

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

LUNEDI 1A SETTIMANA

RISOTTO ALLA MILANESE

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

ASIAGO

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

INSALATA VERDE E MAIS

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Insalata verde	g	35	45	65
Mais dolce in scatola	g	5	5	5
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	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

MARTEDI 1A SETTIMANA				
PASTA INTEGRALE AL POMODORO E BASILICO				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (glutine, soia)	g	50	60	80
Passata di pomodoro	g	50	60	70
Sedano ,Carote, Cipolla	g	3	4	5
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Basilico surgelato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso a cotto		100g + 40g di salsa	120g+ 50g di salsa	160g + 60 g di salsa
HAMBURGER DI MANZO AL FORNO				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Hamburger di bovino surgelato (latte, soia)	g	80	80	120
Peso a crudo	g	80	80	120
Peso a cotto	g	60g	60g	90g
POMODORI IN INSALATA				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pomodori	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
	g			
PANE INTEGRALE				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pane a basso tenore di sodio integrale (cereali contenenti glutine)	g	40	50	70
YOGURT ALLA FRUTTA				
Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Frutta fresca	g	125	125	125

MERCOLEDI 1A 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

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

MACCHERONCINI ALLE VERDURE

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

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	50g	60g	100g

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 1A SETTIMANA

VELLUTATA DI ZUCCHINE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Zucchine	g	100	120	150
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sedano , Carote, Cipolla	g	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso a cotto	g	200g	220g	250g

MERLUZZO GRATINATO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Merluzzo surgelato (pesce)	g	50	60	80
Pane grattugiato (<i>cereali contenenti glutine,latte,soia,</i>)	g	5	5	7
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	60	71	94
Peso in distribuzione	g	40	50	70

PATATE AL FORNO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Patate surgelate	g	200	250	300
Olio di oliva extra vergine	g	8	10	12
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	208	260	312
Peso in distribuzione	g	130	170	200

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

PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	50	60	80
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Parmigiano Reggiano (latte)	g	5	5	5
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	60	71	92
Peso in distribuzione	g	100	120	160g

MOZZARELLA

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

POMODORI IN INSALATA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pomodori	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 (<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

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

SPINACI ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
bietoline 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 INTEGRALE

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

BUDINO AL CIOCCOLATO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Budino al cioccolato (<i>latte</i>)	g	100	100	100

MERCOLEDI 2A SETTIMANA

PASSATO DI LEGUMI 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
Lenticchie secche (<i>cereali contenenti glutine, frutta a guscio, senape, sesamo, soia</i>)	g	10	15	20
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	40	51	67
Peso in distribuzione	g	180g di passato + 50g di pasta	200g di passato + pasta 60g	220g di passato + pasta 80g

FRITTATA AL PARMIGIANO

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	50g	60g	100g

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

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 2A SETTIMANA

PASTA AGLI AROMI

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
Parmigiano Reggiano (latte)	g	5	5	5
Aromi	g	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	60	71	92
Peso in distribuzione	g	100	120	160g

FUSI DI POLLO AL FORNO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Fuso di pollo	g	150	150	150
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	155	156	157
Peso in distribuzione	g	120g	120g	120g

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 (cereali contenenti glutine)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

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

VENERDI 2A SETTIMANA

PASTA AL POMODORO E BASILICO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (cereali contenenti glutine)	g	50	60	80
Passata di pomodoro	g	50	60	70
Sedano ,Carote, Cipolla	g	3	4	5
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	108	130	162
Peso a cotto		100g + 40g di salsa	120g+ 50g di salsa	160g + 60 g di salsa

TORTINO DI MERLUZZO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
merluzzo surgelato (pesce)	g	40	50	70
Patate	g	15	20	25
Uovo pastorizzato (uova)	g	10	14	20
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Peso a crudo	g	70	90	122
Peso in distribuzione	g	60	90	120

FINOCCHI ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Finocchi 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	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

LUNEDI 3A SETTIMANA

PASTA ALLE ZUCCHINE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro <i>(cereali contenenti glutine)</i>	g	50	60	80
Zucchine surgelate	g	30	40	50
Sedano ,Carote, Cipolla	g	3	4	5
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	88	110	142
Peso in distribuzione	g			

