

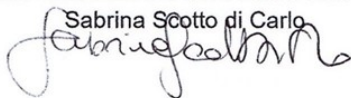
PROCEDURA APERTA PER L’AFFIDAMENTO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA NEI NIDI CAPITOLINI, NELLE SEZIONI PONTE, NELLE SCUOLE DELL’INFANZIA COMUNALI E STATALI, PRIMARIE E SECONDARIE DI I GRADO SITE NEL TERRITORIO DI ROMA CAPITALE, IN CONFORMITÀ AI PARAMETRI DI SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE DI CUI AL D.M. 10 MARZO 2020. LOTTI PRESTAZIONALI E TERRITORIALI N.15

PERIODO 01 SETTEMBRE 2021 – 31 LUGLIO 2026

**SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE AI MENU PER CIASCUNA  
TIPOLOGIA DI UTENTI**

**Allegato Tecnico n. 2  
al Capitolato Speciale Descrittivo e Prestazionale**

P.O. Pianificazione, programmazione, governo, monitoraggio  
ed efficientamento del servizio di ristorazione educativo – scolastica  
nei nidi, nelle scuole dell’infanzia e nella scuola dell’obbligo

Sabrina Scotto di Carlo  


## INDICE

SERVIZIO DI RISTORAZIONE NEI NIDI COMUNALI .....	5
PREMESSA .....	5
Feste di compleanno .....	8
1. INDICAZIONI DIETETICHE NIDO .....	9
1.1 – Indicazioni dietetiche 3 – 4 mesi e 5 – 6 mesi .....	10
2. MENU ESTIVO ED INVERNALE SPUNTINO – MERENDA - CESTINO FREDDO.	11
3. INDICE MENU .....	24
3.1 – Indice menu 7 – 8 mesi .....	25
3.2 – Indice menu 9 – 12 mesi .....	27
4. INDICE PREPARAZIONI.....	29
4.1 Indice Primi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi .....	30
4.2 Indice Secondi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi .....	31
4.3 Indice Contorni 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi .....	32
4.4 – Indice altri alimenti.....	33
4.5 – Indice spuntini .....	34
4.6 – Indice merende.....	34
4.7 – Indice cestino freddo 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi .....	34
5. TABELLE DIETETICHE E RICETTE RELATIVE AI MENU.....	35
5.1 – Tabelle dietetiche 7 - 8 mesi.....	36
5.2 – Tabelle dietetiche 9 - 12 mesi.....	47
5.3 – Tabelle dietetiche primi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi .....	74
5.4 – Tabelle dietetiche secondi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi.....	86
5.5 – Tabelle dietetiche contorni 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi.....	97
5.6 – Tabelle dietetiche altri alimenti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi .....	104
6. SPUNTINI.....	105
6.1 Tabelle dietetiche .....	106
7. MERENDE .....	107
7.1 Tabelle dietetiche merende 13 – 18 mesi, 19 – 24 mesi e 25 – 36 mesi.....	108
8. CESTINO FREDDO .....	111
8.1 Composizione e tabelle dietetiche cestino freddo 19 – 24 mesi e 25 – 36 mesi.....	112

9. DIETA LEGGERA .....	114
9.1 Composizione della dieta leggera .....	115
10. MENU DI RIAPERTURA .....	116
10.1 Composizione del menu di riapertura .....	117
11. MENU DI EMERGENZA.....	119
11.1 Composizione del menu di emergenza .....	120
11.2 Tabelle dietetiche del menu di emergenza .....	122
RISTORAZIONE NELLE SCUOLE DELL'INFANZIA COMUNALI E STATALI, COMPRESSE LE SEZIONI PONTE, LE SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI I GRADO.....	123
12. MENU ESTIVO ED INVERNALE – SPUNTINO – CESTINO FREDDO .....	124
13. INDICE PREPARAZIONI.....	137
13.1 Indice Primi piatti .....	138
13.2 Indice Secondi piatti .....	139
13.3 Indice Contorni .....	140
13.4 Indice Altri alimenti .....	141
14. TABELLE DIETETICHE E RICETTE RELATIVE AI MENU.....	142
14.1 Tabelle dietetiche primi piatti .....	143
14.2 Tabelle dietetiche secondi piatti .....	163
14.3 Tabelle dietetiche contorni.....	180
14.4 Tabelle dietetiche altri alimenti .....	191
15. SPUNTINI - MERENDE.....	192
15.1 Tabelle dietetiche spuntini della mattina estivi.....	193
15.2 Tabelle dietetiche spuntini del pomeriggio estivi .....	193
16. CESTINO FREDDO .....	195
16.1 Composizione e tabelle dietetiche .....	196
17. MENU DI RIAPERTURA .....	201
17.1 Composizione.....	202
18. RICETTE MULTICULTURALI .....	203
18.1 Tabelle dietetiche ricette multiculturali.....	204
19 TABELLE DI CONVERSIONE DEI PESI CRUDO/COTTO .....	206

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

19.1 Primi piatti.....	207
19.2 Secondi piatti.....	218
19.3 Contorni.....	229
19.4 Avvertenze .....	234



## SERVIZIO DI RISTORAZIONE NEI NIDI COMUNALI

### PREMESSA

Una sana ed equilibrata alimentazione fin dalla prima infanzia costituisce un indispensabile presupposto sia per una crescita ottimale sia per ridurre il rischio di sviluppare malattie cronico-degenerative in età adulta.

È quindi necessario assicurare al bambino apporti nutrizionali adeguati alle diverse fasi della sua crescita al fine di prevenire deficit o eccessi di nutrienti rispetto a quanto raccomandato.

Il pasto al nido rappresenta un momento centrale della giornata, inserito fra attività didattica, gioco e sonno, e riveste due funzioni fondamentali nella crescita e nello sviluppo del bambino: nutrizionale e socio-educativa. Le tabelle dietetiche proposte per la ristorazione nei Nidi sono state elaborate facendo riferimento ai LARN - IV revisione 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia), che indicano i valori di riferimento di energia e nutrienti adeguati ai fabbisogni del bambino, secondo le fasce di età.

L'ingresso del bambino al nido, il più delle volte, coincide con una fase di transizione, cioè una fase di passaggio da una alimentazione totalmente latte ad un'altra, dapprima semisolida e successivamente solida. Le ultime linee guida dell'OMS indicano l'età di sei mesi compiuti come la più idonea per iniziare lo svezzamento a meno di indicazioni diverse disposte dal Pediatra. L'alimentazione fino al sesto mese di vita, quindi, è esclusivamente latte con latte materno o latte starting formula. Non sono state riportate, pertanto, le tabelle dietetiche per la fascia di età fino ai sei mesi in quanto si deve far riferimento alle prescrizioni pediatriche.

Il menu dei Nidi di Roma Capitale risponde alle caratteristiche tipiche della dieta mediterranea con la presenza, per esempio, di pasta o riso e legumi, minestre di verdure, frutta fresca di stagione, pesce e olio extravergine di oliva.

Il menu è articolato su nove settimane, in versione estiva ed invernale, ed offre piatti semplici, con la più ampia varietà possibile di alimenti e le più idonee combinazioni degli stessi a garanzia di un adeguato apporto di energia e nutrienti necessari. Ogni giorno, infatti, ai bambini viene servito un pasto diverso e bilanciato, secondo una corretta rotazione tra le classi di alimenti. Le preparazioni proposte non sono soltanto semplici ma anche di facile digestione; a tale scopo le cotture sono al vapore, al forno, in umido e non sono mai presenti frittiture e soffritti.

La giornata alimentare del bambino al nido è così articolata:

**Spuntino ore 9:00-9:30**

Frutta fresca di stagione

**Pranzo**

Primi piatti: riso o pasta asciutti oppure con verdure o legumi, minestre vegetali

Secondi piatti: carne, pesce, uova, formaggio

Contorni: verdure crude e cotte, patate

Pane

**Merenda**

Latte e biscotti, spremute, polpa di frutta e frullati di frutta, ciambellone semplice, fette biscottate con confettura di frutta, yogurt, focaccia bianca o rossa, gelato, pane con olio o con il pomodoro.

Sono state elaborate cinque tabelle dietetiche ed i relativi menu per le seguenti fasce di età:

7 - 8 mesi, 9 - 12 mesi, 13 – 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi.

Le tabelle ed i menu riferiti al periodo tra il **7° ed il 12°** mese di età sono da considerarsi come linee guida del pasto giornaliero che il bambino consuma al nido. Tale periodo, infatti, dal punto di vista alimentare corrisponde a una fase di inserimento, graduale e protratto nel tempo, di alimenti diversi dal latte. Il percorso di tale alimentazione, cosiddetta "complementare", non può seguire regole rigide; le date di inizio, l'introduzione progressiva di nuovi alimenti e le quantità devono essere adattate ad ogni bambino secondo le indicazioni del Pediatra, che stabilisce differenti soluzioni secondo le esigenze del singolo bambino e con la collaborazione della famiglia.

Nella fascia di età dai **13 ai 18** mesi, soprattutto per i bambini che hanno superato da poco l'anno di vita, si segue un menu di transizione, sia in relazione all'introduzione di nuovi cibi, secondo la prescrizione del Pediatra, sia rispetto alla tipologia delle preparazioni; il menu deve essere necessariamente flessibile in quanto il passaggio da cibi semiliquidi a semisolidi e poi solidi si può attuare solo quando lo sviluppo dentale permetta una adeguata masticazione. È molto importante, dunque, in questa fase rispettare i tempi di sviluppo delle capacità masticatorie e deglutitorie di ogni singolo bambino. Non bisogna, quindi, proporre cibi con consistenze non ancora accettate, sia per quanto concerne i primi piatti, per i quali si deve porre particolare attenzione ai formati di pasta, sia per i secondi piatti e i contorni, dove

fondamentale risultano essere la riduzione in piccolissimi pezzi e la forma del taglio degli stessi. A tal proposito preme evidenziare nuovamente che consistenza, forma e taglio devono essere quanto più sicuri ed adeguati non solo alla corrispondente fascia di età, ma alle reali capacità di ogni singolo bambino. Proprio in tale ottica nei menu proposti sono riportate eventuali sostituzioni di ortaggi e secondi piatti, nel caso si ritenessero necessarie.

**Al nido non possono essere mai somministrati alimenti la cui tolleranza non sia stata saggiata precedentemente a casa.**

Dai **19 ai 36 mesi** si realizzano, infine, importanti cambiamenti nell'alimentazione del bambino che riguardano il progressivo inserimento e la completa somministrazione, in forma solida, di tutti gli alimenti fino al raggiungimento del traguardo più importante ovvero la conquista dell'autonomia a tavola.

I menu propongono un'ampia varietà di alimenti e preparazioni appetibili che consentono ai piccoli di conoscere ed apprezzare sapori, profumi e colori diversi.

Il momento del pasto al nido acquisisce, così, un importante ruolo educativo che, in un clima di condivisione, favorisce nuove conoscenze ed indirizza verso una alimentazione sana e completa.

## Feste di compleanno

È possibile festeggiare al nido il compleanno dei bambini quale momento da condividere con i propri amichetti e gli educatori, senza perdere di vista la tutela della salute dei piccoli ponendo, quindi, particolare attenzione anche agli aspetti igienico-sanitari e alla sicurezza alimentare.

Al fine di offrire prodotti sicuri, sia nella produzione sia negli ingredienti, il cuoco del nido preparerà un ciambellone semplice, che sarà offerto in sostituzione della merenda pomeridiana del giorno o, in alternativa, quanto previsto nel menu decorato e presentato per dare un risalto particolare al momento di festa.

I genitori interessati alla preparazione del ciambellone, in occasione del compleanno del proprio bambino, dovranno presentare la richiesta all'educatore o alla P.O.S.E.S. di riferimento, con un congruo anticipo di almeno 10 (dieci) giorni. Tale richiesta sarà dunque tempestivamente inoltrata, per il tramite del personale educativo succitato, all'ufficio municipale responsabile del servizio di ristorazione sul territorio che provvederà a comunicarla all'O.E.A.

Nel caso in cui nella stessa settimana sia già previsto come spuntino il ciambellone con la spremuta d'arancia sarà, ad ogni modo, possibile effettuare semplicemente un'inversione di menu, esclusivamente in riferimento alla merenda, in modo che la somministrazione del ciambellone coincida con il giorno del compleanno del bambino. Nell'ipotesi, invece, in cui nella stessa settimana siano previsti due o più compleanni, l'educatore o la P.O.S.E.S di riferimento possono richiedere ai genitori interessati di individuare un'unica giornata di comune accordo in cui servire il ciambellone come merenda, così da non alterare l'equilibrio nutrizionale dei menu proposti.

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 1.INDICAZIONI DIETETICHE NIDO

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

### **1.1 – Indicazioni dietetiche 3 – 4 mesi e 5 – 6 mesi**

Relativamente alla qualità e alla quantità fare riferimento alla prescrizione del pediatra.

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## **2. MENU ESTIVO ED INVERNALE SPUNTINO – MERENDA - CESTINO FREDDO**

**2.1. MENU ESTIVO (01/04 - 31/10) NIDO 7 - 8 MESI**

SPUNTINO Ore 9:00-9:30 N 403 Frutta fresca									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
<b>L U N E D I</b>	<b>N 15</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 15</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 3</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 1</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 15</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 17</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 5</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento
<b>M A R T E D I</b>	<b>N 1</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 11</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 11</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 5</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 11</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 1</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento
<b>M E R C O L E D I</b>	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 3</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 1</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 15</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 9</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 1</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 13</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento
<b>G I O V E D I</b>	<b>N 11</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 11</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 1</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 15</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 5</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 19</b> Crema di carote con semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento
<b>V E N E R D I</b>	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 15</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 17</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 11</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 5</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 7</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 11</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 3</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento
<b>INDICAZIONI</b>									
<p>Il menu non deve essere inteso in modo rigido e immutabile, ma come uno schema generale che fornisca le indicazioni per la composizione del pasto consumato al nido in questa fascia di età, in quanto alcuni bambini potrebbero non aver ancora assunto gli alimenti previsti nel menu. <b>A tale proposito si raccomanda di introdurre nuovi alimenti in modo graduale, sentito il parere del Pediatra e solo dopo averne saggiato la tollerabilità nell'ambito familiare.</b></p> <p>I formati di pasta devono essere adeguati all'età secondo prescrizione del Pediatra</p>									



**2.2 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) NIDO 7 - 8 MESI**

SPUNTINO ore 9:00-9:30 N 403 Frutta fresca									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 6</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 16</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 20</b> Crema di zucca con pastina Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 2</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 18</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 2</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 6</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento
	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 16</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 16</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 4</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 2</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 10</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento
M A R T E D I	<b>N 4</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 2</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 16</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 4</b> Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento
	<b>N 6</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 10</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 19</b> Crema di carote con semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 18</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino Merenda: Latte di proseguimento
M E R C O L E D I	<b>N 14</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 14</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 16</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 6</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento
	<b>N 6</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 10</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 19</b> Crema di carote con semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 18</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino Merenda: Latte di proseguimento
G I O V E D I	<b>N 14</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 14</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 16</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 6</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento
	<b>N 6</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 10</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 19</b> Crema di carote con semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 18</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino Merenda: Latte di proseguimento
V E N E R D I	<b>N 14</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 14</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 16</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 6</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento
	<b>N 6</b> Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 10</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 19</b> Crema di carote con semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di agnello Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 12</b> Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 8</b> Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Liofilizzato/omogeneizzato di coniglio Merenda: Latte di proseguimento	<b>N 18</b> Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino Merenda: Latte di proseguimento

**INDICAZIONI**

Il menu non deve essere inteso in modo rigido e immodificabile, ma come uno schema generale che fornisca le indicazioni per la composizione del pasto consumato al nido in questa fascia di età, in quanto alcuni bambini potrebbero non aver ancora assunto gli alimenti previsti nel menu. **A tale proposito si raccomanda di introdurre nuovi alimenti in modo graduale, sentito il parere del Pediatra e solo dopo averne saggiato la tollerabilità nell'ambito familiare.**  
 I formati di pasta devono essere adeguati all'età secondo prescrizione del Pediatra

2.3 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) NIDO 9-12 MESI

Ore 9:00-9:30 N 403 Frutta fresca									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	N 21	N 32	N 23	N 24	N 47	N 42	N 34	N 32	N 24
	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Pastina a'olio e parmigiano	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina
	Fesa di tacchino al vapore tritata/ omogeneizzato di coniglio	Carne di bovino al vapore tritata/ omogeneizzato di manzo	Ricotta	Tuorlo di uovo sodo	Petto di pollo al vapore tritato/ omogeneizzato di pollo		Parmigiano	Carne di bovino al vapore tritata/ omogeneizzato di manzo	Tuorlo di uovo sodo
	Pane	Pane	Pane	Pane	Purea di carote	Pane	Pane	Pane	Pane
Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: yogurt
M A R T E D I	N 24	N 22	N 48	N 40	N 24	N 30	N 40	N 23	N 32
	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Pastina a'olio e parmigiano	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino
	Tuorlo di uovo sodo	Filetti di platessa al vapore tritati/ omogeneizzato di platessa	Carne di bovino al vapore tritata/ omogeneizzato di manzo	Purea di carote e zucchine	Tuorlo di uovo sodo	Filetti di merluzzo al vapore tritati/ omogeneizzato di trota		Robiola	Carne di maiale al vapore tritata / omogeneizzato di carne
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	
M E R C O L E D I	N 30	N 23	N 24	N 34	N 22	N 23	N 24	N 30	N 42
	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina
	Filetti di nasello al vapore tritati/ omogeneizzato di nasello	Robiola	Tuorlo di uovo sodo	Parmigiano	Filetti di limanda al vapore tritati / omogeneizzato di pesce	Ricotta	Tuorlo di uovo sodo	Filetti di platessa al vapore tritati/ omogeneizzato di platessa	
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	
G I O V E D I	N 40	N 35	N 40	N 22	N 33	N 32	N 50	N 24	N 45
	Brodo vegetale con passato di verdure , fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Pastina a'olio e parmigiano	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Crema di carote con semolino
		Tuorlo di uovo sodo		Filetti di spigola al vapore tritati/ omogeneizzato di spigola	Robiola	Fesa di tacchino al vapore tritata/ omogeneizzato di tacchino	Carne di bovino al vapore tritata/ omogeneizzato di manzo	Tuorlo di uovo sodo	Filetti di merluzzo al vapore tritati/ omogeneizzato di nasello
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Purea di zucchine	Pane	Pane
Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	
V E N E R D I	N 34	N 42	N 30	N 32	N 40	N 24	N 30	N 40	N 23
	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina
	Parmigiano		Filetti di merluzzo al vapore tritati/ omogeneizzato di trota	Fesa di tacchino al vapore tritata/ omogeneizzato di tacchino		Tuorlo di uovo sodo	Filetti di limanda al vapore tritati/ omogeneizzato di orata		Ricotta
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: yogurt	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	Merenda: Latte di proseguimento	

INDICAZIONI

Il menu non deve essere inteso in modo rigido e immutabile, ma come uno schema generale che fornisca le indicazioni per la composizione del pasto consumato al nido in questa fascia di età, in quanto alcuni bambini potrebbero non aver ancora assunto gli alimenti previsti nel menu . **A tale proposito si raccomanda di introdurre nuovi alimenti in modo graduale, sentito il parere del Pediatra e solo dopo averne saggiato la tollerabilità nell'ambito familiare.**

Somministrare omogeneizzati di carne/pesce solo se non sono stati ancora inseriti carne fresca e pesce surgelato, secondo prescrizione pediatrica.

Rispettare l'alternanza prevista nel menu delle tipologie di carne fresca, pesce surgelato, omogeneizzati di carne e pesce.

I formati di pasta devono essere adeguati all'età secondo prescrizione del Pediatra

2.4 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) NIDO 9-12 MESI

Ore 9:00-9:30 N 403 Frutta fresca									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	N 39	N 25	N 43	N 46	N 29	N 36	N 44	N 27	N 25
	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Carne di bovino al vapore tritata/omogeneizzato di manzo Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina Pane Merenda: yogurt	Crema di zucca con pastina Parmigiano Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Petto di pollo al vapore tritato/omogeneizzato di pollo Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Crescenza Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Carne di maiale al vapore tritata/omogeneizzato di carne Pane Merenda: Latte di proseguimento
	N 41	N 26	N 39	N 36	N 27	N 26	N 29	N 49	N 26
	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Filetti di platessa al vapore tritati/omogeneizzato di platessa Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Petto di pollo al vapore tritato/omogeneizzato di coniglio Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Crescenza Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Filetti di merluzzo al vapore tritati/omogeneizzato di salmone Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: yogurt	Pastina all'olio e parmigiano Carne di bovino al vapore tritata/omogeneizzato di manzo Purea di zucca Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Filetti di merluzzo al vapore tritati/omogeneizzato di trota Pane Merenda: yogurt
M A R T E D I	N 27	N 39	N 27	N 41	N 31	N 29	N 36	N 41	N 29
	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Ricotta Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Crescenza Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Filetti di nasello al vapore tritati/omogeneizzato di nasello Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Carne di agnello al vapore tritata/omogeneizzato di agnello Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: Latte di proseguimento
	N 47	N 41	N 45	N 39	N 41	N 37	N 27	N 31	N 44
	Pastina all'olio e parmigiano Petto di tacchino al vapore tritato/omogeneizzato di tacchino Purea di carote Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Pane Merenda: yogurt	Crema di carote con semolino Filetti di merluzzo al vapore tritati/omogeneizzato di nasello Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Carne di bovino al vapore tritata/omogeneizzato di manzo Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Ricotta Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Filetti di limanda al vapore tritati/omogeneizzato di orata Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino Pane Merenda: yogurt
M E R C O L E D I	N 26	N 38	N 25	N 26	N 47	N 41	N 31	N 29	N 28
	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Filetti di limanda al vapore tritati/omogeneizzato di salmone Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Parmigiano Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Carne di maiale al vapore tritata/omogeneizzato di carne Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Filetti di spigola al vapore tritati/omogeneizzato di spigola Pane Merenda: yogurt	Pastina all'olio e parmigiano Carne di bovino al vapore tritata/omogeneizzato di manzo Purea di carote Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Filetti di platessa al vapore tritati/omogeneizzato di platessa Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Parmigiano Pane Merenda: Latte di proseguimento
	N 27	N 39	N 27	N 41	N 31	N 29	N 36	N 41	N 29
	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Ricotta Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Crescenza Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Filetti di nasello al vapore tritati/omogeneizzato di nasello Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Carne di agnello al vapore tritata/omogeneizzato di agnello Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: Latte di proseguimento
V E N E R D I	N 47	N 41	N 45	N 39	N 41	N 37	N 27	N 31	N 44
	Pastina all'olio e parmigiano Petto di tacchino al vapore tritato/omogeneizzato di tacchino Purea di carote Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Pane Merenda: yogurt	Crema di carote con semolino Filetti di merluzzo al vapore tritati/omogeneizzato di nasello Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Carne di bovino al vapore tritata/omogeneizzato di manzo Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Ricotta Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Filetti di limanda al vapore tritati/omogeneizzato di orata Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino Pane Merenda: yogurt
	N 26	N 38	N 25	N 26	N 47	N 41	N 31	N 29	N 28
	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Filetti di limanda al vapore tritati/omogeneizzato di salmone Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Parmigiano Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Carne di maiale al vapore tritata/omogeneizzato di carne Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Filetti di spigola al vapore tritati/omogeneizzato di spigola Pane Merenda: yogurt	Pastina all'olio e parmigiano Carne di bovino al vapore tritata/omogeneizzato di manzo Purea di carote Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino Filetti di platessa al vapore tritati/omogeneizzato di platessa Pane Merenda: yogurt	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Tuorlo di uovo sodo Pane Merenda: Latte di proseguimento	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina Parmigiano Pane Merenda: Latte di proseguimento

INDICAZIONI

Il menu non deve essere inteso in modo rigido e immutabile, ma come uno schema generale che fornisca le indicazioni per la composizione del pasto consumato al nido in questa fascia di età, in quanto alcuni bambini potrebbero non aver ancora assunto gli alimenti previsti nel menu. **A tale proposito si raccomanda di introdurre nuovi alimenti in modo graduale, sentito il parere del Pediatra e solo dopo avere saggiato la tollerabilità nell'ambito familiare.**

Somministrare omogeneizzati di carne/pesce solo se non sono stati ancora inseriti carne fresca e pesce surgelato, secondo prescrizione pediatrica.

Rispettare l'alternanza prevista nel menu delle tipologie di carne fresca, pesce surgelato, omogeneizzati di carne e pesce.

I formati di pasta devono essere adeguati all'età secondo prescrizione del Pediatra


2.5 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) NIDO 13-18 MESI e 19-24 MESI

SPUNTINO ore 9:00-9:30 N 403 - Frutta fresca

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	P r a n z o	N 126 - Riso alla parmigiana N 206 - Boccoconci di tacchino N 319 - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 114 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro fresco e basilico N 215 - Frittata N 326 - Zucchine trifolate N 402 - Pane	N 112 - Pasta (conchigliette) al pesto delicato N 204 - Boccoconci di maiale al tegame N 309 - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 119 - Pasta (stortini) all'ortolana N 236 - Tortino di patate N 402 - Pane	N 118 - Pasta all'olio e parmigiano (mezze farfalle) N 208 - Fesa di tacchino al limone N 325 - Zucchine gratinate N 402 - Pane	N 124 - Pasta (mezze penne rigate) rosa N 237 - Uova strapazzate N 304 - Carote all'olio N 402 - Pane	N 117 - Pasta (mezzi fusilli) al trito vegetale N 201 - Arrosto di bovino N 309 - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 106 - Crema di piselli con pasta (stelline) N 211 - Caciotta dolce N 320 - Spinaci all'olio e parmigiano N 402 - Pane	N 134 - Risotto con zucchine N 232 - Straccetti di pollo cremolati N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane
	Merenda	N 511 - Yogurt e cereali	N 505 - Latte e Biscotti	N 501 - Focaccia bianca soffice	N 504 - Gelato fior di latte	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 511 - Yogurt e cereali	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 511 - Yogurt e cereali	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate
M A R T E D I	P r a n z o	N 114 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro fresco e basilico N 233 - Timballo di nasello al limone N 304 - Carote all'olio N 402 - Pane	N 118 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano N 234 - Tortino di fagioli e carote N 402 - Pane	N 107 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) N 214 - Robiola N 315 - Patate al tegame N 402 - Pane	N 111 - Pasta (mezzi fusilli) al burro e parmigiano N 236 - Tortino di limanda N 319 - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 102 - Crema di ceci con pasta (puntine) N 237 - Uova strapazzate N 305 - Carote stufate N 402 - Pane	N 129 - Risotto allo zafferano N 226 - Polpette di carne mista al pomodoro N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 107 - Crema di verdure con pasta (corallini) N 221 - Medaglioni di merluzzo al limone N 326 - Zucchine trifolate N 402 - Pane	N 110 - Farro all'ortolana N 203 - Arrosto di tacchino al pomodoro N 314 - Patate al forno N 402 - Pane	N 116 - Pasta (lumachine) al sugo di spigola N 215 - Frittata N 319 - Spinaci all'olio N 402 - Pane
	Merenda	N 505 - Latte e Biscotti	N 504 - Gelato fior di latte	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 505 - Latte e Biscotti	N 511 - Yogurt e cereali	N 505 - Latte e Biscotti	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 511 - Yogurt e cereali
M E R C O L E D I	P r a n z o	N 102 - Crema di ceci con pasta (stelline) N 237 - Uova strapazzate N 322 - Tortino di zucchine N 402 - Pane	N 107 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati) N 230 - Ricotta N 319 - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 131 - Risotto con crema di piselli N 205 - Boccoconci di pollo al tegame N 317 - Purea di carote N 402 - Pane	N 117 - Pasta (lumachine) al trito vegetale N 218 - Frittata con zucchine N 402 - Pane	N 112 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto delicato N 223 - Medaglioni di nasello al limone N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 105 - Crema di lenticchie con pasta (corallini) N 214 - Robiola N 325 - Zucchine gratinate N 402 - Pane	N 126 - Riso alla parmigiana N 232 - Straccetti di pollo cremolati N 315 - Patate al tegame N 402 - Pane	N 122 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine N 235 - Tortino di limanda N 309 - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 135 - Timballo di pasta (mezze penne rigate) N 305 - Carote stufate N 402 - Pane
	Merenda	N 503 - Frullato di banana con latte	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 511 - Yogurt e cereali	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 507 - Pane (a fette) e pomodoro	N 501 - Focaccia bianca soffice	N 503 - Frullato di banana con latte	N 504 - Gelato fior di latte	N 501 - Focaccia bianca soffice
G I O V E D I	P r a n z o	N 119 - Pasta (stortini) all'ortolana N 211 - Caciotta dolce N 309 - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 122 - Pasta (mezze penne rigate) con zucchine N 210 - Filetti di platessa panati N 305 - Carote stufate N 402 - Pane	N 123 - Pasta (ditalini rigati) e patate N 237 - Uova strapazzate N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 112 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto delicato N 232 - Straccetti di pollo cremolati N 304 - Carote all'olio N 402 - Pane	N 128 - Risotto al ragù di carne N 230 - Ricotta N 314 - Patate al forno N 402 - Pane	N 119 - Pasta (conchigliette) all'ortolana N 206 - Boccoconci di tacchino N 309 - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 103 - Crema di fagioli con pasta (puntine) N 217 - Frittata con spinaci N 326 - Zucchine trifolate N 402 - Pane	N 114 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro fresco e basilico N 228 - Polpettone di bovino N 326 - Zucchine trifolate N 402 - Pane	N 111 - Pasta (pipe piccole rigate) al burro e parmigiano N 220 - Medaglioni di merluzzo N 316 - Patate all'olio N 402 - Pane
	Merenda	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 507 - Pane (a fette) e pomodoro	N 503 - Frullato di banana con latte	N 511 - Yogurt e cereali	N 505 - Latte e Biscotti	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 501 - Focaccia bianca soffice	N 505 - Latte e Biscotti	N 503 - Frullato di banana con latte
V E N E R D I	P r a n z o	N 115 - Pasta (mezzi fusilli) al ragù di carne N 236 - Tortino di patate N 402 - Pane	N 129 - Risotto allo zafferano N 228 - Polpettone di bovino N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 118 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano N 224 - Medaglioni di spigola N 326 - Zucchine trifolate N 402 - Pane	N 104 - Crema di lenticchie con farro N 230 - Ricotta N 308 - Fagiolini al pomodoro N 402 - Pane	N 119 - Pasta (stortini) all'ortolana N 205 - Boccoconci di pollo al tegame N 320 - Spinaci all'olio e parmigiano N 402 - Pane	N 122 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine N 209 - Filetti di platessa gratinati N 316 - Patate all'olio N 402 - Pane	N 120 - Pasta (maccheroncini all'uovo) al pomodoro N 214 - Robiola N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 107 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati) N 237 - Uova strapazzate N 304 - Carote all'olio N 402 - Pane	N 103 - Crema di fagioli con pasta (conchigliette) N 230 - Ricotta N 325 - Zucchine gratinate N 402 - Pane
	Merenda	N 501 - Focaccia bianca soffice	N 511 - Yogurt e cereali	N 505 - Latte e Biscotti	N 501 - Focaccia bianca soffice	N 503 - Frullato di banana con latte	N 504 - Gelato fior di latte	N 505 - Latte e Biscotti	N 507 - Pane (a fette) e pomodoro	N 505 - Latte e Biscotti

**Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi; gli ortaggi cotti e crudi devono essere sminuzzati**

Avvertenze per la fascia di età 13-18 mesi: i formati di pasta devono essere adeguati alle capacità masticatorie e deglutitorie, nel caso non siano completamente sviluppati adottare formati piccoli anche quando indicato diversamente. Eventuali sostituzioni per la fascia di età 13-18 mesi: Fagiolini con carote all'olio/zucca al tegame; boccoconci e arrostiti di carne con preparati come polpette; Provolone e Caciotta dolce con Crescenza o Ricotta

<p>ROMA </p> <p>Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico</p>	<p>Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15 Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026</p>
--	---

**2.5 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) NIDO 13-18 MESI e 19-24 MESI**

<p><b>N 601</b> <b>Composizione cestino</b> <b>freddo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 15 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 15 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino di metà mattina da inserire:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g</li> </ul>
<p><b>N.B.</b> I cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>	


2.6 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) NIDO 13-18 MESI e 19-24 MESI

SPUNTINO ore 9:00-9:30 N 403 - Frutta fresca

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	P r a n z o	N 113 - Pasta (lumachine) al pomodoro N 237 - Uova strapazzate N 319 A - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 135 - Timballo di pasta (mezze conchiglie rigate) N 323 - Zucca al tegame N 402 - Pane	N 132 - Risotto con indivia N 232 - Straccetti di pollo cremolati N 314 - Patate al forno N 402 - Pane	N 111 - Pasta (lumachine) al burro e parmigiano N 206 - Boccoccini di tacchino N 305 - Carote stufate N 402 - Pane	N 106 - Crema di piselli con pasta (puntine) N 211 - Caciotta dolce N 311 - Finocchi gratinati N 402 - Pane	N 125 - Polenta al ragù di carne N 309 A - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 113 - Pasta (farfalline) al pomodoro N 202 - Arrosto di maiale N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 117 - Pasta (stortini) al trito vegetale N 230 - Ricotta N 303 - Broccoli romaneschi all'olio N 402 - Pane	N 126 - Riso alla parmigiana N 208 - Fesa di tacchino al limone N 321 - Tortino di zucca N 402 - Pane
	Merenda	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 510 - Spremuta di arancia e fette biscottate con confettura di frutta	N 502 - Focaccia rossa soffice	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 508 - Polpa di frutta e fette biscottate
M A R T E D I	P r a n z o	N 109 - Crema di zucca con pasta (puntine) N 229 - Polpettone goloso di bovino N 310 - Finocchi al tegame N 402 - Pane	N 131 - Risotto con crema di piselli N 231 - Sformatino di platessa N 318 - Purea di patate N 402 - Pane	N 120 - Pasta (maccheroncini all'uovo) al pomodoro N 214 - Robiola N 307 - Cavolfiori gratinati N 402 - Pane	N 105 - Crema di lenticchie con pasta (ditalini rigati) N 215 - Frittata N 309 A - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 113 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro N 205 - Boccoccini di pollo al tegame N 319 A - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 130 - Risotto allo zafferano con crema di ceci N 212 - Crescenza N 303 - Broccoli romaneschi all'olio N 402 - Pane	N 108 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) N 227 - Polpettone di agnello N 323 - Zucca al tegame N 402 - Pane	N 111 - Pasta (mezze penne) al burro e parmigiano N 216 - Frittata con patate N 402 - Pane	N 112 - Pasta (lumachine) al pesto delicato N 222 - Medaglioni di nasello N 317 - Purea di carote N 402 - Pane
	Merenda	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 508 - Polpa di frutta e fette biscottate	N 506 - Pane (a fette) e olio	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 510 - Spremuta di arancia e fette biscottate con confettura di frutta	N 502 - Focaccia rossa soffice
M E R C O L E D I	P r a n z o	N 129 - Risotto allo zafferano N 211 - Caciotta dolce N 304 - Carote all'olio N 402 - Pane	N 113 - Pasta (stortini) al pomodoro N 203 - Arrosto di tacchino N 320 - Spinaci all'olio e parmigiano N 402 - Pane	N 103 - Crema di fagioli con pasta (corallini) N 237 - Uova strapazzate N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 117 - Pasta (pipe piccole rigate) al trito vegetale N 235 - Tortino di limanda N 303 - Broccoli romaneschi all'olio N 402 - Pane	N 123 - Pasta (corallini) e patate N 201 - Arrosto di bovino N 306 - Cavolfiori all'olio N 402 - Pane	N 118 - Pasta (lumachine) all'olio e parmigiano N 217 - Frittata con spinaci N 309 A - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 127 - Risotto al pomodoro N 209 - Filetti di platessa gratinati N 310 - Finocchi al tegame N 402 - Pane	N 106 - Crema di piselli con pasta (stelline) N 232 - Straccetti di pollo cremolati N 310 - Finocchi al tegame N 402 - Pane	N 115 - Pasta (pipe piccole rigate) al ragù di carne N 236 - Tortino di patate N 402 - Pane
	Merenda	N 505 - Latte e biscotti	N 509 - Spremuta di arancia e ciambellone	N 502 - Focaccia rossa soffice	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 508 - Polpa di frutta e fette biscottate	N 506 - Pane (a fette) e olio	N 511 - Yogurt e cereali
G I O V E D I	P r a n z o	N 102 - Crema di ceci con pasta (ditalini rigati) N 205 - Boccoccini di pollo al tegame N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 111 - Pasta (mezze farfalle) al burro e parmigiano N 212 - Crescenza N 309 A - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 121 - Pasta (conchigliette) con zucca N 207 - Crocchette di nasello N 310 - Finocchi al tegame N 402 - Pane	N 128 - Risotto al ragù di carne N 236 - Tortino di patate N 402 - Pane	N 124 - Pasta (mezzi fusilli) rosa N 237 - Uova strapazzate N 301 - Bieta al pomodoro N 402 - Pane	N 113 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro N 220 - Medaglioni di merluzzo N 305 - Carote stufate N 402 - Pane	N 104 - Crema di lenticchie con farro N 214 - Robiola N 316 - Patate all'olio N 402 - Pane	N 133 - Risotto con zucca N 228 - Polpettone di bovino N 319 A - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 108 - Crema di verdure con pasta (puntine) N 215 - Frittata N 308 - Fagiolini al pomodoro N 402 - Pane
	Merenda	N 508 - Polpa di frutta e fette biscottate	N 506 - Pane (a fette) e olio	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 509 - Spremuta di arancia e ciambellone	N 502 - Focaccia rossa soffice	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte
V E N E R D I	P r a n z o	N 118 - Pasta (mezzi fusilli) all'olio e parmigiano N 219 - Medaglioni di limanda N 315 - Patate al tegame N 402 - Pane	N 101 - Crema di carote con pasta (stelline) N 215 - Frittata N 303 - Broccoli romaneschi all'olio N 402 - Pane	N 124 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa N 226 - Polpette di carne mista al pomodoro N 319 A - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 108 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) N 230 - Ricotta N 324 - Zucca gratinata N 402 - Pane	N 126 - Riso alla parmigiana N 224 - Medaglioni di spigola N 304 - Carote all'olio N 402 - Pane	N 109 - Crema di zucca con pasta (puntine) N 206 - Boccoccini di tacchino N 318 - Purea di patate N 402 - Pane	N 116 - Pasta (mezzi fusilli) al sugo di spigola N 237 - Uova strapazzate N 311 - Finocchi gratinati N 402 - Pane	N 113 - Pasta (lumachine) al pomodoro N 220 - Medaglioni di merluzzo N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 103 - Crema di fagioli con pasta (corallini) N 213 - Provolone dolce N 307 - Cavolfiori gratinati N 402 - Pane
	Merenda	N 502 - Focaccia rossa soffice	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 508 - Polpa di frutta e fette biscottate	N 506 - Pane (a fette) e olio	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in pezzetti piccolissimi e gli ortaggi crudi/cotti devono essere sminuzzati e mai assumere il taglio di rondelle

Avvertenze per la fascia di età 13-18 mesi: i formati di pasta devono essere adeguati alle capacità masticatorie e deglutitorie, nel caso non siano completamente sviluppati adottare formati piccoli anche quando indicato diversamente. Eventuali sostituzioni per la fascia di età 13-18 mesi: Fagiolini con carote all'olio/zucca al tegame; boccoccini e arrostiti di carne con preparati come polpette; Provolone e Caciotta dolce con Crescenza o Ricotta

<p>ROMA </p> <p>Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico</p>	<p>Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15 Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026</p>
--	---

**2.6 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) NIDO 13-18 MESI e 19-24 MESI**

<p><b>N 601</b> <b>Composizione cestino</b> <b>freddo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 15 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 15 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino di metà mattina da inserire:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g</li> </ul>
<p><b>N.B.</b> I cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>	

2.7 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) NIDO 25-36 MESI

		SPUNTINO ore 9:00-9:30 N 403 - Frutta fresca								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	P r a n z o	N 126 - Riso alla parmigiana N 206 - Bocconcini di tacchino N 319 - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 114 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro fresco e basilico N 215 - Frittata N 326 - Zucchine trifolate N 402 - Pane	N 112 - Pasta (conchigliette) al pesto delicato N 204 - Bocconcini di maiale al tegame N 309 - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 119 - Pasta (stortini) all'ortolana N 236 - Tortino di patate N 402 - Pane	N 118 - Pasta all'olio e parmigiano (mezze farfalle) N 208 - Fesa di tacchino al limone N 325 - Zucchine gratinate N 402 - Pane	N 124 - Pasta (mezze penne rigate) rosa N 237 - Uova strapazzate N 304 - Carote all'olio N 402 - Pane	N 117 - Pasta (mezzi fusilli) al trito vegetale N 201 - Arrosto di bovino N 309 - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 106 - Crema di piselli con pasta (stelline) N 211 - Caciotta dolce N 320 - Spinaci all'olio e parmigiano N 402 - Pane	N 134 - Risotto con zucchine N 232 - Straccetti di pollo cremolati N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane
	Merenda	N 511 - Yogurt e cereali	N 505 - Latte e Biscotti	N 501 - Focaccia bianca soffice	N 504 - Gelato fior di latte	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 511 - Yogurt e cereali	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 511 - Yogurt e cereali	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate
M A R T E D I	P r a n z o	N 114 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro fresco e basilico N 233 - Timballo di nasello al limone N 304 - Carote all'olio N 402 - Pane	N 118 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano N 234 - Tortino di fagioli e carote N 402 - Pane	N 107 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) N 214 - Robiola N 315 - Patate al tegame N 402 - Pane	N 111 - Pasta (mezzi fusilli) al burro e parmigiano N 236 - Tortino di limanda N 312 - Insalata cappuccina N 402 - Pane	N 102 - Crema di ceci con pasta (puntine) N 237 - Uova strapazzate N 305 - Carote stufate N 402 - Pane	N 129 - Risotto allo zafferano N 226 - Polpette di carne mista al pomodoro N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 107 - Crema di verdure con pasta (corallini) N 221 - Medaglioni di merluzzo al limone N 326 - Zucchine trifolate N 402 - Pane	N 110 - Farro all'ortolana N 203 - Arrosto di tacchino N 314 - Patate al forno N 402 - Pane	N 116 - Pasta (lumachine) al sugo di spigola N 215 - Frittata N 319 - Spinaci all'olio N 402 - Pane
	Merenda	N 505 - Latte e Biscotti	N 504 - Gelato fior di latte	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 505 - Latte e Biscotti	N 511 - Yogurt e cereali	N 505 - Latte e Biscotti	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 511 - Yogurt e cereali
M E R C O L E D I	P r a n z o	N 102 - Crema di ceci con pasta (stelline) N 237 - Uova strapazzate N 322 - Tortino di zucchine N 402 - Pane	N 107 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati) N 225 - Mozzarella N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane	N 131 - Risotto con crema di piselli N 205 - Bocconcini di pollo al tegame N 317 - Purea di carote N 402 - Pane	N 117 - Pasta (lumachine) al trito vegetale N 218 - Frittata con zucchine N 402 - Pane	N 112 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto delicato N 223 - Medaglioni di nasello al limone N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 105 - Crema di lenticchie con pasta (corallini) N 214 - Robiola N 313 - Insalata di pomodori N 402 - Pane	N 126 - Riso alla parmigiana N 232 - Straccetti di pollo cremolati N 315 - Patate al tegame N 402 - Pane	N 122 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine N 235 - Tortino di limanda N 309 - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 135 - Timballo di pasta (mezze penne rigate) N 305 - Carote stufate N 402 - Pane
	Merenda	N 503 - Frullato di banana con latte	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 511 - Yogurt e cereali	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 507 - Pane (a fette) e pomodoro	N 501 - Focaccia bianca soffice	N 503 - Frullato di banana con latte	N 504 - Gelato fior di latte	N 501 - Focaccia bianca soffice
G I O V E D I	P r a n z o	N 119 - Pasta (stortini) all'ortolana N 211 - Caciotta dolce N 312 - Insalata cappuccina N 402 - Pane	N 122 - Pasta (mezze penne rigate) con zucchine N 210 - Filetti di platessa panati N 305 - Carote stufate N 402 - Pane	N 123 - Pasta (ditalini rigati) e patate N 237 - Uova strapazzate N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 112 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto delicato N 232 - Straccetti di pollo cremolati N 304 - Carote all'olio N 402 - Pane	N 128 - Risotto al ragù di carne N 230 - Ricotta N 314 - Patate al forno N 402 - Pane	N 119 - Pasta (conchigliette) all'ortolana N 206 - Bocconcini di tacchino N 309 - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 103 - Crema di fagioli con pasta (puntine) N 217 - Frittata con spinaci N 402 - Pane	N 114 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro fresco e basilico N 228 - Polpettone di bovino N 326 - Zucchine trifolate N 402 - Pane	N 111 - Pasta (pipe piccole rigate) al burro e parmigiano N 220 - Medaglioni di merluzzo N 316 - Patate all'olio N 402 - Pane
	Merenda	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 507 - Pane (a fette) e pomodoro	N 503 - Frullato di banana con latte	N 511 - Yogurt e cereali	N 505 - Latte e Biscotti	N 508 - Polpa di frutta e Fette Biscottate	N 501 - Focaccia bianca soffice	N 505 - Latte e Biscotti	N 503 - Frullato di banana con latte
V E N E R D I	P r a n z o	N 115 - Pasta (mezzi fusilli) al ragù di carne N 236 - Tortino di patate N 402 - Pane	N 129 - Risotto allo zafferano N 228 - Polpettone di bovino N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 118 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano N 224 - Medaglioni di spigola N 326 - Zucchine trifolate N 402 - Pane	N 104 - Crema di lenticchie con farro N 212 - Crescenza N 308 - Fagiolini al pomodoro N 402 - Pane	N 119 - Pasta (stortini) all'ortolana N 205 - Bocconcini di pollo al tegame N 320 - Spinaci all'olio e parmigiano N 402 - Pane	N 122 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine N 209 - Filetti di platessa gratinati N 316 - Patate all'olio N 402 - Pane	N 120 - Pasta (maccheroncini all'uovo) al pomodoro N 214 - Robiola N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 107 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati) N 237 - Uova strapazzate N 312 - Insalata cappuccina N 402 - Pane	N 103 - Crema di fagioli con pasta (conchigliette) N 230 - Ricotta N 325 - Zucchine gratinate N 402 - Pane
	Merenda	N 501 - Focaccia bianca soffice	N 511 - Yogurt e cereali	N 505 - Latte e Biscotti	N 501 - Focaccia bianca soffice	N 503 - Frullato di banana con latte	N 504 - Gelato fior di latte	N 505 - Latte e Biscotti	N 507 - Pane (a fette) e pomodoro	N 505 - Latte e Biscotti



**2.7 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) NIDO 25-36 MESI**


<p><b>N 602</b> <b>Composizione cestino</b> <b>freddo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino di metà mattina da inserire:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150 g</li> </ul>
<p><b>N.B. I cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</b></p>	

**2.8 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) NIDO 25-36 MESI**

**SPUNTINO ore 9:00-9:30 N 403 - Frutta fresca**

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	P r a n z o	N 113 - Pasta (lumachine) al pomodoro N 237 - Uova strapazzate N 319 A - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 135 - Timballo di pasta (mezze conchiglie rigate) N 323 - Zucca al tegame N 402 - Pane	N 132 - Risotto con indivia N 232 - Straccetti di pollo cremolati N 314 - Patate al forno N 402 - Pane	N 111 - Pasta (lumachine) al burro e parmigiano N 206 - Boccconcini di tacchino N 305 - Carote stufate N 402 - Pane	N 106 - Crema di piselli con pasta (puntine) N 211 - Caciotta dolce N 311 - Finocchi gratinati N 402 - Pane	N 125 - Polenta al ragù di carne N 309 A - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 113 - Pasta (farfalline) al pomodoro N 202 - Arrosto di maiale N 312 - Insalata cappuccina N 402 - Pane	N 117 - Pasta (stortini) al trito vegetale N 230 - Ricotta N 303 - Broccoli romaneschi all'olio N 402 - Pane	N 126 - Riso alla parmigiana N 208 - Fesa di tacchino al limone N 321 - Tortino di zucca N 402 - Pane
	Merenda	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 510 - Spremuta di arancia e fette biscottate con confettura di frutta	N 502 - Focaccia rossa soffice	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 508 - Polpa di frutta e fette biscottate
M A R T E D I	P r a n z o	N 109 - Crema di zucca con pasta (puntine) N 229 - Polpettone goloso di bovino N 310 - Finocchi al tegame N 402 - Pane	N 131 - Risotto con crema di piselli N 231 - Sformatino di platessa N 318 - Purea di patate N 402 - Pane	N 120 - Pasta (maccheroncini all'uovo) al pomodoro N 225 - Mozzarella N 312 - Insalata cappuccina N 402 - Pane	N 105 - Crema di lenticchie con pasta (ditalini rigati) N 215 - Frittata N 309 A - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 113 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro N 205 - Boccconcini di pollo al tegame N 319 A - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 130 - Risotto allo zafferano con crema di ceci N 212 - Crescenza N 303 - Broccoli romaneschi all'olio N 402 - Pane	N 108 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) N 227 - Polpettone di agnello N 323 - Zucca al tegame N 402 - Pane	N 111 - Pasta (mezze penne) al burro e parmigiano N 216 - Frittata con patate N 402 - Pane	N 112 - Pasta (lumachine) al pesto delicato N 222 - Medaglioni di nasello N 317 - Purea di carote N 402 - Pane
	Merenda	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 508 - Polpa di frutta e fette biscottate	N 506 - Pane (a fette) e olio	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 510 - Spremuta di arancia e fette biscottate con confettura di frutta	N 502 - Focaccia rossa soffice
M E R C O L E D I	P r a n z o	N 129 - Risotto allo zafferano N 211 - Caciotta dolce N 312 - Insalata cappuccina N 402 - Pane	N 113 - Pasta (stortini) al pomodoro N 203 - Arrosto di tacchino N 320 - Spinaci all'olio e parmigiano N 402 - Pane	N 103 - Crema di fagioli con pasta (corallini) N 237 - Uova strapazzate N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 117 - Pasta (pipe piccole rigate) al trito vegetale N 235 - Tortino di limanda N 303 - Broccoli romaneschi all'olio N 402 - Pane	N 123 - Pasta (corallini) e patate N 201 - Arrosto di bovino N 306 - Cavolfiori all'olio N 402 - Pane	N 118 - Pasta (lumachine) all'olio e parmigiano N 217 - Frittata con spinaci N 309 A - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 127 - Risotto al pomodoro N 209 - Filetti di platessa gratinati N 310 - Finocchi al tegame N 402 - Pane	N 106 - Crema di piselli con pasta (stelline) N 232 - Straccetti di pollo cremolati N 310 - Finocchi al tegame N 402 - Pane	N 115 - Pasta (pipe piccole rigate) al ragù di carne N 236 - Tortino di patate N 402 - Pane
	Merenda	N 505 - Latte e biscotti	N 509 - Spremuta di arancia e ciambellone	N 502 - Focaccia rossa soffice	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 508 - Polpa di frutta e fette biscottate	N 506 - Pane (a fette) e olio	N 511 - Yogurt e cereali
G I O V E D I	P r a n z o	N 102 - Crema di ceci con pasta (ditalini rigati) N 205 - Boccconcini di pollo al tegame N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 111 - Pasta (mezze farfalle) al burro e parmigiano N 212 - Crescenza N 309 A - Fagiolini all'olio N 402 - Pane	N 121 - Pasta (conchigliette) con zucca N 207 - Crocchette di nasello N 310 - Finocchi al tegame N 402 - Pane	N 128 - Risotto al ragù di carne N 236 - Tortino di patate N 402 - Pane	N 124 - Pasta (mezzi fusilli) rosa N 237 - Uova strapazzate N 301 - Bieta al pomodoro N 402 - Pane	N 113 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro N 220 - Medaglioni di merluzzo N 305 - Carote stufate N 402 - Pane	N 104 - Crema di lenticchie con farro N 214 - Robiola N 316 - Patate all'olio N 402 - Pane	N 133 - Risotto con zucca N 228 - Polpettone di bovino N 319 A - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 108 - Crema di verdure con pasta (puntine) N 215 - Frittata N 308 - Fagiolini al pomodoro N 402 - Pane
	Merenda	N 508 - Polpa di frutta e fette biscottate	N 506 - Pane (a fette) e olio	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 509 - Spremuta di arancia e ciambellone	N 502 - Focaccia rossa soffice	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte
V E N E R D I	P r a n z o	N 118 - Pasta (mezzi fusilli) all'olio e parmigiano N 219 - Medaglioni di limanda N 315 - Patate al tegame N 402 - Pane	N 101 - Crema di carote con pasta (stelline) N 215 - Frittata N 303 - Broccoli romaneschi all'olio N 402 - Pane	N 124 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa N 226 - Polpette di carne mista al pomodoro N 319 A - Spinaci all'olio N 402 - Pane	N 108 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) N 230 - Ricotta N 324 - Zucca gratinata N 402 - Pane	N 126 - Riso alla parmigiana N 224 - Medaglioni di spigola N 312 - Insalata cappuccina N 402 - Pane	N 109 - Crema di zucca con pasta (puntine) N 206 - Boccconcini di tacchino N 318 - Purea di patate N 402 - Pane	N 116 - Pasta (mezzi fusilli) al sugo di spigola N 237 - Uova strapazzate N 311 - Finocchi gratinati N 402 - Pane	N 113 - Pasta (lumachine) al pomodoro N 220 - Medaglioni di merluzzo N 302 - Bieta all'olio N 402 - Pane	N 103 - Crema di fagioli con pasta (corallini) N 213 - Provolone dolce N 307 - Cavolfiori gratinati N 402 - Pane
	Merenda	N 502 - Focaccia rossa soffice	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti	N 508 - Polpa di frutta e fette biscottate	N 506 - Pane (a fette) e olio	N 511 - Yogurt e cereali	N 503 - Frullato di banana con latte	N 505 - Latte e biscotti

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in pezzetti piccolissimi e gli ortaggi crudi/cotti devono essere sminuzzati e mai assumere il taglio di rondelle

<p>ROMA </p> <p>Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico</p>	<p>Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15 Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026</p>
--	---

## 2.8 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) NIDO 25-36 MESI

<p><b>N 602</b> <b>Composizione cestino</b> <b>freddo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 confezione di polpa di frutta da 100 g</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino di metà mattina da inserire:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150 g</li> </ul>
<p><b>N.B.</b> I cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>	

### **3. INDICE MENU**

### 3.1 – Indice menu 7 – 8 mesi

Codice	MENU 7 - 8 mesi
N 1	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso (estate) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 2	Brodo vegetale con passato di verdure e crema di riso (inverno) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 3	Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali (estate) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 4	Brodo vegetale con passato di verdure e crema multicereali (inverno) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 5	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (estate) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 6	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 7	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 8	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 9	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 10	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e crema di riso (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 11	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 12	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 13	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento



<b>N 14</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e crema di riso (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 15</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 16</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 17</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino (estate) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 18</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino (inverno) <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 19</b>	Crema di carote con semolino - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 20</b>	Crema di zucca con pastina - Liofilizzato/omogeneizzato di carne <b>Merenda:</b> latte di proseguimento

### 3.2 – Indice menu 9 – 12 mesi

Codice	MENU 9 - 12 mesi
N 21	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (estate) – Carne al vapore (fesa di tacchino) /omogeneizzato di carne - Pane <b>Merenda:</b> Latte di proseguimento
N 22	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (estate) - Filetti di pesce al vapore (platessa/limanda/ spigola) /omogeneizzato di pesce - Pane <b>Merenda:</b> Latte di proseguimento
N 23	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (estate) - Formaggio (robiola/ricotta) - Pane <b>Merenda:</b> Latte di proseguimento
N 24	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (estate) - Tuorlo di uovo sodo - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 25	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Carne al vapore (noce bovino) /omogeneizzato di manzo - (arista maiale) /omogeneizzato di carne - Pane <b>Merenda:</b> Latte di proseguimento
N 26	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Filetti di pesce al vapore (platessa/ limanda/spigola/merluzzo) /omogeneizzato di pesce - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 27	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Formaggio (ricotta/crescenza) - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 28	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Parmigiano - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
N 29	Brodo vegetale con passato di verdure e pastina (inverno) - Tuorlo di uovo sodo - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 30	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Filetti di pesce al vapore (platessa/merluzzo/ limanda/ nasello) /omogeneizzato di pesce - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 31	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - Filetti di pesce al vapore (platessa/limanda/ nasello) /omogeneizzato di pesce - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 32	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Carne al vapore (noce bovino/fesa tacchino/omogeneizzato di carne - arista maiale/omogeneizzato di carne) - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 33	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Formaggio (robiola)- Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 34	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Parmigiano- Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
N 35	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (estate) - Tuorlo d'uovo sodo - Pane <b>Merenda:</b> yogurt
N 36	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - Carne al vapore (agnello disossato/petto pollo) / omogeneizzato di carne- Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt

<b>N 37</b>	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - carne al vapore (noce di bovino) /omogeneizzato di manzo <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 38</b>	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - Parmigiano – Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 39</b>	Brodo vegetale con passato di verdure e semolino (inverno) - Tuorlo di uovo sodo – Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
<b>N 40</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina (estate) – Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
<b>N 41</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, fagioli e pastina (inverno) – Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
<b>N 42</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina (estate) - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 43</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e pastina (inverno) - Pane <b>Merenda:</b> yogurt
<b>N 44</b>	Brodo vegetale con passato di verdure, lenticchie e semolino (inverno) - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
<b>N 45</b>	Crema di carote con semolino - Filetti di pesce al vapore (merluzzo)/omogeneizzato di pesce - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
<b>N 46</b>	Crema di zucca con pastina - Parmigiano - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 47</b>	Pastina all'olio e parmigiano - Carne al vapore (fesa tacchino/pollo/noce bovino) /omogeneizzato di carne - Pura di carote - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento/yogurt
<b>N 48</b>	Pastina all'olio e parmigiano - Carne al vapore (noce bovino) /omogeneizzato di carne - Pura di carote e zucchine – Pane <b>Merenda:</b> yogurt
<b>N 49</b>	Pastina all'olio e parmigiano - Carne al vapore (noce bovino) /omogeneizzato di carne - Pura di zucca - Pane <b>Merenda:</b> latte di proseguimento
<b>N 50</b>	Pastina all'olio e parmigiano - Carne al vapore (noce bovino) /omogeneizzato di carne - Pura di zucchine - Pane <b>Merenda:</b> yogurt



ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

#### 4. INDICE PREPARAZIONI

#### 4.1 Indice Primi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi

Codice	Primi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi
N 101	Crema di carote con pasta
N 102	Crema di ceci con pasta
N 103	Crema di fagioli con pasta
N104	Crema di lenticchie con farro
N 105	Crema di lenticchie con pasta
N 106	Crema di piselli con pasta
N 107	Crema di verdure con pasta (estate)
N 108	Crema di verdure con pasta (inverno)
N 109	Crema di zucca con pasta
N 110	Farro all'ortolana
N 111	Pasta al burro e parmigiano
N 112	Pasta al pesto delicato
N 113	Pasta al pomodoro
N 114	Pasta al pomodoro fresco e basilico
N 115	Pasta al ragù di carne
N 116	Pasta al sugo di spigola
N 117	Pasta al trito vegetale
N 118	Pasta all'olio e parmigiano
N 119	Pasta all'ortolana
N 120	Pasta all'uovo al pomodoro
N 121	Pasta con zucca
N 122	Pasta con zucchine
N 123	Pasta e patate
N 124	Pasta rosa
N 125	Polenta al ragù di carne
N 126	Riso alla parmigiana
N 127	Risotto al pomodoro
N 128	Risotto al ragù di carne
N 129	Risotto allo zafferano
N 130	Risotto allo zafferano con crema di ceci

<b>Codice</b>	<b>Primi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi</b>
<b>N 131</b>	Risotto con crema di piselli
<b>N 132</b>	Risotto con indivia
<b>N 133</b>	Risotto con zucca
<b>N 134</b>	Risotto con zucchine
<b>N 135</b>	Timballo di pasta

