

RICETTARIO MENU' AUTUNNALE SCUOLE COMUNE DI COMO A.S. 2024/2025

LUNEDI 1A SETTIMANA

PASTA AL PESTO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (cereali contenenti glutine)	g	50	60	80
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Pesto alla genovese (latte, frutta a guscio, uovo)	g	10	10	15
Parmigiano Reggiano (latte)	g	5	5	5
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	70	81	107
Peso in distribuzione	g	100g di pasta + 10 g di pesto	120g di pasta + 10g di pesto	160g di pasta + 15g di pesto

PROVOLONE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Formaggio provolone (latte)	g	20	30	40
Peso a crudo	g	20	30	40

CAROTE JULIENNE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carote	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso a cotto	g	100	120	150

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MARTEDI 1A SETTIMANA

PASSATO DI VERDURE CON PASTA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Orzo perlato (<i>glutine, soia, arachidi, frutta a guscio</i>)	g	25	30	40
Minestrone gelo	g	80	100	120
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	g	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a crudo	g	110	136	167
Peso in distribuzione	g	180g di passato + 50g di orzo	200g di passato + orzo 60g	220g di passato + orzo 80g

ARROSTO DI TACCHINO AL FORNO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Fesa di tacchino	g	40	50	60
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Farina di frumento 00 (<i>glutine</i>)	g	3	3	3
Sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a crudo	g	48	59	107
Peso in distribuzione	g	30	35	50

PATATE AL FORNO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Patate surgelate	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso in distribuzione	g	67g	80g	100g
	g			

PANE INTEGRALE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio integrale (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MERCOLEDI 1A SETTIMANA

CREMA DI LENTICCHIE CON CROSTINI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Crostini (<i>cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia</i>)	g	25	30	40
Lenticchie secche (<i>cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia</i>)	g	20	30	40
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	g	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a crudo	g	50	66	87
Peso in distribuzione	g	180g di passato + Crostini 25g	200g di passato + Crostini 30g	220g di passato + Crostini 40g

SPALMABILE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Formaggio spalmabile (<i>latte</i>)	g	50	50	100
Peso a crudo	g	50	50	100

FAGIOLINI ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Fagiolini	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso in distribuzione	g	90	110	140

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

GIOVEDI 1A SETTIMANA

RISOTTO ALLA MILANESE (RISO + BESCIAPELLA ZAFFERANO)

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Riso parboiled	g	50	60	80
Latte di vacca intero UHT (<i>latte</i>)	g	30	40	50
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Farina di frumento 00 (<i>glutine</i>)	g	q.b.	q.b.	q.b.
zafferano	g	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	85	106	137
Peso a cotto	g	riso 100g + salsa 40g	riso 120g + salsa 50g	riso 160g + salsa 60g

FRITTATA AI PORRI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Uova pastorizzate (<i>uova</i>)	g	50	75	100
Porri	g	10	10	10
Parmigiano grattugiato(<i>latte</i>)	g	3	3	3
Latte uht (<i>latte</i>)	g	5	8	10
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	73	102	130
Peso a cotto	g	60g	70g	120g

CAROTE AL VAPORE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carote surgelate	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso in distribuzione	g	90g	110g	140g

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

VENERDI 1A SETTIMANA

GNOCCHI AL POMODORO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Gnocchi di patate (<i>glutine, latte, uova,soia</i>)	g	120	150	200
Passata di pomodoro	g	50	60	70
<i>Sedano</i> , carote, Cipolla	g	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	175	216	277
Peso in distribuzione	g	130g di gnocchi + 40g di salsa	165g di gnocchi + 50g di salsa	220g di gnocchi + 60g di salsa

TORTINO DI MERLUZZO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
merluzzo surgelato (<i>pesce</i>)	g	40	50	70
Patate surgelate	g	15	20	25
Uovo pastorizzato (<i>uova</i>)	g	10	14	20
Parmigiano Reggiano (<i>latte</i>)	g	3	4	5
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Peso a crudo	g	73	94	127
Peso in distribuzione	g	60	90	120

