

# **Ben...Essere in Tavola**

**dall'A.S. 2020-2021**

INTEGRAZIONE AL RICETTARIO

“BEN..ESSERE IN TAVOLA” SETTEMBRE 2017

Indicazioni per l'elaborazione  
delle tabelle dietetiche nella ristorazione scolastica  
Grammature degli alimenti e segnalazione degli allergeni



**A cura di:**

**SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE (SIAN) – Forlì'**

Via Della Rocca N. 19 – 47121 FORLÌ'

**Dr.ssa Veronica Palmucci, Dietista** – Tel. 0543/ 733526

[veronica.palmucci@auslromagna.it](mailto:veronica.palmucci@auslromagna.it)

**UNITA' PEDIATRICA DISTRETTUALE – Forlì**

Via Colombo N. 11 – 47121 FORLÌ'

[upd.fo@auslromagna.it](mailto:upd.fo@auslromagna.it)

**Dr.ssa Elvira Minganti – Medico Pediatra** – Tel. 0543/ 733123

[elvira.minganti@auslromagna.it](mailto:elvira.minganti@auslromagna.it)



**Stampa**

Forlì, luglio 2020

# INTRODUZIONE

Il Reg. UE 1169/11, entrato in vigore dal 13 dicembre 2014, prevede l'obbligo di informare i consumatori della presenza negli alimenti di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze.

Nell'allegato II del regolamento sono indicate le sostanze o prodotti che vengono considerati allergeni e di cui deve essere data evidenza nell'etichettatura dei prodotti alimentari:

1. Cereali contenenti glutine;
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei;
3. Uova e prodotti a base di uova;
4. Pesce e prodotti a base di pesce;
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi;
6. Soia e prodotti a base di soia;
7. Latte e prodotti a base di latte;
8. Frutta a guscio;
9. Sedano e prodotti a base di sedano;
10. Senape e prodotti a base di senape;
11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo;
12. Anidride solforosa e solfiti;
13. Lupini e prodotti a base di lupini;
14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.

La revisione del presente testo è stata effettuata per consentire agli operatori di cucina di visualizzare gli allergeni presenti nelle singole ricette.

Nella fase di preparazione e somministrazione, di una dieta speciale per motivi sanitari, risulta essere molto importante prestare attenzione alle materie prime utilizzate per evitare che non siano presenti gli alimenti pericolosi per la salute degli utenti.

**Si fa presente che gli operatori di cucina, nonostante la consultazione del presente testo, devono prestare particolare attenzione nella lettura delle etichette di ogni singolo prodotto alimentare per escludere la presenza nel prodotto stesso di allergeni in tracce.**

Il presente testo deve essere disponibile per la consultazione anche da parte degli utenti che usufruiscono del servizio di ristorazione collettiva.

# Grammature



## per fasce d'età

## GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER FASCE DI ETÀ'

### BRODI

		ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
			6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Brodo vegetale ottenuto da verdure fresche		(*)SEDANO	150	180	200	220	240	260	260
Brodo di carne: ottenuto da carne e verdure fresche		(*)SEDANO	150	180	200	220	240	260	260
Verdura fresca per passati		(*)SEDANO	80/100	120	150	200	250	250	250
Legumi per passati	secchi	(*)SOIA (*)LUPINI	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
	freschi o surgelati		30/60	50/70	70/80	80/100	100/120	150	150

(\*) se presente in ricetta

## PRIMI PIATTI IN BRODO

		ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
			6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Pastina di semola per brodi vegetali o di carne		<b>FARINA DI GRANO</b>	10/15	20/25	25/30	35/40	40/50	40	30/40
Pastina di semola per passati vari (verdure e/o legumi)		<b>FARINA DI GRANO</b>	10	15/20	20/25	25/30	35/40	35	30
Riso		/	10	15/20	20/25	25/30	35/40	35	30
Cous-cous		<b>FARINA DI GRANO</b>	10	10/15	15/20	20/25	25/30	20/25	15/20
Miglio		/	10	10/15	15/20	20/25	25/30	20/25	15/20
Farro perlato, orzo perlato		<b>FARINA DI GRANO</b>	/	15/20	20/25	25/30	35/40	35	30
Pasta all'uovo fresca o surgelata ripiena al formaggio		<b>FARINA DI GRANO UOVO LATTE</b>	25/40	50	60	70	80	60/70	60
Pasta all'uovo non ripiena: es. maltagliati	secca	<b>FARINA DI GRANO UOVO</b>	10	15/20	20/25	25/30	30/35	40	20/30
	fresca		10/15	20/25	25/30	35/40	40/50	50	40/50
Crostini di pane fresco tostato al forno		<b>FARINA DI GRANO</b>	10/15	20/25	25/30	35/40	40/50	40	30/40

