------------|--------------|
| Mela | q. | 130 | 150 | 150 |
| | | | | |

Ricetta n°112 PERA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pera | g. | 130 | 150 | 150 |
| | | | | |

Ricetta n°113 ARANCIA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|---------|---------------|---------|------------|--------------|
| Arancia | g. | 130 | 150 | 150 |
| | | | | |

Ricetta n°114 BANANA

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|--------|---------------|---------|------------|--------------|
| Banana | g. | 130 | 150 | 150 |
| | | | | |

Ricetta n°115 FRUTTA DI STAGIONE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|--------|---------------|---------|------------|--------------|
| Frutta | g. | 130 | 150 | 150 |
| | | | | |

Ricetta n°116 PANE

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|------|---------------|---------|------------|--------------|
| Pane | g. | 30 | 50 | 100 |
| | | | | |

Ricetta n°117 LATTE FRESCO INTERO PASTORIZZATO

| | Unità di mis. | Materna | Elementare | Medie/Adulti |
|----------------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| Latte fresco intero pastorizzato | c.c. | 150 | 150 | 150 |

Ricetta N°118 – Pane all’olio *(in sostituzione della N°116)*

| | Unità di misura | Materne | Elementari | Medie/Adulti |
|---------------|-----------------|---------|------------|--------------|
| Pane all’olio | g. | 30 | 50 | 50 |

Ricetta N°119 – Minestrone con pasta e lenticchie

| | Unità di misura | Materne | Elementari | Medie/Adulti |
|-----------------|-----------------|---------|------------|--------------|
| Pasta o riso | g. | 30 | 30 | 40 |
| Lenticchie | g. | 40 | 60 | 80 |
| Parmigiano | g. | 2 | 2 | 2 |
| Verdure miste | g. | 50 | 70 | 70 |
| Pomodori pelati | g. | 20 | 30 | 35 |
| Olio evo | g. | 2 | 3 | 3 |
| Sale | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta N°120 – Insalata di Riso (Variante della ri c. N°7)

| | Unità di misura | Materne | Elementari | Medie/Adulti |
|--------------------------|-----------------|---------|------------|--------------|
| Riso | g. | 50 | 60 | 70 |
| Formaggio Emmenthal | g. | 10 | 12 | 15 |
| Tonno | g. | 10 | 12 | 15 |
| Pomodori freschi a pezzi | g. | 10 | 15 | 20 |
| Olio evo | g. | 5 | 6 | 7 |
| Sale, basilico | | q.b. | q.b. | q.b. |

Ricetta N°121 – Spinaci all'agro (Variante della ri c. N°107)

| | Unità di misura | Materne | Elementari | Medie/Adulti |
|-----------------------------|-----------------|---------|------------|--------------|
| Spinaci freschi o surgelati | g. | 130 | 150 | 180 |
| Olio evo | g. | 6 | 7 | 9 |
| Sale, Limone | | q.b. | q.b. | q.b. |