



# COMUNE DI CRESPINA LORENZANA

Provincia di Pisa

Piazza C.Battisti, 22 - C.A.P. 56040 – CF 90054240503 - p.IVA 02117780508 - Tel. 050/634711 - Fax 050/634740  
[www.comune.crespinalorenzana.pi.it](http://www.comune.crespinalorenzana.pi.it)

## Area 1 "Servizi al cittadino"

**APPALTO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA A RIDOTTO IMPATTO AMBIENTALE DELLA DURATA DI ANNI SCOLASTICI DUE CON POSSIBILITA' DI RINNOVO PER ULTERIORI ANNI SCOLASTICI DUE**

Allegato 1.4 CSA

### Elenco delle ricette e dei valori nutrizionali relativi al menù scolastico

#### **PRIMI PIATTI**

<b>PASTA ALL'OLIO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta di semola	<b>50</b>	<b>70</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>221</b>	<b>292</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,7</b>	<b>5,97</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>39,55</b>	<b>55,37</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>5,45</b>	<b>7,63</b>

<b>PASTA AL POMODORO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta di semola	<b>50</b>	<b>70</b>
Pomodori (polpa o pelati)	<b>70</b>	<b>80</b>
Carote	<b>3</b>	<b>3</b>
Sedano	<b>3</b>	<b>3</b>
Cipolla	<b>2</b>	<b>2</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche (basilico)	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>238</b>	<b>311</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>6,06</b>	<b>6,39</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>42,06</b>	<b>58,18</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>6,41</b>	<b>8,71</b>

<b>PASTA AL POMODORO, OLIVE E BASILICO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta di semola	50	70
Pomodori (polpa o pelati)	70	80
Olive nere in salamoia	5	10
Carote	3	3
Sedano	3	3
Cipolla	2	2
Olio extravergine di oliva	5	5
Erbe aromatiche (basilico)	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>250</b>	<b>335</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>7,31</b>	<b>8,9</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>42,10</b>	<b>58,26</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>6,49</b>	<b>8,87</b>

<b>PASTA AL PESTO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta di semola	50	70
Pesto alla genovese (basilico, olio extravergine di oliva e pinoli)	10	15
Sale	q.b.	q.b.
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>231</b>	<b>329</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>6,60</b>	<b>9,83</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>39,69</b>	<b>55,58</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>6,01</b>	<b>8,47</b>

<b>PASTA ALLE VERDURE (versione invernale e autunnale)</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta di semola	50	70
Pomodori (polpa o pelati)	40	50
Cipolla	2	2
Ortaggi misti (carota, sedano, zucca, porri, finocchi, cavoli, misto verdure per minestrone*)	50	60
Olio extravergine di oliva	5	5
Erbe aromatiche (basilico)	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>242</b>	<b>317</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,96</b>	<b>6,31</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>42,79</b>	<b>59,22</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>6,83</b>	<b>9,35</b>

<b>PASTA ALLE VERDURE (versione primaverile)</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta di semola	50	70
Pomodori (polpa o pelati)	40	50
Cipolla	2	2
Ortaggi misti (carota, sedano, zucchine, melanzane, peperoni, fagiolini*, misto verdure per minestrone*)	50	60
Olio extravergine di oliva	5	5
Erbe aromatiche (basilico)	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	241	317
<b>GRASSI (gr)</b>	6,02	6,37
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	42,68	59,56
<b>PROTEINE (gr)</b>	6,62	9,03

<b>PASTA AI BROCCOLI</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta di semola	50	70
Broccoli	60	70
Olio extravergine di oliva	5	5
Erbe aromatiche (basilico)	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	238	311
<b>GRASSI (gr)</b>	5,94	6,26
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	4,41	57,54
<b>PROTEINE (gr)</b>	7,25	9,73

<b>RISO ALL'OLIO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Riso parboiled	50	70
Olio extravergine di oliva	5	5
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	211	277
<b>GRASSI (gr)</b>	5,20	5,28
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	40,20	56,28
<b>PROTEINE (gr)</b>	3,35	4,69