PROSCIUTTO COTTO

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

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 <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 3A SETTIMANA

RISOTTO ALLA MILANESE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Riso parboiled	g	50	60	80
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
parmigiano reggiano grattugiato (<i>latte</i>)	g	qb	qb	qb
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	55	66	87
Peso a cotto	g	110g	130g	170g

FRITTATA CON VERDURE

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
Zucchine surgelate	g	10	10	10
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	50g	60g	100g

SPINACI ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
bietoline 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 INTEGRALE

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

YOGURT ALLA FRUTTA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Yogurt alla frutta (<i>latte</i>)	g	120	120	120

MERCOLEDI 3A 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

SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pollo	g	40	50	60
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Farina di frumento 00	g	q.b	q.b	q.b
Succo di limone	g	q.b	q.b	q.b
Sale iodato	g	qb	qb	qb
erbe aromatiche	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	45	56	67
Peso in distribuzione	g	30g	40g	50g

CAROTE ALL'OLIO

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 (cereali contenenti glutine)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

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

GIOVEDI 3A SETTIMANA

PASSATO DI VERDURE CON PASTA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (<i>glutine, 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
Peso in distribuzione	g	180g di passato + 50g di pasta	200g di passato + pasta 60g	220g di passato + pasta 80g

MERLUZZO ALLA LIVORNESE

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
merluzzo surgelato (<i>pesce</i>)	g	50	60	80
Passata di pomodoro	g	20	25	30
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
olive nere	g	5	5	10
origano	g	q.b.	q.b.	q.b.
sale iodato	g	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a crudo	g	80	96	127
Peso in distribuzione	g	40	50	80

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

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 3A SETTIMANA

PASTA INTEGRALE AL POMODORO E BESCIAMELLA

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

ROBIOLA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Robiola (latte)	g	90	90	90
Peso a crudo	g	90	90	90
Peso in distribuzione	g	90	90	90

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 (cereali contenenti glutine)	g	40	50	70

FRUTTA FRESCA

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

LUNEDI 4A SETTIMANA

PASTA AL POMODORO E BASILICO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Pasta di semola di grano duro (cereali contenenti glutine)	g	50	60	80
Passata di pomodoro	g	50	60	70
Sedano ,Carote, Cipolla	g	3	4	5
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	108	130	162
Peso a cotto		100g di pasta + 40g di salsa	120g di pasta+ 50g di salsa	160g di pasta + 60 g di salsa

MOZZARELLA

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

ZUCCHINE ALL'OLIO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Zucchine	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 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

MARTEDI 4A 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

HAMBURGER DI CECI

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Legumi secchi	g	30	40	60
Patate	g	20	30	40
Uova pastorizzate (Uovo)	g	10	10	15
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Peso a crudo	g	65	86	122
Peso in distribuzione	g	80g	80g	160g

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 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

MERCOLEDI 4A 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

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 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 (<i>cereali contenenti glutine</i>)	g	40	50	70

BUDINO AL CIOCCOLATO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Budino al cioccolato (<i>latte</i>)	g	100	150	200

GIOVEDI 4A SETTIMANA

ZUPPA D'ORZO

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
Orzo perlato(<i>glutine, frutta a guscio, arachidi, 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
Peso in distribuzione	g	180g di passato + 50g di orzo	200g di passato + 60g di orzo	220g di passato + 80g di orzo

FESA 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

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 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

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	145g + 40g	180g + 50g	230 + 60g

PLATESSA GRATINATA

Ingredienti	u.m.	Infanzia	Primaria	Sec./Adulti
<i>Platessa surgelata (pesce)</i>	g	50	60	80
Pane grattugiato (<i>cereali contenenti glutine,latte,soia,</i>)	g	5	5	7
Olio di oliva extra vergine	g	5	6	7
Sale iodato	g	qb	qb	qb
Peso a crudo	g	60	71	94
Peso in distribuzione	g	40	50	70

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 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

Gli allergeni evidenziati in grassetto possono provocare allergie o intolleranze