(\*) se presente in ricetta

## PRIMI PIATTI ASCIUTTI

		ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
			6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Pasta di semola		<b>FARINA DI GRANO</b>	20/35	40/50	50/60	70/80	80/100	80	60/80
Riso		/	20/35	40/50	50/60	70/80	80/100	80	60/80
Cous-cous		<b>FARINA DI GRANO</b>	20	20/30	30/40	40/50	50/60	40/50	35/40
Miglio		/	20	20/30	30/40	40/50	50/60	40/50	35/40
Farro perlato, orzo perlato		<b>FARRO, ORZO</b>	/	40/50	50/60	70/80	80/100	80	60/80
Gnocchi di patate freschi o surgelati		<b>FARINA DI GRANO</b>	50	100	150	180/200	200/220	200	150/180
Strozzapreti freschi o surgelati		<b>FARINA DI GRANO</b>	50	60/80	80/100	100/120	120/140	100	80/100
Farina di mais per polenta		/	20/30	30/35	50/60	70	80	70/80	70
Pasta all'uovo fresca o surgelata ripiena al formaggio		<b>FARINA DI GRANO UOVO LATTE</b>	50/80	100	120	140	160	130	120
Pasta all'uovo non ripiena: es. tagliatelle	secca	<b>FARINA DI GRANO UOVO</b>	15/35	35/45	45/55	55/65	65/75	80	60/70
	fresca		20/35	40/50	50/60	70/80	80/100	100	80/100

(\*) se presente in ricetta

## **INGREDIENTI PER SALSE PRIMI ASCIUTTI**

		ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
			6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure		(*)SEDANO	30/50	50/70	65/90	80/110	90/130	100/150	80/100
Carne / Uovo / Formaggio		UOVO LATTE	10/15	15/20	20/25	25/30	30/35	40	40
Pesce		PESCE CROSTACEI	20	30	40	50	60	70/80	70/80
Legumi	secchi	(*)SOIA (*)LUPINI	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
	freschi o surgelati		30/60	50/70	70/80	80/100	100/120	150	150

## **CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI**

Da aggiungere ai primi piatti in brodo e asciutti (escluso le salse a base di pesce)	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Parmigiano Reggiano	LATTE	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
IN ALTERNATIVA SE VIENE UTILIZZATO:								
Grana Padano	LATTE UOVO							
Olio extravergine d'oliva per primi piatti	/	3	4	5	6	7	7	6

(\*) se presente in ricetta



## SECONDI PIATTI

		ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
			6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Carne		/	25/35	40/50	50/60	60/70	70/80	100	100
Prosciutto o bresaola		/	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Pesce		<b>PESCE CROSTACEI</b>	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Uova		<b>UOVO</b>	45	50	55	60	65	70	70
Formaggi freschi molli (es. squacquerone, o casatella, o stracchino, ect.)		<b>LATTE</b>	30/40	40	50/60	60/70	80/100	100	100
Formaggio media stagionatura (es. caciotta, mozzarella, ect.)		<b>LATTE</b>	15/25	30	40	50	60	75	75
Formaggio alta stagionatura (es. Parmigiano Reggiano)		<b>LATTE</b>	5/10	15/20	30	40	50	50	50
Legumi per passati	secchi	<b>(*)SOIA (*)LUPINI</b>	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
	freschi o surgelati		30/60	50/70	70/80	80/100	100/120	150	150

**(\*)** se presente in ricetta

## CONTORNI

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Ortaggi freschi	(*)SEDANO	50/70	80	100	150/200	200/250	200/250	200
Verdura cruda a foglia	/	15/25	30	40	50	60	80	60/80
Patate	/	30/50	60/80	100/120	140/160	160/200	200	150/200