#### 4.2 Indice Secondi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi

<b>Codice</b>	<b>Secondi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi</b>
<b>N 201</b>	Arrosto di bovino
<b>N 202</b>	Arrosto di maiale
<b>N 203</b>	Arrosto di tacchino
<b>N 204</b>	Bocconcini di maiale al tegame
<b>N 205</b>	Bocconcini di pollo al tegame
<b>N 206</b>	Bocconcini di tacchino
<b>N 207</b>	Crocchette di nasello
<b>N 208</b>	Fesa di tacchino al limone
<b>N 209</b>	Filetti di platessa gratinati
<b>N 210</b>	Filetti di platessa panati
<b>N 211</b>	Formaggio Caciotta dolce
<b>N 212</b>	Formaggio Crescenza
<b>N 213</b>	Formaggio Provolone dolce
<b>N 214</b>	Formaggio Robiola
<b>N 215</b>	Frittata
<b>N 216</b>	Frittata con patate
<b>N 217</b>	Frittata con spinaci
<b>N 218</b>	Frittata con zucchine
<b>N 219</b>	Medaglioni di limanda
<b>N 220</b>	Medaglioni di merluzzo
<b>N 221</b>	Medaglioni di merluzzo al limone
<b>N 222</b>	Medaglioni di nasello

<b>Codice</b>	<b>Secondi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi</b>
<b>N 223</b>	Medaglioni di nasello al limone
<b>N 224</b>	Medaglioni di spigola
<b>N 225</b>	Mozzarella
<b>N 226</b>	Polpette di carne mista al pomodoro
<b>N 227</b>	Polpettone di agnello
<b>N 228</b>	Polpettone di bovino
<b>N 229</b>	Polpettone goloso di bovino
<b>N 230</b>	Ricotta
<b>N 231</b>	Sformatino di platessa
<b>N 232</b>	Straccetti di pollo cremolati
<b>N 233</b>	Timballo di nasello al limone
<b>N 234</b>	Tortino di fagioli e carote
<b>N 235</b>	Tortino di limanda
<b>N 236</b>	Tortino di patate
<b>N 237</b>	Uova strapazzate

#### 4.3 Indice Contorni 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi

<b>Codice</b>	<b>Contorni 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi</b>
<b>N 301</b>	Bieta al pomodoro
<b>N 302</b>	Bieta all'olio
<b>N 303</b>	Broccoli romaneschi all'olio
<b>N 304</b>	Carote all'olio
<b>N 305</b>	Carote stufate
<b>N 306</b>	Cavolfiori all'olio
<b>N 307</b>	Cavolfiori gratinati
<b>N 308</b>	Fagiolini al pomodoro
<b>N 309</b>	Fagiolini all'olio (estate)
<b>N 309 A</b>	Fagiolini all'olio (inverno)
<b>N 310</b>	Finocchi al tegame
<b>N 311</b>	Finocchi gratinati

<b>Codice</b>	<b>Contorni 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi</b>
<b>N 312</b>	Insalata cappuccina
<b>N 313</b>	Insalata di pomodori
<b>N 314</b>	Patate al forno
<b>N 315</b>	Patate al tegame
<b>N 316</b>	Patate all'olio
<b>N 317</b>	Purea di carote
<b>N 318</b>	Purea di patate
<b>N 319</b>	Spinaci all'olio (estate)
<b>N 319 A</b>	Spinaci all'olio (inverno)
<b>N 320</b>	Spinaci all'olio e parmigiano
<b>N 321</b>	Tortino di zucca
<b>N 322</b>	Tortino di zucchine
<b>N 323</b>	Zucca al tegame
<b>N 324</b>	Zucca gratinata
<b>N 325</b>	Zucchine gratinate
<b>N 326</b>	Zucchine trifolate

#### 4.4 – Indice altri alimenti

<b>Codice</b>	<b>Altri alimenti</b>
<b>N 401</b>	Base per brodo vegetale da utilizzare per le preparazioni
<b>N 402</b>	Pane

#### 4.5 – Indice spuntini

Codice	Spuntini
N 403	Frutta fresca

#### 4.6 – Indice merende

Codice	Merende
N 501	Focaccia bianca soffice
N 502	Focaccia rossa soffice
N 503	Frullato di banana con latte
N 504	Gelato fior di latte
N 505	Latte e biscotti
N 506	Pane (a fette) e olio
N 507	Pane (a fette) e pomodoro
N 508	Polpa di frutta e fette biscottate
N 509	Spremuta di arancia e ciambellone
N 510	Spremuta di arancia e fette biscottate con confettura di frutta
N 511	Yogurt e cereali

#### 4.7 – Indice cestino freddo 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi

Codice	Cestino freddo
N 601	Cestino freddo 19 - 24 mesi
N 602	Cestino freddo 25 - 36 mesi

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 5. TABELLE DIETETICHE E RICETTE RELATIVE AI MENU

### 5.1 – Tabelle dietetiche 7 - 8 mesi

#### N 1 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA DI RISO (estate) LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Crema di riso	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5
		o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40
Olio extravergine		7	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	



**N 2 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA DI RISO (inverno)  
 LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Crema di riso	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucca	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 3 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA MULTICEREALI (estate)  
 LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema multicereali nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Crema multicereali	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 4 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E CREMA MULTICEREALI (inverno) - LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema multicereali nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Crema multicereali	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucca	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
<b>Merenda</b>		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Latte di proseguimento		

**N 5 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Pastina	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
<b>Merenda</b>		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Latte di proseguimento		

**N 6 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno)**  
**LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Pastina	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucca	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 7 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate)**  
**LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.	Semolino	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 8 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno)**  
**LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Semolino	30	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucca	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
<b>Merenda</b>		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b> Latte di proseguimento			

**N 9 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E CREMA DI RISO (estate)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

Ricetta:	Ingredienti	7 - 8 mesi	
		g	
Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Crema di riso	30	
	Fagioli secchi	12	
	Carote	10	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	5	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	10	
	Olio extravergine	7	
	<b>Merenda</b>		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	<b>N.B. Non utilizzare il sale</b> Latte di proseguimento		

**N 10 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E CREMA DI RISO (inverno)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Crema di riso	30
	Fagioli secchi	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 11 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (estate)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Pastina	30
	Fagioli secchi	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 12 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (inverno)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Pastina	30
	Fagioli secchi	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 13 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E CREMA DI RISO (estate)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Crema di riso	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 14 – BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E CREMA DI RISO (Inverno)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia la crema di riso nel brodo caldo mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Crema di riso	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 15 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (estate)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Pastina	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 16 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (inverno)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>7 - 8 mesi</b>
		<b>g</b>
	Pastina	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 17 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO (estate)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>7 - 8 mesi</b>
		<b>g</b>
	Semolino	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
	Olio extravergine	7
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	



**N 18 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO (inverno)**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate e la purea di legumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Ingredienti	7 - 8 mesi g
	Semolino	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	10
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	5
	Zucca	10
	Lattuga	10
	Bieta	10
Olio extravergine	7	
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 19 – CREMA DI CAROTE CON SEMOLINO – LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale. Versare a pioggia il semolino e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Ingredienti	7 - 8 mesi g	
	Semolino	30	
	Carote	50	
	Cipolla	3	
	Brodo vegetale	q.b.	
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio)	5	
	o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	40	
	Olio extravergine	7	
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	


**N 20 – CREMA DI ZUCCA CON PASTINA - LIOFILIZZATO/OMOGENEIZZATO DI CARNE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale. Versare la pastina e far cuocere.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>7 - 8 mesi</b>
		<b>g</b>
	Pastina	30
	Zucca	50
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Liofilizzato di carne (agnello/coniglio) o omogeneizzato di carne (agnello/coniglio)	5  40
	Olio extravergine	7
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N.B. L'introduzione dei liofilizzati/omogeneizzati, la loro tipologia e grammatura sono stabilite dal Pediatra**

## 5.2 – Tabelle dietetiche 9 - 12 mesi

### N 21 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) - CARNE AL VAPORE/ OMOGENEIZZATO DI CARNE – PANE MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO

	Ingredienti	9 - 12 mesi g
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Pastina	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Fesa tacchino o Omogeneizzato di carne	20  40
	Olio extravergine	7
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Pane	10
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 22- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) - FILETTI DI PESCE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.  <b>FILETTI DI PESCE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere i filetti di pesce, correttamente scongelati, al vapore e tritarli o omogeneizzarli.  <b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		<b>g</b>
	Pastina	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Filetti surg. platessa/limanda/spigola o Omogeneizzato di pesce	30  40
	Olio extravergine	7
Pane	10	
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 23 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) FORMAGGIO – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>	
		<b>g</b>	
<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Pastina	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	5	
	Parmigiano	3	
	Robiola o Ricotta	20  25	
	Olio extravergine	7	
Pane	10		
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N.B. Non utilizzare il sale**

**N 24 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (estate) - TUORLO DI UOVO SODO – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Pastina	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucchine	10	
	Lattuga	10	
	Bieta	5	
	Parmigiano	3	
	Uovo (solo tuorlo)	16	
<b>TUORLO DI UOVO SODO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare l'uovo intero con il guscio per 8 minuti dalla ebollizione. Sgusciare e privare dell'albume. Servire soltanto il tuorlo.	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
	Yogurt		125
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>			

**N 25 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - CARNE AL VAPORE / OMOGENEIZZATO DI CARNE – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Pastina	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Noce di bovino o Omogeneizzato di manzo	20  40
<b>oppure</b>			
Arista di maiale o Omogeneizzato di carne		20  40	
Olio extravergine		7	
	Pane	10	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 26 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - FILETTI DI PESCE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Pastina	<b>g</b> 30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	<b>FILETTI DI PESCE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere i filetti di pesce, correttamente scongelati, al vapore e tritarli o omogeneizzarli.	Filetti surg. di platessa/limanda/spigola/merluzzo o Omogeneizzato di pesce platessa/nasello	30 40
Olio extravergine		7	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Pane	10	
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
	Yogurt	125	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>			



**N 27 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - FORMAGGIO  
 – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>	
		<b>g</b>	
<p><b>Ricetta:</b>            Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.</p> <p><b>Condire la preparazione con olio a crudo</b></p> <p><b>N.B. Non utilizzare il sale</b></p>	Pastina	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	Ricotta o Crescenza	25  20	
	Olio extravergine	7	
Pane	10		
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  Yogurt		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125	

**N 28 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - PARMIGIANO – PANE**
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Ingredienti	9 - 12 mesi
		<b>g</b>
	Pastina	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	10
	Olio extravergine	7
	Pane	10
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Peditra</b>

**N 29 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA (inverno) - TUORLO DI UOVO SODO – PANE**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare la pastina nel brodo caldo e far cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Pastina	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	Uovo (solo tuorlo)	16	
<b>TUORLO DI UOVO SODO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare l'uovo intero con il guscio per 8 minuti dalla ebollizione. Sgusciare e privare dell'albume. Servire soltanto il tuorlo.	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>			
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Yogurt	125	

**N 30 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) - FILETTI DI PESCE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Filetti surg.di platessa/ merluzzo/limanda/nasello o	30
	Omogeneizzato di pesce	40
<b>FILETTI DI PESCE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere i filetti di pesce, correttamente scongelati, al vapore e tritarli o omogeneizzarli.	Olio extravergine	7
	Pane	10
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>		
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/ Yogurt		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		

**N 31 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) - FILETTI DI PESCE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	<b>FILETTI DI PESCE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere i filetti di pesce, correttamente scongelati, al vapore e tritarli o omogeneizzarli.	Filetti surg.di platessa/ limanda/nasello	30
o Omogeneizzato di pesce		40	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
	Yogurt	125	

**N 32 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) - CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE- PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare pioggia e il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Ingredienti	9 - 12 mesi
		g
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Semolino	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Noce di bovino /fesa/ tacchino o Omogeneizzato di carne	20  40
	<b>oppure</b>	
	Arista di maiale o Omogeneizzato di carne	20  40
	<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	
Olio extravergine	7	
Pane	10	
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  Yogurt		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125

**N.B. Non utilizzare il sale**



**N 34 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (estate) – PARMIGIANO - PANE**
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Ingredienti	9 - 12 mesi
	Semolino	30
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	10
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  Yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125

**N.B. Non utilizzare il sale**





**N 36- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) – CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.  <b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.  <b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	Agnello disossato/petto di pollo	20	
	o Omogeneizzato di carne	40	
	Olio extravergine	7	
Pane	10		
	<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
	Latte di proseguimento/		
	Yogurt	125	

**N 37- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) – CARNE AL VAPORE / OMOGENEIZZATO DI MANZO – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla	Noce di bovino	15	
	o Omogeneizzato di carne	40	
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Olio extravergine	7	
	Pane	10	
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>			

**N 38 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) – PARMIGIANO – PANE**
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		<b>g</b>	
<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	10	
	Olio extravergine	7	
Pane	10		
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	

**N 39 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO (inverno) - TUORLO DI UOVO SODO – PANE**  
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	Ingredienti	9 - 12 mesi	
		g	
<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate ed il parmigiano.	Semolino	30	
	Carote	20	
	Cipolla	3	
	Sedano	2	
	Patate	10	
	Zucca	10	
	Lattuga	5	
	Bieta	5	
	Cavolfiore	5	
	Parmigiano	3	
	Uovo (solo tuorlo)	16	
	Olio extravergine	7	
Pane	10		
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>	
	Yogurt	125	
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>			

**N 40- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (estate) – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.  Condire la preparazione con olio a crudo  <u>N.B. Non utilizzare il sale</u>	Ingredienti	9 - 12 mesi g
		Pastina
	Fagioli secchi	12
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucchine	10
	Lattuga	10
	Bieta	5
	Parmigiano	3
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
	Yogurt	125

**N 41 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA (inverno) – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, FAGIOLI E PASTINA Ricetta: Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) e passarli. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.  Condire la preparazione con olio a crudo	Ingredienti	9 - 12 mesi g
	<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Pastina
Fagioli secchi		12
Carote		20
Cipolla		3
Sedano		2
Patate		5
Zucca		10
Lattuga		5
Bieta		5
Cavolfiore		5
Parmigiano		3
Olio extravergine		7
Pane		10
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
Yogurt	125	

**N 42 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (estate) – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA Ricetta: Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.  Condire la preparazione con olio a crudo	Ingredienti	9 - 12 mesi g
	<b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Pastina
Lenticchie secche		12
Carote		20
Cipolla		3
Sedano		2
Patate		10
Zucchine		10
Lattuga		10
Bieta		5
Parmigiano		3
Olio extravergine		7
Pane		10
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 43 - BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA (inverno) – PANE**
**MERENDA: YOGURT**

<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare nel brodo caldo la pastina e cuocere. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Ingredienti	9 - 12 mesi
		<b>g</b>
	Pastina	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Yogurt	125
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		

**N 44- BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO (inverno) - PANE**
**MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

<b>BRODO VEGETALE CON PASSATO DI VERDURE, LENTICCHIE E SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie, cuocerle in abbondante acqua e passarle. Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare ad ebollizione e far cuocere fino a ridurre il liquido a metà. Filtrare il brodo e passare le verdure evitando l'uso di mixer e frullatori. Versare a pioggia il semolino nel brodo caldo e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere le verdure passate, la purea di legumi ed il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>	Ingredienti	9 - 12 mesi
		<b>g</b>
	Semolino	30
	Lenticchie secche	12
	Carote	20
	Cipolla	3
	Sedano	2
	Patate	10
	Zucca	10
	Lattuga	5
	Bieta	5
	Cavolfiore	5
	Parmigiano	3
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  Yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		



**N 45 – CREMA DI CAROTE CON SEMOLINO – FILETTI DI PESCE AL VAPORE /OMOGENEIZZATO DI PESCE – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

<b>CREMA DI CAROTE CON SEMOLINO</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente. Versare a pioggia il semolino e far cuocere mescolando con cura per evitare la formazione di grumi. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Ingredienti	9 - 12 mesi
		<b>g</b>
	Semolino	30
	Carote	60
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Parmigiano	3
	Filetti surg.di merluzzo	30
	o Omogeneizzato di pesce	40
	Olio extravergine	7
	Pane	10
<b>FILETTI DI PESCE AL VAPORE</b>  <b>Ricetta:</b> Cuocere i filetti di pesce, correttamente scongelati, al vapore e tritarli o omogeneizzarli.  <b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b> Latte di proseguimento/  Yogurt	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>  125

**N 46 – CREMA DI ZUCCA CON PASTINA – PARMIGIANO – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

<b>CREMA DI ZUCCA CON PASTINA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente. Versare la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	Ingredienti	9 - 12 mesi
		<b>g</b>
	Pastina	30
	Zucca	60
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Parmigiano	10
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	Merenda Latte di proseguimento	tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra

**N 47- PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO – CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – PUREA DI CAROTE – PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO/YOGURT**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>	
<b>PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pastina	<b>g</b> 30	
	Parmigiano	3	
	Fesa di tacchino/petto di pollo/noce di bovino	20	
	o Omogeneizzato di carne	40	
	<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Carote	50
		Cipolla	3
		Brodo vegetale	q.b.
		Olio extravergine	7
	<b>PUREA DI CAROTE</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.	Pane	10
		<b>Merenda</b>	<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>	Latte di proseguimento/  Yogurt	  125	

**N 48 - PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO – CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – PUREA DI CAROTE E ZUCCHINE– PANE  
 MERENDA: YOGURT**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>
<b>PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.		<b>g</b>
	Pastina	30
	Parmigiano	3
	Noce di bovino	20
	o Omogeneizzato di carne	40
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Carote	25
	Zucchine	25
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
<b>PUREA DI CAROTE E ZUCCHINE</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). A metà cottura aggiungere le zucchine lavate, mondate e tagliate a dadini. Far cuocere e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.	Olio extravergine	7
	Pane	10
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b>N.B. Non utilizzare il sale</b>	<b>Merenda</b> Yogurt	125


**N 49 - PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO- CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – PUREA DI ZUCCA- PANE  
 MERENDA: LATTE DI PROSEGUIMENTO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi</b>
<b>PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pastina	<b>g</b> 30
	Parmigiano	3
	Noce di bovino	20
	o Omogeneizzato di carne	40
	Zucca	50
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Olio extravergine	7
	Pane	10
	<b>PUREA DI ZUCCA</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.	
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		
<b>Merenda</b> Latte di proseguimento		<b>tipologia e grammatura secondo prescrizione del Pediatra</b>

**N 50 - PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO– CARNE AL VAPORE/OMOGENEIZZATO DI CARNE – PUREA DI ZUCCHINE– PANE  
 MERENDA: YOGURT**

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 - 12 mesi g</b>
<b>PASTINA ALL'OLIO E PARMIGIANO</b> <b>Ricetta:</b> Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pastina	30
	Parmigiano	3
	Noce di bovino	20
	o Omogeneizzato di carne	40
<b>CARNE AL VAPORE</b> <b>Ricetta:</b> Cuocere la carne fresca al vapore e tritarla o omogeneizzarla.	Zucchine	50
	Cipolla	3
	Brodo vegetale	q.b.
	Olio extravergine	7
<b>PUREA DI ZUCCHINE</b> <b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine. Tagliarle a dadini e stufarle con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale bollente.	Pane	10
<b>Condire le preparazioni con olio a crudo</b>		
<b><u>N.B. Non utilizzare il sale</u></b>		
	<b>Merenda</b> Yogurt	125

**N.B.**

Somministrare omogeneizzato di carne/pesce soltanto se non sono stati inseriti carne fresca/pesce surgelato, secondo prescrizione del Pediatra

Carne fresca/pesce surgelato/omogeneizzato di carne e pesce: rispettare l'alternanza prevista dal menu

### 5.3 – Tabelle dietetiche primi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi

#### N 101 – CREMA DI CAROTE CON PASTA

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le carote, tagliarle a dadini e lasciarle stufare insieme alla cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente. Versare la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
	Carote	85	85	100
	Cipolla	4	4	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5

#### N 102 - CREMA DI CECI CON PASTA

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Eliminare l'aglio. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di ceci. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
	Ceci secchi	10	15	20
	Carote	3	3	5
	Cipolla	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Patate	5	10	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
Olio extrav.	4	4	4,5	

**N 103 - CREMA DI FAGIOLI CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> 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. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di fagioli. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
	Fagioli secchi borlotti/ cannellini	10	15	20
	Carote	3	3	5
	Cipolla	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Patate	5	10	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 104 - CREMA DI LENTICCHIE CON FARRO**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori e i pomodori. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare il farro, scolarlo e unirlo alla crema di lenticchie.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Farro	30	30	35
	Lenticchie secche	10	15	20
	Carote	3	3	5
	Cipolla	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	10	10	10
	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 105 - CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di lenticchie. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo.</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
	Lenticchie secche	10	15	20
	Carote	3	3	5
	Cipolla	3	3	3
	Sedano	2	2	2
	Patate	5	10	10
	Pomodori pelati	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 106 - CREMA DI PISELLI CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Stufare i piselli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea (se necessario allungare con brodo vegetale bollente). Lessare la pasta, scolarla e unirla alla crema di piselli. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo.</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Piselli surgelati	10	10	15
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 107 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (ESTATE)**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
	Carote	20	20	20
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	2	5	5
	Patate	10	10	10
	Zucchine	20	20	20
	Pomodori pelati	10	10	10
	Lattuga	10	10	10
	Bieta	15	15	20
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 108 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (INVERNO)**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo.</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Pasta	30	30	35
	Carote	15	15	20
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	2	5	5
	Patate	10	10	10
	Zucca	20	20	20
	Pomodori pelati	10	10	10
	Lattuga	10	10	10
	Bieta	10	10	10
	Cavolfiore	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5



**N 109 – CREMA DI ZUCCA CON PASTA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura e aggiungere alla purea ottenuta altro brodo vegetale bollente, versare la pastina e far cuocere. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	30	30	35
	Zucca	85	85	100
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 110 - FARRO ALL'ORTOLANA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e mondare le carote, la cipolla, il sedano, le patate, la zuccina, la lattuga e la bieta e i fagiolini. Aggiungere i pomodori pelati e far cuocere. Passare il tutto. Lessare a parte il farro, scolarlo e unirlo alla crema di verdure. Servire il parmigiano a tavola.  <b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Farro	30	30	35
	Carote	20	20	20
	Cipolla	3	5	5
	Sedano	2	5	5
	Patate	10	10	10
	Zucchine	20	20	20
	Pomodori pelati	10	10	10
	Lattuga	10	10	10
	Bieta	10	15	20
	Fagiolini	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4,5	4,5

**N 111 - PASTA AL BURRO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lessare la pasta, scolarla e condirla con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Pasta	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
	Burro	5	5,5	6

**N 112 - PASTA AL PESTO DELICATO**

<b>Ricetta:</b> Lavare le foglie di basilico e asciugarle. Porle nell'omogeneizzatore insieme all'olio e tritare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto ed il parmigiano e aggiungere, se necessario, poca acqua di cottura.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Pasta	40	45	50
	Basilico	4	4,5	5
	Parmigiano	4	4,5	5
Olio extrav.	4	4,5	4,5	

**N 113 - PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori, farli cuocere nell'olio con i pomodori passati e far addensare. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Pasta	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
Olio extrav.	4	4	4,5	

**N 114 - PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori freschi ed eliminare i piccioli. Tagliarli a metà ed eliminare i semi. Tritare finemente la cipolla e farla appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori freschi e far cuocere. A fine cottura passare la salsa con il passaverdure e aggiungere il basilico fresco. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi	19- 24 mesi	25 – 36 mesi
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Pasta	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Pomodori freschi	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Basilico	q.b	q.b	q.b
	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 115 - PASTA AL RAGÙ DI CARNE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne precedentemente macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pasta	40	45	50
	Spalla di bovino	10	10	10
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>			

**N 116 - PASTA AL SUGO DI SPIGOLA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Tritare i filetti di spigola (correttamente scongelati). Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero ed i filetti di spigola e far addensare. A fine cottura togliere l'aglio. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa.	Pasta	40	45	50
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Filetti di spigola surg.	10	10	10
	Pomodori pelati	50	55	60
	Olio extrav.	4	4	4,5
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>			

**N 117 - PASTA AL TRITO VEGETALE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Aggiungere i pomodori e, a cottura ultimata, passare il sugo con il passaverdure. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pasta	40	45	50
	Carote	5	5	5
	Cipolla	4	4,5	5
	Sedano	2,5	2,5	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>			

**N 118 - PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Pasta	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
	Olio extrav.	5	5,5	6

**N 119 - PASTA ALL'ORTOLANA**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le verdure, tagliarle in piccoli pezzi. Metterle a cuocere con gli odori finemente tritati in poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ) e olio. Aggiungere i pomodori. A cottura ultimata, passare il sugo con il passaverdure. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Pasta	40	45	50
	Zucchine	15	15	20
	Carote	15	15	20
	Cipolla	4	4,5	5
	Sedano	2,5	2,5	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 120 - PASTA ALL'UOVO AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori, farli cuocere nell'olio con i pomodori passati e far addensare. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. A fuoco spento aggiungere il parmigiano. <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Pasta all'uovo (maccheroncini)	35	40	45
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
		Olio extrav.	4	4

**N 121 - PASTA CON ZUCCA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19-24 mesi g</b>	<b>25-36 mesi g</b>
Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la zucca. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pasta	40	45	50
	Zucca	25	25	30
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>			

**N 122 - PASTA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a dadini e lasciarle stufare, con la cipolla finemente tritata, nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare la pasta, scolarla e condirla con le zucchine A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pasta	40	45	50
	Zucchine	25	25	30
	Cipolla	4	4,5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 123 - PASTA E PATATE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Tritare finemente gli odori e farli appassire in poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Aggiungere le patate ed i pomodori passati. Allungare con acqua calda e portare a cottura. Lessare a parte la pasta, scolarla ed unirli agli altri ingredienti. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	Pasta	30	30	35
	Patate	40	40	45
	Carote	3	3	5
	Sedano	2	2	2
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Pomodori pelati	10	10	10
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5
<b>Condire la preparazione con olio a crudo</b>				
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 124 - PASTA ROSA**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Far addensare. Lessare la pasta. Nel frattempo, a fuoco spento, aggiungere la ricotta nel sugo. Scolare la pasta e condirla con la salsa, mescolando con cura.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Pasta	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	50	55	60
	Ricotta	10	10	15
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 125 - POLENTA AL RAGÙ DI CARNE**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire in olio. Unire la carne precedentemente macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati. Far addensare il tutto. Portare a bollore l'acqua, versare la farina di mais a pioggia e iniziare a mescolare; continuare senza interrompere e sempre nello stesso verso. Per il quantitativo dell'acqua e il tempo di cottura attenersi a quanto riportato sulla confezione. Versare il ragù sulla polenta e spolverare con parmigiano.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Farina di mais	35	40	45
	Spalla di bovino	30	40	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 126 - RISO ALLA PARMIGIANA**

<b>Ricetta:</b> Lessare il riso, scolarlo e condirlo con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Riso	40	45	50
	Parmigiano	5	5,5	6
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Burro	5	5,5	6

**N 127 - RISOTTO AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli cuocere con i pomodori passati e l'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Riso	40	45	50
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	50	55	60
	Parmigiano	3	4	5
Olio extrav.	4	4	4,5	

**N 128 - RISOTTO AL RAGÙ DI CARNE**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire in olio. Unire la carne precedentemente macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati. Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Riso	40	45	50
	Spalla di bovino	10	10	10
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Pomodori pelati	50	55	60
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	4	5	
Olio extrav.	4	4	4,5	

**N 129 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

<b>Ricetta:</b> Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Riso	40	45	50
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Parmigiano	3	4	5
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav.	4	4	4,5	

**N 130 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON CREMA DI CECI**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati). Stufarli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea. Cuocere a parte il riso, scolarlo e unirlo alla crema di ceci. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba il condimento. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Riso	40	45	50
	Ceci secchi	10	15	20
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Parmigiano	3	4	5
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 131 - RISOTTO CON CREMA DI PISELLI**

<b>Ricetta:</b> Stufare i piselli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea ed unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Piselli surgelati	10	10	15
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5

**N 132 - RISOTTO CON INDIVIA**

<b>Ricetta:</b> Dopo aver mondato e lavato l'indivia, tagliarla e stufarla con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Passare il tutto e versare in una casseruola unendo il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19- 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Indivia	25	25	30
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
	Olio extrav.	4	4	4,5



**N 133 - RISOTTO CON ZUCCA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca. Tagliarla a dadini e stufarla con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Zucca	25	25	30
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
Olio extrav.	4	4	4,5	

**N 134 - RISOTTO CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le zucchine. Tagliarle a dadini e stufarle con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Riso	40	45	50
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Zucchine	25	25	30
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	3	4	5
Olio extrav.	4	4	4,5	

**N 135 – TIMBALLO DI PASTA**

<b>Ricetta:</b> <b>Ragù:</b> Lavare e tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne precedentemente macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare. <b>Besciamella:</b> Far sciogliere il burro, aggiungere la farina lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore; versare il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da eliminare la formazione dei grumi. Lessare la pasta, scolarla al dente e condirla con il sugo, la besciamella ed il parmigiano. Mescolare delicatamente, versare in una teglia ed infornare.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19- 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Pasta	40	45	50
	Parmigiano	4	4,5	5
	<b>Ragù</b>			
	Spalla bovino	30	30	40
	Pomodori pelati	80	90	100
	Carote	2,5	2,5	3
	Cipolla	2,5	2,5	3
	Sedano	2	2	2
	Olio extravergine	4	4	4,5
	<b>Besciamella</b>			
	Latte	30	35	40
	Farina	3	3,5	4
	Burro	3	3,5	4

#### 5.4 – Tabelle dietetiche secondi piatti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi

##### N 201 - ARROSTO DI BOVINO

<b>Ricetta:</b> Condire la carne con rosmarino tritato. Mettere a cuocere in un tegame, aggiungere l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto, brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). A cottura ultimata affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Noce bovino	30	40	50
	Sedano	2	2	2
	Carota	6	8	10
	Cipolla	3	4	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

