

Mangiar sano... a scuola



Linee guida per l'elaborazione del menu scolastico

Giugno 2009

Mangiar sano a scuola
Linee guida per l'elaborazione del menu scolastico

Introduzione			
	EDUCAZIONE ALIMENTARE E RISTORAZIONE SCOLASTICA	pag.	4
	IL PASTO A SCUOLA	pag.	5
	<i>Gusti e disgusti</i>	pag.	5
	<i>Aspetti nutrizionali e qualitativi</i>	pag.	5
	IL MENU SCOLASTICO	pag.	7
	<i>Elaborazione del menu scolastico</i>	pag.	7
	<i>Lo spuntino a scuola e la merenda pomeridiana</i>	pag.	7
	<i>Caratteristiche del ricettario</i>	pag.	8
	<i>Frequenza e tipologia dei piatti proposti nel ricettario</i>	pag.	8
	TABELLA: Frequenza consigliata dei piatti proposti nel ricettario	pag.	9
	RICETTARIO	pag.	12
	RICETTE E GRAMMATURE: Primi piatti asciutti	pag.	13
	RICETTE E GRAMMATURE: Primi piatti in brodo	pag.	25
	RICETTE E GRAMMATURE: Piatti "speciali"	pag.	29
	RICETTE E GRAMMATURE: Secondi piatti di carne	pag.	32
	RICETTE E GRAMMATURE: Secondi piatti di pesce	pag.	36
	RICETTE E GRAMMATURE: Secondi piatti a base di uova	pag.	38
	RICETTE E GRAMMATURE: Secondi piatti vari	pag.	40
	RICETTE E GRAMMATURE: Contorni	pag.	42
	RICETTE E GRAMMATURE: Pane, frutta, dessert, merende	pag.	46

Si ringrazia la sig.ra Bellani Patrizia - dietista del Comune di Garbagnate Milanese - che ha messo a disposizione la sua qualificata esperienza nel settore della Ristorazione Scolastica per la stesura di questo documento

Per informazioni:

Dipartimento di Prevenzione Medica – U. O. C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Sede Centrale – Via Spagliardi, 19 – 20015 Parabiago ☎ 0331498465 - 507

Obiettivo generale di questo documento è quello di fornire alle Amministrazioni Comunali e a tutti coloro che hanno la responsabilità della gestione della Ristorazione Scolastica, orientamenti e criteri metodologici per l'elaborazione dei menu .

Secondo quanto indicato in queste Linee Guida ciascuno potrà definire l'articolazione del menu tenendo conto delle specifiche realtà gestionali ed operative, nel rispetto comunque sia degli aspetti inerenti la qualità e la quantità degli alimenti proposti, che di quanto indicato in merito alla frequenza degli stessi.

Questo documento della ASL Milano 1, giunto alla seconda edizione, si inserisce in una strategia più complessiva di cultura della salute e di promozione di sane abitudini alimentari che rappresentano un fondamentale fattore di prevenzione nei confronti delle patologie cronico- degenerative favorite da una scorretta alimentazione.



Si ringrazia il Comune di Garbagnate Milanese - Settore Servizi Educativi - Servizio di Ristorazione Scolastica - per aver contribuito in modo significativo alla realizzazione di questo documento.

Tale collaborazione rappresenta il proseguimento delle iniziative di educazione alimentare promosse e sviluppate, nel corso degli ultimi anni, dal Dipartimento di Prevenzione Medica della ASL Milano 1 e dal Servizio di Ristorazione Scolastica del Comune di Garbagnate Milanese, nelle quali ciascun Ente ha espresso le proprie peculiarità e competenze con l'obiettivo comune di contribuire al benessere dei cittadini.

EDUCAZIONE ALIMENTARE E RISTORAZIONE SCOLASTICA

La scuola, rappresenta sotto molti aspetti, un'occasione privilegiata da cui possono svilupparsi strategie educative tese a potenziare un corretto approccio nei confronti dell'alimentazione.



In particolare “il pasto in mensa” può contribuire a rafforzare efficacemente il messaggio educativo poiché, oltre a proporre menu corretti ed equilibrati, può diventare opportunità di educazione al gusto, intesa come attenzione al cibo in tutte le sue componenti organolettiche ed al modo in cui queste concorrono nella percezione e nell'apprezzamento del piatto; rappresenta anche un momento di incontro e di relazione dove il confort dell'ambiente e la qualità del cibo hanno la loro importanza.

La ristorazione scolastica oltre alle sue peculiarità nutrizionali, educative e relazionali, rappresenta un sistema complesso dove devono essere attuate procedure e strategie atte a garantire la sicurezza igienica del pasto servito. ciò rappresenta il prerequisito a cui si collegano tutti gli altri aspetti.

Di conseguenza comportamenti igienicamente corretti, attente valutazioni sulla qualità delle materie prime impiegate e sui fornitori, adeguate modalità di conservazione degli alimenti, buone prassi igieniche di preparazione, manipolazione, cottura e somministrazione concorrono, con una accurata manutenzione e pulizia di spazi ed attrezzature, a determinare la qualità finale del pasto.

Il pasto a scuola non può comunque rappresentare un'occasione isolata di educazione nutrizionale, ma deve essere inserito in un progetto didattico complessivo, che aiuti il ragazzo ad acquisire consapevolezza delle proprie scelte alimentari e, al tempo stesso, favorisca l'acquisizione di sane abitudini alimentari e di modelli di comportamento che potranno essere trasferiti anche in famiglia.

IL PASTO A SCUOLA

Gusti e disgusti

I menu per la ristorazione scolastica devono essere variati, sia per assicurare gli apporti necessari di nutrienti che per vincere la monotonia che talvolta caratterizza, in ambito familiare, l'alimentazione dei ragazzi, ed essere, al tempo stesso, stimolo nel processo di apprendimento del gusto.

L'accettabilità ed il gradimento dei piatti non dipende esclusivamente dalle sue caratteristiche organolettiche, ma anche da come questo viene proposto e dove viene consumato; piatti ben preparati, serviti con attenzione in un ambiente accogliente contribuiscono ad aumentare l'apprezzamento del pasto.

Spesso i bambini rifiutano piatti che non fanno parte delle loro abitudini alimentari e gli insegnanti, presenti al momento del pasto, si trovano in difficoltà a proporre almeno l'assaggio che invece sarebbe utile per far crescere in loro la disponibilità a "testare" alimenti, magari sconosciuti.

Non ci sono regole definite per affrontare questa situazione: in linea di massima, è opportuno essere più incisivi e determinati nei confronti di quanti rifiutano abitualmente di assaggiare alimenti nuovi, mentre non è utile insistere con quanti assaggiano tutto e che, solo occasionalmente, rifiutano un particolare cibo.

In caso di rifiuto di cibi non facilmente accettati, come ad esempio pesce, uova, verdure, non è opportuno concedere "l'alternativa" in quanto tale richiesta vanificherebbe la funzione educativa del pasto.

Questi alimenti, anche se consumati con difficoltà, non devono essere eliminati dai menu, ma piuttosto essere valorizzati ricercando e sperimentando ricette che li rendano più graditi.

Per rendere più efficace l'introduzione di un nuovo alimento o di un nuovo piatto si può migliorarne la presentazione abbinandolo nel menu ad un cibo che sia più familiare o notoriamente gradito, riducendo così l'impatto della novità ed il rischio di "un possibile digiuno".

Una situazione differente è quella dei ragazzi che necessitano di regimi dietetici particolari a causa di allergie, intolleranze, patologie croniche che comportano la preparazione di diete speciali con piatti o preparazioni diverse, per la cui gestione sono state elaborate da questa ASL nel 2007 delle Linee Guida specifiche (*visionabili nel sito Aziendale www.aslmi1.mi.it*.)

Aspetti nutrizionali e qualitativi

Nella elaborazione di un menu scolastico le indicazioni nutrizionali di riferimento sono le Linee Guida per una sana alimentazione dell' INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e le Linee Guida della Regione Lombardia per la Ristorazione Scolastica.