INSALATA VERDE E CAPPUCIO JULIENNE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	30	38	50
Cappuccio julienne	g	25	30	35
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	63	78	97
Peso in distribuzione	g	60g	70g	90g

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

LUNEDI 2A SETTIMANA

PIZZA MARGHERITA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Base pizza <i>(cereali contenenti glutine)</i>	g	80	100	120
Pomodoro pelati	g	25	35	45
Mozzarella <i>(latte)</i>	g	30	40	50
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Peso a crudo	g	140	181	222
Peso in distribuzione	g	140	180	220

INSALATA VERDE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	40	50	70
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	48	60	82
Peso a cotto	g	45	55	80

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio <i>(cereali contenenti glutine)</i>	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MARTEDI 2A SETTIMANA

CREMA DI CECI CON FARRO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Farro perlato (<i>cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia</i>)	g	25	30	40
Ceci secchi (<i>cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia</i>)	g	20	30	40
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	g	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a crudo	g	50	66	87
Peso in distribuzione	g	180g di passato + Farro 50g	200g di passato + Farro 60g	220g di passato + Farro 80g

MOZZARELLA 1/2 PORZIONE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Mozzarella (<i>latte</i>)	g	20	20	40
Peso a crudo	g	20	20	40

CAROTE JULIENNE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carote	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso a cotto	g	100	120	150

PANE INTEGRALE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio <i>integrale (cereali contenenti glutine)</i>	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MERCOLEDI 2A SETTIMANA

PASTA AL SUGO VEGETALE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (cereali contenenti glutine)	g	50	60	80
carote e zucchine surgelate	g	50	60	80
Sedano , Carote, Cipolla	g	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	105	126	167
Peso a cotto		100g + 40g di salsa	120g+ 50g di salsa	160g + 60 g di salsa

PETTO DI POLLO PANATO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pollo	g	40	50	60
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Pan grattato (cereali contenenti glutine, sesamo, latte, frutta a guscio)	g	q.b	q.b	q.b
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	45	56	67
Peso in distribuzione	g	30g	40g	50g

ERBETTE ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
bietoline erbe surgelate	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso in distribuzione	g	80	100	120

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

GIOVEDI 2A SETTIMANA

LASAGNE AL RAGU' DI CARNI ROSSE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta all'uovo fresca (<i>cereali contenenti gluine, uovo, soia</i>)	g	80	100	140
Bovino	g	20	25	40
Passata di pomodoro	g	25	30	40
latte uht intero (<i>latte</i>)	g	20	25	40
Farina di frumento 00 (<i>glutine</i>)	g	q.b	q.b	q.b
Parmigiano grattugiato (<i>latte</i>)	g	5	5	5
<i>Sedano, Carote, Cipolla</i>	g	q.b.	q.b.	q.b.
Burro (<i>latte</i>)	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	155	191	272
Peso in distribuzione	g	140	180	250

BROCCOLI GRATINATI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Broccoli surgelati	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Parmigiano Reggiano (latte)	g	q.b	q.b	q.b
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	105	126	157
Peso in distribuzione	g	80g	100g	120g

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

VENERDI 2A SETTIMANA

PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (cereali contenenti glutine)	g	50	60	80
Basilico surgelato	g	q.b	q.b	q.b
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	55	66	87
Peso a cotto		100g	120g	160g

MERLUZZO GRATINATO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
merluzzo surgelato (pesce)	g	60	60	120
Pan grattato (cereali contenenti glutine, sesamo, latte, frutta a guscio)	g	15	20	25
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Peso a crudo	g	80	86	152
Peso in distribuzione	g	40	50	100

FINOCCHI IN INSALATA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Finocchi freschi	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso in distribuzione	g	100	120	150