##### N 202 - ARROSTO DI MAIALE

<b>Ricetta:</b> Condire la carne con un trito di alloro e rosmarino. Metterla in un tegame, aggiungere aglio intero e olio. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto, brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). Togliere l'aglio. A cottura ultimata affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Arista maiale	30	40	50
	Alloro	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

##### N 203 - ARROSTO DI TACCHINO

<b>Ricetta:</b> Mettere a cuocere la carne in un tegame, aggiungere l'olio, un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto, brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). A cottura ultimata affettare la carne, tagliarla in piccolissimi pezzi e cospargerla con la salsa di cottura.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Fesa tacchino	30	40	50
	Sedano	2	2	2
	Carota	6	8	10
	Cipolla	3	4	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 204 - BOCCONCINI DI MAIALE AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mettere in un tegame la carne tagliata in piccolissimi dadini e condirla con olio, aglio intero e rosmarino tritato. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). Togliere l'aglio. Servire la carne con la salsa di cottura.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Arista maiale	30	40	50
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 205 - BOCCONCINI DI POLLO AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mettere in un tegame il petto di pollo tagliato in piccolissimi dadini e condirlo con olio, aglio intero e rosmarino tritato. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). Togliere l'aglio. Servire la carne con la salsa di cottura.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Petto pollo	30	40	50
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 206 - BOCCONCINI DI TACCHINO**

<b>Ricetta:</b> Mettere in un tegame il tacchino tagliato in piccolissimi dadini e condirlo con olio, aglio intero e rosmarino tritato. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta <b>N 401</b> ). Togliere l'aglio. Servire la carne con la salsa di cottura.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Fesa tacchino	30	40	50
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 207 - CROCCHETTE DI NASELLO**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato e le uova. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare le crocchette e passarle nel pangrattato. Disporle in una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2,5	3	3
	Pangrattato per panatura	2,5	3	3,5
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 208 - FESA DI TACCHINO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Tagliare il tacchino in piccolissimi pezzi, infarinarli, disporli in una teglia oliata ed infornare. Diluire il succo di limone filtrato con altrettanta acqua e versarlo sulla carne. Lasciar ridurre un pochino il liquido e sfornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Fesa tacchino	30	40	50
	Farina	2	2	2,5
	Limone (succo) +acqua	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 209 - FILETTI DI PLATESSA GRATINATI**

<b>Ricetta:</b> Porre i filetti di platessa (correttamente scongelati) in una teglia oliata. Spolverizzare con il pangrattato ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Filetto platessa surg.	40	50	60
	Pangrattato	2	2,5	3
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 210 - FILETTI DI PLATESSA PANATI**

<b>Ricetta:</b> Passare i filetti di platessa (correttamente scongelati) nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.  <b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Filetto platessa surg.	40	50	60
	Pangrattato per impanatura	2	2,5	3
	Uova	5,5	6,5	8
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 211 - FORMAGGIO CACIOTTA DOLCE**

Tagliare la caciotta dolce in piccolissimi pezzi	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Caciotta dolce	15	20	25

**N 212 - FORMAGGIO CRESCENZA**

Realizzare le porzioni di crescenza seguendo accuratamente le grammature indicate.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Crescenza	25	30	40

**N 213 - FORMAGGIO PROVOLONE DOLCE**

Tagliare il provolone dolce in piccolissimi pezzi	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Provolone dolce	15	20	25

**N 214 - FORMAGGIO ROBIOLA**

Realizzare le porzioni di robiola seguendo accuratamente le grammature indicate.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Robiola	25	30	40

**N 215 - FRITTATA**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il latte. Oliare una teglia ed infornare.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Uova	50	50	50
	Latte	2	2	2
	Olio extrav.	4	4	4

**N 216 - FRITTATA CON PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con il latte e versare il composto sulle patate. Infornare nuovamente.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Uova	50	50	50
	Patate	70	70	70
	Latte	2	2	2
Olio extrav.	4	4	4	

**N 217 - FRITTATA CON SPINACI**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci, scolarli accuratamente in modo da eliminare tutto il liquido di cottura. Tritare finemente gli spinaci e unirli alle uova, precedentemente sbattute con il latte. Versare in una teglia oliata ed infornare.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Uova	50	50	50
	Spinaci surg.	70	70	70
	Latte	2	2	2
Olio extrav.	4	4	4	

**N 218 - FRITTATA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine e tagliarle in piccoli pezzi. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con il latte e versare il composto sulle zucchine. Infornare nuovamente.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Uova	50	50	50
	Zucchine	70	70	70
	Latte	2	2	2
Olio extrav.	4	4	4	

**N 219 - MEDAGLIONI DI LIMANDA**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di limanda (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Filetto limanda surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 220 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di merluzzo (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Filetto merluzzo surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 221 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di merluzzo (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Filetto merluzzo surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 222 - MEDAGLIONI DI NASELLO**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 223 - MEDAGLIONI DI NASELLO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 224 - MEDAGLIONI DI SPIGOLA**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di spigola (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Filetto spigola surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 225 - MOZZARELLA**

Tagliare la mozzarella in piccolissimi pezzi.	<b>Ingredienti</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Mozzarella	50

**N 226 - POLPETTE DI CARNE MISTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata, aggiungere i pomodori passati e far cuocere. Macinare le carni. Unire le uova, il pane raffermo precedentemente ammollato ed amalgamare. Formare le polpette. Disporre le polpette in una teglia oliata ed infornare; a metà cottura irrorare con il brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ) e lasciar ridurre. Versare il sugo sulle polpette e infornare nuovamente per terminare la cottura. Prima di servire spolverizzare le polpette con il parmigiano.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Spalla bovino	15	20	25
	Spalla maiale	15	20	25
	Cipolla	2	2,5	3
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane raffermo	3	4	5
	Pomodori pelati	20	25	30
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	1	1,5	2
	Olio extrav.	2,5	3	4



**N 227 - POLPETTONE DI AGNELLO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene l'agnello. Macinare la carne, amalgamare con le uova ed il pane raffermo precedentemente ammollato. Amalgamare e formare il polpettone. Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata, disporlo in una teglia e infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Agnello disossato	30	40	50
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane raffermo	3	4	5
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 228 - POLPETTONE DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, il pane raffermo precedentemente ammollato. Amalgamare e formare il polpettone. Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata, disporlo in una teglia e infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Spalla bovino	30	40	50
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane raffermo	3	4	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 229 - POLPETTONE GOLOSO DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, il pane raffermo precedentemente ammollato, il prosciutto tritato. Amalgamare e formare il polpettone. Avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata, disporlo in una teglia e infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Spalla bovino	30	40	50
	Prosciutto cotto	3	4	5
	Uova	1,5	2	2,5
	Pane raffermo	3	4	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 230 - RICOTTA**

<b>Ricetta:</b> Realizzare le porzioni di ricotta seguendo accuratamente le grammature indicate.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Ricotta	30	40	50

**N 231 – SFORMATINO DI PLATESSA**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di platessa (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Disporre il composto in teglia stendendolo in maniera uniforme, infine infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Filetto platessa surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 232 - STRACCETTI DI POLLO CREMOLATI**

<b>Ricetta:</b> Tagliare il petto di pollo a striscioline molto sottili infarinare e adagiarle in un tegame con l'olio. Far cuocere con poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ); mescolare con cura e far ridurre il liquido.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Petto pollo	30	40	50
	Farina	1,5	2	2,5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 233 – TIMBALLO DI NASELLO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Disporre il composto in teglia stendendolo in maniera uniforme, infine infornare. A cottura ultimata aggiungere una spruzzata di succo di limone.	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Filetto nasello surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Uova	2	2,5	3
	Olio extrav.	2,5	3	4

**N 234 – TORTINO DI FAGIOLI E CAROTE**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con il rosmarino e lessare le carote con la cipolla. Passare il tutto, unire il pangrattato ed il prezzemolo tritato ed amalgamare. Versare il composto in una teglia oliata, spolverare con pangrattato ed infornare fino a quando non si sarà formata una crosticina.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Fagioli cannellini secchi	20	20	25
	Carote	30	45	50
	Cipolla	3	3	3
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Pangrattato per impasto	3	3,5	4,5
	Pangrattato per impanatura	1,5	2	2,5
	<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Olio extrav.	2,5	3

**N 235 – TORTINO DI LIMANDA**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di limanda (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Disporre il composto in teglia stendendolo in maniera uniforme, infine infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Filetto limanda surg.	40	50	60
	Pane raffermo	4	5	6
	Uova	2	2,5	3
	<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Olio extrav.	2,5	3

**N 236 - TORTINO DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto tritato e il parmigiano grattugiato. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il pangrattato ed infornare.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Patate	70	90	100
	Prosciutto cotto	10	15	20
	Latte	5	8	10
	Uova	2	4	5
	Parmigiano	5	8	10
	Pangrattato	2	2,5	3
	<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Olio extrav.	2,5	3



### N 237 - UOVA STRAPAZZATE

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
Sbattere le uova con il latte. Versare il composto in una padella oliata mescolando in continuazione. Quando le uova diventano simili ad una crema, togliere dal fuoco.		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Uova	50	50	50
	Latte	3	3	3
	<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>	Olio extrav.	4	4

### 5.5 – Tabelle dietetiche contorni 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi

#### N 301- BIETA AL POMODORO

<b>Ricetta:</b> Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati. Aggiungere la bieta e terminare la cottura. Tagliarla finemente.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Bieta	70	90	100
	Cipolla	2	2	2
	Pomodori pelati	15	20	30
	Olio extrav.	2	2,5	3

#### N 302 - BIETA ALL'OLIO

<b>Ricetta:</b> Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene, tagliarla finemente e condire con olio.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Bieta	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3

#### N 303 – BROCCOLI ROMANESCHI ALL'OLIO

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare i broccoli. Lessarli accuratamente in modo che assumano una consistenza morbida in tutte le loro parti. Dopo averli scolati bene, tagliarli in piccoli pezzi e condirli con olio.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Broccolo romanesco	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3

#### N 304 - CAROTE ALL'OLIO

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le carote e lessarle. Scolarle, tagliarle a pezzettini e condirle con olio.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Carote	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3

**N 305 - CAROTE STUFATE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Mondare le carote, lavarle e tagliarle a pezzettini. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata. Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ) e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	Carote	70	90	100
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2	2	2
	Olio extrav.	2	2,5	3
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 306 - CAVOLFIORI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Mondare, lavare e lessare i cavolfiori. Tagliarli in piccoli pezzi e condire con olio.	Cavolfiori	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>			

**N 307 - CAVOLFIORI GRATINATI**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Mondare, lavare e lessare i cavolfiori. Scolarli e disporli in una teglia oliata e spolverizzare con il pangrattato. Gratinare al forno.	Cavolfiori	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	2
	Olio extrav.	2	2,5	3
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>			

**N 308 - FAGIOLINI AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lessare i fagiolini al dente e scolarli. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati. Aggiungere i fagiolini e terminare la cottura. Tagliare i fagiolini in piccoli pezzi.	Fagiolini surg.	70	90	100
	Cipolla	2	2	2
	Pomodori pelati	15	20	30
	Olio extrav.	2	2,5	3
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>			

**N 309 - FAGIOLINI ALL'OLIO (estate)**

Ricetta: Mondare, lavare e lessare i fagiolini. Scolarli e tagliarli in piccoli pezzi. Condire con olio.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
		Fagiolini freschi	70	90
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Olio extrav.	2	2,5	3

**N 309 A - FAGIOLINI ALL'OLIO (inverno)**

Ricetta: Lessare i fagiolini. Scolarli e tagliarli in piccoli pezzi. Condire con olio.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
		Fagiolini surg.	70	90
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Olio extrav.	2	2,5	3

**N 310 - FINOCCHI AL TEGAME**

Ricetta: Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli in piccoli pezzi e disporli in un tegame con olio e aglio intero. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ), mescolare e far stufare. Togliere l'aglio. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g	
		Finocchi	70	90	100
		Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
		Aglio intero	q.b.	q.b.	q.b.
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Olio extrav.	2	2,5	3

**N 311 - FINOCCHI GRATINATI**

Ricetta: Mondare, lavare i finocchi e tagliarli in quattro. Lessarli e scolarli. Tagliarli a fette e disporli in una teglia oliata. Spolverizzare con il pangrattato. Gratinare al forno.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g	
		Finocchi	70	90	100
		Pangrattato	1,5	2	2
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	Olio extrav.	2	2,5	3

**N 312 - INSALATA CAPPUCCINA**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare l'insalata, tagliare finemente e condirla con olio.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>
	Cappuccina	50
	Olio extrav.	3

**N 313 - INSALATA DI POMODORI**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori e togliere i piccioli. Tagliarli in piccoli pezzi e condirli con olio.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>
	Pomodori	50
	Olio extrav.	3

**N 314 - PATATE AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Condirle con olio e rosmarino tritato e metterle in una teglia. Infornare.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Patate	70	90	100
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2	2,5	3

**N 315 - PATATE AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare per pochi minuti le patate. Sbuciarle, tagliarle a dadini e disporle in un tegame con l'olio, l'aglio intero ed il rosmarino tritato. Far cuocere fino a quando non saranno ben rosolate ed eliminare l'aglio.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Patate	70	90	100
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2	2,5	3

**N 316 - PATATE ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbuciarle e tagliarle a dadini. Condire con olio.  <b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Patate	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3



**N 317 - PUREA DI CAROTE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Mondare, lavare e lessare le carote; schiacciarle e raccogliere la purea in una casseruola.	Carote	70	90	100
Scaldare il latte senza farlo bollire.	Latte	20	25	30
Aggiungere alle carote il burro a pezzetti.	Parmigiano	2	2,5	3
Versare lentamente il latte caldo e lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice ed omogenea.	Burro	2	2,5	3
Togliere dal fuoco, aggiungere il parmigiano e mescolare bene.				
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 318 - PUREA DI PATATE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle.	Patate	70	90	100
Raccogliere la purea in una casseruola.	Latte	20	25	30
Scaldare il latte senza farlo bollire.	Parmigiano	2	2,5	3
Aggiungere alle patate il burro a pezzetti.	Burro	2	2,5	3
Versare lentamente il latte caldo e lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice ed omogenea.				
Togliere dal fuoco, aggiungere il parmigiano e mescolare bene.				
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 319 - SPINACI ALL'OLIO (estate)**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Mondare, lavare accuratamente gli spinaci e lessarli in pochissima acqua; strizzarli bene e tagliarli finemente. Condire con olio.	Spinaci freschi	70	90	100
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				
	Olio extrav.	2	2,5	3

**319 A - SPINACI ALL'OLIO (inverno)**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Tagliare finemente gli spinaci e condirli con olio.	Spinaci surg	70	90	100
	Olio extrav.	2	2,5	3
	<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>			

**320 - SPINACI ALL'OLIO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Tagliare finemente gli spinaci, condirli con olio, parmigiano e mescolarli bene.	Spinaci surg.	70	90	100
	Parmigiano	2	2,5	3
	Olio extrav.	2	2,5	3
	<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>			

**N 321 - TORTINO DI ZUCCA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e cuocerla in un tegame con poca acqua. Dopo averla scolata molto bene per far perdere tutta l'acqua, metterla in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo e adagiarlo in una teglia leggermente oliata. Infornare fino a formarsi della crosticina in superficie.	Zucca	70	90	100
	Parmigiano	3,5	4,5	5
	Pangrattato	7	9	10
	Uova	7	9	10
	Olio extrav.	2	2,5	3
	<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>			

**N 322 - TORTINO DI ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a dadini e cuocerle in un tegame con poca acqua. Dopo averle scolate molto bene per far perdere tutta l'acqua, metterle in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo e adagiarlo in una teglia leggermente oliata. Infornare fino a formarsi della crosticina in superficie.	Zucchine	70	90	100
	Parmigiano	3,5	4,5	5
	Pangrattato	7	9	10
	Uova	7	9	10
	Olio extrav.	2	2,5	3
	<b>N.B. Usare sale iodato con moderazione</b>			

**N 323 – ZUCCA AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e cuocerla in un tegame con olio e aglio intero. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta <b>N 401</b> ), mescolare e far stufare. Togliere l'aglio. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	Zucca	70	90	100
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2	2,5	3
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 324 - ZUCCA GRATINATA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e cuocerla in un tegame con poca acqua. Adagiare il composto in una teglia oliata. Spolverare con pangrattato e gratinare in forno.	Zucca	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	2
	Olio extrav.	2	2,5	3
	<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>			

**N 325 - ZUCCHINE GRATINATE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e mondare le zucchine e tagliarle a pezzettini. Disporle in una teglia oliata, condirle con pangrattato, prezzemolo fresco lavato e tritato finemente. Infornare.	Zucchine	70	90	100
	Pangrattato	1,5	2	2
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2	2,5	3
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**N 326 - ZUCCHINE TRIFOLATE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a pezzettini. Metterle in un tegame con olio e aglio intero e far cuocere. A cottura ultimata eliminare l'aglio e aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.	Zucchine	70	90	100
	Aglio intero	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	2	2,5	3
<b><u>N.B. Usare sale iodato con moderazione</u></b>				

**5.6 – Tabelle dietetiche altri alimenti 13 - 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25 - 36 mesi**
**N 401 - BASE PER BRODO VEGETALE da utilizzare per le preparazioni**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare a ebollizione e cuocere. Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo nelle preparazioni laddove previsto.		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Cipolle	2	2	2
	Carote	2	2	2
	Sedano	2	2	2

**N 402 - PANE**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi</b>	<b>19 – 24 mesi</b>	<b>25 – 36 mesi</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Pane	15	20	20

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 6. SPUNTINI

## 6.1 Tabelle dietetiche

**ORE 9:00-9:30**

### N 403 - FRUTTA FRESCA

	<b>Ingredienti</b>	<b>7 - 8 mesi g</b>
<b>Mela e pera:</b> lavare, sbucciare e grattugiare o omogeneizzare.  <b>Banana:</b> sbucciare e schiacciare.	Frutta fresca grattugiata/omogeneizzata	60
	o omogeneizzato di frutta	

### N 403 - FRUTTA FRESCA

	<b>Ingredienti</b>	<b>9 – 12 mesi g</b>
<b>Mela e pera:</b> lavare, sbucciare e grattugiare o omogeneizzare.  <b>Banana:</b> sbucciare e schiacciare.	Frutta fresca grattugiata/omogeneizzata	60
	o omogeneizzato di frutta	

### N 403 - FRUTTA FRESCA

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 - 18 mesi g</b>	<b>19- 24 mesi 25- 36 mesi g</b>
<b>Frutta fresca:</b> Lavare la frutta, sbucciarla e tagliarla a pezzi.  <b>Banana:</b> sbucciare e tagliare a pezzi.	Frutta fresca	80	100

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 7. MERENDE

### 7.1 Tabelle dietetiche merende 13 – 18 mesi, 19 – 24 mesi e 25 – 36 mesi

#### N 501 - FOCACCIA BIANCA SOFFICE

	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Focaccia bianca soffice	20	25	30

#### N 502 – FOCACCIA ROSSA SOFFICE

	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Focaccia rossa soffice	30	35	40

#### N 503 - FRULLATO DI BANANA CON LATTE

<b>Ricetta:</b> Sbucciare la banana. Tagliarla in piccoli pezzi e frullarla con il latte.	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Latte	80	80	100
	Banana	60	60	80

#### N 504 - GELATO FIOR DI LATTE

	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Gelato fior di latte	30	40	50

#### N 505 - LATTE E BISCOTTI

	Ingredienti	13 – 18 mesi g	19 – 24 mesi g	25 – 36 mesi g
	Latte	100	120	150
	Biscotti	10	15	20



**N 506 - PANE (A FETTE) E OLIO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Pane	20	20	30
	Olio extrav	3	3	5

**N 507 - PANE (A FETTE) E POMODORO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Pane	20	20	30
	Pomodoro	10	10	15
	Olio extrav	3	3	5

**N 508 – POLPA DI FRUTTA E FETTE BISCOTTATE**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Polpa di frutta	100	100	100
	Fette biscottate	10	15	20

**N 509 - SPREMITA DI ARANCIA E CIAMBELLONE**

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Spremuta di arancia	100	100	100
	Ciambellone	20	25	35

**CIAMBELLONE**

<b>Ricetta per 25 porzioni:</b> Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, il latte, il limone grattugiato e l'olio. Nel caso il composto risultasse troppo morbido diminuire il quantitativo dell'olio. Amalgamare bene e aggiungere il lievito per ultimo. Versare il composto in uno stampo precedentemente unto ed infarinato. Infornare a forno caldo e portare a cottura.	Uova	n. 3
	Zucchero	300
	Farina	400
	Latte fresco	150
	Olio girasole	150
	Limone grattugiato	1
Lievito	1 bustina (16g)	



### N 510 - SPREMITA DI ARANCIA E FETTE BISCOTTATE CON CONFETTURA DI FRUTTA

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Spremita di arancia	100	100	100
	Fette biscottate	10	10	20
	Confettura di frutta	10	10	15

### N 511 - YOGURT NATURALE O ALLA FRUTTA E CEREALI

	<b>Ingredienti</b>	<b>13 – 18 mesi g</b>	<b>19 – 24 mesi g</b>	<b>25 – 36 mesi g</b>
	Yogurt naturale o alla frutta (vasetto da 125 g)	n. 1	n. 1	n. 1
	Cereali	5	10	15

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 8. CESTINO FREDDO

## 8.1 Composizione e tabelle dietetiche cestino freddo 19 – 24 mesi e 25 – 36 mesi

### N 601 - CESTINO FREDDO 19 - 24 mesi

- 1 panino all'olio da 25 g con 15 g di prosciutto cotto
- 1 panino all'olio da 25 g con 15 g di formaggio caciotta dolce
- 1 polpa di frutta da 100 g
- 1 confezione di frollini al miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino di metà mattina da inserire:**

- 1 polpa di frutta da 100 g

Ingredienti	19 - 24 mesi g
Panino all'olio da 25 g	n. 2
Prosciutto cotto	15
Caciotta dolce	15
Frollini miele	16,5
Polpa di frutta	100
Acqua naturale da 500 ml	n. 1
<b>Spuntino da inserire</b>	
Polpa di frutta	100

**NB: I cestini per gite devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata.**

**N 602 - CESTINO FREDDO 25 - 36 mesi**

1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto  
 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce  
 1 polpa di frutta da 100 g  
 1 confezione di frollini al miele equo e solidale in monoporzione da 16,5 g  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino di metà mattina da inserire:**

1 banana bio equo e solidale da 150 g

Ingredienti	25 - 36 mesi g
Panino all'olio da 25 g	n. 2
Prosciutto cotto	20
Caciotta dolce	20
Frollini miele	16,5
Polpa di frutta	100
Acqua naturale da 500 ml	n. 1
<b>Spuntino da inserire</b>	
Banana bio	150

**NB: I cestini per gite devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata**

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 9. DIETA LEGGERA

## 9.1 Composizione della dieta leggera

La dieta leggera, che ha la durata massima di tre giorni consecutivi, non necessita di certificato medico. Nei casi di lieve indisposizione del bambino, su richiesta scritta del genitore, è possibile la somministrazione del seguente schema alimentare:

### 7 – 8 mesi e 9 – 12 mesi

#### Spuntino ore 9:00 – 9:30

Frutta fresca: Mela grattugiata

#### Pranzo

Crema di carote con semolino;  
Liofilizzato/omogeneizzato di carne

**Condire la preparazione con olio a crudo**

#### Merenda

Mela grattugiata o omogeneizzata oppure omogeneizzato di mela

### 13 - 18 mesi, 19 -24 mesi e 25 - 36 mesi

#### Spuntino ore 9:00 – 9:30

Frutta fresca: Mela

#### Pranzo

Pasta o riso all'olio;  
Carne bianca al vapore;  
Patate o carote al vapore o lessate;  
Pane

**Condire le preparazioni con olio a crudo**

#### Merenda

Polpa di mela

**Per le quantità attenersi alle grammature indicate nel ricettario in base alle rispettive fasce di età**

**N.B. Nel caso in cui la dieta leggera fosse reiterata per un numero di giorni superiore a tre o con una frequenza tale da configurarsi come anomala, la relativa richiesta dovrà essere suffragata da certificazione medica e, in questa circostanza, la dieta stessa sarà trattata come dieta speciale per motivi di salute.**

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 10. MENU DI RIAPERTURA



## 10.1 Composizione del menu di riapertura

### Menu dopo un periodo di chiusura del servizio per quattro o più giorni

**3 - 4 mesi**

**Secondo prescrizione del Pediatra**

**5 - 6 mesi**

**Secondo prescrizione del Pediatra**

**7 - 8 mesi**

**Spuntino ore 9:00 – 9:30**

Frutta fresca

**Menu n. 19**

Crema di carote con semolino

Liofilizzato/omogeneizzato di carne

**Merenda:**

Latte di proseguimento (tipologia e grammatura secondo prescrizione pediatrica)

**N.B. Nel caso il bambino non avesse inserito tali alimenti seguire le indicazioni del Pediatra**



### 9 – 12 mesi

#### Spuntino ore 9:00 – 9:30

Frutta fresca

#### Menu n. 47

Pastina all'olio e parmigiano

Omogeneizzato di carne

Purea di carote

Pane

#### Merenda

Yogurt

**N.B.** Nel caso il bambino non avesse inserito tali alimenti seguire le indicazioni del Pediatra

### 13 – 18 mesi, 19 - 24 mesi e 25-36 mesi

#### Spuntino ore 9:00 – 9:30

Frutta fresca

#### Pranzo

Pasta all'olio e parmigiano ricetta **N 118**

Formaggio Caciotta dolce ricetta **N 211**

oppure

Uova strapazzate ricetta **N 237**

Carote stufate ricetta **N 305**

Pane **N 402**

#### Merenda

Yogurt e cereali

**N.B.** Qualora nella medesima settimana sia già prevista la somministrazione del formaggio, lo stesso dovrà essere sostituito dalle uova e viceversa.