<b>RISO AL POMODORO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Riso parboiled	50	70
Pomodori (polpa o pelati)	70	80
Carote	3	3
Sedano	3	3
Cipolla	2	2
Olio extravergine di oliva	5	5
Erbe aromatiche (basilico)	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>230</b>	<b>300</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,51</b>	<b>5,62</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>43,16</b>	<b>59,72</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>4,66</b>	<b>6,26</b>

<b>RISO ALLE VERDURE (versione invernale e autunnale)</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Riso parboiled	50	70
Pomodori (polpa o pelati)	40	50
Cipolla	2	2
Ortaggi misti (carota, sedano, zucca, porri, finocchi, cavoli, misto verdure per minestrone*)	50	60
Olio extravergine di oliva	5	5
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>234</b>	<b>305</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,41</b>	<b>5,54</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>43,89</b>	<b>60,79</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>5,09</b>	<b>6,9</b>

<b>RISO ALLE VERDURE (versione primaverile)</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Riso parboiled	<b>50</b>	<b>70</b>
Pomodori (polpa o pelati)	<b>40</b>	<b>50</b>
Cipolla	<b>2</b>	<b>2</b>
Ortaggi misti (carota, sedano, zucchine, melanzane, peperoni, fagiolini*, misto verdure per minestrone*)	<b>50</b>	<b>60</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche (basilico)	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>233</b>	<b>306</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,47</b>	<b>5,6</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>43,78</b>	<b>61,10</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>4,87</b>	<b>6,58</b>

<b>RISO AI PISELLI</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Riso parboiled	<b>50</b>	<b>70</b>
Pomodori (polpa o pelati)	<b>40</b>	<b>50</b>
Carote	<b>3</b>	<b>3</b>
Sedano	<b>3</b>	<b>3</b>
Cipolla	<b>2</b>	<b>2</b>
Piselli*	<b>30</b>	<b>40</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>246</b>	<b>322</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,45</b>	<b>5,59</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>46,1</b>	<b>63,94</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>5,92</b>	<b>8,06</b>

<b>RISOTTO ALLA ZUCCA</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Riso parboiled	50	70
Porro o cipolla	5	5
Zucca* (fresca o surgelata)	40	50
Carota	10	20
Olio extravergine di oliva	5	5
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	225	298
<b>GRASSI (gr)</b>	5,21	5,3
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	43,10	60,47
<b>PROTEINE (gr)</b>	4,3	6

<b>RISOTTO ALLE ZUCCHINE E ZAZFFERANO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Riso parboiled	50	70
Porro o cipolla	5	5
Zucchine	50	70
Olio extravergine di oliva	5	5
Aglio	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	220	290
<b>GRASSI (gr)</b>	5,2	5,28
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	41,64	58,17
<b>PROTEINE (gr)</b>	4,40	6,14

<b>POLENTA ALL'OLIO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Farina di mais per polenta	40	60
Olio extravergine di oliva	5	5
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	190	2,57
<b>GRASSI (gr)</b>	6,08	5,84
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	32,32	47,46
<b>PROTEINE (gr)</b>	3,48	6,54

<b>POLENTA AL POMODORO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Farina di mais per polenta	<b>40</b>	<b>60</b>
Pomodori (polpa o pelati)	<b>70</b>	<b>80</b>
Carote	<b>3</b>	<b>3</b>
Sedano	<b>3</b>	<b>3</b>
Cipolla	<b>2</b>	<b>2</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche (basilico)	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>207</b>	<b>281</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>6,44</b>	<b>7,03</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>34,83</b>	<b>51,29</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>4,44</b>	<b>6,30</b>

<b>RAVIOLI ALL'OLIO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Ravioli (ripieno di ricotta e spinaci)	<b>80</b>	<b>110</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>219</b>	<b>284</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>10,12</b>	<b>12,04</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>24,40</b>	<b>33,55</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>6,24</b>	<b>8,58</b>

<b>RAVIOLI AL POMODORO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Ravioli freschi (ripieno di ricotta e spinaci)	<b>80</b>	<b>110</b>
Pomodori (polpa o pelati)	<b>70</b>	<b>80</b>
Carote	<b>3</b>	<b>3</b>
Sedano	<b>3</b>	<b>3</b>
Cipolla	<b>2</b>	<b>2</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche (basilico)	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>235</b>	<b>303</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>10,48</b>	<b>12,45</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>26,91</b>	<b>36,36</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>7,20</b>	<b>9,66</b>