Gli aspetti nutrizionali fondamentali da tenere in considerazione nella elaborazione del menu e nella preparazione del pasto, sono:

- Incentivare la presenza di *verdura e frutta* che svolgono una preziosa azione protettiva

- Variare il più possibile i *contorni* privilegiando verdure fresche di stagione o surgelate
- Alternare il più possibile la *frutta fresca* di stagione
- Preparare la *macedonia* solo con frutta fresca e non in scatola
- Incentivare la presenza di *legumi*
- Incentivare il consumo del *pesce*
- Nel caso in cui venga scelto di utilizzare *cereali integrali* questi devono essere di provenienza biologica
- Preferire, tra i condimenti, gli oli di origine vegetale, in particolare l'oliva
- Privilegiare l'utilizzo di *erbe aromatiche* per rendere più appetibili i piatti
- Limitare l'uso del *sale* e dei dadi e/o estratti per brodo contenenti glutammato
- Preparare le *minestre* e i *risotti* utilizzando quando possibile, i brodi di verdura
- *Tonno*: si consiglia l'acquisto di tonno al naturale o in olio di oliva
- *Pane*: il pane comune potrà essere alternato con pane di tipo integrale o prodotto con farina di tipo 0,1,2. Nel caso in cui venga scelto pane integrale è opportuno che venga prodotto con farine di provenienza biologica.
- *Estratto per brodo*: si consiglia il prodotto di origine vegetale, da aggiungere sempre con moderazione e da utilizzare unicamente nella preparazione dei brodi per minestre e risotti
- *Latte*: è preferibile l'utilizzo di latte parzialmente scremato; se presente come ingrediente nelle ricette può essere indifferentemente fresco o UHT mentre per la merenda o lo spuntino è preferibile utilizzare latte fresco
- *Yogurt*: è preferibile l'utilizzo di yogurt intero anche alla frutta

Per quanto riguarda gli aspetti igienici e di qualità, è necessario tener presente che:

- La *sicurezza microbiologica* degli alimenti aumenta con la durata e/o l'intensità del trattamento termico cui essi sono sottoposti, quindi i tempi di cottura devono essere tali da garantire una completa, anche se non eccessiva, cottura dell'alimento, specie per i prodotti come carne, pesce, pollame e uova
- *Uova*: si consiglia l'utilizzo di uova pastorizzate
- Per le *verdure*, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore che preserva il loro valore nutrizionale. Nel caso di cottura in acqua, dovranno essere controllati sia il tempo di cottura, che deve essere il più breve possibile, che il quantitativo di acqua che deve essere limitato
- Per i *condimenti* è sempre preferibile l'utilizzo a crudo
- La *qualità* che si ottiene in un alimento cotto è sempre proporzionale a quella presente, nello stesso, da crudo

IL MENU SCOLASTICO

Elaborazione del menu scolastico

Il menu della Ristorazione Scolastica non deve assumere un eccessivo significato sanitario, ma piuttosto essere considerato l'insieme di piatti, da combinarsi tra loro in modo vario, che forniscono un apporto calorico e nutrizionale corretto, in funzione del momento alimentare della giornata e del fabbisogno giornaliero del bambino.

In occasioni di particolari avvenimenti o feste nazionali è possibile proporre un menu particolare con piatti tipici legati alla festività (panettone, colomba, ...).

Seguendo la tradizione italiana il menu solitamente si struttura in un primo, un secondo, un contorno e un frutto e /o un dessert; saltuariamente, per limitare l'introduzione di colesterolo, grassi saturi e proteine animali, potrà essere inserita nel menu una giornata nella quale proporre: un primo piatto asciutto, condito con sughi di verdura, un secondo piatto di legumi accompagnato da una verdura cruda o cotta e un frutto preferibilmente agrumi o kiwi per la loro ricchezza in vitamina C.

Il menu scolastico si deve articolare su un periodo di almeno quattro settimane differenziandolo in menu estivo ed invernale, facendo riferimento al ricettario allegato.

Per superare la nota avversione di molti ragazzi nei confronti delle verdure, sono state inserite nel documento molte ricette che comprendono la verdura tra gli ingredienti, ma la propongono con un aspetto diverso e forse più accattivante rispetto al "solito" contorno.

Tale scelta nasce dall'analisi dei comportamenti dei ragazzi, che evidenzia una particolare difficoltà ad assumere come contorno le verdure, che risultano invece più gradite se miscelate ad altri ingredienti in altre tipologie di piatti.

Ad esempio proporre le verdure come ingredienti dei primi piatti, sfruttando così il maggior appetito all'inizio del pasto, può contribuire ad aumentarne il consumo.

Lo spuntino a scuola e la merenda pomeridiana

Solitamente a metà mattina gli alunni, in particolare delle scuole primarie, consumano uno spuntino scelto tra merendine, pizzette, focacce e patatine, alimenti ricchi di grassi e zuccheri che, oltre a fornire un'elevata quantità di calorie, richiedono un lungo periodo di digestione e quindi comportano un minor appetito al momento del pranzo.

Per questo motivo lo spuntino di metà mattina deve essere costituito da alimenti "più leggeri" come frutta, verdura, yogurt e cracker.

Qualora il Servizio di Ristorazione provveda a fornire lo **spuntino della mattina** questo dovrà essere prevalentemente rappresentato da frutta per almeno 3 o 4 volte la settimana; per variare potranno essere utilizzate le proposte indicate nel ricettario.

Per quanto riguarda la **merenda pomeridiana** per gli alunni della scuola dell'infanzia e primaria è opportuno proporre alimenti che soddisfino sia le esigenze nutrizionali che i "gusti" dei ragazzi; nel ricettario sono indicate alcune proposte di merenda da alternare tra loro.

Caratteristiche del ricettario

Il ricettario contiene sia ricette tradizionali che insolite, nelle quali sono presenti ingredienti facilmente reperibili e di costo adeguato, che non necessitano di preparazioni troppo complesse.

Sono elencati una serie di piatti corredati da grammature differenziate in quattro fasce di età: scuola dell'infanzia, scuole primarie e secondarie di primo grado e adulti, suddivisi nelle diverse tipologie

- **Primi piatti asciutti** : piatti classici, piatti con verdure e/o legumi, piatti ricchi
- **Primi piatti in brodo**: minestre con verdure, minestre con legumi, creme e passati, minestre
- **Piatti “speciali”**: polenta con..., focacce e crostoni di pane, pizze e tortini, torte salate con verdure
- **Secondi piatti di carne**: pollame, maiale, bovino
- **Secondi piatti di pesce**: filetti, tranci, pesci e molluschi
- **Secondi piatti a base di uova**: frittate e uova
- **Secondi piatti vari**: formaggi, salumi, piatti “insoliti”
- **Contorni**: verdure crude e cotte, legumi, patate
- **Pane, frutta, dessert, merende**: pane, frutta, dessert a fine pasto, spuntino della mattina, merenda pomeridiana

Frequenza e tipologia dei piatti proposti nel ricettario

Per garantire la varietà nell'apporto di principi nutritivi e rendere meno monotono il menu è opportuno alternare il più possibile i piatti, scegliendo tra le proposte contenute nel ricettario secondo quanto indicato nella tabella nella pagina seguente che riporta le frequenze consigliate delle diverse tipologie di alimenti.

Nel ricettario sono presenti delle **ricette così contrassegnate**:



Sono preparazioni caratterizzate dalla presenza di verdure e legumi, proposti anche in modo inconsueto, di cui è importante incentivare il consumo. Questi piatti devono essere quindi maggiormente privilegiati nel menu scolastico.