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 11. MENU DI EMERGENZA

### 11.1 Composizione del menu di emergenza

**3 - 4 mesi e 5 - 6 mesi**

**Secondo prescrizione del Pediatra**

**7 - 8 mesi**

**Spuntino ore 9:00 – 9:30**

Omogeneizzato di frutta (mela o pera o banana)

**Pranzo**

Pastina all'olio

Liofilizzato/Omogeneizzato di carne

Contorno disponibile al momento

**Merenda**

Latte di proseguimento (tipologia e quantità secondo prescrizione pediatrica)

**N.B. Nel caso in cui il bambino non avesse inserito tali alimenti seguire le indicazioni del Pediatra**



### 9 – 12 mesi

#### Spuntino ore 9:00 – 9:30

Omogeneizzato di frutta

#### Pranzo

Pastina all'olio e parmigiano

Omogeneizzato di carne

Contorno disponibile al momento

Pane

#### Merenda

Yogurt o polpa di frutta

**N.B.** Nel caso in cui il bambino non avesse inserito tali alimenti seguire le indicazioni del Pediatra

### 13-18 mesi, 19-24 mesi e 25-36 mesi

#### Spuntino ore 9:00 – 9:30

Polpa di frutta

#### Pranzo

Pasta all'olio e parmigiano

Formaggio Caciotta dolce

o

Uova strapazzate

Contorno disponibile al momento

Pane

#### Merenda

Yogurt e cereali /polpa di frutta con fette biscottate



## 11.2 Tabelle dietetiche del menu di emergenza

Indicazioni generali	Alimenti	7-8 mesi g	9-12 mesi g	13-18 mesi g	19-24 mesi g	25-36 mesi g
Il parmigiano deve essere aggiunto soltanto dai <b>9 mesi</b> .	Pastina	30	30	-	-	-
	Pasta	-	-	40	45	50
	Parmigiano	-	3	5	5,5	6
	Liofilizzato di carne	5	-	-	-	-
	o					
	omogeneizzato di carne	40	40	-	-	-
	Caciotta dolce	-	-	15	20	25
	o					
	Uova strapazzate	-	-	50	50	50
Contorno disponibile al momento	50	60	70	90	100	
<b><u>N.B. Fino ai 12 mesi non utilizzare il sale</u></b>	Olio extrav	7	7	7	8	9

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

**RISTORAZIONE NELLE SCUOLE DELL'INFANZIA COMUNALI E STATALI,  
COMPRESSE LE SEZIONI PONTE,  
LE SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI I GRADO  
DI ROMA CAPITALE**

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## **12. MENU ESTIVO ED INVERNALE – SPUNTINO – CESTINO FREDDO**



12.1 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SEZIONE PONTE/ADULTI

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	Spuntino	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta
	P r a n z o	137 - Riso alla parmigiana 206 - Bocconcini di tacchino al limone 328 - Spinaci all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	119 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro e basilico 220 - Frittata 334 - Zucchine trifolate 402 - Pane 404 - Frutta	117 - Pasta (conchigliette) al pesto delicato 204 - Bocconcini di maiale panati 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	127 - Pasta (stortini) all'ortolana 249 - Tortino di patate 402 - Pane 405 - Gelato	126 - Pasta all'olio e parmigiano (mezze farfalle) 211 - Fesa di tacchino al tegame 333 - Zucchine gratinate 402 - Pane 404 - Frutta	133 - Pasta (mezze penne rigate) rosa 250 - Uova strapazzate 304 - Carole al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	123 - Pasta (mezzi fusilli) al trito vegetale 240 - Scaloppina di bovino 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	108 - Crema di piselli con pasta (stelline) 214 - Asiago 327 - Spinaci al burro e parmigiano 402 - Pane 404 - Frutta	145 - Risotto con zucchine 233 - Petto di pollo panato 316 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt
M A R T E D I	Spuntino	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta	Cracker
	P r a n z o	119 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro e basilico 245 - Timballo di nasello al limone 304 - Carote al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	126 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano 247 - Tortino di fagioli e carote 402 - Pane 405 - Gelato	110 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) 217 - Montasio 321 - Patate al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	115 - Pasta (mezzi fusilli) al burro e parmigiano 248 - Tortino di limanda 319 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Frutta	102 - Crema di ceci con pasta (puntine) 250 - Uova strapazzate 307 - Carote stufate 402 - Pane 404 - Frutta	140 - Risotto allo zafferano 234 - Polpette di carne mista al pomodoro 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	110 - Crema di verdure con pasta (corallini) 228 - Medaglioni di merluzzo al limone 334 - Zucchine trifolate 402 - Pane 404 - Frutta	112 - Farro all'ortolana 203 - Arrosto di tacchino 320 - Patate al forno 402 - Pane 405 - Gelato	121 - Pasta (lumachine) al sugo di spigola 220 - Frittata 328 - Spinaci all'olio 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta
M E R C O L E D I	Spuntino	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta
	P r a n z o	102 - Crema di ceci con pasta (stelline) 250 - Uova strapazzate 330 - Tortino di zucchine 402 - Pane 404 - Frutta	114 - Minestrone gratinato al forno (ditalini rigati) 231 - Mozzarella di bufala 316 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Frutta	142 - Risotto con crema di piselli 232 - Petto di pollo al limone 324 - Purea di carote 402 - Pane 404 - Frutta	123 - Pasta (lumachine) al trito vegetale 223 - Frittata con zucchine 402 - Pane 404 - Frutta	117 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto delicato 229 - Medaglioni di nasello al limone 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 405 - Gelato	109 - Crema di verdure e legumi con pasta (semi di melone) 219 - Robiola 316 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Frutta	137 - Riso alla parmigiana 224 - Fuso di pollo arrosto 321 - Patate al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	130 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine 248 - Tortino di limanda 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	113 - Lasagna 307 - Carote stufate 402 - Pane 405 - Gelato
	Merenda	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana
G I O V E D I	Spuntino	Polpa di frutta	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere
	P r a n z o	127 - Pasta (stortini) all'ortolana 215 - Caciotta dolce 319 - Insalata verde 402 - Pane 405 - Gelato	130 - Pasta (mezze penne rigate) con zucchine 213 - Filetti di platessa panati 307 - Carote stufate 402 - Pane 404 - Frutta	131 - Pasta (ditalini rigati) e patate 250 - Uova strapazzate 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	117 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto delicato 224 - Fuso di pollo arrosto 304 - Carote al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	139 - Risotto al ragù di carne 231 - Mozzarella di bufala 320 - Patate al forno 402 - Pane 404 - Frutta	127 - Pasta (conchigliette) all'ortolana 205 - Bocconcini di tacchino 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	103 - Crema di fagioli con pasta (puntine) 222 - Frittata con porri 402 - Pane 405 - Gelato	119 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro e basilico 236 - Polpettone di bovino 334 - Zucchine trifolate 402 - Pane 404 - Frutta	115 - Pasta (pipe piccole rigate) al burro e parmigiano 227 - Medaglioni di merluzzo 322 - Patate all'olio 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice
V E N E R D I	Spuntino	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt
	P r a n z o	120 - Pasta (mezzi fusilli) al ragù di carne 249 - Tortino di patate 402 - Pane 404 - Frutta	140 - Risotto allo zafferano 225 - Hamburger di bovino 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	126 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano 230 - Medaglioni di spigola 334 - Zucchine trifolate 405 - Gelato	106 - Crema di lenticchie con farro 216 - Crescenza 310 - Fagiolini al pomodoro 402 - Pane 404 - Frutta	127 - Pasta (stortini) all'ortolana 202 - Arrosto di maiale 327 - Spinaci al burro e parmigiano 402 - Pane 404 - Frutta	130 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine 212 - Filetti di platessa gratinati 322 - Patate all'olio 402 - Pane 405 - Gelato	134 - Pizza margherita 219 - Robiola 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	114 - Minestrone gratinato al forno (ditalini rigati) 250 - Uova strapazzate 319 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Frutta	103 - Crema di fagioli con pasta (conchigliette) 238 - Ricotta 333 - Zucchine gratinate 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi; gli ortaggi cotti e crudi devono essere sminuzzati

**12.1 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SEZIONE PONTE/ADULTI**

<p><b>501</b> <b>Composizione cestino freddo</b></p>	<p><b>Bambini</b></p>	<p>1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto          1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce          1 banana bio equo e solidale da 150/200 g          1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzionata da 16,5 g          1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml  <b>Spuntino da inserire:</b>          1 pacchetto di cracker bio non salati in superficie da 25 g</p>	<p><b>Adulti</b></p> <p>1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto          1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce          1 banana bio equo e solidale da 150/200 g          1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzionata da 16,5 g          Frullato di frutta (confezione da 120 g)          1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml  <b>Spuntino da inserire:</b>          2 pacchetto di cracker bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
<p><b>NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</b></p>			

12.2 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SCUOLA DELL'INFANZIA/ADULTI

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	Spuntino	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta e biscotti frollini al cacao
	P r a n z o	137 - Riso alla parmigiana 206 - Bocconcini di tacchino al limone 328 - Spinaci all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	119 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro e basilico 220 - Frittata 334 - Zucchine trifolate 402 - Pane 404 - Frutta	116 - Pasta (conchigliette) al pesto 204 - Bocconcini di maiale panati 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	127 - Pasta (stortini) all'ortolana 249 - Tortino di patate 402 - Pane 405 - Gelato	136 - Ravioli ricotta e spinaci burro e salsa 211 - Fesa di tacchino al legame 333 - Zucchine gratinate 402 - Pane 404 - Frutta	133 - Pasta (mezze penne rigate) rosa 250 - Uova strapazzate 304 - Carole al legame 402 - Pane 404 - Frutta	123 - Pasta (mezzi fusilli) al trito vegetale 240 - Scaloppina di bovino 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	108 - Crema di piselli con pasta (stelline) 214 - Asiago 327 - Spinaci al burro e parmigiano 402 - Pane 404 - Frutta	145 - Risotto con zucchine 233 - Petto di pollo panato 316 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt
	Spuntino	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker
M A R T E D I	P r a n z o	119 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro e basilico 245 - Timballo di nasello al limone 306 - Carote glassate 402 - Pane 404 - Frutta	126 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano 247 - Tortino di fagioli e carote 402 - Pane 405 - Gelato	110 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) 217 - Montasio 321 - Patate al legame 403 - Pane integrale 404 - Frutta	115 - Pasta (mezzi fusilli) al burro e parmigiano 248 - Tortino di limanda 319 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Frutta	102 - Crema di ceci con pasta (puntine) 250 - Uova strapazzate 307 - Carote stufate 402 - Pane 404 - Frutta	140 - Risotto allo zafferano 234 - Polpette di carne mista al pomodoro 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	110 - Crema di verdure con pasta (corallini) 228 - Medaglioni di merluzzo al limone 334 - Zucchine trifolate 402 - Pane 404 - Frutta	112 - Farro all'ortolana 203 - Arrosto di tacchino 320 - Patate al forno 402 - Pane 405 - Gelato	121 - Pasta (lumachine) al sugo di spigola 220 - Frittata 328 - Spinaci all'olio 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta
	Spuntino	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta
	P r a n z o	102 - Crema di ceci con pasta (stelline) 250 - Uova strapazzate 330 - Tortino di zucchine 402 - Pane 404 - Frutta	101 - Agnolotti al pomodoro 231 - Mozzarella di bufala 316 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Frutta	142 - Risotto con crema di piselli 232 - Petto di pollo al limone 324 - Purea di carote 402 - Pane 404 - Frutta	123 - Pasta (lumachine) al trito vegetale 223 - Frittata con zucchine 402 - Pane 404 - Frutta	116 - Pasta (pipe piccole rigate) al pesto 229 - Medaglioni di nasello al limone 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 405 - Gelato	109 - Crema di verdure e legumi con pasta (semi di melone) 219 - Robiola 316 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Frutta	137 - Riso alla parmigiana 224 - Fuso di pollo arrosto 321 - Patate al legame 403 - Pane integrale 404 - Frutta	130 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine 248 - Tortino di limanda 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	113 - Lasagna 307 - Carote stufate 402 - Pane 405 - Gelato
Merenda	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	
M E R C O L E D I	Spuntino	Polpa di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere
	P r a n z o	127 - Pasta (stortini) all'ortolana 215 - Caciotta dolce 319 - Insalata verde 402 - Pane 405 - Gelato	132 - Pasta integrale (mezze penne rigate) con pesto di zucchine 213 - Filetti di platessa panati 307 - Carote stufate 402 - Pane 404 - Frutta	131 - Pasta (ditalini rigati) e patate 250 - Uova strapazzate 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	116 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto 224 - Fuso di pollo arrosto 304 - Carote al legame 402 - Pane 404 - Frutta	139 - Risotto al ragù di carne 231 - Mozzarella di bufala 320 - Patate al forno 403 - Pane integrale 404 - Frutta	127 - Pasta (conchigliette) all'ortolana 205 - Bocconcini di tacchino 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	103 - Crema di fagioli con pasta (puntine) 222 - Frittata con porri 402 - Pane 405 - Gelato	119 - Pasta (mezzi fusilli) al pomodoro e basilico 236 - Polpettone di bovino 334 - Zucchine trifolate 402 - Pane 404 - Frutta	115 - Pasta (pipe piccole rigate) al burro e parmigiano 227 - Medaglioni di merluzzo 322 - Patate all'olio 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice
	Spuntino	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Polpa di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt
V E N E R D I	P r a n z o	120 - Pasta (mezzi fusilli) al ragù di carne 249 - Tortino di patate 402 - Pane 404 - Frutta	140 - Risotto allo zafferano 225 - Hamburger di bovino 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	126 - Pasta (pipe piccole rigate) all'olio e parmigiano 230 - Medaglioni di spigola 334 - Zucchine trifolate 405 - Gelato	106 - Crema di lenticchie con farro 216 - Crescenza 310 - Fagiolini al pomodoro 402 - Pane 404 - Frutta	127 - Pasta (stortini) all'ortolana 202 - Arrosto di maiale 327 - Spinaci al burro e parmigiano 402 - Pane 404 - Frutta	130 - Pasta (mezze farfalle) con zucchine 212 - Filetti di platessa gratinati 322 - Patate all'olio 402 - Pane 405 - Gelato	134 - Pizza margherita 219 - Robiola 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	114 - Minestrone gratinato al forno (ditalini rigati) 250 - Uova strapazzate 319 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Frutta	103 - Crema di fagioli con pasta (conchigliette) 238 - Ricotta 333 - Zucchine gratinate 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi; gli ortaggi cotti e crudi devono essere sminuzzati

**12.2 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SEZIONE INFANZIA/ADULTI**

<p><b>502</b> Composizione cestino freddo</p>	<p><b>Bambini</b></p>	<p>2 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</p> <p>1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce</p> <p>1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</p> <p>1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</p> <p>1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</p> <p><b>Spuntino da inserire:</b></p> <p>1 pacchetto di cracker bio non salati in superficie da 25 g</p>	<p><b>Adulti</b></p>	<p>1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</p> <p>1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</p> <p>1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</p> <p>1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</p> <p>Frullato di frutta (confezione da 120 g)</p> <p>1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</p> <p><b>Spuntino da inserire:</b></p> <p>2 pacchetto di cracker bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
	<p><b>NB:</b> Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>			

12.3 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO/ADULTI

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	Spuntino	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Frullato di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Frullato di frutta e biscotti frollini al cacao
	P r a n z o	137 - Riso alla parmigiana 206 - Bocconcini di tacchino al limone 314 - Fiori di zucca alla romana 403 - Pane integrale 404 - Frutta	122 - Pasta (spaghetti) al tonno 220 - Frittata 334 - Zucchine trifolate 402 - Pane 404 - Frutta	116 - Pasta (conchiglie rigate) al pesto 208 - Cotoletta di maiale panata 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	127 - Pasta (sedanini) all'ortolana 249 - Tortino di patate 402 - Pane 405 - Gelato	136 - Ravioli ricotta e spinaci al pesto 211 - Fesa di tacchino al tegame 333 - Zucchine gratinate 402 - Pane 404 - Frutta	133 - Pasta (pennette rigate) al trito 250 - Uova strapazzate 304 - Carote al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	123 - Pasta (fusilli) al trito vegetale 240 - Scaloppina di bovino 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	108 - Crema di piselli con pasta (pipe rigate) 214 - Asiago 327 - Spinaci al burro e parmigiano 402 - Pane 404 - Frutta	145 - Risotto con zucchine 233 - Petto di pollo panato 316 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt
M A R T E D I	Spuntino	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Frullato di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Frullato di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker
	P r a n z o	119 - Pasta (farfalle) al pomodoro e basilico 245 - Timballo di nasello al limone 306 - Carote glassate 402 - Pane 404 - Frutta	126 - Pasta (pipe rigate) all'olio e parmigiano/Cous cous pollo e verdure (*) 247 - Tortino di fagioli e carote 402 - Pane 405 - Gelato	110 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) 217 - Montasio 321 - Patate al tegame 403 - Pane integrale 404 - Frutta	115 - Pasta (fusilli) al burro e parmigiano 248 - Tortino di limanda 319 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Frutta	102 - Crema di ceci con pasta (conchigliette) 250 - Uova strapazzate 307 - Carote stufate 402 - Pane 404 - Frutta	140 - Risotto allo zafferano 239 - Saltinbocca alla romana 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	110 - Crema di verdure con pasta (corallini) 228 - Medaglioni di merluzzo al limone 334 - Zucchine trifolate 402 - Pane 404 - Frutta	112 - Farro all'ortolana 203 - Arrosto di tacchino 320 - Patate al forno 402 - Pane 405 - Gelato	121 - Pasta (sedanini) al sugo di spigola 220 - Frittata 328 - Spinaci all'olio 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta
M E R C O L E D I	Spuntino	Plumcake allo yogurt	Frullato di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Frullato di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta
	P r a n z o	102 - Crema di ceci con pasta (Ditalini rigati) 250 - Uova strapazzate 330 - Tortino di zucchine 402 - Pane 404 - Frutta	101 - Agnolotti al pomodoro 231 - Mozzarella di bufala 316 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Frutta	142 - Risotto con crema di piselli 232 - Petto di pollo al limone 324 - Purea di carote 402 - Pane 404 - Frutta	123 - Pasta (rigatoni) al trito vegetale 220 - Frittata 323 - Piselli al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	116 - Pasta (pipe rigate) al pesto 246 - Tonno all'olio di oliva 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 405 - Gelato	109 - Crema di verdure e legumi con pasta (semi di melone) 219 - Robiola 316 - Insalata di pomodori 402 - Pane 404 - Frutta	137 - Riso alla parmigiana 207 - Coscio di pollo arrosto/Pulpe de pui cu busuioc (*) 321 - Patate al tegame 403 - Pane integrale 404 - Frutta	130 - Pasta (farfalle) con zucchine 248 - Tortino di limanda 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	113 - Lasagna 307 - Carote stufate 402 - Pane 405 - Gelato
	Merenda	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana
G I O V E D I	Spuntino	Frullato di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Frullato di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere
	P r a n z o	127 - Pasta (sedanini) all'ortolana 215 - Caciotta dolce 317 - Insalata mista 402 - Pane 405 - Gelato	132 - Pasta integrale (pennette rigate) con pesto di zucchine 213 - Filetti di platessa panati 307 - Carote stufate 402 - Pane 404 - Frutta	131 - Pasta (ditalini rigati) e patate 250 - Uova strapazzate 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	116 - Pasta (gnocchetti sardi) al pesto 207 - Coscio di pollo arrosto 304 - Carote al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	139 - Risotto al ragù di carne 231 - Mozzarella di bufala 320 - Patate al forno 403 - Pane integrale 404 - Frutta	127 - Pasta (conchiglie rigate) all'ortolana 205 - Bocconcini di tacchino 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	103 - Crema di fagioli con pasta (semi di melone) 222 - Frittata con porri 402 - Pane 405 - Gelato	119 - Pasta (fusilli) al pomodoro e basilico 236 - Polpettone di bovino 334 - Zucchine trifolate 402 - Pane 404 - Frutta	115 - Pasta (pipe rigate) al burro e parmigiano 227 - Medaglioni di merluzzo 322 - Patate all'olio 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice
V E N E R D I	Spuntino	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt	Frullato di frutta e biscotti frollini al cacao	Cracker	Panino all'olio con marmellata di frutta	Yogurt da bere	Plumcake allo yogurt
	P r a n z o	120 - Pasta (tagliatelle) al ragù di carne 249 - Tortino di patate 402 - Pane 404 - Frutta	140 - Risotto allo zafferano 225 - Hamburger di bovino 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	126 - Pasta (Pipe rigate) all'olio e parmigiano 230 - Medaglioni di spigola 334 - Zucchine trifolate 402 - Pane 405 - Gelato	106 - Crema di lenticchie con farro 216 - Crescenza 310 - Fagiolini al pomodoro 402 - Pane 404 - Frutta	127 - Pasta (sedanini) all'ortolana 202 - Arrosto di maiale/Maiale in agrodolce(*) 327 - Spinaci al burro e parmigiano 402 - Pane 404 - Frutta	130 - Pasta (farfalle) con zucchine 212 - Filetti di platessa gratinati 322 - Patate all'olio 403 - Pane integrale 405 - Gelato	134 - Pizza margherita 219 - Robiola 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	114 - Minestrone gratinato al forno (ditalini rigati) 250 - Uova strapazzate 317 - Insalata mista 402 - Pane 404 - Frutta	103 - Crema di fagioli con pasta (conchigliette) 238 - Ricotta 333 - Zucchine gratinate 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.	Muffin allo yogurt	Crostatina con marmellata di frutta	Banana	Focaccia bianca soffice	Mini grissini e succo di frutta senza zuccheri agg.

(\*) Somministrare le preparazioni a settimane alterne: nel 1° ciclo di menu servire la ricetta tradizionale corrispondente al codice indicato; nel secondo ciclo di menu la ricetta multiculturale prevista e così a seguire

**12.3 MENU ESTIVO (1/04 - 31/10) SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO/ADULTI**

Scuola primaria (classi I e II)	503 Composizione cestino freddo	Bambini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 30 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g</p>	Adulti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
		NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata			
Scuola primaria (classi III, IV e V)	504 Composizione cestino freddo	Bambini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno</li> <li>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce cadauno</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>	Adulti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
		NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata			
Secondaria di I grado	505 Composizione cestino freddo	Bambini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>	Adulti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
		NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata			

12.4 MENU INVERNALE (01/11-31/03) SEZIONE PONTE/ADULTI

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	Spuntino	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere
	P r a n z o	118 - Pasta (lumachine) al pomodoro 250 - Uova strapazzate 328 - Spinaci all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	113 - Lasagna 331 - Zucca al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	143 - Risotto con indivia 244 - Straccetti di pollo cremolati 320 - Patate al forno 402 - Pane 404 - Frutta	115 - Pasta (lumachine) al burro e parmigiano 205 - Boccconcini di tacchino 307 - Carote stufate 402 - Pane 404 - Frutta	108 - Crema di piselli con pasta (ditalini rigati) 215 - Caciotta dolce 313 - Finocchi gratinati 402 - Pane 404 - Frutta	135 - Polenta al ragù di carne 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	118 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro 202 - Arrosto di maiale 319 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Frutta	134 - Pizza margherita 238 - Ricotta 303 - Broccoli romaneschi all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	137 - Riso alla parmigiana 210 - Fesa di tacchino al limone 329 - Tortino di zucca 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Polpa di frutta	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato
M A R T E D I	Spuntino	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice
	P r a n z o	129 - Pasta (pipe piccole rigate) con zucca 237 - Polpettone goloso di bovino 312 - Finocchi al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	142 - Risotto con crema di piselli 241 - Sformatino di platessa 325 - Purea di patate 402 - Pane 404 - Frutta	128 - Pasta (maccheroncini all'uovo) al pomodoro 231 - Mozzarella di bufala 319 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Frutta	107 - Crema di lenticchie con pasta (ditalini rigati) 220 - Frittata 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	118 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro 233 - Petto di pollo panato 328 - Spinaci all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	141 - Risotto allo zafferano con crema di ceci 217 - Montasio 303 - Broccoli romaneschi all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	111 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) 235 - Polpettone di agnello 331 - Zucca al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	115 - Pasta (gnocchetti sardi) al burro e parmigiano 221 - Frittata con patate 402 - Pane 404 - Frutta	117 - Pasta (mezze penne rigate) al pesto delicato 229 - Medaglioni di nasello al limone 324 - Purea di carote 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana
M E R C O L E D I	Spuntino	Panino all'olio con cioccolato al latte/fondente	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato al latte/fondente	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta
	P r a n z o	140 - Risotto allo zafferano 215 - Caciotta dolce 327 - Spinaci al burro e parmigiano 402 - Pane 404 - Frutta	125 - Pasta (pipe piccole rigate) alla pizzaiola 203 - Arrosto di tacchino 327 - Spinaci al burro e parmigiano 402 - Pane 404 - Frutta	103 - Crema di fagioli con pasta (corallini) 250 - Uova strapazzate 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	123 - Pasta (stortini) al trito vegetale 248 - Tortino di limanda 303 - Broccoli romaneschi all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	131 - Pasta (corallini) e patate 201 - Arrosto di bovino 308 - Cavolfiori all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	126 - Pasta (lumachine) all'olio e parmigiano 222 - Frittata con porri 402 - Pane 404 - Frutta	138 - Risotto al pomodoro 213 - Filetti di platessa panati 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	108 - Crema di piselli con pasta (conchigliette) 224 - Fuso di pollo arrosto 312 - Finocchi al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	120 - Pasta (pipe piccole rigate) al ragù di carne 249 - Tortino di patate 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta
G I O V E D I	Spuntino	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao
	P r a n z o	102 - Crema di ceci con pasta (ditalini rigati) 224 - Fuso di pollo arrosto 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	115 - Pasta (mezze farfalle) al burro e parmigiano 216 - Crescenza 311 - Fagiolini all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	129 - Pasta (conchigliette) con zucca 209 - Crocchette di nasello 312 - Finocchi al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	139 - Risotto al ragù di carne 249 - Tortino di patate 402 - Pane 404 - Frutta	133 - Pasta (mezzi fusilli) rosa 250 - Uova strapazzate 301 - Bieta al pomodoro 402 - Pane 404 - Frutta	118 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro 228 - Medaglioni di merluzzo al limone 307 - Carote stufate 402 - Pane 404 - Frutta	106 - Crema di lenticchie con farro 231 - Mozzarella di bufala 322 - Patate all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	144 - Risotto con zucca 225 - Hamburger di bovino 319 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Frutta	111 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati) 220 - Frittata 310 - Fagiolini al pomodoro 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Muffin con le gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta	Focaccia bianca	Cracker	Muffin con le gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta	Focaccia bianca
V E N E R D I	Spuntino	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte
	P r a n z o	126 - Pasta (mezzi fusilli) all'olio e parmigiano 226 - Medaglioni di limanda 321 - Patate al tegame 402 - Pane 404 - Frutta	105 - Crema di legumi misti con pasta (conchigliette) 220 - Frittata 303 - Broccoli romaneschi all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	133 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa 234 - Polpette di carne mista al pomodoro 328 - Spinaci all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	111 - Crema di verdure con pasta (semi di melone) 238 - Ricotta 332 - Zucca gratinata 402 - Pane 404 - Frutta	137 - Riso alla parmigiana 230 - Medaglioni di spigola 319 - Insalata verde 402 - Pane 404 - Frutta	104 - Crema di fagioli e patate con pasta (pipe piccole rigate) 205 - Boccconcini di tacchino 325 - Purea di patate 402 - Pane 404 - Frutta	121 - Pasta (mezzi fusilli) al sugo di spigola 250 - Uova strapazzate 313 - Finocchi gratinati 402 - Pane 404 - Frutta	118 - Pasta (lumachine) al pomodoro 227 - Medaglioni di merluzzo 302 - Bieta all'olio 402 - Pane 404 - Frutta	103 - Crema di fagioli con pasta (corallini) 218 - Provolone dolce 309 - Cavolfiori gratinati 402 - Pane 404 - Frutta
	Merenda	Banana	Polpa di frutta	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta	Focaccia bianca	Cracker

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi; gli ortaggi cotti e crudi devono essere sminuzzati

**12.4 MENU INVERNALE (01/11-31/03) SEZIONE PONTE/ADULTI**

<p><b>501</b> Composizione cestino freddo</p>	<p><b>Bambini</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini ai miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g</p>	<p><b>Adulti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini ai miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
<p><b>NB:</b> Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>			



12.5 MENU INVERNALE (01/11-31/03) SCUOLA DELL'INFANZIA/ADULTI

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	Spuntino	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere
	P r a n z o	118 - Pasta (lumachine) al pomodoro	113 - Lasagna	143 - Risotto con indivia	146 - Tortellini al burro e parmigiano	108 - Crema di piselli con pasta (ditalini rigati)	135 - Polenta al ragù di carne	118 - Pasta (mezze farfalle) al pomodoro	134 - Pizza margherita	137 - Riso alla parmigiana
		250 - Uova strapazzate		244 - Straccetti di pollo cremolati	205 - Boccconcini di tacchino	215 - Caciotta dolce		202 - Arrosto di maiale	238 - Ricotta	210 - Fesa di tacchino al limone
		328 - Spinaci all'olio	331 - Zucca al tegame	320 - Patate al forno	307 - Carote stufate	313 - Finocchi gratinati	311 - Fagiolini all'olio	319 - Insalata verde	303 - Broccoli romaneschi all'olio	329 - Tortino di zucca
		402 - Pane	402 - Pane	403 - Pane integrale	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	
Merenda	Polpa di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	
M A R T E D I	Spuntino	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice
	P r a n z o	129 - Pasta (pipe piccole rigate) con zucca	142 - Risotto con crema di piselli	101 - Agnolotti al pomodoro	107 - Crema di lenticchie con pasta (ditalini rigati)	118 - Pasta (mezze penne rigate) al pomodoro	141 - Risotto allo zafferano con crema di ceci	111 - Crema di verdure con pasta (semi di melone)	115 - Pasta (gnocchetti sardi) al burro e parmigiano	116 - Pasta (mezze penne rigate) al pesto
		237 - Polpettone goloso di bovino	241 - Sformatino di platessa	231 - Mozzarella di bufala	220 - Frittata	233 - Petto di pollo panato	217 - Montasio	235 - Polpettone di agnello	229 - Frittata con patate	229 - Medaglioni di nasello al limone
		312 - Finocchi al tegame	325 - Purea di patate	319 - Insalata verde	311 - Fagiolini all'olio	328 - Spinaci all'olio	303 - Broccoli romaneschi all'olio	331 - Zucca al tegame	324 - Purea di carote	324 - Purea di carote
		402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	
Merenda	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	
M E R C O L E D I	Spuntino	Panino all'olio con cioccolato al latte/fondente	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta
	P r a n z o	140 - Risotto allo zafferano	125 - Pasta (pipe piccole rigate) alla pizzaiola	103 - Crema di fagioli con pasta (corallini)	123 - Pasta (stortini) al trito vegetale	131 - Pasta (corallini) e patate	126 - Pasta (lumachine) all'olio e parmigiano	138 - Risotto al pomodoro	108 - Crema di piselli con pasta (conchigliette)	120 - Pasta (pipe piccole rigate) al ragù di carne
		215 - Caciotta dolce	203 - Arrosto di tacchino	250 - Uova strapazzate	248 - Tortino di limanda	201 - Arrosto di bovino	222 - Frittata con porri	213 - Filetti di platessa panati	224 - Fuso di pollo arrosto	249 - Tortino di patate
		327 - Spinaci al burro e parmigiano	302 - Bieta all'olio	303 - Broccoli romaneschi all'olio	308 - Cavolfiori all'olio	308 - Cavolfiori all'olio	311 - Fagiolini all'olio	312 - Finocchi al tegame	312 - Finocchi al tegame	402 - Pane
		402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	
Merenda	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta e biscotti frollini al miele	
G I O V E D I	Spuntino	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao
	P r a n z o	102 - Crema di ceci con pasta (ditalini rigati)	115 - Pasta (mezze farfalle) al burro e parmigiano	129 - Pasta (conchigliette) con zucca	139 - Risotto al ragù di carne	133 - Pasta (mezzi fusilli) rosa	118 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro	106 - Crema di lenticchie con farro	144 - Risotto con zucca	111 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati)
		224 - Fuso di pollo arrosto	216 - Crescenza	209 - Crocchette di nasello	249 - Tortino di patate	250 - Uova strapazzate	228 - Medaglioni di merluzzo al limone	231 - Mozzarella di bufala	225 - Hamburger di bovino	220 - Frittata
		302 - Bieta all'olio	311 - Fagiolini all'olio	312 - Finocchi al tegame	402 - Pane	301 - Bieta al pomodoro	307 - Carote stufate	322 - Patate all'olio	319 - Insalata verde	310 - Fagiolini al pomodoro
		402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	403 - Pane integrale	402 - Pane	402 - Pane
404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	
Merenda	Muffin con le gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	
V E N E R D I	Spuntino	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte
	P r a n z o	126 - Pasta (mezzi fusilli) all'olio e parmigiano	105 - Crema di legumi misti con pasta (conchigliette)	133 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa	111 - Crema di verdure con pasta (semi di melone)	137 - Riso alla parmigiana	104 - Crema di fagioli e patate con pasta (pipe piccole rigate)	121 - Pasta (mezzi fusilli) al sugo di spigola	118 - Pasta (lumachine) al pomodoro	103 - Crema di fagioli con pasta (corallini)
		226 - Medaglioni di limanda	220 - Frittata	234 - Polpette di carne mista al pomodoro	238 - Ricotta	230 - Medaglioni di spigola	205 - Boccconcini di tacchino	250 - Uova strapazzate	227 - Medaglioni di merluzzo	218 - Provolone dolce
		321 - Patate al tegame	303 - Broccoli romaneschi all'olio	328 - Spinaci all'olio	332 - Zucca gratinata	319 - Insalata verde	325 - Purea di patate	313 - Finocchi gratinati	302 - Bieta all'olio	309 - Cavolfiori gratinati
		403 - Pane integrale	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane
404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	
Merenda	Banana	Polpa di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Polpa di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	

Nota: la carne e gli affettati devono essere tagliati in piccolissimi pezzi; gli ortaggi cotti e crudi devono essere sminuzzati

**12.5 MENU INVERNALE (01/11-31/03) SCUOLA DELL'INFANZIA/ADULTI**

<p><b>502</b> Composizione cestino freddo</p>	<p><b>Bambini</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
<p><b>NB:</b> Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</p>			