## VARIE

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>PANE</b> comune insipido, senza grassi e olii aggiunti, o a ridotto contenuto di sale ( <i>Panino al latte solo se specificato in menù</i> )	<b>FARINA DI GRANO LATTE</b>	10/20	30	40	50	60	50	50
<b>PIADINA</b> romagnola	<b>FARINA DI GRANO</b>	10/20	30	40	50	60	50	50
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	/	80/100	100/150	150	150/200	200	150/200	150
Frutta secca oleosa	<b>FRUTTA A GUSCIO</b>	5/10	10	15	20/25	25/30	30	30

(\*) se presente in ricetta

## MERENDE

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Latte fresco	<b>LATTE</b>	/	100/150	150	200	200	150/200	150/200
Yogurt (unità da g 125)	<b>LATTE</b>	1	1	1	1	1	1	1
Succo di frutta / spremuta	/	/	100/150	150	150/200	200	200	200
Polpa di frutta fresca	/	/	100	100	100	100	100	100
Karkadè	/	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Miele (dolcificare)	/	/	5	5	10	10	5	5
Miele (spalmare)	/	/	10	15	20	20	20	20
Marmellata/confettura (spalmare)	/	/	10	15	20	25	20	20
Cereali in fiocchi (es riso soffiato, corn-flake..)	<b>N.B. Verificare l'etichettatura del prodotto acquistato</b>	/	15	20	25	30	30	20/30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	<b>FARINA DI GRANO</b>	/	25	30	35	40	30	20/30
Spianata (focaccia salata)	<b>FARINA DI GRANO</b>	/	30	40	50	60	50/60	40/50
Torta/gelato alla frutta	<b>FARINA DI GRANO LATTE UOVA</b>	/	30/40	50/60	70/80	90/100	100	60/80

(\*) se presente in ricetta

### NOTE:

✓ **Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.** Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle. In caso di pasti veicolati, a garanzia di miglior qualità del servizio (es. per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori, ecc..) si ritiene opportuno che le grammature fornite siano incrementate; si suggerisce di prevedere un aumento di circa +10%.



# Ricettario

# Ristorazione scolastica

***PRIMI PIATTI (asciutti e in brodo)***  
***AD ALTO CONTENUTO PROTEICO:***

***PIATTI UNICI***

## IN BRODO

### ZUPPA IMPERIALE

*Per un piatto in brodo più colorato, la zuppa imperiale può essere preparata aggiungendo spinaci e concentrato di pomodoro*

Allergeni: CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Uova	25	30	45	50	55	55	50
<b>Semolino (GRANO)</b>	20	25	30	35	40	40	35
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	20	20	25	30	35	35	30
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6

***PRIMI PIATTI (asciutti e in brodo)  
A BASSO CONTENUTO PROTEICO:***

***CEREALI E/O LORO DERIVATI, COMBINATI CON  
SUGHI A BASE DI VERDURA O BRODI***

## SALSE IN BIANCO

### CREMA DI PEPERONI, PARMIGIANO E PREZZEMOLO

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Peperoni freschi gialli spellati	20	25	30	35	40	40	35
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### MELANZANE, OLIVE NERE A PEZZI E MANDORLE TRITATE FINEMENTE

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
<b>MANDORLE tritate finemente</b>	3	4	5	6	7	7	6
Olive nere denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.



## SALSE CON FRUTTA SECCA

### PESTO TRAPANESE

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>MANDORLE</b> tritate finemente	1	2	3	4	5	5	5
Basilico fresco	3	4	5	6	7	7	7
Pomodoro fresco oppure Pomodori pelati	25	30	35	40	45	45	40
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	5	6	7	8	9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## IN BRODO

### CREMA / VELLUTATA DI PATATE E ALTRA VERDURA DI STAGIONE

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO** (nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	45	50	55	60	65	65	60
Verdura fresca di stagione: carote o zucca o <b>SEDANO</b> o piselli o asparagi o carciofi, etc.....	10	15	20	25	30	30	25
Cipolla	1	1	2	3	4	4	3
<b>LATTE</b> fresco	4	6	8	10	12	12	10
Farina di <b>GRANO</b>	1	2	3	4	5	5	4
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