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

LUNEDI 3A SETTIMANA

PASTA INTEGRALE AL POMODORO E BESCIAAMELLA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (cereali contenenti glutine)	g	50	60	80
Passata di pomodoro	g	25	30	35
Sedano, Carote, Cipolla	g	3	4	5
Latte di vacca parzialmente scremato (latte)	g	20	20	20
Farina di frumento 00 (glutine)	g	3	3	3
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	106	123	150
Peso in distribuzione	g	100g + 40g di salsa	120g+ 50g di salsa	160g + 60 g di salsa

FRITTATA AL PARMIGIANO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Uova pastorizzate (uova)	g	50	75	100
Parmigiano grattugiato (latte)	g	3	3	3
Latte uht (latte)	g	5	8	10
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	63	92	120
Peso a cotto	g	60g	70g	120g

INSALATA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	40	50	70
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso in distribuzione	g	40	50	70

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MARTEDI 3A SETTIMANA

PASTA TRICOLORE ALL'OLIO E PARMIGIANO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro tricolore (cereali contenenti glutine, soia)	g	50	60	80
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	55	66	87
Peso a cotto		100g	120g	160g

HAMBURGER DI MANZO AL FORNO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Hamburger di manzo surgelato (soia)	g	50	60	80
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	55	66	87
Peso a cotto	g	40g	50g	60g

TRIS DI VERDURE ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carote surgelate	g	40	50	60
Fagiolini surgelate	g	30	35	45
Piselli surgelati	g	30	35	45
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso in distribuzione	g	90g	110g	140g

PANE INTEGRALE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio integrale (cereali contenenti glutine)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MERCOLEDI 3A SETTIMANA

RISOTTO ALLA MILANESE (RISO + BESIAMELLA ZAFFERANO)

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Riso parboiled	g	50	60	80
Latte di vacca intero UHT (<i>latte</i>)	g	30	40	50
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Farina di frumento 00 (<i>glutine</i>)	g	q.b.	q.b.	q.b.
zafferano	g	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	85	106	137
Peso a cotto	g	riso 100g + salsa 40g	riso 120g + salsa 50g	riso 160g + salsa 60g

HAMBURGER DI MERLUZZO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
merluzzo surgelato (<i>pesce</i>)	g	40	50	70
Patate surgelate	g	15	20	25
Uovo pastorizzato (<i>uova</i>)	g	10	14	20
Parmigiano Reggiano (<i>latte</i>)	g	3	4	5
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Peso a crudo	g	73	94	127
Peso in distribuzione	g	60	90	120

INSALATA MISTA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	20	25	35
Carote	g	50	55	75
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	78	90	122
Peso in distribuzione	g	70	80	110

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

GIOVEDI 3A SETTIMANA

FOCACCIA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Focaccia (cereali contenenti glutine)	g	80	100	120
Peso in distribuzione	g	80	100	120

PROSCIUTTO COTTO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Prosciutto cotto	g	30	40	50
Peso in distribuzione	g	30	40	50

CAROTE JULIENNE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carote	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso a cotto	g	100	120	150

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (cereali contenenti glutine)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

VENERDI 3A SETTIMANA

CREMA DI LENTICCHIE CON DITALINI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro <i>(cereali contenenti glutine,,senape, soia)</i>	g	25	30	40
Lenticchie secche <i>(cereali contenenti glutine, frutta a guscio,senape, sesamo, soia)</i>	g	20	30	40
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	g	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a crudo	g	50	66	87
Peso in distribuzione	g	180g di passato + ditalini 50g	200g di passato + ditalini 60g	220g di passato + ditalini 80g

LATTERIA 1/2 PORZIONE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Latteria <i>(latte)</i>	g	10	15	20
Peso a crudo	g	10	15	20
Peso in distribuzione	g	10	15	20

SPINACI GRATINATI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Spinaci surgelati	g	100	120	150
Parmigiano Reggiano (latte)	g	q.b.	q.b.	q.b.
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso in distribuzione	g	80	100	120

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio <i>(cereali contenenti glutine)</i>	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