<b>GNOCCHETTI AL POMODORO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Gnocchetti	<b>100</b>	<b>160</b>
Pomodori (polpa o pelati)	<b>70</b>	<b>80</b>
Carote	<b>3</b>	<b>3</b>
Sedano	<b>3</b>	<b>3</b>
Cipolla	<b>2</b>	<b>2</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche (basilico)	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>215</b>	<b>309</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,66</b>	<b>5,89</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>36,51</b>	<b>57,21</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>4,96</b>	<b>7,48</b>

<b>LASAGNE AL POMODORO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta all'uovo per lasagne*	<b>35</b>	<b>50</b>
Pomodori (polpa o pelati)	<b>60</b>	<b>80</b>
Carote	<b>3</b>	<b>3</b>
Sedano	<b>3</b>	<b>3</b>
Cipolla	<b>2</b>	<b>2</b>
Besciamella	<b>70</b>	<b>100</b>
Parmigiano reggiano	<b>3</b>	<b>3</b>
Olio extravergine di oliva	<b>3</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche (basilico)	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>222</b>	<b>317</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>11,82</b>	<b>17,20</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>22,30</b>	<b>31,51</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>6,57</b>	<b>8,84</b>

<b>LASAGNE AL RAGU'</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta all'uovo per lasagne*	45	60
Pomodori (polpa o pelati)	70	80
Carote	3	3
Sedano	3	3
Cipolla	2	2
Carne di manzo macinata	30	50
Besciamella	90	120
Parmigiano reggiano	3	5
Olio extravergine di oliva	5	5
Erbe aromatiche (basilico)	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>321</b>	<b>424</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>16,60</b>	<b>20,85</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>28,34</b>	<b>37,25</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>14,58</b>	<b>21,76</b>

<b>CANNELLONI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Cannelloni ripieni ricotta e spinaci*	90	120
Pomodori (polpa o pelati)	70	80
Besciamella	50	60
Parmigiano reggiano	3	3
Olio extravergine di oliva	5	5
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>278</b>	<b>338</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>16,46</b>	<b>19,27</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>21,13</b>	<b>26,75</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>10,55</b>	<b>13,31</b>

<b>PIZZA MARGHERITA</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Base per pizza con pomodoro	100	120
Mozzarella	20	25
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>259</b>	<b>313</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>4,5</b>	<b>5,6</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>43,14</b>	<b>51,78</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>10,34</b>	<b>12,6</b>

<b>PASSATO DI VERDURA CON PASTA</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta di semola	<b>30</b>	<b>35</b>
Minestrone di verdura*	<b>70</b>	<b>100</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>191</b>	<b>227</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,63</b>	<b>5,79</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>30,52</b>	<b>37,38</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>5,09</b>	<b>6,41</b>

<b>PASSATO DI VERDURA CON ORZO/FARRO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Orzo/farro	<b>30</b>	<b>35</b>
Minestrone di verdura*	<b>70</b>	<b>100</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>184</b>	<b>218</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,79</b>	<b>6,01</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>27,43</b>	<b>33,69</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>5,64</b>	<b>7,18</b>

<b>PASSATO DI VERDURA E LEGUMI CON PASTA</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta di semola	<b>30</b>	<b>35</b>
Minestrone di verdura*	<b>70</b>	<b>100</b>
Ceci/fagioli/lenticchie (secchi)	<b>10</b>	<b>15</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>214</b>	<b>260</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,75</b>	<b>5,98</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>34,10</b>	<b>42,76</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>7,17</b>	<b>9,53</b>

<b>BRODO VEGETALE CON PASTA</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta di semola	<b>30</b>	<b>40</b>
Pomodori (polpa o pelati)	<b>3</b>	<b>3</b>
Carota	<b>3</b>	<b>3</b>
Sedano	3	3
Cipolla	2	2
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>154</b>	<b>189</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,44</b>	<b>5,58</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>24,23</b>	<b>32,14</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>3,43</b>	<b>4,52</b>