Note nutrizionali	Tipologia	Frequenza consigliata
<p>Primi piatti I primi piatti sono tipici della tradizione culinaria italiana. Contengono soprattutto amido, buone quantità di proteine vegetali, fibra alimentare e, in particolare nei prodotti meno raffinati, vitamine del gruppo B. I cereali contengono proteine che possono, se unite a quelle dei legumi, dare origine a proteine di valore biologico paragonabili a quelle di origine animale. Si consiglia di alternare nei menu i diversi tipi di cereali (frumento, mais, riso, orzo) Sono la base di una sana alimentazione e devono quindi essere sempre presenti in quantità adeguate.</p>	Piatti asciutti “classici”	Da 1 a 2 volte la settimana
	Piatti asciutti con verdure e/o legumi	Almeno 1 volta la settimana <i>Contribuiscono a migliorare il consumo di verdura e/o legumi</i>
	Piatti asciutti “ricchi”	1 volta ogni 2 settimane <i>Sono preparazioni più ricche dal punto di vista nutrizionale e quindi sono da abbinare ad una porzione ridotta di secondo piatto e contorno a base di verdura cotta o cruda (no patate e legumi)</i>
	Minestre con verdure	2 volte la settimana nel menu invernale
	Minestre con legumi	1 volta la settimana nel menu estivo (se gradite)
	Creme e passati	
	Minestre	
<p>Piatti “speciali” Rappresentano, sia per la tipologia dei piatti che per la varietà degli ingredienti, una alternativa al classico menu con primo, secondo e contorno. In base alle loro caratteristiche nutrizionali devono essere abbinati in modo differente.</p>	Polenta con...	Saltuariamente <i>Sostituisce il primo ed il secondo piatto ed è da abbinare al contorno (no patate), preferibilmente nel menu invernale</i>
	Focacce e crostoni di pane	Saltuariamente <i>Sostituiscono il primo piatto asciutto, preferibilmente nel menu estivo</i>
	Pizze e tortini	Saltuariamente <i>Sostituisce il primo piatto asciutto ed è da abbinare ad una mezza porzione di secondo piatto e contorno a base di verdura cotta o cruda (no patate e legumi)</i>
	Torte salate con verdure	1 volta al mese <i>Permettono l’assunzione di buone quantità di verdura che viene proposta in modo più gradevole. Sostituiscono il secondo piatto a base di uova e vengono abbinare ad un primo piatto ed al contorno</i>

Note nutrizionali	Tipologia	Frequenza consigliata
<p>Secondi piatti di carne</p> <p>Le carni forniscono una elevata quantità di proteine ad alto valore biologico, di vitamine del complesso B e di ferro.</p> <p>Deve essere privilegiato il consumo di carne bianca (pollo, tacchino) per la maggior quantità di acidi grassi insaturi.</p> <p>Tutti i tipi di carne non differiscono tra loro in modo significativo per la loro composizione in proteine e in ferro.</p>	Pollame	2 volte la settimana alternando tra loro le diverse carni
	Maiale	
	Bovino	
<p>Secondi piatti di pesce</p> <p>Il pesce è ricco in proteine e ha un basso contenuto in colesterolo.</p> <p>Deve essere spesso presente nel menu, essendo un alimento insostituibile per il suo apporto di grassi insaturi e per la maggiore digeribilità rispetto ad altre carni.</p>	Filetti	Almeno 1 volta la settimana alternando le diverse tipologie <i>Nel menu estivo può essere inserito una volta al mese il tonno e nel menu invernale non più di una volta al mese i bastoncini di pesce</i>
	Tranci	
	Pesci e molluschi	
<p>Uova</p> <p>Le uova contengono proteine ad alto valore biologico e, nel tuorlo, una certa quantità di grassi e colesterolo.</p> <p>Non bisogna quindi eccedere nel consumo.</p>	Frittate	1 volta la settimana <i>Una volta al mese vengono sostituite da torta salata</i>
	Uova	
<p>Secondi piatti vari</p> <p>In questo elenco gruppo sono compresi formaggi, salumi e Piatti insoliti.</p> <p>Il formaggio è importante nell'alimentazione del bambino in crescita per la presenza di calcio.</p> <p>Salumi e formaggi per la presenza di acidi grassi saturi non devono avere un utilizzo troppo frequente nel menu scolastico.</p> <p>Nei "piatti insoliti" possono essere presenti ingredienti diversi come: carni, verdure, uova, formaggi e salumi.</p>	Formaggi	1 volta la settimana alternando salumi e formaggi
	Salumi	
	Piatti "insoliti"	Saltuariamente <i>Può sostituire il secondo piatto</i>
<p>Pane</p> <p>Il pane è un completamento del pasto, da consumare regolarmente, pur senza esagerare nelle quantità</p>	Pane	Ad ogni pasto

Note nutrizionali	Tipologia	Frequenza consigliata
<p>Contorni Sono a base di verdure, legumi, patate. La verdura, ricca di vitamine e sali minerali, è indispensabile per il benessere del nostro organismo. Per la presenza dei cosiddetti fitonutrienti, come gli antiossidanti, svolge una preziosa azione protettiva e, grazie alla fibra, è utile come regolatore delle funzioni intestinali. Deve essere privilegiato il consumo di verdura fresca di stagione che, soprattutto se consumata cruda, mantiene maggiormente inalterato il quantitativo di vitamine e sali minerali. I legumi, dal punto di vista nutrizionale, non sono paragonabili agli altri contorni a base di verdure in quanto contengono maggiori quantità di proteine e carboidrati. Anche le patate contengono carboidrati sotto forma di amido e proteine in piccola quantità; hanno quindi un diverso valore nutrizionale rispetto agli altri contorni a base di verdure.</p>	<p>Verdure crude e cotte</p>	<p>4 volte la settimana alternando tra cruda e cotta e tra i diversi tipi <i>L'alternanza è importante per favorirne il gradimento ed abituare i ragazzi a gusti diversi</i></p>
	<p>Legumi</p>	<p>1 volta la settimana</p>
	<p>Patate</p>	<p>1 volta la settimana</p>
<p>Frutta La frutta rappresenta una fonte importantissima di vitamine, sali minerali, fibra e contiene anche zuccheri di immediato utilizzo. Può essere consumata sotto forma di macedonia o di frutta fresca.</p>	<p>Frutta</p>	<p>4/5 volte la settimana <i>Nei periodi in cui per motivi di stagionalità la varietà della frutta è scarsa, in alternativa possono essere proposti la passata di frutta (non più di 2 volte al mese) e, più raramente, per il loro elevato contenuto in zuccheri aggiunti, il succo di frutta e la frutta sciroppata (non più di 1 volta al mese)</i></p>
<p>Dessert di fine pasto Solitamente come dessert si propongono budino o gelato che, per la loro composizione nutrizionale, risultano più energetici rispetto alla frutta.</p>	<p>Dessert</p>	<p>Non più di 1 volta la settimana <i>E' preferibile quando nel menu è prevista la porzione ridotta di secondo piatto</i></p>

RICETTARIO

Nelle pagine seguenti sono riportati gli ingredienti e le grammature dei piatti da scegliere per l'elaborazione del menu scolastico.

Si riportano alcune precisazioni in merito a quanto indicato:

- Il *peso* indicato si riferisce al prodotto pulito, al netto degli scarti e/o della glassatura in caso di prodotti ittici surgelati/congelati
- Le *grammature* del *prodotto fresco* non si differenziano da quelle del prodotto congelato/surgelato
- La grammatura dei *legumi* si riferisce al prodotto fresco o surgelato, se non diversamente specificato
- La grammatura di *sale* non è indicata; rimane comunque inteso che la quantità da aggiungere ai cibi deve essere limitata
- L'*aceto* o il *limone* non sono indicati; possono essere aggiunti nelle preparazioni che lo richiedono, se graditi
- *Olio di oliva*: si intende sia olio extra vergine di oliva che olio di oliva, preferibile l'utilizzo dell'olio extra vergine
- *Grana*: si intende sia grana padano che parmigiano reggiano
- *Estratto per brodo*: la grammatura non è indicata; si intende comunque un prodotto di origine vegetale, da aggiungere sempre con moderazione e da utilizzare unicamente nella preparazione dei brodi per minestre e risotti.
- *Yogurt*: si intende yogurt intero
- *Latte*: si intende latte parzialmente scremato fresco o UHT
- *Uova*: nelle ricette viene indicata la grammatura
- *Pane*: si intende pane comune
- Per *macedonia* si intende prodotto preparato con frutta fresca e non in scatola



