

RICETTE ALTERNATIVE

PRIMI

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti					
PASTA E FAGIOLI					CANNELLONI/GIRELLE RIPIENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ E BESCIAAMELLA					CAPPELLETTI/RAVIOLI/ CANNELLONI CON BESCIAAMELLA E POMODORO					CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE					CAPPELLETTI/RAVIOLI/CA NNELLONI CON RAGÙ DI LENTICCHIE E PISELLI				
Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Cannelloni*	60	90	120	150	Cappelletti*/ Ravioli*/ Cannelloni*	60	80	120	160	Cappelletti*	50	70	110	130	Cappelletti*/ Ravioli*/ Cannelloni*	60	80	120	160
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Pomodoro	10	12	14	16	Pomodoro	10	12	14	16	Polpa di pomodoro	30	40	50	55
Fagioli secchi	12	15	18	20	Manzo	15	22	28	35	Carote	8	10	11	12	Carote	8	10	11	12	Manzo	15	22	28	35
Carote	5	5	6	7	Carote	3	3,5	4	5	Pomodoro	15	25	30	35	Cipolla	5	6	7	8	Pomodoro	25	30	35	40
Salvia	3	4	5	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Carote	3	3,5	4	5	Sedano	3	4	4	5	Carote	3	3,5	4	5
Rosmarino	3	4	5	5	Sedano	1	1	1,5	2	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	2	2	2,5	3
Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	1	1	2	3	Sedano	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Sedano	1	1	1,5	2
Sedano	2	3	3	4	Latte Intero	50	60	70	80	Latte Intero	50	60	70	80	Parmig./ Grana	5	6	7	8	Lenticchie secche	10	15	18	20
Olio EVO	2	2	3	3	Farina di grano	8	9	10	11	Farina di grano	8	9	10	11						Piselli*	10	15	18	20
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	2	2	Olio EVO	1	1	2	2						Olio EVO	2	2	3	3
Parmig./ Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					Parmig./ Grana	5	6	7	8	Parmig./ Grana	5	6	7	8						Parmig./ Grana	5	5	5	10
PIPE POMODORO, LENTICCHIE E PISELLI					POLENTA CON RAGÙ DI MANZO					BRODO VEGETALE					SPAGHETTI AL SUGO BIANCO DI VONGOLE					PASTA DI SEMOLA AL SUGO DI TONNO				
Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Farina di mais	15-30	40	70	90/70	Pomodoro	10	12	14	16	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	Pasta di semola				
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Carote	8	10	11	12	Vongole*	25	30	40	75	Polpa di pomodoro				
Lenticchie secche	10	15	18	20	Manzo/Vitellone	25	30	45	55	Cipolla	5	6	7	8	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Tonno	/			
Piselli*	10	15	18	20	Carote	3	3,5	4	5	Sedano	3	4	4	5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	15	20	25	35
Carote	5	5	6	7	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	1	1	2	3	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	3	4	5	5
Cipolla	2	3	4	5	Sedano	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sedano	6	7	8	8
Sedano	2	3	3	4	Olio EVO	2	3	4	5											Olio EVO	1	1,2	1,4	1,4
Olio EVO	2	2	3	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2											Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig./ Grana	5	6	7	8															
Parmig./ Grana	5	5	5	10																				
COUS COUS CON VERDURE					PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI					RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE					PASTA DI SEMOLA RADICCHIO E RICOTTA					GRAMIGNA AL PESTO DI VERDURE				
Cous cous	25	30	45	55-45	Pasta di semola/Orzo	25-40	50	80	100/80	Ravioli*	60	80	120	160	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80
Carote	8	10	12	15	Zucchine	20	25	30	35	Verdure miste di stagio	20	25	28	30	Ricotta	10	15	15	15	Verdure /Verdure* (spinaci)	20	30	40	50
Sedano	5	6	7	8	Pomod. fresco a dadini	10	15	20	25	Carote	8	10	15	20	Latte	3	4	5	6	Basilico	6	8	10	12
Cipolla	1	2	2	2,5	Piselli*	30	45	60	75	Cipolla	2	2	2,5	3	Carote	5	6	7	8	Prezzemolo	1	3	5	7
Melanzane	10	15	20	25	Carote	3	4	5	6	Sedano	1	1	1,5	2	Radichio	3	5	7	8	Pinoli/Mandarle	5	5	10	15
Zucchine	10	15	20	25	Cipolla	2	2	2	2,5	Olio EVO	1	1	2	2	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Peperoni	8	10	12	15	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	5	7
Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	Parmig./ Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Parmig./ Grana	5	5	5	10						Parmig./ Grana	5	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2																Parmig./ Grana	5	6	7	8
Parmig./ Grana	5	6	7	8																				

RICETTE ALTERNATIVE

SECONDI

					Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti						Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti						Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti																																	
PIZZA PIATTO UNICO									FETTINA ALLA PIZZAIOLA									SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE									PESCE POMODORO E CAPPERI									SCALOPPINA DI POLLO ALLE ERBE																							
Farina di grano	60	80	100	120	Pollo	40	50	80	100	Pollo	40	50	80	100	Pesce*	50	70	100	150	Pollo	40	50	80	100	Farina di grano	2	2	3	3	Polpa di pomodoro	20	25	30	35	Farina di grano	2	2	3	3	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3
Pomodoro	60	60	80	100	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Farina di grano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Capperi	1	2	3	4	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Mozzarella	30	40	70	100	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Capperi	1	2	3	4	Olio EVO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.															
Olio EVO	8	10	13	15	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																				
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																									
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																														

					Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti						Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti						Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti																																																																																																																																																																																												
PLUMCAKE CON VERDURE									PESCE AZZURRO CON OLIVE/MANDORLE									FARINATA DI CECI									FALAFEL CECI E ZUCCA-ZUCCHINE									BURGER DI LEGUMI																																																																																																																																																																																		
Carote	11	13	15	18	Pesce azzurro fresco	50	70	80-100	150	Farina di ceci	10	15	20	35	Ceci	12	15	20	25	Legumi secchi	12	20	30	45	Farina	9	11	12	16	Pangrattato	4	5	6	7	Acqua	28	41	55	95	Patate fresche	20	25	30	35	Patate	20	25	30	35	Uovo	9	11	12	16	Parmigiano	2	3	4	5	Zucchine	5	10	15	30	Zucca/zucchine	20	25	30	35	Uovo	6	7	8	9	Mozzarella	9	11	12	16	Olive (verdi o nere) a sc	2	3	4	5	Cipolla	1	2	2	2	Parmigiano	5	6	8	10	Ricotta di mucca	7	8	9	10	Piselli*	4	5	6	8	Mandorle tostate a sc	0,1	3	4	5	Rosmarino	0,25	0,25	0,25	0,25	Uovo	5	6	8	10	Pangrattato	0,8	1	1,2	1,4	Ricotta	3	4	5	6	Olio EVO	2	2,5	3	4	Sale IODATO	0,1	0,2	0,5	0,5	Cipolla	2	2	2	2	Olio EVO	2	2,5	3	3	Pangrattato	2	2,5	3	3	Parmigiano	3	3	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3	olio EVO	1	2	3	3	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	olio EVO	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Lievito	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Carote	11	13	15	18	Pesce azzurro fresco	50	70	80-100	150	Farina di ceci	10	15	20	35	Ceci	12	15	20	25	Legumi secchi	12	20	30	45	Farina	9	11	12	16	Pangrattato	4	5	6	7	Acqua	28	41	55	95	Patate fresche	20	25	30	35	Patate	20	25	30	35	Uovo	9	11	12	16	Parmigiano	2	3	4	5	Zucchine	5	10	15	30	Zucca/zucchine	20	25	30	35	Uovo	6	7	8	9	Mozzarella	9	11	12	16	Olive (verdi o nere) a sc	2	3	4	5	Cipolla	1	2	2	2	Parmigiano	5	6	8	10	Ricotta di mucca	7	8	9	10	Piselli*	4	5	6	8	Mandorle tostate a sc	0,1	3	4	5	Rosmarino	0,25	0,25	0,25	0,25	Uovo	5	6	8	10	Pangrattato	0,8	1	1,2	1,4	Ricotta	3	4	5	6	Olio EVO	2	2,5	3	4	Sale IODATO	0,1	0,2	0,5	0,5	Cipolla	2	2	2	2	Olio EVO	2	2,5	3	3	Parmigiano	3	3	4	5	Prezzemolo	2	2	2,5	3	olio EVO	1	2	3	3	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	olio EVO	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Lievito	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					

					Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti						Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti						Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti																																																																														
FRITTATA CON PATATE									SFORMATO CON PATATE									FETTINA DI MAIALE GRATINATA AL FORNO									BURGER DI PESCE																																																																													
Uovo pastorizz.	50	50	60	60	Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Lonza di suino	40	50	80	100	Pesce*	40	60	90	120	Latte	10	10	20	20	Patate	15	20	25	30	Pangrattato	4	5	6	7	Patate	16	18	20	22	Parmig. / Grana	4	5	6	7	Farina di mais	2	2	4	4	Uovo pastorizz.	6	8	9	10	Patate	15	20	25	30	Latte	20	25	30	35	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Farina di grano	1	1,5	2	3	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.
Uovo pastorizz.	50	50	60	60	Uovo pastorizz.	20	25	30	35	Lonza di suino	40	50	80	100	Pesce*	40	60	90	120	Latte	10	10	20	20	Patate	15	20	25	30	Pangrattato	4	5	6	7	Patate	16	18	20	22	Parmig. / Grana	4	5	6	7	Farina di mais	2	2	4	4	Uovo pastorizz.	6	8	9	10	Patate	15	20	25	30	Latte	20	25	30	35	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Farina di grano	1	1,5	2	3	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.

RICETTE ALTERNATIVE

CONTORNI E VARIE

PATATE E PISELLI					PISELLI BRASATI AL POMODORO					INSALATA MISTA CON LEGUMI					HUMMUS DI CECI					MACEDONIA DI VERDURE				
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
Patate	35	65	80	100	Piselli *	15	45	60	90	Verdura fresca di stagione (sedano)	40	60	75	90	Ceci	/	/	20	25	Tris di verdure (NO PATATE)/*	80	120	150	200
Piselli*	10	40	50	70	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Legumi secchi	15	25	25	50	Succo di limone	/	/	0,2	0,3	Olio EVO	4	5	6	7
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	/	/	7	9	Curcuma	/	/	Q.B	Q.B	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	/	/	QB	QB	Olio EVO	/	/	8	9	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Acqua	/	/	QB	QB	Sale IODATO	/	/	0,2	0,3					
SALSA KETCHUP					SALSA AL PREZZEMOLO					PURE' DI PATATE E CAROTE					POLENTA SOSTITUZIONE PANE									
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
Pomodoro	/	15	20	20	Olio EVO	1	1	2	2	Patate	40	80	100	110	Farina di mais	10	20	40	40					
Cipolla	/	3	5	5	Carote	0,5	0,8	1	1,2	Carote	20	30	40	50	acqua	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Sedano	/	1	2	2	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2	Latte	7	10	11	12	sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Carote	/	1	2	2	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Parmigiano	4	6	7	9										
Aceto di mele	/	QB	QB	QB						Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3										
Zucchero	/	QB	QB	QB																				
Sale IODATO	/	QB	QB	QB																				