<b>VELLUTATA DI ZUCCA CON CROSTINI</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Crostini di pane	<b>40</b>	<b>50</b>
Zucca* (fresca o surgelata)	<b>40</b>	<b>50</b>
Cipolla/porro	<b>10</b>	<b>10</b>
Patata	<b>40</b>	<b>50</b>
Carota	<b>20</b>	<b>30</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>215</b>	<b>259</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,69</b>	<b>5,87</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>38,33</b>	<b>48,15</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>5,12</b>	<b>6,43</b>

<b>VELLUTATA DI CAROTE CON CROSTINI</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Crostini di pane	<b>30</b>	<b>50</b>
Carota	<b>60</b>	<b>80</b>
Cipolla/porro	<b>10</b>	<b>10</b>
Patata	<b>40</b>	<b>50</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>192</b>	<b>268</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,68</b>	<b>5,92</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>33,05</b>	<b>50,20</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>4,24</b>	<b>6,43</b>

\* materia prima congelata o surgelata

## SECONDI PIATTI

<b>BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO/ARROSTO</b>		
	INFANZIA (g)	PRIMARIA (g)
Petto di pollo	50	60
Olio extravergine di oliva	5	5
Succo di limone	q.b.	q.b.
Aglione	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>95</b>	<b>105</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,4</b>	<b>5,48</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>11,6</b>	<b>13,99</b>

<b>BOCCONCINI DI POLLO ALLA CREMA</b>		
	INFANZIA (g)	PRIMARIA (g)
Petto di pollo	50	60
Farina di frumento	4	5
Latte parzialmente scremato	15	20
Olio extravergine di oliva	5	5
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>115</b>	<b>130</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,74</b>	<b>5,92</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>3,36</b>	<b>4,24</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>12,7</b>	<b>15,33</b>

<b>SPEZZATINO DI POLLO IN UMIDO</b>		
	INFANZIA (g)	PRIMARIA (g)
Petto di pollo	50	60
Pomodori (polpa o pelati)	30	40
Olive nere in salamoia	5	10
Olio extravergine di oliva	5	5
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>113</b>	<b>137</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>6,81</b>	<b>8,19</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>1,02</b>	<b>1,36</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>12,1</b>	<b>14,63</b>

<b>ARISTA AL FORNO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Arista di maiale	<b>50</b>	<b>60</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Aglio	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>118</b>	<b>133</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>8,50</b>	<b>9,2</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>10,36</b>	<b>12,43</b>

<b>ARROSTO DI VITELLONE</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Fesa di bovino	<b>50</b>	<b>60</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Aglio	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>97</b>	<b>107</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,9</b>	<b>6,08</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>10,91</b>	<b>13,09</b>

<b>FESA DI TACCHINO AL FORNO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Fesa di tacchino	<b>50</b>	<b>60</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Aglio	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>99</b>	<b>110</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,6</b>	<b>5,72</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>12,01</b>	<b>14,41</b>

<b>TONNO ALL'OLIO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Tonno in scatola all'olio (sgocciolato)	<b>50</b>	<b>60</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>96</b>	<b>115</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,05</b>	<b>6,07</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>--</b>	<b>--</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>12,60</b>	<b>15,12</b>

<b>FILETTO DI PLATESSA AL VAPORE</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Filetto di platessa*	<b>70</b>	<b>100</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Succo di limone	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>101</b>	<b>125</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>6,05</b>	<b>6,5</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>11,9</b>	<b>17</b>

<b>FILETTO DI MERLUZZO IMPANATO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Filetto di merluzzo*	<b>70</b>	<b>100</b>
Farina di frumento	<b>4</b>	<b>5</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>107</b>	<b>130</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,45</b>	<b>5,64</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>3,18</b>	<b>3,95</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>11,37</b>	<b>16,16</b>