Primi piatti asciutti				
PIATTI "CLASSICI"	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Pasta al sugo				
pasta	65	75	80	100
pomodori pelati	60	80	100	110
olio di oliva	4	5	6	7
grana	3	3	4	5
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al sugo con olive				
pasta	65	75	80	100
pomodori pelati	60	80	100	110
olive verdi e nere	7	7	8	9
olio di oliva	4	5	6	7
grana	2	2	3	4
cipolla, sedano, carote, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta all'isolana				
pasta	65	75	80	100
pomodori pelati	60	80	100	110
olive verdi e nere	7	7	8	9
capperi	2	2	3	3
olio di oliva	4	5	6	7
grana	2	2	3	4
cipolla, sedano, carote, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta alla siciliana				
pasta	65	75	80	100
pomodori pelati	50	60	70	80
melanzane	25	30	35	40
olio di oliva	5	6	7	8
grana	2	2	3	4
olive verdi e capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta agli aromi				
pasta	65	75	80	100
olio extra vergine di oliva	7	8	9	10
salvia , rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana	3	4	4	5
Pasta aglio, olio, prezzemolo				
pasta	65	75	80	100
olio extra vergine di oliva	7	8	9	10
aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana	3	4	4	5

Pasta in bianco				
pasta	65	75	80	100
burro	7	8	9	12
grana	4	5	6	6
latte	25	30	30	35
salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con olio e grana				
pasta	65	75	80	100
olio di oliva	8	10	12	14
grana	5	6	7	8
Penne al pomodoro e ricotta				
pasta	65	75	80	100
pomodori pelati	50	60	70	80
ricotta	15	20	25	30
olio di oliva	3	4	5	6
Pasta mimosa				
pasta	65	75	80	100
burro	5	7	8	10
latte	50	60	70	70
grana	4	5	6	6
zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto con patate				
pasta	55	65	70	90
patate	30	40	50	50
olio di oliva	6	7	8	10
pesto confezionato	14	16	17	17
grana	2	3	4	5
Pasta al pesto				
pasta	65	75	80	100
olio di oliva	5	6	7	8
pesto confezionato	14	16	17	17
grana	2	3	4	5
Pasta alla pizzaiola				
pasta	65	75	80	100
pomodori pelati	60	80	100	110
olio di oliva	4	5	6	7
grana	3	3	4	5
olive verdi	7	7	8	9
prezzemolo e origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto siciliano				
pasta	65	75	80	100
ricotta	15	20	25	30
noci tritate	8	10	15	20
olio di oliva	5	6	7	8
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Penne alla ricotta				
pasta	65	75	80	100
ricotta	20	25	30	30
burro	4	5	6	6
grana	4	5	6	6
latte	15	20	20	25
basilico e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al sugo di noci e basilico				
pasta	65	75	80	100
sugo di noci	30	35	40	45
grana	5	6	7	8
basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al sugo con tonno				
pasta	65	75	80	100
pomodori pelati	60	80	100	100
tonno sott'olio o al naturale	20	25	30	30
olio di oliva	3	4	4	5
cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al tonno				
pasta	65	75	80	100
olio di oliva	4	5	5	6
tonno sott'olio o al naturale	15	20	20	25
aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta in salsa aurora				
pasta	65	75	80	100
pomodori pelati	40	60	80	90
latte	30	40	45	50
olio di oliva	1	2	2	3
burro	3	4	4	5
grana	4	5	6	6
farina, noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Gnocchetti sardi ricotta e zafferano				
gnocchetti sardi	75	85	95	110
ricotta	20	25	30	40
zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana	4	5	6	6
olio di oliva	15	20	20	25
latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Gnocchetti ricotta e pomodoro				
gnocchetti sardi	75	85	95	110
pomodori pelati	60	80	90	90
ricotta	7	8	10	15
olio di oliva	4	5	6	7
grana	2	2	3	4
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Gnocchi al pomodoro				
gnocchi di patate	150	180	220	250
pomodori pelati	60	80	100	110
olio di oliva	4	5	6	7
grana	4	5	5	6
Insalata di riso con prosciutto e piselli				
riso parboiled	50	60	70	80
prosciutto cotto	15	20	20	25
formaggio tipo emmenthaler	8	10	10	12
piselli	15	20	20	25
olio extra vergine di oliva	7	8	10	12
Insalata di riso con mais e tonno				
riso parboiled	50	60	70	80
tonno sott'olio o al naturale	15	20	20	25
olive verdi snocciolate	10	15	20	30
mais	8	10	12	15
olio extra vergine di oliva	7	8	10	12
Insalata di riso con tonno e prosciutto				
riso parboiled	50	60	70	80
tonno sott'olio o al naturale	15	20	20	25
verdure sott'aceto	10	10	15	15
formaggio tipo asiago	8	10	10	12
prosciutto cotto	8	10	10	15
olio extra vergine di oliva	7	8	10	12
Insalata di pasta				
pasta	50	70	80	90
mozzarella	20	25	30	35
pomodoro fresco	40	50	60	80
olio extra vergine di oliva	10	10	12	15
olive verdi snocciolate	10	12	13	15
Risotto al pomodoro				
riso	60	70	80	100
pomodori pelati	30	35	40	50
olio di oliva	2	2	3	4
burro	2	3	4	4
grana	3	3	4	5
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto allo zafferano				
riso	60	70	80	100
olio di oliva	2	2	3	4
burro	2	3	4	5
grana	3	3	4	5
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla e zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Risotto alla parmigiana				
riso	60	70	80	100
burro	4	5	6	9
olio di oliva	1	1	2	2
grana	5	7	8	8
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto al latte				
riso	60	70	80	100
burro	2	2	3	3
olio di oliva	1	2	2	2
latte	100	110	120	130
grana	2	3	4	4
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla boscaiola				
riso	****	70	80	100
funghi champignon	****	40	40	50
olio di oliva	****	2	2	3
burro	****	3	4	5
grana	****	3	4	5
estratto per brodo	****	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	****	q.b.	q.b.	q.b.
Riso al pomodoro				
riso	60	70	80	100
pomodori pelati	60	70	100	100
grana	3	3	4	5
olio di oliva	3	4	5	6
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ravioli di magro burro e salvia				
ravioli di magro	100	120	160	200
burro	6	8	10	15
grana	5	5	5	5
salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ravioli di magro al pomodoro				
ravioli di magro	100	120	160	200
pomodori pelati	60	80	100	110
olio di oliva	3	4	5	6
grana	5	5	5	5

PIATTI CON VERDURE E/O LEGUMI	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
				
Orecchiette con broccoletti				
orecchiette	****	80	90	100
broccoletti	****	70	80	100
olio extravergine di oliva	****	13	15	20
aglio	****	13	15	20
Gnocchetti sardi zucchine e prosciutto				
gnocchetti sardi	75	85	95	110
olio di oliva	3	4	4	5
zucchine	20	25	25	30
robiola	25	30	35	45
prosciutto cotto	10	20	25	30
Risotto alla crema di carciofi				
riso	****	70	80	90
carciofi	****	25	30	35
olio di oliva	****	3	4	5
burro	****	2	2	3
grana	****	3	4	5
estratto per brodo	****	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	****	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto lombardo				
riso	50	60	70	80
peperoni	50	50	60	70
pomodori pelati	20	20	30	30
olio di oliva	2	3	4	4
burro	2	2	3	4
grana	3	3	4	5
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla e zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla boscaiola con piselli				
riso	****	65	75	90
piselli	****	20	25	30
funghi champignon	****	20	25	30
cipolle e carote	****	10	15	15
pomodori pelati	****	25	30	30
burro	****	2	2	3
grana	****	3	4	5
olio di oliva	****	2	3	4
estratto per brodo	****	q.b.	q.b.	q.b.

