

INDICE RICETTE

Arista di maiale agli agrumi

bocconcini di tacchino con piselli e patate

Bollito di manzo con salsa di pane

broccolo all'olio

Caciotta

cappuccio in insalata

carote al vapore

carote in insalata

cavolfiori al vapore

cavolo verde al vapore

cetrioli

crema di carote con orzo

Crema di carote e porri con pastina

crema di patate e sedano con crostini

ditalini in insalata

fagiolini al vapore

farro con piselli, carote e zucchine

Filetti di merluzzo al forno

filetti di merluzzo al pomodoro

Filetti di persico al vapore

filetto di platessa al limone

Filetto di platessa dorata al forno

Finocchio

finocchio al vapore

finocchio gratinato

Frittata al forno con verdure

frutta fresca

Gnocchi di patate al pomodoro

insalata di farro melanza e zucchine

insalata di riso

lasagne al ragù

lattuga

Lonza di maiale al latte

merluzzo alla ligure

Minestra di sedano e patate

minestrone autunno inverno

minestrone primavera e estate

Mozzarella

orzo alla caprese

pane comune

pane integrale

pasta al pesto

pasta al pomodoro e basilico

pasta al pomodoro e piselli

pasta alla norma

pasta all'olio

pasta olio EVO e salvia

pasta all'ortolana

pasta con zucchine e zafferano

pasticcio di verdure

Pastina in brodo vegetale

patate al forno

peperonata

Petto di pollo alla salvia

pizza margherita

Polpette di legumi

pomodori

prosciutto cotto

purè di patate

Purea di ceci

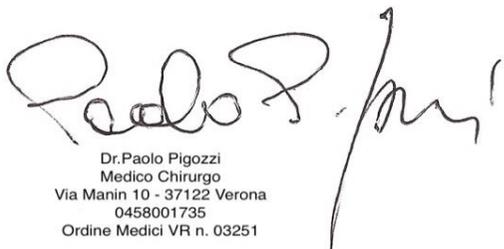
radicchio

riso all'olio

Riso con lenticchie

riso con piselli

riso con zucchini
risotto ai porri
risotto alla zucca
robiola
Scaloppina di pollo alla pizzaiola
Scaloppine di tacchino al limone
Seppioline in umido con piselli e polenta
Spezzatino di pollo con verdure
Spezzatino di tacchino con verdure
spinaci al vapore
Uova sode
yogurt
zucchini al vapore
zuppa di fagioli con riso



Dr. Paolo Pigozzi
Medico Chirurgo
Via Manin 10 - 37122 Verona
0458001735
Ordine Medici VR n. 03251

Arista di maiale agli agrumi

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Maiale Lombo	40.0	50.0	50.0	60.0	80.0	90.0	100.0
Brodo vegetale (acqua, sedano , carota, cipolla)	10.0	10.0	10.0	10.0	15.0	15.0	15.0
Arancia (succo)	5.0	5.0	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0
Limone	5.0	5.0	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0
Maizena	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	7.0	7.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	128.8	149.4	149.4	166.6	207.9	249.8	267
Grassi totali (g)	7.8	8.5	8.5	9.2	10.8	13.5	14.2
Grassi saturi (g)	1.6	1.8	1.8	2	2.5	3	3.2
Carboidrati (g)	2.8	3.5	3.5	3.5	4.8	6.3	6.3
Zuccheri (g)	0.6	0.6	0.6	0.6	1.1	1.1	1.1
Proteine (g)	8.6	10.9	10.9	12.9	17.4	19.6	21.7
Sale (g)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	0.6	0.6
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Senza glutine						
Categoria	Carne rossa						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Disporre la lonza di maiale (in taglio anatomico) in una placca leggermente unta. Cuocere in forno a 150° misto aria/vapore fino a raggiungere 70° al cuore, di seguito abbattere di temperatura. A parte spremere le arance e i limoni, versare il succo in una pentola, mettere sul fuoco e far concentrare. Aggiungere il brodo vegetale alla riduzione di agrumi, addensare con la maizena e aggiustare di sapore. Affettare la lonza, disporla in una placca da forno, velare con la salsa agli agrumi e rigenerare in forno con coperchio fino a 65° al cuore.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Brodo vegetale (acqua, sedano , carota, cipolla)							
MODIFICHE PER DIETE SPECIALI							