<b>FRITTATA</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Uova pastorizzate	<b>50</b>	<b>60</b>
Latte	<b>10</b>	<b>15</b>
Farina di frumento	<b>3</b>	<b>4</b>
Parmigiano reggiano	<b>3</b>	<b>4</b>
Olio extravergine di oliva	<b>3</b>	<b>4</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>117</b>	<b>148</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>8,42</b>	<b>10,68</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>2,40</b>	<b>3,28</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>7,94</b>	<b>9,82</b>

<b>FRITTATA DI ZUCCHINE</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Uova pastorizzate	<b>40</b>	<b>50</b>
Latte	<b>10</b>	<b>15</b>
Farina di frumento	<b>3</b>	<b>4</b>
Parmigiano reggiano	<b>3</b>	<b>4</b>
Zucchine	<b>20</b>	<b>30</b>
Olio extravergine di oliva	<b>3</b>	<b>4</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>106</b>	<b>138</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>7,57</b>	<b>9,84</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>2,68</b>	<b>3,70</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>6,96</b>	<b>8,97</b>

<b>UOVA SODE</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Uova fresche	<b>50</b>	<b>60</b>
Sale	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>109</b>	<b>122</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>9,35</b>	<b>10,22</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>6,2</b>	<b>7,44</b>

<b>FAGIOLI ALLA SALVIA/ALL'OLIO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Fagioli secchi	<b>20</b>	<b>30</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Aglio	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Erbe aromatiche (salvia)	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>101</b>	<b>129</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,32</b>	<b>5,48</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>9,19</b>	<b>13,73</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>4,69</b>	<b>7,03</b>

<b>FAGIOLI ALL'UCCELLETTO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Fagioli secchi	<b>20</b>	<b>30</b>
Pomodori (polpa o pelati)	<b>30</b>	<b>40</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Aglio	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>107</b>	<b>137</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,47</b>	<b>5,68</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>10,08</b>	<b>14,93</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>5,05</b>	<b>7,51</b>

<b>CECI ALL'OLIO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Ceci secchi	<b>20</b>	<b>30</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>109</b>	<b>140</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>6,26</b>	<b>6,89</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>9,46</b>	<b>14,15</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>4,19</b>	<b>6,28</b>

<b>LENTICCHIE AL POMODORO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Lenticchie secche	<b>20</b>	<b>30</b>
Pomodori (polpa o pelati)	<b>30</b>	<b>40</b>
Cipolla	<b>5</b>	<b>5</b>
Sedano	<b>5</b>	<b>5</b>
Carota	<b>5</b>	<b>5</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Aglio	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>114</b>	<b>145</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,38</b>	<b>5,53</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>11,99</b>	<b>17,40</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>5,13</b>	<b>7,25</b>

<b>MOZZARELLA</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Mozzarella	<b>40</b>	<b>50</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>101</b>	<b>127</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>7,80</b>	<b>9,75</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>7,48</b>	<b>9,35</b>

<b>ASIAGO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Asiago	<b>25</b>	<b>35</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>90</b>	<b>126</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>6,40</b>	<b>8,96</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>0,20</b>	<b>0,28</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>7,85</b>	<b>10,99</b>

<b>PECORINO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pecorino	<b>25</b>	<b>35</b>
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>98</b>	<b>137</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>8</b>	<b>11,20</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>6,45</b>	<b>9,03</b>

<b>CACIOTTA FRESCA</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Caciotta fresca	<b>25</b>	<b>35</b>
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>96</b>	<b>134</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>7,75</b>	<b>10,85</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>0,45</b>	<b>0,63</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>6,13</b>	<b>8,57</b>

\* materia prima congelata o surgelata

## CONTORNI

<b>INSALATA VERDE</b>		
	INFANZIA (g)	PRIMARIA (g)
Insalata verde	40	50
Olio extravergine di oliva	5	5
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>53</b>	<b>54</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,16</b>	<b>5,20</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>0,88</b>	<b>1,1</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>0,72</b>	<b>0,90</b>

<b>INSALATA MISTA (versione autunnale e invernale)</b>		
	INFANZIA (g)	PRIMARIA (g)
Insalata verde	30	40
Ortaggi misti (carote, finocchi, radicchio rosso, cavolo cappuccio verde e viola)	40	60
Olio extravergine di oliva	5	5
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>58</b>	<b>64</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,16</b>	<b>5,22</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>1,93</b>	<b>2,79</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>1,12</b>	<b>1,59</b>

