

DESCRIZIONE DEI PIATTI

Menù autunnale, invernale e primaverile

PRIMI PIATTI

INGREDIENTI	Grammature per ^[SEP]la scuola ^[SEP]dell'infanzia	Grammature per ^[SEP]la scuola primaria	Grammature per ^[SEP]la scuola secondaria di ^[SEP]primo grado
Pasta al pomodoro			
Riso / pasta / pasta s.g.	40	60	80
Pomodori pelati	40	60	65
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Pasta al pomodoro e basilico			
Riso / pasta / pasta s.g.	40	60	80
Pomodori pelati	40	60	65
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
<u>Basilico e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Pasta Riso alle verdure in bianco			
Riso / pasta / pasta s.g.	40	60	80

Dott.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
Spec. in Sc. dell'Alimentazione
O.M. TO/17462

Carote	20	30	40
Piselli	20	30	40
Carote, zucchine	20	30	40
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Pasta o riso alle zucchine / al pesto di zucchine			
Pasta / Pasta s.g.	40	60	80
Zucchine	30	40	50
Parmigiano	7	10	10
Basilico aromi e sale	qb	q.b.	q.b.
Olio d'oliva	5	5	5
Pasta al pesto			
Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
Pesto	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
<u>Origano e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Pasta al ragù di verdure			
Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
Pomodori pelati	30	50	60
Carote, cipolle, zucchine e sedano	20	30	40

Dott.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
Coac. in Sc. dell'Alimentazione
O.M. 70/174/92

Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
<u>Origano e sale</u>	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta al pesto/Riso al pesto			
Pasta / Pasta senza glutine	50	60	80
Pesto	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Origano e sale	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Pasta tonno e olive			
Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
Tonno all'olio d'oliva	30	40	60
Olive	10	15	20
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
Pasta pomodoro ricotta e basilico			
Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
Pomodori pelati	20	30	40
Ricotta	10	15	15
Basilico	5	7	10
Parmigiano	7	10	10
<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.

Dott.ssa Donatella FERRARI
 Medico Chirurgo
 Spec. in Sc. dell'alimentazione
 O.M. n. 17262

Pasta alla pizzaiola			
Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
Pomodori	40	60	65
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
<u>Origano e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Pasta con ricotta			
Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
Ricotta	20	30	40
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Riso burro e parmigiano			
Riso	40	60	80
Burro	5	10	10
Parmigiano	7	10	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al forno gratinata			
Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
Pomodori	40	60	65
Latte p.s.	10	15	15
Farina	5	5	5
Parmigiano	7	10	10

Dott.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
spec. in Sc. dell'Alimentazione
O.M. TO n. 464

Olio d'oliva	5	5	5
<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Pasta alle melanzane			
Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
Pomodori	40	60	65
Melanzane	30	40	50
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>	<u>q.b.</u>
Pasta al pomodoro fresco			
Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
Pomodoro fresco	40	60	65
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
Basilico aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta Burro e salvia			
Pasta / Pasta senza glutine	40	60	80
Burro	5	5	10
Parmigiano	7	10	10
Salvia e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Dott.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
Spec. in Sc. dell'Alimentazione
O.M. TO 17462



SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE

INGREDIENTI	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Bastoncini di merluzzo al forno			
Merluzzo	90	90	100
Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di merluzzo al forno senza glutine			
Merluzzo	90	90	100
Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato s.g., aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di nasello			
Nasello	90	90	100
Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di nasello s.g.			
Nasello	90	90	100
Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato s.g., aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.

Dott.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
nec. In Sc. dell'Alimentazione
O.M. TO 17/16

Platessa Impanata			
Platessa	90	90	100
Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Platessa dorata senza glutine			
Platessa	90	90	100
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato s.g., aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Tonno all'olio d'oliva			
Tonno	80	90	100
Olio d'oliva	5	5	5

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE

INGREDIENTI	Grammature per ^[SEP] la scuola ^[SEP] dell'infanzia	Grammature per ^[SEP] la scuola primaria	Grammature per ^[SEP] la scuola secondaria di ^[SEP] primo grado
Arrostato di Vitello			
Carne di vitello/tacchino	70	80	90
Olio d'oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Dot.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
c.p.p.c. in Sc. dell'Alimentazione
O.M. TO 174077