12.6 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA/ADULTI

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
L U N E D I	Spuntino	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere
	P r a n z o	122 - Pasta (spaghetti) al tonno	113 - Lasagna	143 - Risotto con indivia	146 - Tortellini al burro e parmigiano	108 - Crema di piselli con pasta (ditalini rigati)	135 - Polenta al ragù di carne	124 - Pasta (penne rigate) alla amatriciana	134 - Pizza margherita	137 - Riso alla parmigiana
		250 - Uova strapazzate		244 - Straccetti di pollo cremolati	205 - Bocconcini di tacchino	215 - Caciotta dolce		202 - Arrosto di maiale/Maiale in agrodolce (*)	238 - Ricotta	210 - Fesa di tacchino al limone
		328 - Spinaci all'olio	331 - Zucca al tegame	320 - Patate al forno	305 - Carote alla julienne	315 - Insalata di finocchi	311 - Fagiolini all'olio	319 - Insalata verde	303 - Broccoli romaneschi all'olio	329 - Tortino di zucca
402 - Pane		402 - Pane	403 - Pane integrale	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	
404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	
Merenda	Frullato di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Frullato di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	
M A R T E D I	Spuntino	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice
	P r a n z o	129 - Pasta (pipe rigate) con zucca	142 - Risotto con crema di piselli	101 - Agnolotti al pomodoro	107 - Crema di lenticchie con pasta (ditalini rigati)	118 - Pasta (pennette rigate) al pomodoro	141 - Risotto allo zafferano con crema di ceci	111 - Crema di verdure con pasta (semi di melone)	115 - Pasta (gnocchetti sardi) al burro e parmigiano	116 - Pasta (pennette rigate) al pesto
		239 - Saltimbocca alla romana	241 - Sformatino di platessa	231 - Mozzarella di bufala	220 - Frittata	233 - Petto di pollo panato	217 - Montasio	242 - Spezzatino di agnello	221 - Frittata con patate	229 - Medaglioni di nasello al limone
		314 - Fiori di zucca alla romana	325 - Purea di patate	319 - Insalata verde	311 - Fagiolini all'olio	328 - Spinaci all'olio	303 - Broccoli romaneschi all'olio	331 - Zucca al tegame	305 - Carote alla julienne	402 - Pane
402 - Pane		402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	
404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	
Merenda	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Frullato di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	
M E R C O L E D I	Spuntino	Panino all'olio con cioccolato al latte/fondente	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta
	P r a n z o	140 - Risotto allo zafferano	125 - Pasta (pipe rigate) alla pizzaiola	103 - Crema di fagioli con pasta (corallini)	123 - Pasta (farfalle) al trito vegetale	131 - Pasta (corallini) e patate	126 - Pasta (rigatoni) all'olio e parmigiano	138 - Risotto al pomodoro	108 - Crema di piselli con pasta (conchigliette)	120 - Pasta (pipe rigate) al ragù di carne
		215 - Caciotta dolce	203 - Arrosto di tacchino	250 - Uova strapazzate	248 - Tortino di limanda	201 - Arrosto di bovino	222 - Frittata con porri	213 - Filetti di platessa panati	207 - Coscio di pollo arrosto	249 - Tortino di patate
		318 - Insalata mista	327 - Spinaci al burro e parmigiano	302 - Bieta all'olio	303 - Broccoli romaneschi all'olio	308 - Cavolfiori all'olio	402 - Pane	311 - Fagiolini all'olio	326 - Scarola al tegame	403 - Pane integrale
402 - Pane		402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	
404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	
Merenda	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Frullato di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Frullato di frutta e biscotti frollini al miele	
G I O V E D I	Spuntino	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao
	P r a n z o	102 - Crema di ceci con pasta (ditalini rigati)	115 - Pasta (farfalle) al burro e parmigiano	129 - Pasta (conchigliette) con zucca	139 - Risotto al ragù di carne	133 - Pasta (fusilli) rosa	118 - Pasta (gnocchetti sardi) al pomodoro	106 - Crema di lenticchie con faro	144 - Risotto con zucca	111 - Crema di verdure con pasta (ditalini rigati)
		207 - Coscio di pollo arrosto/Pulpe de pui cu busiuc (*)	216 - Crescenza	209 - Crocchette di nasello	249 - Tortino di patate	250 - Uova strapazzate	228 - Medaglioni di merluzzo al limone	231 - Mozzarella di bufala	225 - Hamburger di bovino	220 - Frittata
		302 - Bieta all'olio	311 - Fagiolini all'olio	315 - Insalata di finocchi	302 - Bieta all'olio	301 - Bieta al pomodoro	307 - Carote stufate	322 - Patate all'olio	319 - Insalata verde	310 - Fagiolini al pomodoro
402 - Pane		402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	403 - Pane integrale	402 - Pane	402 - Pane	
404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	
Merenda	Muffin con le gocce di cioccolato	Banana	Frullato di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Frullato di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	
V E N E R D I	Spuntino	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte	Yogurt da bere	Focaccia rossa soffice	Crostatina con marmellata di frutta	Spremuta di arancia e biscotti frollini al cacao	Panino all'olio con cioccolato fondente/latte
	P r a n z o	126 - Pasta (fusilli) all'olio e parmigiano	105 - Crema di legumi misti con pasta (conchigliette)	133 - Pasta (gnocchetti sardi) rosa	111 - Crema di verdure con pasta (semi di melone)	137 - Riso alla parmigiana/Riso basmati e verdure (*)	104 - Crema di fagioli e patate con pasta (pipe piccole rigate)	121 - Pasta (sedanini) al sugo di spigola	118 - Pasta (rigatoni) al pomodoro	103 - Crema di fagioli con pasta (corallini)
		226 - Medaglioni di limanda	220 - Frittata	234 - Polpette di carne mista al pomodoro	238 - Ricotta	230 - Medaglioni di spigola	205 - Bocconcini di tacchino	250 - Uova strapazzate	227 - Medaglioni di merluzzo	218 - Provolone dolce
		321 - Patate al tegame	303 - Broccoli romaneschi all'olio	328 - Spinaci all'olio	332 - Zucca gratinata	318 - Insalata mista	325 - Purea di patate	315 - Insalata di finocchi	302 - Bieta all'olio	309 - Cavolfiori gratinati
403 - Pane integrale		402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	402 - Pane	
404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	404 - Frutta	
Merenda	Banana	Frullato di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	Muffin alle gocce di cioccolato	Banana	Frullato di frutta e biscotti frollini al miele	Focaccia bianca	Cracker	

(\*) Somministrare le preparazioni a settimane alterne: nel 1° ciclo di menu servire la ricetta tradizionale corrispondente al codice indicato, nel 2° ciclo di menu la ricetta multiculturale prevista e così a seguire

12.6 MENU INVERNALE (01/11- 31/03) SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA/ADULTI

Scuola primaria (classi I e II)	503 Composizione cestino freddo	Bambini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno</li> <li>• 1 panino all'olio da 25 g con 30 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 1 pacchetto di crackers bio non salati in superficie da 25 g</p>	Adulti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
<p><b>NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</b></p>					
Scuola primaria (classi III, IV e V)	504 Composizione cestino freddo	Bambini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno</li> <li>• 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce cadauno</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>	Adulti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
<p><b>NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</b></p>					
Secondaria di I grado	505 Composizione cestino freddo	Bambini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>	Adulti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto</li> <li>• 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce</li> <li>• 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g</li> <li>• 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g</li> <li>• Frullato di frutta (confezione da 120 g)</li> <li>• 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml</li> </ul> <p><b>Spuntino da inserire:</b> 2 pacchetti di crackers bio non salati in superficie da 25 g cadauno</p>
<p><b>NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata</b></p>					

## **13. INDICE PREPARAZIONI**

### 13.1 Indice Primi piatti

Codice	Primi piatti
101	Agnolotti al pomodoro
102	Crema di ceci con pasta
103	Crema di fagioli con pasta
104	Crema di fagioli e patate con pasta
105	Crema di legumi misti con pasta
106	Crema di lenticchie con farro
107	Crema di lenticchie con pasta
108	Crema di piselli con pasta
109	Crema di verdura e legumi con pasta
110	Crema di verdure con pasta (estate)
111	Crema di verdure con pasta (Inverno)
112	Farro all'ortolana
113	Lasagna
114	Minestrone gratinato al forno
115	Pasta al burro e parmigiano
116	Pasta al pesto
117	Pasta al pesto delicato
118	Pasta al pomodoro
119	Pasta al pomodoro e basilico
120	Pasta al ragù di carne
121	Pasta al sugo di spigola
122	Pasta al tonno
123	Pasta al trito vegetale
124	Pasta alla amatriciana
125	Pasta alla pizzaiola
126	Pasta all'olio e parmigiano
127	Pasta all'ortolana
128	Pasta all'uovo al pomodoro
129	Pasta con zucca
130	Pasta con zucchine
131	Pasta e patate
132	Pasta integrale con pesto di zucchine
133	Pasta rosa
134	Pizza margherita
135	Polenta al ragù di carne
136	Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia
137	Riso alla parmigiana
138	Risotto al pomodoro
139	Risotto al ragù di carne
140	Risotto allo zafferano
141	Risotto allo zafferano con crema di ceci
142	Risotto con crema di piselli
143	Risotto con indivia
144	Risotto con zucca
145	Risotto con zucchine
146	Tortellini al burro e parmigiano

### 13.2 Indice Secondi piatti

Codice	Secondi piatti
201	Arrosto di bovino
202	Arrosto di maiale
203	Arrosto di tacchino
204	Bocconcini di maiale panati
205	Bocconcini di tacchino
206	Bocconcini di tacchino al limone
207	Coscio di pollo arrosto
208	Cotoletta di maiale panata
209	Crocchette di nasello
210	Fesa di tacchino al limone
211	Fesa di tacchino al tegame
212	Filetti di platessa gratinati
213	Filetti di platessa panati
214	Formaggio Asiago
215	Formaggio Caciotta dolce
216	Formaggio Crescenza
217	Formaggio Montasio
218	Formaggio Provolone dolce
219	Formaggio Robiola
220	Frittata
221	Frittata con patate
222	Frittata con porri
223	Frittata con zucchine
224	Fuso di pollo arrosto
225	Hamburger di bovino
226	Medaglioni di limanda
227	Medaglioni di merluzzo
228	Medaglioni di merluzzo al limone
229	Medaglioni di nasello al limone
230	Medaglioni di spigola
231	Mozzarella di bufala
232	Petto di pollo al limone
233	Petto di pollo panato
234	Polpette di carne mista al pomodoro
235	Polpettone di agnello
236	Polpettone di bovino
237	Polpettone goloso di bovino
238	Ricotta
239	Saltimbocca alla romana
240	Scaloppina di bovino
241	Sformatino di platessa
242	Spezzatino di agnello
243	Straccetti di bovino
244	Straccetti di pollo cremolati
245	Timballo di nasello al limone
246	Tonno all'olio di oliva
247	Tortino di fagioli e carote
248	Tortino di limanda
249	Tortino di patate
250	Uova strapazzate

### 13.3 Indice Contorni piatti

Codice	Contorni
301	Bieta al pomodoro
302	Bieta all'olio
303	Broccoli romaneschi all'olio
304	Carote al tegame
305	Carote alla julienne
306	Carote glassate
307	Carote stufate
308	Cavolfiori all'olio
309	Cavolfiori gratinati
310	Fagiolini al pomodoro
311	Fagiolini all'olio
312	Finocchi al tegame
313	Finocchi gratinati
314	Fiori di zucca alla romana
315	Insalata di finocchi
316	Insalata di pomodori
317	Insalata mista (Estate)
318	Insalata mista (Inverno)
319	Insalata verde
320	Patate al forno
321	Patate al tegame
322	Patate all'olio
323	Piselli al tegame
324	Purea di carote
325	Purea di patate
326	Scarola al tegame
327	Spinaci al burro e parmigiano
328	Spinaci all'olio
329	Tortino di zucca
330	Tortino di zucchine
331	Zucca al tegame
332	Zucca gratinata
333	Zucchine gratinate
334	Zucchine trifolate





### 13.4 Indice Altri alimenti

Codice	Altri alimenti
401	Base per brodo vegetale da utilizzare per le preparazioni
402	Pane
403	Pane Integrale
404	Frutta
405	Gelato

### 13.5 Indice Cestino freddo

Codice	Cestino freddo
501	Cestino freddo sezione ponte/adulti
502	Cestino freddo scuola dell'infanzia/adulti
503	Cestino freddo scuola primaria (classi I e II) /adulti
504	Cestino freddo scuola primaria (classi III, IV e V) /adulti
505	Cestino freddo scuola secondaria di primo grado/adulti

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 14. TABELLE DIETETICHE E RICETTE RELATIVE AI MENU

## 14.1 Tabelle dietetiche primi piatti

### 101 - AGNOLOTTI AL POMODORO

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire i pomodori passati e far addensare. Lessare gli agnolotti e scolarli. Condire con la salsa. Servire il parmigiano a tavola.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Agnolotti	65	80	90	100
	Carote	4	4	5	5
	Cipolla	3	3	5	5
	Sedano	2	2	2	2
	Pomodori pelati	85	100	110	120
	Parmigiano	5	5	5	6
	Olio extrav.	3,5	4	5	6

### 102 - CREMA DI CECI CON PASTA

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i ceci (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). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di ceci. Condire con olio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	20	30	30	35	40
	Ceci secchi	12	20	25	30	30
	Carote	3	5	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Patate	5	5	10	10	15
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**103 - CREMA DI FAGIOLI CON PASTA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
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). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di fagioli. Condire con olio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	20	30	30	35	40
	Fagioli secchi borlotti/cannellini	12	20	25	30	30
	Carote	3	5	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Patate	5	5	10	10	15
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**104 - CREMA DI FAGIOLI E PATATE E CON PASTA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
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). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di fagioli e patate. Condire con olio. Servire il parmigiano a tavola.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	20	30	30	35	40
	Fagioli secchi borlotti/cannellini	12	20	25	30	30
	Patate	20	25	30	35	35
	Carote	3	5	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**105 - CREMA DI LEGUMI MISTI CON PASTA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Cuocere in abbondante acqua i legumi (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori. Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di legumi. Condire con olio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	20	30	30	35	40
	Fagioli	4	7	8	10	10
	Lenticchie secche	4	7	8	10	10
	Ceci	4	7	8	10	10
	Carote	3	3	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**106 - CREMA DI LENTICCHIE CON FARRO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondari 1° grado/ Adulti g</b>
Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua con gli odori e i pomodori. Ridurre il tutto in crema con il passaverdure (se necessario allungare con acqua calda). Lessare il farro, scolarlo e unirlo alla crema di lenticchie. Condire con olio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Farro	35	40	45	50	60
	Lenticchie secche	12	20	25	30	30
	Carote	3	5	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**107 - CREMA DI LENTICCHIE CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> 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). Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di lenticchie. Condire con olio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Pasta	20	30	30	35	40
	Lenticchie secche	12	20	25	30	30
	Carote	3	5	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Patate	5	5	10	10	15
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**108 - CREMA DI PISELLI CON PASTA**

<b>Ricetta:</b> Stufare i piselli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea (se necessario allungare con brodo vegetale bollente). Lessare la pasta, scolarla ed unirla alla crema di piselli. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primari (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Pasta	50	60	70	75	80
	Piselli surg.	15	15	20	20	25
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**109 - CREMA DI VERDURE E LEGUMI CON PASTA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Lavare e mondare le carote, la cipolla, il sedano, le patate, le zucchine, la lattuga e la bieta. Aggiungere i pomodori pelati e far cuocere insieme alle lenticchie. Passare il tutto.						
Lessare la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure e legumi. Condire con olio.	Pasta	20	30	30	35	40
Servire il parmigiano a tavola.	Lenticchie secche	12	20	25	30	30
	Carote	10	10	10	15	15
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	5	5	5	8	10
	Patate	10	10	20	20	20
	Zucchine	20	20	30	35	35
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Lattuga	10	10	10	10	10
	Bieta	20	30	30	30	30
	Parmigiano	5	5	5	6	6
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**110 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (ESTATE)**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Passare il tutto.						
Lessare a parte la pasta, scolarla e unirla alla crema di verdure. Condire con olio.	Pasta	20	30	30	35	40
Servire il parmigiano a tavola.	Carote	20	20	25	25	25
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	5	5	5	8	10
	Patate	10	10	20	25	30
	Zucchine	20	20	30	35	35
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Lattuga	10	10	10	10	10
	Bieta	20	30	30	30	30
	Parmigiano	5	5	5	6	6
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**111 - CREMA DI VERDURE CON PASTA (INVERNO)**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Lavare e mondare le patate e le verdure. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda con i pomodori pelati e far cuocere. Passare il tutto. Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli alla crema di verdure. Condire con olio. Servire il parmigiano a tavola.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	20	30	30	35	40
	Carote	20	20	25	25	25
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	5	5	5	8	10
	Patate	10	10	20	25	30
	Zucca	20	20	30	35	35
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Lattuga	10	10	10	10	10
	Bieta	10	20	20	20	20
	Cavolfiore	10	10	10	10	10
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**112 - FARRO ALL'ORTOLANA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Lavare e mondare le carote, la cipolla, il sedano, le patate, la zuccina, la lattuga e la bieta e i fagiolini. Aggiungere i pomodori pelati e far cuocere. Passare il tutto. Lessare a parte il farro, scolarlo e unirli alla crema di verdure. Condire con olio. Servire il parmigiano a tavola.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Farro	40	50	60	70	70
	Carote	20	20	25	25	25
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	5	5	5	8	10
	Patate	10	10	20	25	30
	Zucchine	20	20	30	35	35
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Lattuga	10	10	10	10	10
	Bieta	10	20	20	20	20
	Fagiolini	10	10	10	10	10
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6



**113 - LASAGNA – pasta secca**

Ricetta: <b>Ragù:</b> Tritare finemente gli odori finemente e farli appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare. <b>Besciamella:</b> Far sciogliere il burro, aggiungere la farina, lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore; versare il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da eliminare i grumi. Aggiungere un pizzico di noce moscata e far bollire. <b>Lasagna:</b> Cospargere la teglia con un po' di ragù. Foderare con un primo strato di sfoglie. Distribuire sulla superficie il fior di latte tritato, alcuni cucchiari di ragù e di besciamella. Spolverizzare con il parmigiano. Fare un altro strato di lasagna (a 90° dalle precedenti) e continuare alternando le sfoglie al condimento. Finire con besciamella e ragù. Bucare la lasagna con una forchetta. Infornare. Prima di servire far riposare per 10 minuti. <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta all'uovo secca	30	40	50	60	70
Parmigiano	5	5	6	8	10	
Fior di latte	15	15	15	15	15	
<b>Ragù</b>						
Spalla bovino	30	30	40	50	50	
Pomodori pelati	110	120	130	140	150	
Carote	3	4	5	5	5	
Cipolla	3	3	5	5	5	
Sedano	2	2	2	2	2	
Olio extrav	4,5	3,5	4	5	6	
<b>Besciamella</b>						
Latte UHT	30	40	45	50	60	
Farina	3	4	4,5	5	6	
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Burro	3	4	4,5	5	6	

**113 - LASAGNA – pasta fresca**

<b>Ricetta:</b> <b>Ragù:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati e far addensare. <b>Besciamella:</b> Far sciogliere il burro, aggiungere la farina, lasciando cuocere un paio di minuti senza far prendere colore; versare il latte freddo, portare ad ebollizione mescolando di continuo, preferibilmente con una frusta in modo da eliminare i grumi. Aggiungere un pizzico di noce moscata e far bollire. <b>Lasagna:</b> Cospargere la teglia con un po' di ragù. Foderare con un primo strato di sfoglie. Distribuire sulla superficie il fior di latte tritato, alcuni cucchiaini di ragù e di besciamella. Spolverizzare con il parmigiano. Fare un altro strato di lasagna (a 90° dalle precedenti) e continuare alternando le sfoglie al condimento. Finire con besciamella e ragù. Bucare la lasagna con una forchetta. Infornare. Prima di servire far riposare per 10 minuti. <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta all'uovo surgelata	40	50	60	70	80
	Parmigiano	5	5	6	8	10
	Fior di latte	15	15	15	15	15
<b>Ragù</b>						
Spalla bovino	30	30	40	50	50	
Pomodori pelati	60	70	80	90	100	
Carote	3	4	5	5	5	
Cipolla	3	3	5	5	5	
Sedano	2	2	2	2	2	
Olio extrav	4,5	3,5	4	5	6	
<b>Besciamella</b>						
Latte UHT	30	40	45	50	60	
Farina	3	4	5	5	6	
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Burro	3	4	5	5	6	

**114 - MINISTRONE GRATINATO AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare e stufare le zucchine, i fagiolini e le patate con olio e cipolla (se necessario aggiungere il brodo vegetale, ricetta n. 401). Aggiungere i pomodori a pezzettini. Cuocere la pasta e condire con il sugo di verdure. Disporre la pasta condita in una teglia, cospargere la superficie con pangrattato e parmigiano e infornare. <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	40	45	50	55	60
	Zucchine	30	35	40	45	50
	Pomodori	10	15	20	25	30
	Fagiolini	5	10	15	20	25
	Patate	5	10	15	20	20
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Pangrattato	3	4	5	5	6
Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6	

**115 - PASTA AL BURRO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Lessare la pasta, scolarla e condirla con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Pasta	50	60	70	75	80
	Parmigiano	6	7	8	9	10
	Burro	6	7	8	9	10

**116 - PASTA AL PESTO**

<b>Ricetta:</b> Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto e aggiungere, se necessario, poca acqua di cottura.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Pasta	60	70	75	80
	Pesto	15	20	20	25

**117 - PASTA AL PESTO DELICATO**

<b>Ricetta:</b> Lavare le foglie di basilico e asciugarle. Porle nel frullatore insieme all'olio e tritare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con il pesto ed il parmigiano e aggiungere, se necessario, poca acqua di cottura.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Adulti g</b>
	Pasta	50	80
	Basilico	5	8
	Parmigiano	5	8
	Olio extrav.	4,5	6

**118 - PASTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Aggiungere i pomodori passati. Far addensare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa. Servire il parmigiano a tavola.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**119 - PASTA AL POMODORO E BASILICO**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente la cipolla, e farla appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Far addensare. A fine cottura aggiungere il basilico fresco. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa. Servire il parmigiano a tavola.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**120 - PASTA AL RAGÙ DI CARNE**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati. Far addensare. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa. Servire il parmigiano a tavola.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondari 1° grado/ Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
	Spalla di bovino	10	15	15	15	15
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**121 - PASTA AL SUGO DI SPIGOLA**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di spigola. Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero ed i filetti di spigola tritati. Far addensare. A fine cottura togliere l'aglio. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	50	60	70	75	80
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Filetti di spigola surg.	10	10	20	20	30
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**122 - PASTA AL TONNO**

<b>Ricetta:</b> Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero ed il tonno sbriciolato. Far addensare. A fine cottura togliere l'aglio. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	70	75	80
	Pomodori pelati	80	85	90
	Tonno all'olio di oliva	25	30	35
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	6

**123 - PASTA AL TRITO VEGETALE**

<b>Ricetta:</b> Tritare gli odori finemente e farli appassire nell'olio e in poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Aggiungere i pomodori passati. A cottura ultimata, passare il sugo. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa ottenuta. Servire il parmigiano a tavola.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	50	60	70	75	80
	Carote	5	10	15	20	20
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	3	3	3	3	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**124 - PASTA ALLA AMATRICIANA**

<b>Ricetta:</b> Appassire la cipolla finemente tritata nell'olio con la pancetta. Unire i pomodori passati. Lessare la pasta, scolarla e condirla con il sugo. Aggiungere il pecorino ed il parmigiano.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Pasta	70	75	80
	Pancetta magra	15	20	25
	Cipolla	5	5	5
	Pomodori pelati	80	85	90
	Pecorino	2	3	4
	Parmigiano	2	3	4
	Olio extrav.	4	5	6

**125 - PASTA ALLA PIZZAIOLA**

<b>Ricetta:</b> Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio, l'aglio intero e far addensare. A fine cottura togliere l'aglio e spolverare con un pizzico di origano. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa preparata.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	50	60	70	75	80
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**126 - PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	50	60	70	75	80
	Parmigiano	6	7	8	9	10
	Olio extrav	6	7	8	9	10

**127 – PASTA ALL'ORTOLANA**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare e stufare le verdure con olio e poco brodo vegetale, (ricetta n. 401). Aggiungere i pomodori salare e fare addensare. A cottura ultimata, passare il sugo. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e condirla con la salsa di verdure ottenuta. Servire il parmigiano a tavola.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Pasta	50	50	70	75	80
	Zucchine	20	20	30	35	35
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Fagiolini	5	10	15	20	25
	Patate	5	10	15	20	20
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**128 - PASTA ALL'UOVO AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Far addensare. Lessare la pasta e scolarla. Condire con la salsa. Servire il parmigiano a tavola.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Adulti g</b>
	Pasta all'uovo	40	70
	Carote	3	5
	Cipolla	3	5
	Sedano	2	2
	Pomodori pelati	60	90
	Parmigiano	5	6
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4,5	6

**129 - PASTA CON ZUCCA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata, nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la zucca. A fuoco spento condire con il parmigiano.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Pasta	50	60	70	75	80
	Zucca	30	40	50	55	60
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**130 - PASTA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a dadini e lasciarle stufare con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Portare a cottura aggiungendo, man mano, se necessario, brodo vegetale bollente. Lessare la pasta, scolarla e condirla con le zucchine A fuoco spento condire con il parmigiano.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	50	60	70	75	80
	Zucchine	30	40	50	55	60
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**131 - PASTA E PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare, sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Allungare con acqua calda e portare a cottura. Lessare a parte la pasta, scolarla ed unirla agli altri ingredienti. Servire il parmigiano a tavola.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta	30	40	50	60	60
	Patate	40	50	60	70	70
	Carote	3	5	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Cipolla	3	3	3	5	5
	Pomodori pelati	10	10	10	10	10
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**132 - PASTA INTEGRALE CON PESTO DI ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare e tagliare le zucchine. Scaldare l'olio con uno spicchio d'aglio. Togliere l'aglio, aggiungere le zucchine e far cuocere per qualche minuto. Lavare le foglie di basilico e asciugarle; porle nel frullatore insieme alle zucchine, alle mandorle e ai pinoli e tritare. Lessare la pasta integrale e scolarla; condire con il pesto ed il parmigiano e aggiungere, se necessario, poca acqua di cottura.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Pasta integrale	60	70	75	80
	Zucchine	40	50	55	60
	Mandorle pelate	2	3	4	5
	Pinoli	3	4	5	6
	Parmigiano grattugiato	6	7	7	8
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	5	5	6



**133 - PASTA ROSA**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Far addensare. Lessare la pasta. Nel frattempo, a fuoco spento, aggiungere la ricotta nel sugo. Scolare la pasta e condirla con la salsa mescolando con cura.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Pasta	50	60	70	75	80
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Ricotta	15	15	20	25	25
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**134 - PIZZA MARGHERITA**

<b>Ricetta</b> Cospargere la mozzarella tritata sulla pizza rossa, condire con olio e infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Pizza rossa	90	130	150	170	200
	Mozzarella	20	30	40	50	50
	Olio extrav.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**135 - POLENTA AL RAGÙ DI CARNE**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati. Far addensare il tutto. Affettare il panetto di polenta e riporlo in una teglia oliata, Versare il ragù di carne sulla polenta, insaporire con parmigiano e infornare  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Polenta di mais (panetti)	140	160	180	220	250
	Spalla di bovino	50	60	80	90	100
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	80	85	90	95	100
	Parmigiano grattugiato	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**136 – RAVIOLI RICOTTA E SPINACI BURRO E SALVIA**

<b>Ricetta:</b> Lessare i ravioli ricotta e spinaci in abbondante acqua salata. Far sciogliere a fiamma moderata il burro e aggiungervi le foglie di salvia ben sciacquate. Scolare i ravioli e condirli con il burro fuso e la salvia. Aggiungere se necessario poca acqua di cottura della pasta. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Ravioli ricotta e spinaci	65	80	90	100
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	7	8	9	10
	Burro	7	8	9	10
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>					

**137 - RISO ALLA PARMIGIANA**

<b>Ricetta:</b> Lessare il riso. Scolarlo e condirlo con il burro aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Riso	50	60	70	75	80
	Parmigiano	6	7	8	9	10
	Burro	6	7	8	9	10
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>						

**138 - RISOTTO AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio ed aggiungere i pomodori passati. Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Riso	50	60	70	75	80
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>						

**139 - RISOTTO AL RAGÙ DI CARNE**

<b>Ricetta:</b> Tritare finemente gli odori e farli appassire nell'olio. Unire la carne macinata e quando sarà dorata aggiungere i pomodori passati Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Riso	50	60	70	75	80
	Spalla di bovino	10	15	15	15	15
	Carote	3	4	5	5	5
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Sedano	2	2	2	2	2
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**140 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

<b>Ricetta:</b> Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio. Unire il riso. Mescolare accuratamente e portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unire al riso e amalgamare bene. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Riso	50	60	70	75	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**141 - RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON CREMA DI CECI**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<p>Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati). Stufarli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. <b>401</b>). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea. Cuocere a parte il riso, scolarlo e unirlo alla crema di ceci. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba il condimento. A cottura ultimata sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al riso e amalgamare bene. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione.</b></p>	Riso parboiled	50	60	70	75	80
	Ceci secchi	12	20	25	30	30
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**142 - RISOTTO CON CREMA DI PISELLI**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<p>Stufare i piselli con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. <b>401</b>). Passarli in modo da ottenere una crema omogenea ed unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano.</p> <p><b>Usare sale iodato con moderazione.</b></p>	Riso parboiled	50	60	70	75	80
	Piselli surg.	15	15	20	20	25
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**143 - RISOTTO CON INDIVIA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Mondare e lavare l'indivia. Tagliarla a listarelle e stufarla con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Riso	50	60	70	75	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Indivia	30	30	30	35	40
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3	4	5	6

**144 - RISOTTO CON ZUCCA**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semi interni, tagliarla a dadini e lasciarla stufare con la cipolla finemente tritata, nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Riso	50	60	70	75	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucca	30	30	30	35	40
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6