<b>INSALATA MISTA (versione primaverile)</b>		
	INFANZIA (g)	PRIMARIA (g)
Insalata verde	30	40
Ortaggi misti (carote, pomodori, cetrioli)	40	60
Olio extravergine di oliva	5	5
Aceto	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>61</b>	<b>65</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,23</b>	<b>5,37</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>2,64</b>	<b>2,98</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>0,95</b>	<b>1,28</b>

<b>INSALATA RICCA ALLE NOCI</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Insalata verde	<b>30</b>	<b>40</b>
Noci	<b>10</b>	<b>20</b>
Carote	<b>40</b>	<b>50</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Aceto	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>123</b>	<b>186</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>10,97</b>	<b>16,8</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>4,25</b>	<b>5,78</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>2,03</b>	<b>3,37</b>

<b>FINOCCHI LESSI/FILANGE'</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Finocchi	<b>120</b>	<b>150</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>56</b>	<b>58</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>1,20</b>	<b>1,50</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>1,44</b>	<b>1,80</b>

<b>CAROTE LESSE/FILANGE'</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Carote	<b>120</b>	<b>150</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Aceto	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>87</b>	<b>97</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,24</b>	<b>5,30</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>9,12</b>	<b>11,40</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>1,32</b>	<b>1,65</b>

<b>CAROTE E/O CAVOLO CAPPUCCIO FILANGE'</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Carote	<b>60</b>	<b>70</b>
Cavolo cappuccio (verde e/o viola)	<b>60</b>	<b>80</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Aceto	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>79</b>	<b>87</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,27</b>	<b>5,34</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>5,97</b>	<b>7,2</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>2,25</b>	<b>2,89</b>

<b>SPINACI ALL'OLIO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Spinaci*	<b>120</b>	<b>150</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>73</b>	<b>79</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>3,6</b>	<b>4,5</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>3,36</b>	<b>4,2</b>

<b>BIETOLA ALL'OLIO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Bietola*	<b>120</b>	<b>150</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>65</b>	<b>70</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,12</b>	<b>5,15</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>3,36</b>	<b>4,20</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>1,56</b>	<b>1,95</b>

<b>PATATE LESSE</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Patate	<b>80</b>	<b>120</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>113</b>	<b>147</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,80</b>	<b>6,20</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>14,32</b>	<b>21,48</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>1,68</b>	<b>2,52</b>

<b>CAVOLI E BROCCOLI ALL'OLIO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Cavolfiore	<b>60</b>	<b>80</b>
Broccoli	<b>60</b>	<b>70</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>74</b>	<b>82</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,30</b>	<b>5,37</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>2,82</b>	<b>3,56</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>3,96</b>	<b>4,94</b>

<b>POMODORI IN INSALATA</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pomodori	<b>120</b>	<b>150</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>65</b>	<b>70</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,24</b>	<b>5,30</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>3,36</b>	<b>4,20</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>1,44</b>	<b>1,80</b>

<b>FAGIOLINI ALL'OLIO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Fagiolini*	<b>120</b>	<b>150</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>67</b>	<b>72</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,12</b>	<b>5,15</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>2,88</b>	<b>3,60</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>2,52</b>	<b>3,15</b>

<b>FAGIOLINI IN UMIDO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Fagiolini*	<b>120</b>	<b>150</b>
Pomodori (pelati o polpa)	<b>30</b>	<b>40</b>
Cipolla	<b>2</b>	<b>2</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>73</b>	<b>81</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,27</b>	<b>5,35</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>3,89</b>	<b>4,91</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>2,90</b>	<b>3,65</b>

<b>PISELLI AL TEGAME</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Piselli*	<b>80</b>	<b>130</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>101</b>	<b>136</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,48</b>	<b>5,78</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>7,42</b>	<b>12,06</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>4,00</b>	<b>6,5</b>

<b>ZUCCHINE TRIFOLATE</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Zucchine	<b>120</b>	<b>150</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>58</b>	<b>61</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,12</b>	<b>5,15</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>1,68</b>	<b>2,10</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>1,56</b>	<b>1,95</b>