Crocchette di pollo cotte al forno			
Carne di pollo	70	80	90
Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato, aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di Pollo cotte al forno senza glutine			
Carne di pollo	70	80	90
Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato s.g., aromi e <u>sale</u>	q.b.	q.b.	q.b.
Hamburger di bovino			
Carne di bovino/tacchino	70	80	90
Olio d'oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Milanese di pollo			
Carne di pollo	70	80	90
Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
Olio d'oliva	5	5	5
Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Milanese di pollo senza glutine			
Carne di pollo	70	80	90
Uova pastorizzate	1x10 (5g)	1x10 (5g)	1x10 (5g)
Olio d'oliva	5	5	5

Dott.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
Spec. in Sc. dell'Alimentazione
O.M. TO 1/468

Pangrattato s.g., aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pollo ai ferri			
Carne di pollo/tacchino	70	80	90
Olio d'oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI A BASE DI FORMAGGIO

	<i>Grammature per la scuola dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la scuola primaria</i>	<i>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</i>
Mozzarella	60	90	125
Primo sale	60	90	125
Ricotta	80	100	150
Stracchino	60	90	125

GLI AFFETTATI

	<i>Grammature per la scuola dell'infanzia</i>	<i>Grammature per la scuola primaria</i>	<i>Grammature per la scuola secondaria di primo grado</i>
Prosciutto cotto	60	80	80
Arrosto di tacchino	60	80	80

Dott.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
Spec. in Sc. dell'Alimentazione
O.M. TC 17462



SECONDI PIATTI A BASE DI UOVO

INGREDIENTI	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Frittata con spinaci			
Uova pastorizzate	50	50	50
Spinaci	30	40	50
Latte p.s.	<u>10</u>	<u>15</u>	20
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata alle erbe			
Uova pastorizzate	50	50	50
Erbe	30	40	50
Latte p.s.	<u>10</u>	<u>15</u>	20
Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata con zucchine			
Uova pastorizzate	50	50	50
Zucchine	30	40	50
Latte p.s.	<u>10</u>	<u>15</u>	20

Dott.ssa Donatella FERRARI
Spec. in Sc. dell'Alimentazione
O.M. To. 140

Parmigiano	7	10	10
Olio d'oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMI

INGREDIENTI	Grammature per ^[SEP]la scuola ^[SEP]dell'infanzia	Grammature per ^[SEP]la scuola primaria	Grammature per ^[SEP]la scuola secondaria di ^[SEP]primo grado
Tortino di patate e legumi			
Patate	30	40	50
Legumi surgelati (secchi)	30 (10)	60 (20)	90 (30)
Uova pastorizzate	<u>5</u>	<u>5</u>	5
Parmigiano	3	5	5
Olio d'oliva	5	5	5
Cipolla, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.
Farinata di ceci			
Farina di ceci	35	40	45
Verdure	40	50	60
Olio d'oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Dott.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
Spec. in Sc. dell'Alimentazione
O.M. TO 7469

I CONTORNI

INGREDIENTI	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Insalata di carote / carote all'olio			
Carote	60	80	100
Olio d'oliva	5	7	10
Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista			
Insalata verde	20	20	20
Carote	40	60	80
Pomodori	40	60	80
Olio d'oliva	5	7	10
Aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di fagiolini / fagiolini saltati			
Fagiolini	60	80	100
Olio d'oliva	5	7	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di pomodori			
Pomodori	60	80	100
Olio d'oliva	5	7	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Dott.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
Spec. in Sc. dell'Alimentazione
O.M. T. 17/19

Fagiolini e pomodori			
Pomodori	40	50	60
Fagiolini	40	50	60
Olio d'oliva	5	7	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno / Insalata di patate			
Patate	110	140	160
Olio d'oliva	5	7	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli in umido			
Piselli	80	90	120
Pomodori	20	30	40
Olio d'oliva	5	7	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli saltati			
Piselli	80	90	120
Olio d'oliva	5	7	10
<u>Aromi e sale</u>	<u>q.b.</u>	q.b.	q.b.
Zucchine saltate /all'olio			
Zucchine	60	80	100
<u>Olio d'oliva</u>	<u>5</u>	7	10
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

Dott.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
Spec. in Sc. dell'Alimentazione
O.M. TO 17402

PANE E FRUTTA

	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Pane comune	40	50	60
Pane senza glutine	40	50	60
Frutta fresca	120	150	150

I DOLCI

(A rotazione proposti 1 volta a settimana al posto della frutta di stagione)

	Grammature per la scuola dell'infanzia	Grammature per la scuola primaria	Grammature per la scuola secondaria di primo grado
Yogurt	125	125	125
Budino	120	120	120
Torta (margherita, crostata, plum cake...)	50	60	60
Plum cake senza glutine	50	60	60

Dott.ssa Donatella FERRARI
Medico Chirurgo
Spec. in Sc. della Alimentazione
O.M. TO/746