**145 - RISOTTO CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Mondare e lavare le zucchine. Tagliarle a dadini e stufarle con la cipolla finemente tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401) Unire il riso. Mescolare accuratamente in modo che il riso assorba tutto il condimento. Portare a cottura aggiungendo, man mano, brodo vegetale bollente. A fuoco spento aggiungere il parmigiano  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Riso	50	60	70	75	80
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucchine	30	30	30	35	40
	Cipolla	3	3	5	5	5
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4,5	3,5	4	5	6



#### 146 - TORTELLINI AL BURRO E PARMIGIANO

<b>Ricetta:</b> Lessare i tortellini. Scolarli e condirli con il burro. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Tortellini	65	80	90	100
	Parmigiano	7	8	9	10
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Burro	7	8	9	10

## 14.2 Tabelle dietetiche secondi piatti

### 201 - ARROSTO DI BOVINO

<b>Ricetta:</b> Condire la carne con rosmarino tritato. Mettere a cuocere in un tegame, aggiungere l'olio e un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Fesa/reale bovino	50	60	80	90	100
	Sedano	2	2	2	2	2
	Carota	10	10	10	10	10
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

### 202 - ARROSTO DI MAIALE

<b>Ricetta:</b> Condire la carne con un trito di alloro e rosmarino. Mettere la carne in un tegame, aggiungere aglio intero e olio. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta n. 401). Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Arista maiale	50	60	80	90	100
	Alloro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**203 - ARROSTO DI TACCHINO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<p>Mettere a cuocere la carne in un tegame, aggiungere l'olio ed un trito di sedano, carota e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta n. 401).</p> <p>Affettare la carne e cospargerla con la salsa di cottura.</p>	Fesa tacchino	50	60	80	90	100
	Sedano	2	2	2	2	2
	Carota	10	10	10	10	10
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**204 - BOCCONCINI DI MAIALE IMPANATI**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Adulti g</b>
<p>Tagliare la carne a dadini, passarla nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato.</p> <p>Disporre in una teglia oliata ed informare.</p> <p>Limone a richiesta.</p>	Arista/lombata di maiale	50	60	100
	Uova	6	8	13
	Pangrattato	5	6	10
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	6

**205 - BOCCONCINI DI TACCHINO**

<b>Ricetta:</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<p>Tagliare la carne in piccoli pezzi e condirla con olio, aglio e rosmarino tritato. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto brodo vegetale bollente (ricetta n. 401).</p> <p>Servire la carne con la salsa di cottura.</p>	Fesa tacchino	50	60	80	90	100
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6



**206 - BOCCONCINI DI TACCHINO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la carne in piccoli pezzi e condirla con olio e cipolla. Far cuocere a fuoco moderato unendo, di tanto in tanto, brodo vegetale (ricetta n. 401). A fine cottura aggiungere il succo di limone e far sfumare. Servire la carne con la salsa di cottura.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Fesa tacchino	50	60	80	90	100
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**207 - COSCIO DI POLLO ARROSTO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene il pollo. Condirlo con olio, rosmarino e aglio intero. Infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Sovra coscio pollo (fuso e coscio)	170* (peso lordo 225)	170* (peso lordo 225)	170* (peso lordo 225)
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	6	6	6

\* parte edibile s/osso, s/cartilagine e s/pelle

**208 - COTOLETTA DI MAIALE PANATA**

<b>Ricetta:</b> Passare ciascuna fetta di carne nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Arista/lombata maiale	80	90	100
	Uova	10	12	13
	Pangrattato	8	9	10
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	5	5,5	6

**209 - CROCCHETTE DI NASELLO**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato e le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare le crocchette e passarle nel pangrattato. Disporle in una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primari a (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primari a (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Filetto nasello surg.	60	70	100	110	130
	Pangrattato per impanatura	3,5	4	5	5,5	6,5
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**210 - FESA DI TACCHINO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Infarinare le fette di fesa di tacchino, disporle in una teglia oliata ed infornare. Diluire il succo di limone filtrato con altrettanta acqua e versarlo sulla carne. Lasciar ridurre un pochino il liquido e sfornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Fesa tacchino	50	60	80	90	100
	Farina	2,5	3	3,5	4	4,5
	Succo di limone + acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**211 - FESA DI TACCHINO AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Disporre le fettine di fesa di tacchino in un tegame con l'olio e far cuocere. Girare con cura e terminare la cottura. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Fesa di tacchino	50	60	80	90	100
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**212 - FILETTI DI PLATESSA GRATINATI**

<b>Ricetta:</b> Porre i filetti di platessa (correttamente scongelati) in una teglia oliata. Spolverizzare con il pangrattato ed infornare. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Filetto platessa surg.	60	70	100	110	130
	Pangrattato	3	3,5	4	4,5	5
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**213 - FILETTI DI PLATESSA PANATI**

<b>Ricetta:</b> Passare i filetti di platessa (correttamente scongelati) nelle uova sbattute e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Filetto platessa surg.	60	70	100	110	130
	Pangrattato	6	7	10	11	13
	Uova	8	9	13	14	17
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**214 - FORMAGGIO ASIAGO**

<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Asiago	25	30	35	40	50

**215 - FORMAGGIO CACIOTTA DOLCE**

	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Caciotta dolce	25	30	35	40	50

**216 - FORMAGGIO CRESCENZA**

	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Crescenza	40	50	60	70	80

**217 - FORMAGGIO MONTASIO**

	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Montasio	25	30	35	40	50

**218 -FORMAGGIO PROVOLONE DOLCE**

	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Provolone dolce	25	30	35	40	50

**219 - FORMAGGIO ROBIOLA**

	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Robiola	40	50	60	70	80

**220 - FRITTATA**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il latte. Oliare una teglia ed infornare. È consentita la cottura, in alternativa, in padella.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Uova	50	50	50	75	100
	Latte UHT	2	2	2	3	4
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4	4	5	6

**221 - FRITTATA CON PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare, sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con il latte e versare il composto sulle patate. Infornare nuovamente. È consentita la cottura, in alternativa, in padella.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Uova	50	50	50	75	100
	Patate	70	70	70	100	140
	Latte UHT	2	2	2	3	4
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4	4	5	6

**222 - FRITTATA CON PORRI**

<b>Ricetta:</b> Lavare, mondare e tagliare i porri, eliminando le foglie esterne. Metterli in un tegame con olio, coprire con un coperchio e portare a cottura. Sbattere le uova, aggiungere il parmigiano. Versare il composto sui porri e infornare. È consentita la cottura, in alternativa, in padella.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Uova	50	50	50	75	100
	Porri	70	80	90	100	120
	Parmigiano	5	5	5	6	6
	Olio extrav.	4	4	4	5	6

**223 - FRITTATA CON ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine e tagliarle a rondelle. Condirle con olio, metterle in una teglia ed infornare. Sbattere le uova con il latte e versare il composto sulle zucchine. Infornare nuovamente. È consentita la cottura, in alternativa, in padella.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Uova	50	50	100
	Zucchine	100	100	200
	Latte UHT	2	2	4
	Olio extrav.	4	4	6

**224 - FUSO DI POLLO ARROSTO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene i fusi di pollo. Condirli con olio, rosmarino e aglio intero. Infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Fuso pollo	80* (peso lordo 120)	80* (peso lordo 120)	160* (peso lordo 240)
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4	6

\* parte edibile s/osso s/pelle

**225 - HAMBURGER DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne. Unire le uova ed il pane raffermo precedentemente ammollato ed amalgamare. Formare gli hamburger e disporli in una teglia oliata. Infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Spalla bovino	50	60	80	90	100
	Uova	2,5	2,5	3	3,5	4
	Pane raffermo	5	6	8	9	10
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**226 - MEDAGLIONI DI LIMANDA**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di limanda (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo, precedentemente ammollato, e le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e disporli in una teglia oliata ed infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Filetto limanda surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**227 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di merluzzo (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo precedentemente ammollato e le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e disporli in una teglia oliata ed infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Filetto merluzzo surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**228 - MEDAGLIONI DI MERLUZZO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di merluzzo (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo, precedentemente ammollato, le uova e la buccia del limone grattugiata. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Formare i medaglioni, disporli in una teglia oliata ed infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Filetto merluzzo surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Uova	3	4	4	5	6
	Olio extrav.	4	4	5	5	6

**229 - MEDAGLIONI DI NASELLO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo, precedentemente ammollato, le uova e la buccia del limone grattugiata. Amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e disporli in una teglia oliata ed infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G</b>
	Filetto di nasello surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**230 - MEDAGLIONI DI SPIGOLA**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di spigola (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo, precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido, ma non duro. Formare i medaglioni e disporli in una teglia oliata ed infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G</b>
	Filetto di spigola surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6



**231 - MOZZARELLA DI BUFALA**

Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G
Mozzarella di bufala	50	60	70	80	100

**232 - PETTO DI POLLO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Disporre i petti di pollo in un tegame con l'olio e far cuocere. Girare con cura e terminare la cottura. Limone a richiesta.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G
	Petto di pollo	50	60	80	90	100
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**233 - PETTO DI POLLO PANATO**

<b>Ricetta:</b> Passare i petti di pollo nelle uova sbattute e leggermente salate e successivamente nel pangrattato. Disporre in una teglia oliata ed infornare. Limone a richiesta.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G
	Petto pollo	50	60	80	90	100
	Uova	6	8	10	12	13
	Pangrattato	5	6	8	9	10
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**234 - POLPETTE DI CARNE MISTA AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Far appassire nell'olio la cipolla tritata finemente, aggiungere i pomodori passati e far cuocere. Macinare le carni. Unire le uova ed il pane raffermo, precedentemente ammollato, ed amalgamare. Formare le polpette. Disporre le polpette in una teglia oliata ed infornare. Versare il sugo sulle polpette e infornare nuovamente per terminare la cottura. Prima di servire spolverizzare le polpette con il parmigiano.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G
	Spalla bovino	25	30	40	45	50
	Spalla maiale	25	30	40	45	50
	Cipolla	3	3	4	5	5
	Uova	2,5	2,5	3	3,5	4
	Pane raffermo	5	6	8	9	10
	Pomodori pelati	30	35	40	45	50
	Parmigiano	2	3	4	5	6
Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6	

**235 - POLPETTONE DI AGNELLO**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente ed il pane raffermo, precedentemente ammollato. Formare il polpettone e avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata. Disporlo in una teglia e infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Agnello disossato	50	60	100
	Uova	2,5	2,5	4
	Pane raffermo	5	6	10
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4,5	6

**236 - POLPETTONE DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente ed il pane raffermo precedentemente ammollato. Formare il polpettone e avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata. Disporlo in una teglia e infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G
	Spalla bovino	50	60	80	90	100
	Uova	2,5	2,5	3	3,5	4
	Pane raffermo	5	6	8	9	10
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**237 - POLPETTONE GOLOSO DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Macinare la carne. Unire le uova, il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, il pane raffermo precedentemente ammollato ed il prosciutto tritato. Formare il polpettone e avvolgerlo con carta da forno precedentemente oliata. Disporlo in una teglia e infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Adulti g
	Spalla bovino	50	60	100
	Prosciutto cotto	5	6	10
	Uova	2,5	2,5	4
	Pane raffermo	5	6	10
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4,5	6

**238 - RICOTTA**

Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G
Ricotta di pecora	50	60	70	80	100

**239 - SALTIMBOCCA ALLA ROMANA**

<b>Ricetta:</b> Battere leggermente le fettine di carne. Disporle in una teglia dove si son fatti scaldare il burro e l'olio e infornare. Disporre il prosciutto crudo e la foglia di salvia su ciascuna fettina, infornare nuovamente per pochi attimi.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Fesa/ lombata noce/ Scamone di bovino	80	90	100
	Prosciutto crudo	8	9	10
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
	Burro	2,5	3	3
	Olio extrav.	2,5	2,5	3

**240 - SCALOPPINA DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Battere leggermente le fettine di carne ed infarinarle. Adagiarle in un tegame dove si son fatti scaldar il burro e l'olio e far cuocere. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G</b>	
	Fesa/ Lombata/ noce/ Scamone di bovino	50	60	80	90	100	
	Farina	2,5	3	3,5	4	4,5	
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
	Burro	2	2,5	2,5	3	3	
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	2	2	2,5	2,5	3

**241 - SFORMATINO DI PLATESSA**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di platessa (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo, precedentemente ammollato, le uova ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Disporre il composto in una teglia ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G</b>
	Filetto di platessa surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Uova	3	4	4	5	6
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4	5	5

**242 - SPEZZATINO DI AGNELLO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene l'agnello, tagliarlo a dadini e condirlo con olio, aglio e rosmarino; girare più volte i dadini perché si insaporiscano bene. Disporlo in un tegame e portare a cottura.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Agnello disossato	80	90	100
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	5	5,5

**243 - STRACETTI DI BOVINO**

<b>Ricetta:</b> Tagliare la carne a striscioline molto sottili. Disporle in un tegame con olio, girando spesso fino a cottura ultimata e ponendo molta attenzione affinché non risultino asciutte.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Noce di bovino	50	60	80	90	100
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**244 - STRACETTI DI POLLO CREMOLATI**

<b>Ricetta:</b> Tagliare il petto di pollo a striscioline, infarinare, adagiarle in un tegame con l'olio e far cuocere con poco brodo vegetale (ricetta n. 401); mescolare con cura e far ridurre il liquido.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Petto pollo	50	60	80	90	100
	Farina	2,5	3	3,5	4	4,5
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**245 - TIMBALLO DI NASELLO AL LIMONE**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di nasello (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo, precedentemente ammollato e le uova. Aggiungere la scorza di limone grattugiata ed amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Disporre il composto in una teglia oliata ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti G</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Filetto di nasello surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Uova	3	4	4	5	6
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	4	4	5	5	6

**246 - TONNO ALL'OLIO DI OLIVA**

<b>Ricetta:</b> Sgocciolare il tonno prima di servire.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Tonno all'olio di oliva	50	70	80

**247 - TORTINO DI FAGIOLI E CAROTE**

<b>Ricetta:</b> Cuocere in abbondante acqua i fagioli (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con il rosmarino. Lessare le carote con la cipolla. Passare il tutto, unire il pangrattato ed il prezzemolo tritato ed amalgamare. Versare il composto in una teglia oliata, spolverare con pangrattato ed infornare fino a quando si sarà formata una crosticina.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Fagioli cannellini secchi	20	25	30	40	50
	Carote	40	50	60	75	100
	Cipolla	8	10	10	15	20
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pangrattato per impasto	5	6	6,5	7	9
	Pangrattato per impanatura	2	2,5	3	3,5	5
	Olio extrav.	7	8,5	10	12	14

**248 - TORTINO DI LIMANDA**

<b>Ricetta:</b> Tritare i filetti di limanda (correttamente scongelati). Unire il pane raffermo, precedentemente ammollato e le uova, amalgamare fino ad ottenere un impasto solido. Disporre il composto in una teglia oliata ed infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Filetto di limanda surg.	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	6	7	10	11	13
	Uova	3	4	4	5	6
	Olio extrav.	4	4	5	5	6

**249 - TORTINO DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto e il fior di latte tritati. Amalgamare il composto e stenderlo sulla teglia oliata e cosparsa di pangrattato. Cospargere anche la superficie del tortino con il pangrattato ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Patate	100	120	150	180	200
	Fior di latte	20	25	30	30	30
	Prosciutto cotto	20	25	25	25	30
	Latte UHT	10	15	20	25	30
	Uova (g)	5	7	10	12,5	14
	Pangrattato	3	3,5	4	4,5	5
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6

**250 - UOVA STRAPAZZATE**

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova. 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.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Uova	50	50	50	75	100
	Latte UHT	3	3	3	4	5
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Burro	4	4	4	5	6

### 14.3 Tabelle dietetiche contorni

#### 301 - BIETA AL POMODORO

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare la bieta. Lessarla in poca acqua. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati. Aggiungere la bieta e terminare la cottura.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Bieta	100	120	150	180	200
	Cipolla	2	3	4	4,5	5
	Pomodori pelati	30	45	50	55	60
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

#### 302 - BIETA ALL'OLIO

<b>Ricetta:</b> Mondare la bieta, lavarla e lessarla in poca acqua. Scolare bene e condire con olio. Limone a richiesta.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Fagiolini surg.	100	120	150	180	200
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

#### 303 - BROCCOLI ROMANESCHI ALL'OLIO

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare i broccoli. Lessarli e, dopo averli scolati bene, condirli con olio. Limone a richiesta.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Broccolo romanesco	100	120	150	180	200
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6



### 304 - CAROTE AL TEGAME

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote, lavarle e tagliarle a pezzettini. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata. Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. 401) e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Carote	100	120	150	180	200
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2	3	4	4,5	5
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

### 305 - CAROTE ALLA JULIENNE

<b>Ricetta:</b> Pulire le carote e lavarle. Tagliarle a julienne e condirle con olio. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Carote	70	80	100
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	5	5,5	6

### 306 - CAROTE GLASSATE

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote, lavarle e tagliarle a listarelle. In un tegame far appassire nel burro la cipolla finemente tritata e aromatizzata con salvia. Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. 401) e far stufare. A fine cottura aggiungere lo zucchero, il succo di limone e far evaporare.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Carote	120	150	180	200
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	3	4	4,5	5
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Zucchero	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Burro	4	5	5,5	6

**307 - CAROTE STUFATE**

<b>Ricetta:</b> Mondare le carote, lavarle e tagliarle a listarelle. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata. Unire le carote, aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. 401) e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Carote	100	120	150	180	200
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Cipolla	2	3	4	4,5	5
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**308 - CAVOLFIORI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare i cavolfiori. Lessarli e, dopo averli scolati bene, condirli con olio. Limone a richiesta.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Cavolfiori	100	120	150	180	200
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**309 - CAVOLFIORI GRATINATI**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare i cavolfiori eliminando le foglie ed il gambo centrale. Lessarli fino a quando saranno teneri ma non sfatti. Scolarli. Disponerli in una teglia oliata e spolverizzare con il pangrattato. Gratinare al forno.	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Cavolfiori	100	120	150	180	200
	Pangrattato	2	3	4	4,5	5
<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**310 - FAGIOLINI AL POMODORO**

<b>Ricetta:</b> Lessare i fagiolini al dente e scolarli. In un tegame far appassire nell'olio la cipolla finemente tritata ed unire i pomodori passati. Aggiungere i fagiolini e terminare al cottura.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Fagiolini	100	120	150	180	200
	Cipolla	2	3	4	4,5	5
	Pomodori pelati	30	45	50	55	60
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**311 - FAGIOLINI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lessare i fagiolini. Scolarli e condirli con olio. Limone a richiesta.  <b>Usare sale iodato con moderazione</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Fagiolini	100	120	150	180	200
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**312 - FINOCCHI AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli a spicchi e disporli in un tegame con olio e aglio. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. <b>401</b> ), mescolare e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Adulti g</b>
	Finocchi	100	120	200
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	6

**313 - FINOCCHI GRATINATI**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare i finocchi e tagliarli in quattro. Lessarli e scolarli. Tagliarli a fette e disporli in una teglia oliata. Salare e spolverizzare con il pangrattato. Gratinare al forno.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte</b>	<b>Scuola Infanzia</b>	<b>Adulti</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Finocchi	100	120	200
	Pangrattato	2	3	5
	Olio extrav.	3	4	6

**314 - FIORI DI ZUCCA ALLA ROMANA**

<b>Ricetta:</b> Foderare una teglia con carta da forno; disporvi i fiori di zucca ancora surgelati, porre in forno già caldo e lasciar cuocere per circa 10 minuti o per il tempo indicato sulla confezione.	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II)</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V)</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Fiori di zucca pastellati surg.	80	80	160

**315 - INSALATA DI FINOCCHI**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare i finocchi. Tagliarli finemente e condirli con olio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II)</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V)</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Finocchi	70	80	100
	Olio extrav.	5	5,5	6

**316 - INSALATA DI POMODORI**

<b>Ricetta:</b> Lavare i pomodori. Eliminare i piccioli, affettarli e condirli con olio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte</b>	<b>Scuola Infanzia</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II)</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V)</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti</b>
		<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>	<b>g</b>
	Pomodori	50	60	70	80	100
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**317 - INSALATA MISTA (ESTATE)**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare gli ortaggi. Tagliare l'insalata finemente, le carote a julienne ed i pomodori a fette. Condire con olio. Aceto a richiesta.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Cappuccina	20	25	30
	Carote	20	25	30
	Pomodori	30	30	40
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	5	5,5	6

**318 - INSALATA MISTA (INVERNO)**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare gli ortaggi. Tagliare l'insalata finemente, le carote a julienne ed i finocchi a fette. Condire con sale ed olio. Aceto a richiesta.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Cappuccina	20	25	30
	Carote	20	25	30
	Finocchi	30	30	40
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	5	5,5	6

**319 - INSALATA VERDE**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con olio. Aceto a richiesta.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Cappuccina	50	60	70	80	100
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**320 - PATATE AL FORNO**

<b>Ricetta:</b> Sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Condirle con olio e rosmarino e metterle in una teglia. Infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Patate	100	120	150	180	200
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**321- PATATE AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare per pochi minuti le patate. Sbuciarle, tagliarle a dadini e disporle in un tegame con l'olio, l'aglio ed il rosmarino. Far cuocere fino a quando non saranno ben rosolate ed eliminare l'aglio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Patate	100	120	150	180	200
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extrav.	3	4	5	5,5	6	

**322 - PATATE ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbuciarle e tagliarle a dadini. Condirle con olio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Patate	100	120	150	180	200
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**323 - PISELLI AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Far appassire la cipolla finemente tritata nell'olio, aggiungere i piselli e poco brodo vegetale (ricetta n. 401) Far cuocere. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale bollente. A fine cottura il brodo deve essere del tutto consumato.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Piselli surg.	80	100	150
	Cipolla	5	8	10
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	5	5,5	6

**324 - PUREA DI CAROTE**

<b>Ricetta:</b> Mondare, lavare, lessare e schiacciare le carote; raccogliere la purea in una casseruola. Scaldare il latte senza farlo bollire. Aggiungere alle carote il latte caldo e il burro a pezzetti; lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice ed omogenea. Togliere dal fuoco, aggiungere il parmigiano e mescolare bene.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Carote	100	120	150	180	200
	Latte UHT	30	35	45	50	60
	Parmigiano	3	3,5	4,5	5	6
	Burro	3	4	5	5,5	6

**325 - PUREA DI PATATE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e lessare le patate; sbucciarle e passarle. Raccogliere la purea in una casseruola. Scaldare il latte senza farlo bollire. Aggiungere alle patate il burro a pezzetti. Versare lentamente il latte caldo e lavorare bene il composto fino ad ottenere una purea soffice ed omogenea. Togliere dal fuoco, aggiungere il parmigiano e mescolare bene.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Patate	100	120	150	180	200
	Latte UHT	30	35	45	50	60
	Parmigiano	3	3,5	4,5	5	6
	Burro	3	4	5	5,5	6

**326 - SCAROLA AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare la scarola. Lessarla, scolarla e disporla in un tegame con olio ed aglio. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. <b>401</b> ), mescolare e far stufare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Scarola	150	180	200
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	5	5,5	6

**327 - SPINACI AL BURRO E PARMIGIANO**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene, ripassarli al tegame con burro e parmigiano.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Spinaci	100	120	150	180	200
	Parmigiano	2	3	4	5	6
	Burro	3	4	5	5,5	6

**328 - SPINACI ALL'OLIO**

<b>Ricetta:</b> Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio. Limone a richiesta.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Spinaci	100	120	150	180	200
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6



**329 - TORTINO DI ZUCCA**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a cubetti e cuocerla in un tegame con poca acqua. Dopo averla scolata molto bene per far perdere tutta l'acqua, metterla in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo ed adagiarlo in una teglia leggermente oliata. Infornare fino al formarsi della crosticina in superficie.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Zucca	100	120	150	180	200
	Parmigiano	5	6	7,5	9	10
	Pangrattato	10	12	15	18	20
	Uova	10	12	15	18	20
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**330 - TORTINO DI ZUCCHINE**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine, tagliarle in piccoli pezzi e cuocerle in un tegame con poca acqua. Dopo averle scolate molto bene per far perdere tutta l'acqua, metterle in un recipiente, aggiungere le uova, il pangrattato ed il parmigiano. Amalgamare il tutto finché il composto non risulti omogeneo ed adagiarlo in una teglia leggermente oliata. Infornare fino al formarsi della crosticina in superficie.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Zucchine	100	120	150	180	200
	Parmigiano	5	6	7,5	9	10
	Pangrattato	10	12	15	18	20
	Uova	10	12	15	18	20
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

**331 - ZUCCA AL TEGAME**

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni, tagliarla a pezzetti e disporla in un tegame con olio e aglio. Aggiungere poco brodo vegetale (ricetta n. <b>401</b> ), mescolare e far stufare. Durante la cottura, se necessario, aggiungere altro brodo vegetale e far rapprendere. Eliminare l'aglio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
	Zucca	100	120	150	180	200
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

### 332 - ZUCCA GRATINATA

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare la zucca eliminando la buccia ed i semini interni. Tagliare a fette. Disporre in una teglia oliata e spolverizzare con il pangrattato e il parmigiano. Gratinare al forno.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Zucca	100	120	150	180	200
	Pangrattato	2	3	4	5	6
	Parmigiano	2	3	4	5	6
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

### 333 - ZUCCHINE GRATINATE

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine. e tagliarle a fette. Disporre in una teglia oliata, condire con pangrattato, prezzemolo fresco lavato e tritato finemente, olio. Infornare.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Zucchine	100	120	150	180	200
	Pangrattato	2	3	4	5	6
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

### 334 - ZUCCHINE TRIFOLATE

<b>Ricetta:</b> Lavare e mondare le zucchine e tagliarle a pezzettini. Metterle in un tegame con olio e aglio intero e far cuocere. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo fresco lavato e tritato finemente.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Zucchine	100	120	150	180	200
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

#### 14.4 Tabelle dietetiche altri alimenti

##### 401 - BRODO VEGETALE da utilizzare per le preparazioni

<b>Ricetta:</b> Mondare e lavare le verdure accuratamente. Tagliarle in grossi pezzi ed immergerle in acqua fredda. Portare a ebollizione e cuocere. Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo nelle preparazioni laddove previsto.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Cipolle	2	2	2	2	2
	Carote	2	2	2	2	2
	Sedano	2	2	2	2	2

##### 402 - PANE

	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	20	20	20	40	60

##### 403 - PANE INTEGRALE

	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	20	20	20	40	60

##### 404 - FRUTTA

	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	100	100	150	150	150

##### 405 - GELATO

	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	50	50	50	50	50

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 15. SPUNTINI - MERENDE

### 15.1 Tabelle dietetiche spuntini della mattina estivi

	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Panino all'olio/ Marmellata	20 15	20 15	25 15	25 20	25 25
Yogurt da bere	100	100	200	200	200
Plum-cake allo yogurt	30	30	30	2 x 30	2 x 30
Polpa frutta/ Biscotti frollini al cacao equo e solidali	100 -	100 16,5	-	-	-
Frullato di frutta/ Biscotti frollini al cacao equo e solidali	-	-	120 16,5	120 2 x 16,5	120 2 x 16,5
Cracker	25	25	25	50	50

### 15.2 Tabelle dietetiche spuntini del pomeriggio estivi

	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Banana	150	150/200	150/200	150/200	150/200
Focaccia bianca soffice	30	30	60	60	90
Mini grissini/ Succo di frutta senza zuccheri aggiunti	15 200	15 200	15 200	25 200	25 200
Muffin allo yogurt	30	30	30	2 x 30	2 x 30
Crostatina con marmellata	30	30	30	2 x 30	2 x 30

### 15.3 Tabelle dietetiche spuntini della mattina invernali

	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Crostatina con marmellata di frutta	30	30	30	2 x 30	2 x 30
Spremuta di arancia/ Biscotti frollini al cacao equo e solidali	100 16,5	120 16,5	150 16,5	150 16,5 x 2	150 16,5 x 2
Panino con cioccolato al latte/fondente	20 20	20 20	25 20	25 20	25 30
Yogurt da bere	100	100	200	200	200
Focaccia rossa soffice	30	30	60	60	90

### 15.3 Tabelle dietetiche spuntini del pomeriggio invernali

	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Scuola Infanzia g</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Polpa frutta/ Biscotti frollini al miele equo e solidali	100 -	100 16,5	-	-	-
Frullato di frutta/ Biscotti frollini al miele equo e solidali	-	-	120 16,5	120 2 x 16,5	120 2 x 16,5
Focaccia bianca soffice	30	30	60	60	90
Cracker	25	25	25	50	50
Muffin con gocce di cioccolato	30	30	30	2 x 30	2 x 30
Banana	150	150/200	150/200	150/200	150/200

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 16. CESTINO FREDDO

## 16.1 Composizione e tabelle dietetiche

### 501 – CESTINO FREDDO SEZIONE PONTE/ADULTI

#### Bambini

- 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto
- 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce
- 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
- 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

#### **Spuntino da inserire:**

- 1 pacchetto di cracker bio non salati in superficie da 25 g

#### Adulti

- 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto
- 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce
- 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g
- 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g
- Frullato di frutta (confezione da 120 g)
- 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

#### **Spuntino da inserire:**

- 2 pacchetti di cracker bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	<b>Sezione ponte g</b>	<b>Adulti g</b>
Pane	2 x 25	2 x 50; 1 x 25
Prosciutto cotto	20	60
Caciotta dolce	20	40
Frollini miele/cacao	16,5	16,5
Banana bio	150/200	150/200
Frullato di frutta	-	120
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>		
Cracker bio	25	2 x 25

**NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata**



## 502 – CESTINO FREDDO SCUOLA DELL'INFANZIA/ADULTI

### Bambini

2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno  
 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce  
 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g  
 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

#### **Spuntino da inserire:**

1 pacchetto di cracker bio non salati in superficie da 25 g

### Adulti

1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto  
 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce  
 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g  
 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g  
 Frullato di frutta (confezione da 120 g)  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

#### **Spuntino da inserire:**

2 pacchetti di cracker bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	<b>Infanzia g</b>	<b>Adulti g</b>
Pane	3 x 25	2 x 50; 1 x 25
Prosciutto cotto	40	60
Caciotta dolce	20	40
Frollini miele/cacao	16,5	16,5
Banana bio	150/200	150/200
Frullato di frutta	-	120
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>		
Cracker bio	25	2 x 25

**NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata**

**503 – CESTINO FREDDO SCUOLA PRIMARIA (classi I e II) /ADULTI**
**Bambini**

2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno  
 1 panino all'olio da 25 g con 30 g di formaggio caciotta dolce  
 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g  
 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g  
 Frullato di frutta (confezione da 120 g)  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino da inserire:**

1 pacchetto di cracker bio non salati in superficie da 25 g

**Adulti**

1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto  
 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce  
 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g  
 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g  
 Frullato di frutta (confezione da 120 g)  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino da inserire:**

2 pacchetti di cracker bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	Scuola primaria (classi I e II) g	Adulti g
Pane	3 x 25	2 x 50; 1 x 25
Prosciutto cotto	40	60
Caciotta dolce	30	40
Frollini miele/cacao	16,5	16,5
Banana bio	150/200	150/200
Frullato di frutta	120	120
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>		
Cracker bio	25	2x25

**NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata**

**504 – CESTINO FREDDO SCUOLA PRIMARIA (classi III, IV e V)/ADULTI**
**Bambini**

2 panini all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto cadauno  
 2 panini all'olio da 25 g con 20 g di formaggio caciotta dolce cadauno  
 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g  
 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g  
 Frullato di frutta (confezione da 120 g)  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino da inserire:**

2 pacchetti di cracker bio non salati in superficie da 25 g cadauno

**Adulti**

1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto  
 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce  
 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g  
 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g  
 Frullato di frutta (confezione da 120 g)  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

**Spuntino da inserire:**

2 pacchetti di cracker bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Adulti g</b>
Pane	4 x 25	2 x 50; 1 x 25
Prosciutto cotto	40	60
Caciotta dolce	40	40
Frollini miele/cacao	16,5	16,5
Banana bio	150/200	150/200
Frullato di frutta	120	120
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>		
Cracker bio	2x25	2x25

**NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata**

## 505 – CESTINO FREDDO SCUOLA SECONDARIA di I grado/ADULTI

### Bambini

1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto  
 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce  
 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g  
 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g  
 Frullato di frutta (confezione da 120 g)  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

#### **Spuntino da inserire:**

2 pacchetti di cracker bio non salati in superficie da 25 g cadauno

### Adulti

1 panino all'olio da 50 g con 40 g di prosciutto cotto ed 1 panino all'olio da 25 g con 20 g di prosciutto cotto  
 1 panino all'olio da 50 g con 40 g di formaggio caciotta dolce  
 1 banana bio equo e solidale da 150/200 g  
 1 confezione di frollini al miele/cacao equo e solidale in monoporzione da 16,5 g  
 Frullato di frutta (confezione da 120 g)  
 1 bottiglia di acqua naturale in PET da 500 ml

#### **Spuntino da inserire:**

2 pacchetti di cracker bio non salati in superficie da 25 g cadauno

	<b>Secondaria di I grado g</b>	<b>Adulti g</b>
Pane	2 x 50; 1 x 25	2 x 50; 1 x 25
Prosciutto cotto	60	60
Caciotta dolce	40	40
Frollini miele/cacao	16,5	16,5
Banana bio	150/200	150/200
Frullato di frutta	120	120
Acqua naturale	500 (ml)	500 (ml)
<b>Spuntino da inserire</b>		
Cracker bio	2x25	2x25

**NB: Per tutte le tipologie di utenza i cestini freddi devono contenere, oltre agli alimenti previsti, la seguente dotazione: n. 2 tovaglioli di carta riciclabile, n. 1 bicchiere in materiale biodegradabile, riciclabile e compostabile, n. 1 salvietta monouso umidificata**

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 17. MENU DI RIAPERTURA



## 17.1 Composizione

### Menu dopo un periodo di chiusura del servizio per quattro o più giorni

Pasta al burro e parmigiano ricetta n. **115**

Formaggio Caciotta dolce ricetta n. **215**

Oppure

Uova strapazzate ricetta n. **250**

Patate al forno ricetta n. **320**

Pane n. **402**

Frutta n. **404**

**N.B.** Qualora nella medesima settimana sia già prevista la somministrazione del formaggio, lo stesso dovrà essere sostituito dalle uova e viceversa.