\* materia prima congelata o surgelata

## GENERI DI CONFORTO

<b>PANE BIANCO</b>		
	INFANZIA (g)	PRIMARIA (g)
Pane bianco	40	50
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
ENERGIA (Kcal)	110	138
GRASSI (gr)	0,2	0,25
CARBOIDRATI (gr)	25,4	31,75
PROTEINE (gr)	3,24	4,05

<b>PANE INTEGRALE</b>		
	INFANZIA (g)	PRIMARIA (g)
Pane integrale	50	60
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
ENERGIA (Kcal)	112	134
GRASSI (gr)	0,65	0,78
CARBOIDRATI (gr)	24,25	29,1
PROTEINE (gr)	3,75	4,5

<b>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</b>		
	INFANZIA (g)	PRIMARIA (g)
Frutta fresca di stagione*	110	150
*autunnale-invernale: mele, pere, arance, mandarini, mapo, banane, kiwi		
*primaverile: mele, banane, kiwi, pesche, albicocche, susine, melone		
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
ENERGIA (Kcal)	45	59
GRASSI (gr)	0,21	0,27
CARBOIDRATI (gr)	10,68	14,05
PROTEINE (gr)	0,75	1,02

<b>FORMAGGIO GRATTUGIATO</b>		
	INFANZIA (g)	PRIMARIA (g)
Parmigiano reggiano	5	5
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
ENERGIA (Kcal)	19	19
GRASSI (gr)	1,41	1,41
CARBOIDRATI (gr)	-	-
PROTEINE (gr)	1,68	1,68

<b>BUDINO</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Budino	<b>100</b>	<b>100</b>
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>129</b>	<b>129</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>21,80</b>	<b>21,80</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>2,70</b>	<b>2,70</b>

<b>CIOCCOLATO FONDENTE</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Cioccolato fondente	<b>15</b>	<b>20</b>
VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE	INFANZIA	PRIMARIA
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>77</b>	<b>103</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>5,04</b>	<b>6,72</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>7,46</b>	<b>9,94</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>0,99</b>	<b>1,32</b>

#### **Note aggiuntive:**

**VERDURE:** ove non specificato tramite asterisco la verdura è da intendersi fresca. Solo in caso di mancata reperibilità del prodotto fresco (ad esempio per stagionalità o condizioni climatiche avverse) si ricorrerà all'utilizzo dell'analogo derrata surgelata o congelata o se previsto in menù ad un'altra tipologia di verdura fresca.

**SUGHI A BASE DI VERDURA:** per i sughi a base di verdura sono previste due varianti (autunnale/invernale e primaverile alle voci "pasta alle verdure" e "riso alle verdure") al fine di poter utilizzare la maggior varietà possibile di verdure si stagione. La cucina potrà scegliere di utilizzare tutte le verdure previste nella ricetta (prevedendo un sugo di verdure miste) oppure solo una o alcune di quelle elencate in modo da variare nell'arco dell'anno scolastico offrendo ai bambini piatti diversi e testando quelli maggiormente graditi. In ogni caso la quantità totale di verdura utilizzata ogni volta sarà quella prevista nella ricetta (50g per la scuola dell'infanzia e 60g per la scuola primaria) sia che si utilizzi una sola verdura sia che se ne utilizzino diverse tipologie.

**MINISTRONE DI VERDURA CON ORZO/FARRO:** l'orzo e il farro verranno alternati e non somministrati in contemporanea ogni volta sia presente in menù la preparazione. Si alterneranno quindi "minestrone di verdura con orzo" a "minestrone di verdura con farro" per offrire nel menù una maggior varietà dei cereali.