***SECONDI PIATTI  
A MEDIO CONTENUTO PROTEICO***

## **GATEAU GRATINATO AL FORNO DI PATATE CON O SENZA VERDURA**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	20	30	40	50	60	60	50
Verdure: Pomodori, fagiolini, asparagi, carote, cavolfiore, verza, broccoli...	20	30	40	50	60	60	50
<b>RICOTTA</b> vaccina	15/20	25	30	35	40	40	35
<b>UOVO</b>	4	5	6	7	8	8	7
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	6	8	10	12	14	14	12
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **PLUMCAKE AL FORNO CON VERDURE DI STAGIONE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure: Pomodori, fagiolini, piselli, asparagi, carote, cavolfiore, verza, broccoli...	20	30	40	50	60	60	50
<b>LATTE</b> vaccino	15	25	30	35	40	40	35
<b>UOVO</b>	5	9	11	13	15	13	7
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	6	8	10	12	14	14	12
Farina ( <b>GRANO</b> )	18	20	22	26	30	26	24
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

***SECONDI PIATTI  
A ELEVATO CONTENUTO PROTEICO***

## LEGUMI

### CREMA / PATE' DI CECI E CAROTE

Allergeni: **\*SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, \*LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Ceci secchi <b>(*SOIA e *LUPINI se presenti in etichetta)</b>	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Carote fresche	50	60	70	110	150	200	200
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3	4	5	6	7	7	6
<b>RICOTTA</b> vaccina	6	7	8	9	10	10	9

## **CREMA / PATE' DI FAGIOLI CANNELLINI E RAPA ROSSA**

Allergeni: **\*SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, \*LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Fagioli cannellini secchi (*SOIA e *LUPINI se presenti in etichetta)	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Rapa rossa	20	30	40	60	70	90	90
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3	4	5	6	7	7	6
<b>RICOTTA</b> vaccina	6	7	8	9	10	10	9

## **HUMMUS DI CECI**

Allergeni: **SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SEMI DI SESAMO, \*SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, \*LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Ceci secchi (*SOIA e *LUPINI se presenti in etichetta)	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SEMI DI SESAMO</b> tostati e tritati finemente	6	7	8	9	10	10	10
<b>RICOTTA</b> vaccina	6	7	8	9	10	10	9

## **INSALATA DI LEGUMI, PATATE E VERDURE**

Allergeni: **\*SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, \*LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Legumi secchi: lenticchie (rosse e verdi), ceci, fagioli (cannellini e borlotti) <b>(*SOIA e *LUPINI)</b>	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Pomodori, cetrioli, rucola, insalata, radicchio, carote, finocchi...	50	60	70	110	150	200	200
Patate fresche	15	20	25	30	35	35	30
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**(\*)** se presente in etichetta



## **FRITTATA (RICETTA BASE) / UOVA STRAPAZZATE**

Allergeni: **UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>UOVO</b>	20	30	40	50	60	70	70
<b>LATTE</b> fresco	5	10	15	20	25	30	30
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	5	6	7	8	9	9
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **BIS/TRIS DI FRITTATA AL FORNO (ROSSA, VERDE E GIALLA)**

Allergeni: **UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>UOVO</b>	20	30	40	50	60	70	70
<b>LATTE</b> fresco	5	10	15	20	25	30	30
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	5	6	7	8	9	9
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Verdura fresca di stagione: pomodori freschi o pomodori pelati, zucchine o spinaci, con o senza zafferano	5	10	15	20	25	30	30

## **FRITTATA CON PATATE E VERDURA**

**Alla ricetta base aggiungere le seguenti proposte:**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdura fresca di stagione: zucchine, asparagi, carciofi, pomodori, porro..	5	10	15	20	25	30	30
Patate fresche	5	10	15	20	25	30	30

## **MEDAGLIONI DI FRITTATA (SU STAMPO)**

**La frittata può essere presentata anche in piccoli stampi monodose**

## **FRITTATA (RICETTA BASE) CON SALSA DI UOVO SODO, TONNO, CAPPERI, PREZZEMOLO (senza maionese)**

Allergeni: **UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>UOVO</b>	20	30	40	50	60	70	70
<b>LATTE</b> fresco	5	10	15	20	25	30	30
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	4	5	6	7	8	9	9
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>TONNO</b> al naturale	/	/	20	25	30	35/40	35/40
Filetti di <b>ACCIUGHE</b>	/	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>UOVO</b> sodo	/	/	10	15	20	25/30	25/30
Capperi e Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## FORMAGGIO

### VERDURE DI STAGIONE GRATINATE AL FORNO con BESCIAMELLA

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di verdura: finocchi e/o pomodori e/o melanzane e/o zucchine freschi e/o peperoni	g totale 60	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250	g totale 200/250	g totale 150/200
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	4	5	6	7	8	8	7
<b>PARMIGIANO</b> (a scelta)	4	5	6	7	8	8	7
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Besciamella:</i>							
<b>LATTE</b> fresco	15	20	25	30	35	35	30
Farina di <b>GRANO</b>	1	2	3	4	5	5	4
La verdura gratinata al forno può essere proposta sia a filetti con ripieno di pangrattato sia a cubetti spolverati con pangrattato e/o parmigiano e/o besciamella.							