Bocconcini di tacchino con piselli e patate

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Patata	100.0	150.0	200.0	200.0	250.0	250.0	250.0
Piselli surgelati	60.0	80.0	80.0	100.0	100.0	100.0	100.0
Tacchino Fesa	40.0	50.0	60.0	70.0	80.0	80.0	80.0
Limone	10.0	15.0	20.0	20.0	25.0	25.0	25.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	15.0	15.0	20.0	20.0	20.0	20.0
Carota	6.0	8.0	8.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Sedano	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0
Cipolla	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0
Farina di frumento "0"	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	228.7	298.9	356.5	383.6	440.8	458.7	458.7
Grassi totali (g)	6.7	7.5	8.1	8.3	9	11	11
Grassi saturi (g)	1.2	1.3	1.4	1.6	1.7	2	2
Carboidrati (g)	24.9	35.5	45.6	47.4	57.1	57.1	57.1
Zuccheri (g)	3.9	5.1	5.7	6.7	7	7	7
Proteine (g)	15.6	20.2	23.9	27.5	31.2	31.2	31.2
Sale (g)	0.5	0.7	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Senza glutine						
Categoria	Carne bianca						
Portata	Piatto unico						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare le verdure, sbucciarle, lavarle, tritarle e farle appassire con brodo vegetale. Aggiungere la carne di tacchino tagliata a dadini (o macinata per il nido) e infarinata, aggiungere succo di limone e cuocere a fuoco lento. A fine cottura aggiungere l'olio extra vergine di oliva crudo. Servire il piatto accompagnato da piselli e patate lessate.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Farina di frumento "0"			
Piselli surgelati			Favismo
Brodo vegetale (acqua, sedano , carota, cipolla)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare farina di mai la cui scheda tecnica/etichetta garantisca l'assenza di glutine ("senza glutine" in etichetta).		
Esclusione di Favismo	Nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica che preveda anche l'esclusione di piselli. In tal caso sostituire con altra pietanza.		

Bollito di manzo con salsa di pane

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Manzo (bovino adulto)	40.0	50.0	50.0	60.0	80.0	100.0	100.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	15.0	20.0	25.0	30.0	40.0	45.0	45.0
Pane grattugiato	15.0	20.0	25.0	30.0	40.0	45.0	45.0
Sedano	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	7.0	7.0
Grana Padano (grattugiato)	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	7.0
Carota	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	7.0	7.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	183.7	224.3	247.3	288	364.7	437.2	437.2
Grassi totali (g)	10.4	11.7	12.1	13.5	16.2	20.3	20.3
Grassi saturi (g)	1.6	1.9	2.1	2.4	2.7	3.2	3.2
Carboidrati (g)	12.1	16.3	20.3	24.2	32.3	36.5	36.5
Zuccheri (g)	1.2	1.6	2	2.3	3.1	3.7	3.7
Proteine (g)	10.4	13.5	14.3	17	22.6	27.1	27.1
Sale (g)	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1	1
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta							
Categoria	Carne rossa						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Per il lesso: sgrassare la carne, tagliarla a pezzi. Pulire le verdure, farle cuocere in abbondante acqua salata. Quando l'acqua bolle aggiungere la carne e cuocere per circa due ore. Per la salsa di pane: versare a pioggia il pane grattugiato nel brodo bollente e mescolare con la frusta. A fine cottura aggiungere il Grana e l'olio.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Grana Padano (grattugiato)			
Brodo vegetale (acqua, sedano , carota, cipolla)			
Pane grattugiato			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Sostituire la salsa di pane con polenta.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine ("senza glutine" in etichetta).		

Broccoli all'olio

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Broccolo	60.0	80.0	120.0	120.0	150.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	64.8	71.4	84.6	102.5	112.4	128.9	128.9
Grassi totali (g)	5.2	5.3	5.5	7.5	7.6	7.8	7.8
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.8	1.1	1.1	1.1	1.1
Carboidrati (g)	1.9	2.5	3.7	3.7	4.6	6.2	6.2
Zuccheri (g)	1.9	2.5	3.7	3.7	4.6	6.2	6.2
Proteine (g)	1.8	2.4	3.6	3.6	4.5	6	6
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione cotte						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Caciotta