# **RICETTE DIETE SPECIALI**

## **NOTE:**

### **RICETTE SENZA GLUTINE:**

- Per i primi piatti “senza glutine” le ricette sono equivalenti a quelle del menù standard con l’unica variazione della tipologia di pasta che sarà selezionata tra i prodotti senza glutine. Restano invariate le grammature della pasta e dei condimenti.
- Per le minestre: ove presente la pasta si userà una pasta senza glutine, ove presenti orzo/farro si utilizzerà il riso, sempre nelle stesse quantità
- Per i secondi piatti: ove presente farina o pangrattato si utilizzeranno alternative prive di glutine come il pangrattato senza glutine
- Per i dolci: si presterà attenzione alla scelta di dolci privi di glutine

### **RICETTE SENZA POMODORO:**

- Nelle ricette che prevedono la presenza di pomodoro tra gli ingredienti (esempio: pasta alle verdure, minestra di verdura, insalata mista) la ricetta verrà modificata eliminando il pomodoro e lasciando inalterati gli altri ingredienti. Nei casi in cui invece il pomodoro rappresenti il condimento principale si provvederà alla sostituzione con olio o altro condimento.

### **RICETTE SENZA LATTE E LATTICINI:**

- Per i primi piatti elaborati come lasagne, cannelloni e ravioli sarà prevista la pasta con lo stesso condimento (pasta al pomodoro o pasta al ragù) e, nei giorni in cui il piatto elaborato costituisca un piatto unico, se necessario sarà aggiunto anche un secondo piatto per raggiungere l’apporto nutrizionale adeguato
- Per i secondi piatti che contengono latte la ricetta sarà variata eliminando tale ingrediente e suoi derivati
- I dolci saranno scelti prestando attenzione alla possibile presenza di latte sia come ingrediente che come possibile contaminazione

**Di seguito si elencano le ricette relative ai menù delle diete speciali che differiscono dal menù standard sia per le quantità che per gli ingredienti, modificate al fine di garantire il rispetto dei fabbisogni nutrizionali del pasto.**

<b>PIZZA ROSSA</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Base per pizza con pomodoro (1)	<b>120</b>	<b>150</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>250</b>	<b>312</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>0,72</b>	<b>0,90</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>51,60</b>	<b>64,50</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>7,92</b>	<b>9,90</b>

<b>PASTA AL RAGU'</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Pasta di semola	<b>50</b>	<b>70</b>
Pomodori (polpa o pelati)	<b>70</b>	<b>80</b>
Carote	<b>3</b>	<b>3</b>
Sedano	<b>3</b>	<b>3</b>
Cipolla	<b>2</b>	<b>2</b>
Carne di manzo macinata (2)	<b>20</b>	<b>30</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Erbe aromatiche (basilico)	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>259</b>	<b>340</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>6,42</b>	<b>6,88</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>42,06</b>	<b>57,88</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>10,77</b>	<b>15,13</b>

<b>FRITTATA SENZA LATTE E SENZA GLUTINE</b>		
	<b>INFANZIA (g)</b>	<b>PRIMARIA (g)</b>
Uova pastorizzate (3)	<b>60</b>	<b>70</b>
Olio extravergine di oliva	<b>5</b>	<b>5</b>
Sale	<b>q.b.</b>	<b>q.b.</b>
<b>VALORI NUTRIZIONALI DELLA RICETTA PER PORZIONE</b>	<b>INFANZIA</b>	<b>PRIMARIA</b>
<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>122</b>	<b>135</b>
<b>GRASSI (gr)</b>	<b>10,22</b>	<b>11,09</b>
<b>CARBOIDRATI (gr)</b>	<b>---</b>	<b>---</b>
<b>PROTEINE (gr)</b>	<b>7,44</b>	<b>8,68</b>

- (1) La grammatura della "base per pizza rossa" è stata aumentata rispetto alla grammatura del menù standard in modo da garantire lo stesso apporto calorico della pizza margherita pur senza la presenza di mozzarella
- (2) La pasta al ragù è prevista nelle diete prive di latte e uova in sostituzione delle lasagne al ragù. La grammatura di carne di manzo è ridotta rispetto a quella presente nella ricetta delle lasagne al ragù

perché per le diete che prevedano la sostituzione con la pasta al ragù sarà previsto anche un secondo piatto per raggiungere i valori nutrizionali previsti per quel pasto.

- (3) La quantità di uova nella ricetta della frittata “senza latte e senza glutine” è stata leggermente aumentata per mantenere lo stesso apporto calorico pur senza la presenza di latte, formaggio e farina.