Risotto alla crema di zucchine				
riso	60	70	80	100
olio di oliva	3	4	5	6
burro	1	1	2	2
grana	3	3	4	5
zucchine	15	20	25	25
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto con asparagi				
riso	60	70	80	90
asparagi	25	30	40	50
grana	3	4	5	6
olio di oliva	2	2	2	2
burro	2	3	4	4
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto ai piselli				
riso	55	65	75	90
olio di oliva	3	4	5	6
burro	1	1	2	2
grana	3	3	4	5
piselli	15	20	25	25
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla paesana				
riso	50	60	70	80
olio di oliva	4	5	5	6
grana	3	3	4	5
piselli e fagioli	16	16	20	25
carote, spinaci, sedano	14	18	20	21
patate	8	10	12	15
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto verde (alle erbe)				
riso	55	65	75	90
olio di oliva	2	3	4	4
burro	2	2	3	3
grana	2	3	4	5
erbe (biete)	40	45	50	55
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alle carote				
riso	55	65	75	90
carote	40	45	50	50
olio di oliva	1	2	2	2
burro	3	3	4	4
grana	2	3	5	5
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Risotto ai fagiolini				
riso	55	65	75	90
olio di oliva	1	2	2	3
burro	3	4	5	5
fagiolini	30	35	35	40
pomodori pelati	15	20	20	25
grana	3	3	4	4
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla, sedano, carote, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risi e bisi				
riso	50	60	70	80
olio di oliva	3	4	5	6
burro	2	2	3	4
grana	3	3	4	5
piselli	20	25	30	35
prosciutto cotto	5	7	8	10
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto con zucca				
riso	55	65	75	90
zucca gialla	150	160	170	180
olio di oliva	2	2	2	3
grana	3	4	5	6
burro	2	3	4	4
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta e fagioli				
pasta	30	40	60	70
fagioli secchi	30	40	40	45
olio di oliva	4	5	5	6
cipolla	5	10	10	10
pomodori pelati	40	50	50	60
basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta alla Norma				
pasta	65	75	80	100
pomodori pelati	40	50	60	80
melanzane	20	25	30	30
olio di oliva	10	12	13	15
ricotta salata	10	13	14	14
oppure grana	3	4	5	6
aglio, cipolla, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta alle verdure				
pasta	65	75	80	100
olio di oliva	8	9	11	12
zucchine o melanzane	30	40	50	60
grana	4	5	6	7
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Pasta al pesto con zucchine				
pasta	65	75	80	100
zucchine	20	20	20	30
olio di oliva	6	7	8	10
pesto (confezionato)	10	14	14	15
grana	3	3	4	5
Pasta al pesto con patate e fagiolini				
pasta	55	65	75	95
patate	15	20	25	30
fagiolini	10	15	20	20
olio di oliva	6	7	8	10
pesto (confezionato)	14	16	17	17
grana	3	3	4	5
Tortiglioni in salsa allo yogurt				
pasta	65	75	80	100
olio di oliva	4	4	5	6
zucchine tagliate a piccoli pezzi	40	45	50	70
yogurt	15	20	20	25
panna	15	20	25	25
grana	4	5	6	8
Pasta alle zucchine e zafferano				
pasta	65	75	80	100
olio di oliva	7	8	9	10
zucchine o melanzane	30	40	50	60
grana	4	5	6	7
prezzemolo, zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Maccheroni dell'orto				
pasta	60	70	75	90
carote	10	15	15	20
peperoni	20	25	30	30
zucchine	20	25	30	30
pomodori pelati	30	40	40	50
olio di oliva	5	6	7	8
grana	2	2	3	4
cipolla o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al sugo con verdura				
pasta	65	75	80	100
pomodori pelati	30	40	50	80
melanzane	20	25	30	30
olio di oliva	5	6	7	8
grana	2	2	3	4
cipolla o aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta alla contadina				
pasta	60	70	75	90
patate	15	20	25	30
cavolo cappuccio verde	15	20	25	30
olio di oliva	3	4	5	6
grana	4	4	5	5

Mezze penne con patate e fagioli				
pasta	60	70	75	90
fagioli borlotti	10	12	15	15
patate	20	25	30	30
pomodori pelati	15	20	20	25
olio di oliva	5	6	6	8
aglio, rosmarino, sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PIATTI RICCHI				
	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Pasta alla crema con prosciutto				
pasta	70	80	90	100
ricotta	15	15	20	25
panna da cucina	5	8	10	12
prosciutto cotto	10	15	20	20
grana	2	3	4	5
Ravioli gratinati				
ravioli	90	110	150	180
prosciutto cotto a listarelle o dadini	10	15	15	20
besciamella preparata con:				
latte	30	40	45	50
burro	2	3	4	5
grana	3	4	4	6
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Lasagne di magro				
pasta all'uovo	70	80	90	100
ricotta	40	50	60	70
zucchine o biette	80	90	100	120
besciamella preparata con:				
latte	30	40	45	50
burro	2	3	3	4
grana	3	4	4	5
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Lasagne classiche				
pasta all'uovo	80	100	120	130
pomodori pelati	80	90	100	110
ragù di carne (manzo, lonza)	40	60	60	60
olio di oliva	1	2	2	3
sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
besciamella preparata con:				
latte	30	40	45	50
burro	2	3	3	4
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana	4	4	5	5



Pasta pasticciata al prosciutto				
pasta	70	80	90	100
pomodori pelati	80	90	100	110
prosciutto cotto	10	15	20	25
olio di oliva	8	9	10	11
mozzarella	10	15	20	25
sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta ai formaggi				
pasta	65	75	80	100
burro	1	2	3	3
latte	20	25	30	30
grana	3	4	5	6
fontina o asiago	4	5	6	6
taleggio	4	5	6	6
Pasta al prosciutto				
pasta	70	80	90	100
prosciutto cotto	10	15	15	20
latte	50	60	70	70
olio di oliva	2	3	4	6
burro	3	4	4	5
grana	4	5	6	6
farina, noce moscata, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al gratin				
pasta	70	80	90	100
prosciutto cotto	10	15	15	20
piselli	5	10	10	15
latte	50	60	70	70
olio di oliva	2	3	4	6
burro	3	4	4	5
grana	4	5	6	6
farina, noce moscata, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pizzoccheri alla valtellinese				
pizzoccheri	****	50	60	70
biete o verze	****	30	40	50
patate	****	25	30	30
formaggio casera	****	20	25	30
parmigiano	****	5	5	5
burro	****	10	12	15
salvia	****	q.b.	q.b.	q.b.
aglio	****	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragù				
pasta	70	80	90	100
pomodori pelati	60	80	90	110
vitellone	20	25	30	35
cipolle , sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva	1	2	2	3
grana	2	3	4	5



Pasta pasticciata al ragù				
pasta	70	80	90	100
pomodori pelati	60	80	90	110
vitellone	20	25	30	35
latte	30	40	45	50
cipolle , sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva	1	2	2	3
burro	2	3	3	4
grana	2	3	4	5
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di pasta				
pasta	70	80	90	90
latte	50	60	70	70
zucchine	40	50	60	60
radicchio veronese	25	30	35	40
burro	3	4	4	5
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
grana	4	5	6	7
emmenthaler	15	20	20	25
olio di oliva	5	6	7	7
noce moscata, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Gnocchi al ragù				
gnocchi di patate	150	180	220	250
pomodori pelati	60	80	90	110
carne di vitellone	20	25	30	35
olio di oliva	1	2	2	3
grana	3	4	4	5
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolle , sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto con seppie o calamari				
riso	55	65	75	85
burro	2	3	4	5
grana	5	5	5	6
olio di oliva	2	2	2	3
seppie o calamari	30	40	50	60
estratto per brodo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.