LUNEDI 4A SETTIMANA

CREMA DI CECI CON PASTA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Ditalini di semola di grano duro <i>(cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia)</i>	g	25	30	40
Ceci secchi <i>(cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia)</i>	g	20	30	40
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	g	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a crudo	g	50	66	87
Peso in distribuzione	g	180g di passato + pasta 50g	200g di passato + pasta 60g	220g di passato + pasta 80g

RICOTTA 1/2 PORZIONE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Mozzarella <i>(latte)</i>	g	20	25	50
Peso in distribuzione	g	30	40	50

CAVOLFIORI ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Cavolfiori surgelati	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso in distribuzione	g	75	90	115

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio <i>(cereali contenenti glutine)</i>	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MARTEDI 4A SETTIMANA

POLENTA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Fraina di mais	g	50	60	80
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	50	60	80
Peso in distribuzione	g	150g	180g	240g

BRUSCIT DI CARNE BOVINA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carne di manzo	g	40	50	60
Passata di pomodoro	g	50	60	80
Sedano, Carote, Cipolla	g	10	10	15
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Peso a crudo	g	105	126	162
Peso in distribuzione	g	70g	80g	100g

CAROTE AL VAPORE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Carote surgelate	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso in distribuzione	g	90g	110g	140g

PANE INTEGRALE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio integrale (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200

MERCOLEDI 4A SETTIMANA

RISOTTO ALLA PARMIGIANA (RISO + BESCIAPELLA)

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Riso parboiled	g	50	60	80
Latte di vacca intero UHT (<i>latte</i>)	g	30	40	50
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Farina di frumento 00 (<i>glutine</i>)	g	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	85	106	137
Peso a cotto	g	riso 100g + salsa 40g	riso 120g + salsa 50g	riso 160g + salsa 60g

FRITTATA AL FORNO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Uova pastorizzate (<i>uova</i>)	g	50	75	100
Parmigiano grattugiato(<i>latte</i>)	g	3	3	3
Latte uht (<i>latte</i>)	g	5	8	10
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	63	92	120
Peso a cotto	g	60g	70g	120g

INSALATA VERDE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	40	50	70
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	48	60	82
Peso in distribuzione	g	40	50	70

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200
Peso a crudo	g	100	150	200
Peso in distribuzione	g	100	120	150

GIOVEDI 4A SETTIMANA

PASTA AI FORMAGGI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (<i>cereali contenenti glutine, senape, soia</i>)	g	50	60	80
Latte di vacca intero UHT (<i>latte</i>)	g	30	40	50
Parmigiano (<i>latte</i>)	g	5	5	5
Latteria (<i>latte</i>)	g	5	5	5
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Farina di frumento 00 (<i>glutine</i>)	g	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a crudo	g	95	116	147
Peso in distribuzione	g	100g + 40g di salsa	120g+ 50g di salsa	160g + 60 g di salsa

MERLUZZO GRATINATO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
merluzzo surgelato (<i>pesce</i>)	g	60	60	120
Pan grattato (<i>cereali contenenti glutine, sesamo, latte, frutta a guscio</i>)	g	15	20	25
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Peso a crudo	g	80	86	152
Peso in distribuzione	g	40	50	100

FAGIOLINI ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Fagiolini	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso in distribuzione	g	90	110	140

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200
Peso a crudo	g	100	150	200
Peso in distribuzione	g	100	120	150

VENERDI 4A SETTIMANA

CREMA DI VERDURE CON CROSTINI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
<i>Crostini (cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia)</i>	g	25	30	40
Minestrone gelo	g	80	100	120
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	g	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a crudo	g	110	136	167

MOZZARELLA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Mozzarella (<i>latte</i>)	g	30	40	50

INSALATA MISTA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	20	25	35
Carote	g	50	55	75
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	78	90	122
Peso in distribuzione	g	70	80	110

PANE A BASSO TENORE DI SODIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	100	150	200
Peso a crudo	g	100	150	200
Peso in distribuzione	g	100	120	150

Gli allergeni evidenziati in grassetto possono provocare allergie o intolleranze