## **PARMIGIANA DI VERDURE AL FORNO CON FORMAGGIO FRESCO**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure: Melanzane, zucchine, carciofi...	20	30	40	50	60	60	50
<b>MOZZARELLA o CASATELLA</b>	15/20	20	25/30	30/35	40/50	50	50
<b>UOVO</b>	4	5	6	7	8	8	7
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	5	5/10	15	20	25	25	25
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico o Origano o Trito di erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **MOZZARELLA IN CARROZZA AL FORNO**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
<b>MOZZARELLA o CASATELLA</b>	15/20	20	25/30	30/35	40/50	50	50
<b>UOVO</b>	4	5	6	7	8	8	7
<b>LATTE</b> fresco	15	20	25	30	35	35	30
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	5	5/10	15	20	25	25	25
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane ( <b>GRANO</b> ) a fette o pane in cassetta	30	40	50	60	70	70	60
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico o Origano o Trito di erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **BURGER DI PESCE AL FORNO**

Stessa ricetta CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO presentato come hamburger ma non composto come panino

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO**

## **PESCE CON PESTO TRAPANESE**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di <b>PESCE</b> : Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Polpa di pomodoro o pomodori freschi	15	20	25	30	35	40	40
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
Aglione / Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>MANDORLE</b> tritate finemente	1	2	3	4	5	5	5
Basilico fresco	3	4	5	6	7	7	7
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	5	6	7	8	9	10	10

## **PESCE CON PESTO GENOVESE**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di <b>PESCE</b> : Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
Aglione / Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PINOLI</b> tritati finemente	1	2	3	4	5	5	5
Basilico fresco	3	4	5	6	7	7	7
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	5	6	7	8	9	10	10

## **PESCE CON SALSA ALLO ZAFFERANO**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di <b>PESCE</b> : Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Polpa di pomodoro o pomodori freschi	15	20	25	30	35	40	40
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	5	6	7	8	9	10	10
<b>LATTE</b> fresco	15	20	25	30	35	35	30
Farina di <b>GRANO</b>	1	2	3	4	5	5	4
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **PESCE INFARINATO AL LIMONE E ROSMARINO**

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di <b>PESCE</b> : Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
Sale iodato / Pepe nero	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di <b>GRANO</b>	1	2	3	4	5	5	4
Limone / Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## CARNE

### SALTIMBOCCA ALLA ROMANA (involtino o fettina)

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: vitellone, pollo, tacchino etc...	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3	5	6	7	8	9	9
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Prosciutto crudo in piccoli pezzi	3	5	5	8	10	12	12
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.



## ***CONTORNI***

## **PINZIMONIO 3 COLORI**

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO** (nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure crude fresche di stagione a bastoncino oppure a pezzi: pomodori, carote, cetrioli, finocchi, cavolfiore, zucchine, peperoni, ravanelli, zucca...	10	20	30	40	50	50/60	50
Sale iodato (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **DADOLATA DI VERDURE ALLA PIZZAIOLA**

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure fresche di stagione	g totale 50/70	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250	g totale 200/250	g totale 200
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla / Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpa di pomodoro	15	20	25	30	35	40	40
Origano e Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

## **TIMBALLO A STRATI DI PATATE E VERDURE**

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	30/50	60/80	100/120	140/160	160/200	200/250	200
Verdure di stagione a fette	15	20	25	30	35	35	35
Origano e Scalogno	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato ( <b>GRANO</b> )	4	5	6	7	8	8	7/8
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b> (a scelta)	4	5	6	7	8	8	7/8

## **PUREA DI PATATE E ALTRA VERDURA FRESCA DI STAGIONE**

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	30	50	70	90	110	110	110
Verdura fresca di stagione (es. carote, carciofi, melanzane, rapa rossa, verza, piselli, etc.)	15	20	25	30	35	35	35
<b>LATTE</b> fresco	15	20	25	30	35	35	35
<b>PARMIGIANO REGGIANO</b>	3	4	6	7	8	8	8
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.