Primi piatti in brodo				
MINESTRE CON VERDURE	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
				
Minestra di verdure con pasta				
pasta	30	35	40	45
patate	20	25	30	35
carote	25	30	40	40
zucchine	25	30	40	40
pomodori maturi	20	30	35	40
sedano, prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva	3	4	4	6
grana	3	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di verdure con riso				
riso	25	30	35	40
patate	20	25	30	35
carote	25	30	40	40
zucchine	25	30	40	40
pomodori maturi	20	30	35	40
sedano, prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva	3	4	4	6
grana	3	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestrone con pasta				
pasta	35	40	45	50
patate	40	40	45	50
verdure miste	44	45	61	62
olio di oliva	3	3	4	4
grana	3	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestrina arlecchino				
pasta	30	35	40	45
patate	25	30	30	35
carote	20	25	25	25
piselli	10	12	15	15
sedano	10	10	12	12
olio di oliva	3	4	5	5
grana	2	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Minestrone con orzo				
orzo perlato	25	30	35	40
patate	35	35	40	45
verdure miste	44	45	61	62
olio di oliva	3	3	4	4
grana	3	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestrone con riso				
riso	30	35	40	45
patate	40	40	45	50
verdure miste	44	45	61	62
olio di oliva	3	3	4	4
grana	3	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
MINESTRE CON LEGUMI	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
				
Pasta e legumi				
pasta	35	40	45	50
legumi (fagioli, lenticchie, piselli, ceci)	25	30	35	40
pomodori maturi	20	30	40	45
olio di oliva	3	3	4	4
cipolla, sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta in brodo con piselli				
pasta	35	40	45	50
patate	30	35	40	40
piselli	15	20	25	30
olio di oliva	3	3	4	4
grana	2	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta in brodo con lenticchie				
pasta	35	40	45	50
patate	25	30	35	35
pomodori pelati	5	6	6	8
lenticchie secche	15	18	20	25
olio di oliva	3	4	5	6
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di ceci				
pasta	25	30	35	45
ceci	25	30	35	40
olio di oliva	3	3	4	4
rosmarino, aglio, pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

CREME E PASSATI	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
				
Passato di verdura con crostini				
crostini di pane	45	50	55	55
patate	60	60	60	70
verdure miste	44	45	61	62
olio di oliva	3	3	4	4
grana	3	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di verdura				
pasta o	35	40	45	50
riso	30	35	40	45
patate	60	60	60	70
verdure miste	44	45	61	62
olio di oliva	3	3	4	4
grana	3	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Passato lenticchie con crostini				
crostini di pane	35	40	45	50
patate	25	30	35	35
pomodori pelati	5	6	6	8
lenticchie secche	15	18	20	25
olio di oliva	4	5	6	6
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di verdura con orzo				
orzo perlato	25	30	35	40
carote	10	15	20	20
biete	10	10	15	15
patate	25	30	40	45
pomodori pelati	15	15	20	20
zucchine	15	15	20	20
sedano, prezzemolo, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva	3	4	5	5
grana	3	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crema di fagioli				
pasta	25	30	35	45
oppure pane per crostini	35	40	45	50
patate	30	35	40	45
fagioli surgelati	40	50	60	80
olio di oliva	4	5	6	6
sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Crema di legumi con crostini				
crostini di pane	35	40	45	50
legumi secchi	25	30	35	40
olio di oliva	4	5	6	6
Crema di ceci con pasta o crostini				
pasta	20	25	30	35
oppure crostini di pane	30	40	45	50
ceci	20	25	30	35
patate	25	30	35	35
olio di oliva	4	5	6	6
aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crema di patate e carote				
pasta	25	30	35	45
oppure crostini di pane	35	40	45	50
patate	60	65	70	75
carote	40	40	45	45
olio di oliva	4	5	6	6
grana	3	3	4	4
sedano, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
MINESTRE	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Pastina in brodo				
pasta	40	50	55	60
burro	3	3	4	4
grana	4	4	5	5
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta in brodo con patate				
pasta	35	40	45	55
patate	50	50	60	60
sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva	3	4	5	5
grana	3	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso in brodo con patate e prezzemolo				
riso	35	40	45	55
patate	30	35	40	45
burro	3	3	4	4
grana	3	3	4	4
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Piatti "Speciali"				
POLENTA CON.....	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Polenta con carne				
farina di mais per polenta	80	100	100	120
Polenta con pesce				
farina di mais per polenta	80	100	100	120
Polenta concia				
polenta	80	100	100	120
ragù di carne di vitellone	40	60	60	80
mozzarella	10	15	20	25
passata di pomodoro	50	60	70	80
olio di oliva	5	6	7	8
FOCACCE E CROSTONI DI PANE	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Focaccia al pomodoro				
pasta di pane	110	140	180	190
pomodori	100	120	120	120
olio extravergine di oliva	10	12	16	16
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crostoni di pane al pomodoro				
pane	50	80	80	80
pomodori	80	110	110	110
olio extravergine di oliva	6	9	10	10
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PIZZE E TORTINI	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Pizza al prosciutto e mozzarella				
pasta di pane	110	140	180	190
mozzarella	35	45	55	65
prosciutto cotto	25	35	40	40
pomodori pelati	70	80	90	90
olio extravergine di oliva	10	12	16	16
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pizza margherita				
pasta di pane	110	140	180	190
mozzarella	50	65	75	75
pomodori pelati	70	80	90	90
olio extravergine di oliva	10	12	16	16
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Torta di patate				
patate	160	180	200	230
caciocavallo	20	25	30	40
uova	15	20	25	30
grana	5	7	9	10
pane grattugiato	5	7	9	10
olio di oliva	4	5	6	8
Timballo di patate				
patate	160	180	200	230
prosciutto cotto	20	30	40	40
uova	10	15	15	20
scamorza	10	15	15	20
burro	4	5	5	6
grana	4	5	5	6
latte, pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Timballo di ricotta e patate				
patate	160	180	200	230
ricotta	40	50	60	70
uova	10	15	15	20
burro	4	5	5	6
grana	4	5	5	6
latte, pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
TORTE SALATE CON VERDURE				
	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
				
Tortino verde				
biete	100	120	140	150
patate	70	100	110	120
grana	2	3	4	5
asiago o italico	25	30	40	50
uova	20	25	30	30
olio di oliva	2	2	3	3
Torta salata				
pasta da pane	100	120	130	150
erbette o spinaci	200	210	220	230
prosciutto cotto	20	30	40	50
fontina	10	15	15	20
uova	10	15	15	20
olio di oliva	4	5	6	7

Torta ai carciofi				
pasta sfoglia	****	60	70	80
carciofi	****	100	120	130
ricotta	****	40	50	60
olio di oliva	****	6	7	10
uova	****	30	40	45
grana	****	10	12	15
limone, aglio e prezzemolo	****	q.b.	q.b.	q.b.
Polpettone goloso				
zucchine	100	110	120	130
patate	50	60	80	90
grana	15	20	20	25
uova	20	25	30	35
olio di oliva	6	7	8	10
pane grattugiato	10	15	15	20
prezzemolo, maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aglio, cipolla, noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Torta con verdure				
pasta sfoglia	50	60	70	80
zucchine	100	120	130	150
piselli	20	25	30	35
ricotta	30	35	40	40
olio di oliva	6	7	8	10
uova	30	35	40	45
grana	10	12	13	14
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Torta spinaci e mozzarella				
pasta sfoglia	50	60	70	80
spinaci	150	200	220	250
mozzarella	30	40	50	60
grana	10	12	15	20
olio di oliva	5	6	8	10
aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino di lenticchie				
lenticchie secche	30	40	50	50
patate	30	40	50	50
asiago	40	50	50	60
olio di oliva	4	5	6	6
uova	10	12	15	15
grana	10	15	20	20
cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Secondi piatti di carne				
POLLAME	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Cotoletta di tacchino o di pollo				
petto di pollo o fesa di tacchino	70	80	100	140
olio di oliva	7	7	9	10
latte	10	12	18	18
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uovo	3	5	6	6
Fesa di tacchino julienne				
fesa di tacchino	70	80	100	140
olio di oliva	6	6	8	10
latte	5	6	9	9
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uovo	3	5	6	6
Arrosto di tacchino all'arancia				
fesa di tacchino	70	80	100	140
olio di oliva	4	5	7	7
succo di arancia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Arrosto di tacchino al latte				
fesa di tacchino	70	80	100	140
latte	15	20	25	30
olio di oliva	4	5	7	7
Petto di pollo agli aromi				
petto di pollo	70	80	100	140
olio di oliva	4	5	7	7
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Petto di pollo al limone				
petto di pollo	70	80	100	140
olio di oliva	4	5	7	7
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo al limone				
petto di pollo	70	80	100	140
olio di oliva	4	5	7	8
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo alle mandorle				
petto di pollo	70	80	100	140
olio di oliva	4	5	7	8
mandorle a lamelle	15	20	20	25
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Bocconcini di pollo gratinati				
petto di pollo	70	80	100	140
olio di oliva	4	5	7	8
buccia e succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
salvia e rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo alle verdure				
petto di pollo	70	80	100	140
olio di oliva	3	4	5	6
pomodori pelati	15	20	25	30
cipolle, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini alle olive				
petto di pollo o di tacchino	70	80	100	140
olio di oliva	4	5	7	8
olive nere	15	20	20	25
salsa di pomodoro, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cosce di pollo al forno				
cosce di pollo (peso lordo)	130	150	230	260
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
MAIALE	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Arrosto di lonza				
lonza di maiale	80	90	100	140
olio di oliva	3	3	4	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Lonza impanata				
lonza di maiale	70	80	100	140
olio di oliva	7	7	9	10
latte	5	6	9	9
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uovo	3	5	6	6
Arrosto di lonza al latte				
lonza di maiale	70	80	100	140
latte	15	20	25	30
olio di oliva	4	5	7	7
Fettine di lonza con prosciutto e formaggio				
lonza di maiale	60	70	80	100
prosciutto cotto	6	8	10	10
formaggio tipo fontina a fette	10	10	15	15
olio di oliva	4	5	6	7