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 18. RICETTE MULTICULTURALI

### 18.1 Tabelle dietetiche ricette multiculturali

#### COUS COUS POLLO E VERDURE - MAROCCO

<b>Ricetta</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Ricetta</b> Mondare, lavare e tagliare le carote e le zucchine a cubetti; in una padella oliata unire la cipolla tritata e le verdure; aggiungere il petto di pollo a cubetti e continuare la cottura. Far rinvenire il cous cous con il brodo vegetale e un po' di olio, sgranarlo e condire con le verdure e il pollo e la restante parte di olio.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Cous cous	45	50	55
	Petto di Pollo	80	90	100
	Zucchine	40	60	70
	Carote	30	40	50
	Fagiolini	40	50	60
	Cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b..
	Olio extrav.	8	9	10

#### RISO BASMATI E VERDURE - INDIA

<b>Ricetta</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
<b>Ricetta</b> Mondare, lavare, tagliare le carote e la zucca, privata dei semi, a cubetti piccoli e cuocerli a fuoco moderato in una padella oliata in cui si è fatta stufare la cipolla tritata nell'olio e poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Verso fine cottura aggiungere il cavolfiore verde precedentemente bollito in acqua salata e tagliato a piccoli pezzi. Cuocere il riso in acqua salata, scolarlo e condire con le verdure.  <b>Usare sale iodato con moderazione.</b>	Riso basmati	45	50	55
	Zucca	30	35	35
	Carote	20	20	20
	Cavolfiore verde	10	10	10
	Cipolle	5	5	5
	Olio extrav.	4	5	6



**MAIALE IN AGRODOLCE - CINA**

<b>Ricetta</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Tagliare il pezzo di maiale nel senso della lunghezza. In una ciotola mescolare aceto balsamico e olio in uguale quantità e poi aggiungere poco sale, zucchero, salsa di soia e cannella e con questa salsetta strofinare tutta la carne e metterla ben coperta a riposare per 1 ora e mezza in un luogo fresco. Al termine della marinatura, asciugare la carne e arrostirla in forno moderato (180° circa) per 1 ora o più, fino a che non sarà ben cotta e tenera.	Arista di maiale	80	90	100
	Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav	5	5.5	6
	Zucchero	q.b.	q.b.	q.b.
	Salsa di soia	q.b.	q.b.	q.b.
	Cannella in polvere	q.b.	q.b.	q.b.
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>			

**PULPE DE PUI CU BUSUIOC (COSCE DI POLLO CON BASILICO) - ROMANIA**

<b>Ricetta</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Scuola primaria (classi I e II) g</b>	<b>Scuola primaria (classi III, IV e V) g</b>	<b>Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g</b>
Lavare ed asciugare bene il pollo. Condirlo con olio, sale, basilico accuratamente lavato ed asciugato. Infornare.	Sovra coscio pollo (Fuso di pollo)	170* (peso lordo 225)	170* (peso lordo 225)	170* (peso lordo 225)
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav	6	6	6
	<b>Usare sale iodato con moderazione.</b>			

\* parte edibile s/osso, s/cartilagine e s/pelle

ROMA



Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici  
Direzione Servizi di Supporto al Sistema Educativo Scolastico

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di ristorazione scolastica nei nidi capitolini, nelle sezioni ponte, nelle scuole dell'infanzia comunali e statali, primarie e secondarie di primo grado site nel territorio di Roma Capitale, in conformità ai parametri di sostenibilità ambientale di cui al D.M. 10 marzo 2020. Lotti prestazionali e territoriali n. 15  
Periodo 1 settembre 2021 – 31 luglio 2026

## 19 TABELLE DI CONVERSIONE DEI PESI CRUDO/COTTO

## 19.1 Primi piatti

### 101 – Agnolotti freschi di carne al pomodoro

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
168	177 (160-195)	198	212 (190-233)	222	238 (214-261)	244	262 (236-288)

### 101 – Agnolotti freschi di ricotta e spinaci al pomodoro

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
168	164 (148-181)	198	196 (176-215)	222	220 (198-242)	244	242 (218-266)

### 102 – Crema di ceci con pasta (comprensivo di liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	198 (178-217)	99	245 (221-270)	116	272 (245-300)	132	298 (268-328)	143	319 (287-351)

Il peso a crudo si intende con ceci secchi ammollati

Ceci secchi g. 12 = g. 24 ammollati - Sezione ponte

Ceci secchi g. 20 = g. 40 ammollati - Scuola infanzia

Ceci secchi g. 30 = g. 60 ammollati - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti

### 102 – Crema di ceci con pasta (escluso liquido finale di cottura)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	88 (79-96)	99	125 (113-138)	116	142 (128-157)	132	163 (147-180)	143	179 (161-197)

Il peso a crudo si intende con ceci secchi ammollati

Ceci secchi g. 12 = g. 24 ammollati - Sezione ponte

Ceci secchi g. 20 = g. 40 ammollati - Scuola infanzia

Ceci secchi g. 30 = g. 60 ammollati - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti

**103 – Crema di fagioli con pasta (comprensivo di liquido finale di cottura)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	199 (179-219)	100	248 (224-273)	116	275 (247-302)	131	300 (270-330)	142	321 (289-353)

Il peso a crudo si intende con fagioli secchi ammollati

Fagioli secchi g. 12 = g. 24 ammollati – Sezione ponte

Fagioli secchi g. 20 = g. 41 ammollati - Scuola infanzia

Fagioli secchi g. 30 = g. 59 ammollati - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti

**103 – Crema di fagioli con pasta (escluso liquido finale di cottura)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	89 (80-98)	100	128 (116-141)	116	145 (130-159)	131	165 (149-182)	142	181 (163-199)

Il peso a crudo si intende con fagioli secchi ammollati

Fagioli secchi g. 12 = g. 24 ammollati - Sezione ponte

Fagioli secchi g. 20 = g. 41 ammollati - Scuola infanzia

Fagioli secchi g. 30 = g. 59 ammollati - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti

**107 – Crema di lenticchie con pasta (comprensivo di liquido finale di cottura)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
60	199 (179-219)	82	247 (223-272)	94	273 (245-300)	106	300 (270-330)	117	321 (289-353)

Il peso a crudo si intende con lenticchie lavate e scolate

Lenticchie secche g. 12 = g. 13,70 lavate e scolate - Sezione ponte

Lenticchie secche g. 20 = g. 23 lavate e scolate - Scuola infanzia

Lenticchie secche g. 30 = g. 34 lavate e scolate - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti

**107 – Crema di lenticchie con pasta (escluso liquido finale di cottura)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
60	89 (80-98)	82	127 (115-140)	94	143 (128-157)	106	165 (149-182)	117	181 (163-199)

Il peso a crudo si intende con lenticchie lavate e scolate

Lenticchie secche g. 12 = g. 13,70 lavate e scolate - Sezione ponte

Lenticchie secche g. 20 = g. 23 lavate e scolate - Scuola infanzia

Lenticchie secche g. 30 = g. 34 lavate e scolate - Scuola primaria e Scuola secondaria 1° grado/Adulti

**110 – Crema di verdure con pasta (estate) (comprensivo di liquido finale di cottura)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
129	210 (189-231)	149	250 (225-274)	174	284 (256-313)	194	314 (283-346)	207	337 (303-371)

**110 – Crema di verdure con pasta (estate) (escluso liquido finale di cottura)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
129	140 (126-154)	149	170 (153-186)	174	194 (175-214)	194	219 (197-241)	207	237 (213-261)

**111 – Crema di verdure con pasta (inverno) (comprensivo di liquido finale di cottura)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
129	210 (189-230)	149	249 (224-274)	174	283 (255-311)	194	313 (281-344)	207	336 (302-369)

**111 – Crema di verdure con pasta (inverno) (escluso liquido finale di cottura)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
129	140 (126-153)	149	169 (152-186)	174	193 (174-212)	194	218 (196-239)	207	236 (212-259)

**113 – Lasagna (pasta secca all'uovo)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
238	193 (175-211)	271	232 (210-254)	312	280 (254-306)	348	323 (293-353)	386	365 (331-399)

**113 – Lasagna (pasta surgelata all'uovo)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
196	216 (196-237)	231	258 (234-283)	273	308 (279-337)	311	353 (320-387)	346	398 (360-435)

**115 – Pasta al burro e parmigiano**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
62	113 (102-124)	74	135 (122-149)	86	157 (142-173)	93	170 (153-186)	100	182 (163-200)

**116 – Pasta al pesto**

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
75	136 (123-150)	90	161 (145-178)	95	172 (154-189)	105	187 (168-205)

**117 – Pasta al pesto delicato**

Sezione ponte		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto
64	115 (104-127)	102	184 (165-202)

**118 – Pasta al pomodoro (pasta corta)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
127	161 (145-177)	148	190 (171-209)	171	221 (198-243)	183	236 (213-260)	194	251 (226-276)

**118 – Pasta al pomodoro (pasta lunga-spaghetti)**

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
171	237 (214-261)	183	254 (229-280)	194	270 (243-297)

**118 – Pasta al pomodoro (pasta lunga-tagliatelle di semola)**

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
171	258 (232-283)	188	280 (252-308)	204	301 (271-331)

**119 – Pasta al pomodoro e basilico**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
122	157 (141-173)	142	185 (166-203)	164	215 (193-236)	176	231 (208-254)	187	246 (221-270)

**120 – Pasta al ragù di carne (pasta corta)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
137	169 (152-186)	163	201 (181-222)	186	232 (209-255)	198	248 (223-273)	209	263 (237-289)

**120 – Pasta al ragù di carne (tagliatelle di semola)**

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
186	269 (242-296)	203	292 (262-321)	219	313 (282-344)

**121 – Pasta al sugo di spigola (fresca)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
124	158 (142-174)	144	186 (167-204)	174	222 (200-244)	185	237 (213-261)	206	260 (234-286)

**121 – Pasta al sugo di spigola (surgelata)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
124	157 (141-172)	144	184 (166-203)	174	220 (198-242)	185	235 (211-258)	206	257 (231-282)

**122 – Pasta al tonno (pasta corta)**

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
179	224 (201-246)	195	242 (218-266)	211	261 (235-287)



**122 – Pasta al tonno (pasta lunga - spaghetti)**

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
179	240 (216-264)	195	260 (234-286)	211	280 (252-308)

**123 – Pasta al trito vegetale**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
132	165 (149-182)	157	197 (177-217)	182	229 (206-252)	199	249 (224-274)	210	264 (238-290)

**124 – Pasta alla amatriciana**

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
178	227 (204-249)	196	248 (223-272)	214	269 (242-295)

**125 – Pasta alla pizzaiola**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
114	150 (135-164)	134	177 (159-195)	154	205 (185-226)	165	220 (198-242)	176	235 (212-259)

**126 – Pasta all'olio e parmigiano**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
62	113 (102-124)	74	135 (122-149)	86	157 (142-173)	93	170 (153-186)	100	182 (163-200)

**128 – Pasta all'uovo al pomodoro (pasta corta)**

Sezione ponte		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto
117	142 (128-156)	184	232 (209-256)

**129 – Pasta con zucca**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
94	138 (124-152)	114	166 (150-183)	134	195 (175-214)	146	211 (190-232)	156	225 (203-248)

**130 – Pasta con zucchine**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
94	127 (114-139)	114	151 (136-166)	134	176 (158-193)	146	190 (171-209)	157	202 (182-223)

**131 – Pasta e patate (comprensivo di liquido finale di cottura)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
97	195 (175-214)	119	237 (213-260)	139	287 (259-316)	163	342 (307-376)	164	353 (317-388)

**131 – Pasta e patate (escluso liquido finale di cottura)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
97	125 (112-137)	119	157 (141-172)	139	187 (169-206)	163	222 (199-244)	164	223 (200-245)

### 133 – Pasta rosa

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
137	171 (154-188)	158	200 (180-220)	186	236 (212-259)	202	255 (230-281)	213	270 (243-297)

### 137 – Riso alla parmigiana

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
62	127 (114-140)	74	152 (137-167)	86	177 (159-195)	93	191 (171-210)	100	204 (184-224)

### 138 – Risotto al pomodoro

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
127	235 (212-259)	148	279 (251-306)	171	324 (292-357)	183	347 (313-382)	194	370 (333-407)

### 139 – Risotto al ragù di carne

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
137	243 (219-267)	163	290 (261-319)	186	336 (302-369)	198	359 (323-395)	209	381 (343-419)

### 140 – Risotto allo zafferano

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
62	186 (168-205)	72	221 (199-243)	84	259 (233-284)	91	278 (250-306)	97	297 (267-326)

**142 – Risotto con crema di piselli**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	200 (180-220)	87	235 (211-258)	104	277 (249-304)	111	296 (266-326)	122	319 (287-351)

**143 – Risotto con indivia**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
92	206 (185-226)	102	241 (217-265)	114	278 (250-306)	126	301 (271-331)	137	323 (290-355)

**144 – Risotto con zucca**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
92	210 (189-231)	102	245 (221-270)	114	283 (254-311)	126	306 (275-337)	137	329 (296-361)

**145 – Risotto con zucchine**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
92	199 (179-219)	102	234 (210-257)	114	271 (244-298)	126	293 (263-322)	137	313 (282-345)

**147 – Tortellini freschi di carne al burro e parmigiano**

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
79	105 (95-116)	96	128 (115-141)	108	144 (130-158)	120	160 (144-176)

**147 – Tortellini surgelati di carne al burro e parmigiano**

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
79	118 (106-130)	96	144 (130-158)	108	162 (146-178)	120	180 (162-198)

**147 – Tortellini freschi al prosciutto al burro e parmigiano**

Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
79	115 (103-126)	96	140 (126-154)	108	158 (142-173)	120	175 (158-193)

## 19.2 Secondi piatti

### 201 – Arrosto di bovino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	52 (46-57)	82	59 (53-65)	102	73 (65-80)	113	80 (72-88)	123	87 (78-96)

### 202 – Arrosto di maiale

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
54	39 (35-43)	65	47 (42-51)	85	61 (55-67)	96	69 (62-75)	106	76 (68-84)

### 203 – Arrosto di tacchino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
71	61 (55-67)	82	70 (63-77)	102	87 (78-96)	113	96 (86-106)	123	105 (95-116)

### 204 – Bocconcini di maiale panati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
65	46 (41-50)	79	55 (50-61)	129	90 (81-99)

### 205 – Bocconcini di tacchino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
54	47 (42-51)	77	68 (61-74)	97	85 (77-94)	108	94 (85-103)	118	103 (93-113)

### 207 – Coscio di pollo arrosto

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
232*	176 (158-193)*	232*	176 (158-193)*	232*	176 (158-193)*
(176 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	130 g (117 - 143) al netto di pelle, osso e cartilagine	(176 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	130 g (117 - 143) al netto di pelle, osso e cartilagine	(176 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	130 g (117 - 143) al netto di pelle, osso e cartilagine

\* La grammatura del coscio di pollo crudo e cotto si riferisce alla parte edibile, s/osso, s/cartilagine e s/pelle

### 208 – Cotoletta di maiale panata

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	72 (65-79)	117	82 (74-90)	129	90 (81-99)

### 209 – Crocchette di nasello

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
81	56 (50-61)	94	65 (59-72)	130	89 (80-98)	144	99 (89-108)	170	117 (105-128)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g.11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g.13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

### 210 – Fesa di tacchino al limone

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
57	48 (43-53)	68	57 (52-63)	89	75 (67-84)	100	79 (71-87)	111	93 (84-103)

### 211 – Fesa di tacchino al tegame

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
54	47 (42-51)	65	56 (50-61)	85	73 (66-80)	96	82 (74-90)	106	91 (82-100)

### 212 – Filetti di platessa gratinati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
67	48 (43-53)	78	56 (50-62)	109	78 (70-86)	120	86 (77-94)	141	100 (90-110)



### 213 – Filetti di platessa panati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
78	57 (51-63)	91	66 (60-73)	128	93 (84-103)	141	103 (92-113)	166	121 (109-133)

### 220 – Frittata (al forno)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
56	44 (40-48)	56	44 (40-48)	56	44 (40-48)	83	65 (58-71)	110	86 (77-94)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50

### 220 – Frittata (in padella)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
56	45 (40-49)	56	45 (40-49)	56	45 (40-49)	83	66 (60-73)	110	88 (79-97)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50

### 221 – Frittata con patate (al forno)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
126	89 (80-98)	126	89 (80-98)	126	89 (80-98)	183	130 (117-143)	250	177 (159-194)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50

**221 – Frittata con patate (in padella)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
126	92 (83-101)	126	92 (83-101)	126	92 (83-101)	183	134 (121-147)	250	182 (164-200)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50

**223 – Frittata con zucchine (al forno)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
156	91 (82-100)	156	91 (82-100)	156	91 (82-100)	233	135 (122-149)	310	180 (162-198)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50

**223 – Frittata con zucchine (in padella)**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
156	89 (80-97)	156	89 (80-97)	156	89 (80-97)	233	132 (119-145)	310	175 (158-193)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50

**224 – Fuso di pollo arrosto**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
118*	84* (76-93)	118*	84* (76-93)	224*	161* (145-177)
(84 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	50 g (45-55) al netto di pelle, osso e cartilagine	(84 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	50 g (45-55) al netto di pelle, osso e cartilagine	(166 g al netto di pelle, osso e cartilagine)	106 g (95-117) al netto di pelle, osso e cartilagine

\* La grammatura si riferisce alla parte edibile, s/osso, s/cartilagine e s/pelle

### 225 – Hamburger di bovino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
65	49 (44-54)	77	59 (53-64)	101	77 (69-84)	114	86 (78-95)	126	95 (86-105)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 5 = g. 9 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 6 = g. 11 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 9 = g. 16 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 10 = g. 18 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

### 226 – Medaglioni di limanda

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	60 (54-66)	90	70 (63-77)	125	96 (87-106)	138	107 (96-117)	164	126 (114-139)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato – Sezione ponte

Pane raffermog. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g.11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g.13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

### 227 – Medaglioni di merluzzo

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	60 (54-66)	90	70 (63-78)	125	97 (88-107)	138	108 (97-118)	164	128 (115-140)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g.11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g.13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

### 228 – Medaglioni di merluzzo al limone

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	60 (54-66)	90	70 (63-78)	125	97 (88-107)	138	108 (97-118)	164	128 (115-140)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g.11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g.13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

### 229 – Medaglioni di nasello al limone

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	53 (47-58)	90	61 (55-68)	125	84 (76-93)	138	93 (84-103)	164	111 (100-122)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g.11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g.13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

### 230 – Medaglioni di spigola (surgelata)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	63 (57-70)	90	74 (67-81)	125	102 (92-113)	138	113 (102-124)	164	134 (121-147)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g.11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g.13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

### 230 – Medaglioni di spigola (fresca)

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
77	66 (60-73)	90	77 (70-85)	125	107 (97-118)	138	119 (107-131)	164	141 (126-155)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 7 = g. 13 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g.11 = g. 20 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g.13 = g. 23 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

### 232 – Petto di pollo al limone

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
54	44 (40-48)	65	53 (47-58)	85	69 (62-76)	96	78 (70-85)	106	86 (77-95)

### 233 – Petto di pollo panato

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
65	52 (47-58)	79	63 (57-69)	103	83 (74-91)	117	93 (84-103)	129	103 (93-114)

### 234 – Polpette di carne mista al pomodoro

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
99	74 (67-81)	118	88 (79-97)	149	111 (100-122)	169	126 (114-139)	187	140 (126-154)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 5 = g. 9 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 9 = g. 16 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 10 = g. 18 ammollato - Scuola secondaria 1°grado/Adulti

### 235 – Polpettone di agnello

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
65	44 (40-49)	77	53 (47-58)	126	85 (77-94)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 5 = g. 9 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermo g. 6 = g. 11 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 9 = g. 16 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 10 = g. 18 ammollato - Scuola secondaria 1° grado/Adulti

### 236 – Polpettone di bovino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
65	56 (51-62)	77	67 (60-74)	101	88 (79-97)	114	99 (89-109)	126	109 (99-120)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 5 = g. 9 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 6 = g. 11 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 9 = g. 16 ammollato - Scuola primaria

Pane raffermo g. 10 = g. 18 ammollato - Scuola secondaria 1° grado/Adulti

### 237– Polpettone goloso di bovino

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
70	61 (55-67)	83	73 (66-80)	136	119 (108-131)

Il peso a crudo si intende con pane raffermo ammollato.

Pane raffermo g. 5 = g. 9 ammollato - Sezione ponte

Pane raffermog. 6 = g. 11 ammollato - Scuola infanzia

Pane raffermo g. 10 = g. 18 ammollato - Scuola secondaria 1° grado/Adulti

**239 – Saltimbocca alla romana**

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
93	71 (64-78)	105	81 (73-89)	116	89 (80-98)

**240 – Scaloppina di bovino**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
57	42 (37-46)	68	50 (45-54)	89	64 (58-70)	100	73 (65-80)	111	80 (72-87)

**242 – Spezzatino di agnello**

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
85	55 (49-60)	96	61 (55-67)	106	68 (61-75)

**243 – Straccetti di bovino**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
54	39 (35-43)	65	47 (42-51)	85	61 (55-67)	96	69 (62-75)	106	76 (68-84)

**244 – Straccetti di pollo cremolati**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
57	47 (42-51)	68	56 (50-61)	85	73 (66-80)	100	82 (73-90)	111	91 (81-99)

**249 – Tortino di patate**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
162	153 (137-168)	200	187 (169-206)	244	228 (205-251)	283	264 (238-290)	315	294 (265-324)

Il peso a crudo comprende le patate lessate e prive di buccia

**250 – Uova strapazzate**

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
57	46 (41-51)	57	46 (41-51)	57	46 (41-51)	84	68 (61-74)	111	89 (80-98)

N. 1 uovo (albume + tuorlo) = g 50



### 19.3 Contorni

#### 303 – Broccoli romaneschi all'olio

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	103 (93-113)	124	124 (112-136)	155	155 (140-171)	186	186 (167-204)	206	206 (185-227)

#### 304 – Carote al tegame

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
105	85 (76-93)	127	103 (92-113)	159	129 (116-141)	190	154 (138-169)	211	171 (153-188)

#### 309 – Cavolfiori gratinati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
105	70 (63-77)	127	85 (77-94)	159	107 (96-117)	190	127 (115-140)	211	141 (127-155)

#### 310 – Fagiolini al pomodoro

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
135	117 (105-128)	172	148 (133-162)	209	180 (162-198)	245	222 (200-244)	271	234 (211-258)

### 311 – Fagiolini all'olio

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	97 (87-107)	124	117 (105-128)	155	146 (131-161)	186	175 (157-192)	206	194 (175-213)

### 312 – Finocchi al tegame

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	81 (73-89)	124	98 (88-107)	206	162 (146-178)

### 313 – Finocchi gratinati

Sezione ponte		Scuola infanzia		Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
105	56 (50-62)	127	68 (61-75)	211	113 (102-124)

### 314 – Fiori di zucca alla romana

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
80	64 (58-70)	80	64 (58-70)	160	128 (115-141)

### 320 – Patate al forno

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	68 (61-75)	124	82 (74-90)	155	103 (92-113)	186	123 (110-135)	206	136 (122-150)

### 321 – Patate al tegame

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	89 (80-98)	124	107 (96-117)	155	134 (120-147)	185	166 (149-182)	206	178 (160-196)

### 322 – Patate all'olio

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	103 (93-113)	124	124 (112-136)	155	155 (140-171)	186	186 (167-204)	206	206 (185-227)

Il peso a crudo si riferisce alle patate lessate e prive di buccia.

### 323 – Piselli al tegame

Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
90	82 (73-90)	114	103 (92-113)	166	150 (135-165)

### 325 – Purea di patate

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
136	121 (108-133)	162	140 (126-154)	204	182 (164-200)	240	214 (192-235)	272	241 (217-265)

### 327 – Spinaci al burro e parmigiano

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
105	74 (66-81)	127	90 (81-99)	159	112 (101-123)	190	134 (121-148)	212	150 (135-165)

### 328 – Spinaci all'olio

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	89 (80-98)	124	107 (96-118)	155	134 (121-147)	186	160 (144-176)	206	178 (160-196)

### 329 – Tortino di zucca

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
128	97 (87-107)	154	117 (105-129)	192	146 (132-161)	230	175 (157-192)	256	194 (175-214)

### 330 – Tortino di zucchine

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
128	90 (81-99)	154	108 (97-119)	192	135 (122-149)	230	162 (146-178)	256	179 (161-197)

### 333 – Zucchine gratinate

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
105	52 (47-57)	127	63 (57-70)	159	79 (71-87)	191	95 (85-104)	212	106 (95-116)

### 334- Zucchine trifolate

Sezione ponte		Scuola infanzia		Scuola primaria (Classi I e II)		Scuola primaria (Classi III, IV e V)		Scuola secondaria 1° grado/Adulti	
crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto	crudo	cotto
103	45 (41-50)	124	54 (49-60)	155	68 (61-75)	186	81 (73-89)	206	90 (81-99)

#### 19.4 Avvertenze

- I pesi a crudo di tutte le preparazioni si intendono al netto degli scarti di lavorazione e di eventuali cali-peso dovuti allo scongelamento
- Nelle preparazioni che prevedono il pane raffermo e i legumi secchi, il valore crudo riportato nella tabella si riferisce a quello ottenuto dopo la fase di ammollo, ad eccezione delle lenticchie che devono essere esclusivamente lavate e scolate, come di seguito riportato:

##### Pane

Raffermo g	Ammollato g
3	5
4	7
5	8
6	10
7	12
8	13
9	15
10	16
11	18
13	22

##### Legumi

Fagioli	
Secchi g	Ammollati g
12	24
20	41
25	50
30	59

Ceci	
Secchi g	Ammollati g
12	24
20	40
25	50
30	60

Lenticchie	
Secche g	Secche lavate e scolate g
12	13,7
20	23
25	27,5
30	34