BOVINO	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Carne alla pizzaiola				
carne di vitellone	70	80	100	120
pomodori pelati	20	20	25	30
olio d'oliva	2	2	3	5
origano, cipolla o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Stracotto al pomodoro				
carne di vitellone	80	90	100	140
pomodori pelati	20	25	30	40
olio d'oliva	2	2	3	5
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino				
carne di vitellone	100	110	120	140
olio d'oliva	2	2	3	5
pomodori pelati	15	20	20	25
cipolla, sedano, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino alle verdure				
carne di vitellone	100	110	120	140
olio d'oliva	2	2	3	5
cipolla, sedano, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpettine				
carne di vitellone tritata	60	70	80	120
grana	2	3	4	4
prosciutto cotto	10	12	20	20
uovo	15	15	25	25
olio di oliva	4	5	6	6
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pane	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
latte	4	4	4	4
Hamburger				
carne di vitellone tritata	70	90	100	120
olio di oliva	4	5	6	6
prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bruscitt				
carne di vitellone tritata	70	90	100	120
pomodori pelati	15	20	20	25
olio di oliva	3	3	4	5
cipolla, sedano, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brasato				
carne di vitellone tritata	80	90	100	140
pomodori pelati	10	15	20	20
olio d'oliva	2	2	3	5
cipolla, sedano, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Bollito				
carne di vitellone	80	90	100	140
estratto per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla, sedano, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Arrosto di vitellone				
carne di vitellone	80	90	100	140
olio d'oliva	3	3	4	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Arrosto di vitello				
carne di vitello	90	100	120	140
olio d'oliva	3	3	4	5
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fettine alla valdostana				
carne di vitello	60	70	80	100
prosciutto cotto	6	8	10	10
formaggio tipo fontina a fette	10	10	15	15
olio di oliva	4	5	6	7
Scaloppine al limone				
carne di vitello	60	70	80	100
olio di oliva	4	5	7	8
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Secondi piatti di pesce				
FILETTI	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Pesce gratinato al forno				
filetti di pesce	85	95	120	140
olio di oliva	5	6	7	8
pane grattugiato, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce al limone				
filetti di pesce	85	95	120	140
olio di oliva	5	6	7	8
succo di limone, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cotoletta di pesce al forno				
filetti di pesce	80	90	110	140
olio di oliva	7	7	9	10
latte	5	6	9	9
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
uovo	3	5	6	6
Pesce al cartoccio				
filetti di pesce	85	95	120	140
pomodori a pezzi	40	50	60	70
capperi, olive, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva	3	4	5	6
TRANCI	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Trancio di pesce al forno				
pesce in tranci	85	95	120	140
olio di oliva	3	4	5	6
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Trancio di pesce gratinato				
pesce in tranci	85	95	120	140
olio di oliva	5	6	7	7
pane grattugiato, uova, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Trancio di pesce alla pizzaiola				
pesce in tranci	85	95	120	140
pomodori pelati	20	20	25	30
olio di oliva	3	4	5	6
olive, origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Trancio di pesce in umido				
pesce in tranci	85	95	120	140
olio di oliva	3	4	5	6
aromi, aglio, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PESCI E MOLLUSCHI	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Polpettine di pesce				
filetti di platessa	65	75	100	120
olio di oliva	4	5	6	6
uovo	6	8	9	10
grana	2	3	3	4
patate	30	36	45	60
limone e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Anelli di calamari in umido				
anelli di calamari	130	150	200	300
pomodori pelati	10	15	20	20
olio di oliva	5	6	7	8
sedano, carota, cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di pesce in umido				
pesce	65	75	100	120
patate	30	35	45	60
pomodori pelati	20	20	25	30
olio di oliva	3	4	5	6
uova	6	8	9	10
pane grattugiato, prezzemolo, latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Seppie con piselli				
seppie	130	150	200	300
piselli	50	60	70	80
pomodori pelati	10	15	20	20
olio di oliva	5	6	7	8
prezzemolo, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Padellata di pesce con verdure				
nasello o merluzzo filetti a pezzetti	45	50	65	70
calamari e/o polipetti	45	50	65	70
carote	10	15	20	25
piselli	10	20	30	40
patate	30	40	50	60
peperoni dolci	30	40	50	60
olio di oliva	5	6	7	8
pomodori pelati	15	15	15	20
prezzemolo, aglio, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bastoncini di pesce al forno				
bastoncini di pesce	75	125	125	150
olio di oliva	5	6	6	7
Filetti di tonno				
Tonno (peso sgocciolato)	50	60	60	90



Secondi piatti a base di uova

FRITTATE E UOVA				
	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Rotolo di frittata				
uovo	50	70	90	100
grana	2	3	5	5
olio di oliva	3	4	5	5
latte	6	7	9	9
prosciutto cotto	10	15	20	20
asiago o caciocavallo	10	10	20	15
Frittata al formaggio				
uovo	60	90	120	120
grana	6	8	10	12
olio di oliva	3	4	4	5
latte	10	12	14	14
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata al prosciutto				
uovo	55	75	95	105
grana	2	3	3	5
prosciutto cotto	15	20	20	25
olio di oliva	3	4	4	5
latte	6	7	9	9
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata alle verdure				
uovo	50	70	90	100
grana	2	3	3	5
verdure tipo carciofi o zucchine	15	20	20	25
olio di oliva	3	4	4	5
latte	6	7	9	9
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata al pomodoro				
uovo	60	90	120	120
grana	3	4	4	6
pomodoro	15	20	20	30
olio di oliva	3	4	4	5
origano o basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata alle patate				
uovo	50	70	90	100
grana	3	4	4	6
patate	30	35	40	60
olio di oliva	3	4	4	5
latte	10	15	20	20
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.





Frittata ai sapori dell'orto				
uovo	50	70	90	100
grana	2	3	3	5
verdure (carote, patate, piselli)	30	35	40	50
olio di oliva	5	6	7	7
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata alle patate e carote				
uovo	50	70	90	100
grana	3	4	4	6
patate	20	25	30	40
carote	10	10	10	10
olio di oliva	5	6	7	7
Uova strapazzate				
uova	60	90	120	120
grana	2	3	4	4
olio di oliva	3	4	5	5
Uova al pomodoro				
uova	60	90	120	120
pomodori pelati	30	35	40	40
olio di oliva	3	4	5	5
basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uova sode				
uova	60	90	90	120

Secondi piatti vari

FORMAGGI				
	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Mozzarella	65	80	90	130
Crescenza o primo Sale	60	75	80	120
Formaggini tipo quark (monoporzione)	50	50	50	50
Parmigiano Reggiano / Grana Padano	45	50	60	80
Asiago/Emmenthaler/Scamorza/Fontina	55	60	80	90
Italico	60	65	85	95
SALUMI				
	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Bresaola	****	45	60	80
Prosciutto cotto	50	60	80	90
Prosciutto crudo	****	45	60	80
PIATTI INSOLITI				
	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Polpettine di ricotta				
ricotta	60	70	100	120
olio di oliva	4	5	7	7
uovo	3	4	6	6
grana	5	6	8	8
latte, pane grattugiato, limone, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette bianche e verdi				
ricotta	40	50	80	100
spinaci	40	50	80	100
uovo	3	4	6	6
grana	5	6	8	8
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di pollo				
petto di pollo	50	60	70	80
lattuga	20	30	40	50
pomodori	30	40	50	50
olive nere	5	10	15	15
fontina a dadini	10	15	20	25
olio di oliva	8	10	15	15
Prosciutto e melone				
prosciutto crudo	20	30	40	60
melone	100	110	120	130





Caprese				
mozzarella	50	60	70	110
pomodori	50	60	70	100
olio di oliva	4	5	6	7
basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Involtini di prosciutto e formaggio				
prosciutto cotto	30	40	60	60
asiago	15	15	30	30
burro	1	2	3	3
olio di oliva	1	1	2	2
salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata sfiziosa				
bresaola	****	20	25	30
grana a scaglie	****	20	25	30
rucola	****	15	20	25
olio extra vergine di oliva	****	5	7	8
succo di limone	****	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di patate				
patate	90	100	110	120
prosciutto cotto	15	20	25	30
asiago	10	15	15	18
uovo	15	20	30	30
grana	4	5	6	6
olio di oliva	6	7	7	8
Melanzane alla parmigiana				
melanzane	80	90	100	120
mozzarella	45	50	60	70
pomodori pelati	50	60	70	80
olio di oliva	5	6	7	8
grana	8	8	10	12
Crocchette di zucchine				
zucchine	80	100	110	120
patate	50	60	60	70
ricotta	30	35	40	40
asiago	10	15	20	20
grana	3	4	5	5
uovo	20	25	35	45
olio di oliva	7	8	8	9
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli al prosciutto				
piselli	80	100	110	120
prosciutto cotto	20	30	40	45
olio di oliva	4	5	7	8



Contorni				
VERDURE CRUDE	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
				
Carote in insalata				
carote	60	70	80	150
olio extra vergine di oliva	4	5	6	8
aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Finocchi in insalata				
finocchi	80	90	100	150
olio extra vergine di oliva	4	5	6	8
aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori in insalata				
pomodori	100	120	150	150
olio extra vergine di oliva	4	5	6	8
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori mais e insalata				
pomodori	25	30	35	40
insalata lattuga	15	20	20	30
mais	10	15	20	30
olio extra vergine di oliva	6	7	8	10
aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata				
insalata verde	40	50	60	70
olio extra vergine di oliva	4	5	6	8
aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata variopinta				
insalata lattuga	15	20	20	30
insalata radicchio	10	15	15	20
carote	10	20	20	30
pomodori	20	25	25	30
olio extra vergine di oliva	6	7	8	10
aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata e carote				
insalata lattuga	20	25	30	35
carote	30	35	40	70
olio extra vergine di oliva	4	5	6	8
aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata e pomodori				
insalata lattuga	20	25	30	35
pomodori	50	60	70	80
olio extra vergine di oliva	4	5	6	8
aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista invernale				
insalata radicchio	10	15	15	15
insalata verde	15	20	20	30
carote	20	25	30	40
finocchi	20	20	30	40
aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extra vergine di oliva	5	6	8	9
Verdure da sgranocchiare				
misto di carote e finocchi	80	90	100	150
VERDURE COTTE E LEGUMI	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
				
Carote al forno				
carote	100	125	135	200
olio di oliva	5	6	7	10
grana	2	2	3	5
Piselli in umido				
piselli	70	80	95	110
olio di oliva	4	5	7	8
cipolla e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zucchine trifolate				
zucchine	150	200	200	250
olio di oliva	5	6	8	10
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fagiolini in insalata				
fagiolini	80	100	100	120
olio extra vergine di oliva	4	5	7	8
Fagiolini al pomodoro				
fagiolini	80	100	100	120
olio di oliva	4	5	7	8
pomodori pelati	15	20	20	25
Fagiolini e patate				
fagiolini	40	50	50	60
patate	100	120	120	150
olio extra vergine di oliva	7	8	10	10

Misto di verdure				
patate, carote, piselli (misto)	100	110	120	200
olio di oliva	5	6	7	10
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Peperoni e patate				
peperoni dolci	****	60	70	100
patate	****	90	90	100
olio di oliva	****	7	8	9
cipolla	****	q.b.	q.b.	q.b.
Biete lessate				
biete	100	120	130	200
olio di oliva	2	3	3	5
burro	2	3	4	5
Zucchine all'olio				
zucchine	100	110	120	150
olio extra vergine di oliva	5	6	7	10
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Peperonata				
peperoni dolci	****	130	150	160
pomodori pelati	****	30	35	40
olio di oliva	****	7	8	9
cipolla	****	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori gratinati				
pomodori	60	70	90	100
olio di oliva	5	7	8	9
pangrattato, prezzemolo, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Melanzane e zucchine al forno				
melanzane e zucchine	150	200	200	220
olio di oliva	6	7	8	10
Padellata di verdure				
zucchine	30	40	40	70
melanzane	50	60	60	70
patate	70	100	100	110
pomodori pelati	15	20	20	25
olio di oliva	5	6	8	10
Verdure con besciamella				
finocchi o cavolfiori o coste	90	100	130	150
latte	30	40	40	50
burro	3	4	5	5
grana	1	2	2	3

PATATE	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Patate in insalata				
patate	120	130	150	180
olio extra vergine di oliva	7	8	10	12
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Purè di patate				
patate	140	150	180	200
latte	20	20	25	25
burro	4	5	6	6
grana	2	2	3	3
Patate al forno				
patate	130	150	180	200
olio di oliva	6	7	9	10
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Purè di patate e carote				
carote	40	45	60	70
patate	100	105	120	130
latte	20	20	25	25
burro	4	5	6	6
grana	2	2	3	3

Pane, frutta, dessert, merende				
PANE	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Pane comune	40	55	75	80
FRUTTA	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Frutta di stagione	da 100 a 150 grammi			
Macedonia				
frutta fresca varia	100	120	130	150
zucchero	4	5	5	6
succo di limone e di arancia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Frutta sciroppata	110	130	140	160
Succo di frutta	200	200	200	200
Passata di frutta (no zuccheri agg)	100	100	100	100
DESSERT A FINE PASTO	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Budino al cioccolato o alla vaniglia	da 125 a 150 grammi			
(a seconda della confezione)				
Yogurt alla frutta	da 125 a 150 grammi			
(a seconda della confezione)				
Gelato confezionato	da 50 a 80 grammi			
(a seconda della confezione)				
SPUNTINO DELLA MATTINA	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Frutta di stagione	da 100 a 150 grammi			****
Yogurt alla frutta	da 125 a 150 grammi			****
(a seconda della confezione)				
Yogurt alla frutta (da bere)	da 90 a 150 grammi			****
(a seconda della confezione)				
Biscotti secchi	da 25 a 40 grammi			****
(a seconda della confezione)				

Crackers	da 25 a 40 grammi			****
(a seconda della confezione)				
Passata di frutta (no zuccheri agg)	100	100	100	****
Succo di frutta	200	200	200	****
Grissini	da 25 a 40 grammi			****
(a seconda della confezione)				
Schiacciatine	da 30 a 40 grammi			****
(a seconda della confezione)				
MERENDA POMERIDIANA	<i>infanzia</i>	<i>primaria</i>	<i>secondaria</i>	<i>adulti</i>
Frutta di stagione	da 100 a 150 gr		****	****
Latte con i cereali				
latte fresco	100	150	****	****
corn-flakes	25	30	****	****
Pane e marmellata				
pane	30	30	****	****
marmellata (monoporzione)	25	25	****	****
Budino al cioccolato o alla vaniglia	da 125 a 150 gr		****	****
(a seconda della confezione)				
Yogurt alla frutta	da 125 a 150 gr		****	****
(a seconda della confezione)				
Gelato confezionato	da 50 a 80 gr		****	****
(a seconda della confezione)				
Succo di frutta con biscotti				
succo di frutta	200	200	****	****
biscotti secchi	25	25	****	****
Pane e cioccolato fondente				
pane	30	30	****	****
cioccolato fondente	20	20	****	****
Fette biscottate con miele				
fette biscottate	15	15	****	****
miele	25	25	****	****
Fetta di torta				
<i>a scelta tra</i>				
torta alle mele / crostata con marmellata	80	90	****	****
torta allo yogurt/ torta della nonna/ciambella	80	90	****	****