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Caciotta, mista	40.0	50.0	50.0	50.0	60.0	100.0	100.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	153.6	192	192	192	230.4	384	384
Grassi totali (g)	12.4	15.5	15.5	15.5	18.6	31	31
Grassi saturi (g)	7.7	9.7	9.7	9.7	11.6	19.3	19.3
Carboidrati (g)	0.7	0.9	0.9	0.9	1.1	1.8	1.8
Zuccheri (g)	0.7	0.9	0.9	0.9	1.1	1.8	1.8
Proteine (g)	9.8	12.3	12.3	12.3	14.7	24.5	24.5
Sale (g)	0	0	0	0	0	0	0
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegetariana					
Categoria	Formaggio						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Porzionare il formaggio secondo la grammatura prevista e refrigerare fino al momento della somministrazione.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Caciotta, mista							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Cappuccio in insalata

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Lattuga Cappuccio	10.0	15.0	20.0	20.0	30.0	80.0	80.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	46.9	47.9	48.8	66.7	68.6	78.1	78.1
Grassi totali (g)	5	5	5	7	7.1	7.2	7.2
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1	1
Carboidrati (g)	0.3	0.5	0.6	0.6	0.9	2.4	2.4
Zuccheri (g)	0.3	0.5	0.6	0.6	0.9	2.4	2.4
Proteine (g)	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	1.2	1.2
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione crude						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Carote al vapore

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Carota	60.0	80.0	120.0	120.0	150.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	66	73	87	104.9	115.4	132.9	132.9
Grassi totali (g)	5.1	5.2	5.2	7.2	7.3	7.4	7.4
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1	1
Carboidrati (g)	4.6	6.1	9.1	9.1	11.4	15.2	15.2
Zuccheri (g)	4.6	6.1	9.1	9.1	11.4	15.2	15.2
Proteine (g)	0.7	0.9	1.3	1.3	1.7	2.2	2.2
Sale (g)	0.3	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	0.9
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione cotte						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Carote in insalata

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Carota	30.0	40.0	70.0	70.0	120.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	55.5	59	69.5	87.4	104.9	132.9	132.9
Grassi totali (g)	5.1	5.1	5.1	7.1	7.2	7.4	7.4
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1	1
Carboidrati (g)	2.3	3	5.3	5.3	9.1	15.2	15.2
Zuccheri (g)	2.3	3	5.3	5.3	9.1	15.2	15.2
Proteine (g)	0.3	0.4	0.8	0.8	1.3	2.2	2.2
Sale (g)	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.9	0.9
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione crude						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO, sale iodato e, a piacere, erbe aromatiche tritate. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Cavolfiori al vapore

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Cavolfiore	60.0	80.0	120.0	120.0	150.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	60	65	75	92.9	100.4	112.9	112.9
Grassi totali (g)	5.1	5.2	5.2	7.2	7.3	7.4	7.4
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1.1	1.1
Carboidrati (g)	1.6	2.2	3.2	3.2	4.1	5.4	5.4
Zuccheri (g)	1.4	1.9	2.9	2.9	3.6	4.8	4.8
Proteine (g)	1.9	2.6	3.8	3.8	4.8	6.4	6.4
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione cotte						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Cavolfiore verde al vapore

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Cavolfiore verde	60.0	80.0	120.0	120.0	150.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	60	65	75	92.9	100.4	112.9	112.9
Grassi totali (g)	5.1	5.2	5.2	7.2	7.3	7.4	7.4
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1.1	1.1
Carboidrati (g)	1.6	2.2	3.2	3.2	4.1	5.4	5.4
Zuccheri (g)	1.4	1.9	2.9	2.9	3.6	4.8	4.8
Proteine (g)	1.9	2.6	3.8	3.8	4.8	6.4	6.4
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione cotte						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Cetrioli in insalata

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Cetrioli	30.0	40.0	70.0	70.0	120.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	147.6	151.8	164.4	218.1	239.1	272.7	272.7
Grassi totali (g)	15.6	15.6	16.2	22.2	22.8	24	24
Grassi saturi (g)	2.4	2.4	2.4	3.3	3.6	3.9	3.9
Carboidrati (g)	1.5	2.1	3.9	3.9	6.6	10.8	10.8
Zuccheri (g)	1.5	2.1	3.9	3.9	6.6	10.8	10.8
Proteine (g)	0.6	0.9	1.5	1.5	2.4	4.2	4.2
Sale (g)	0.6	0.9	0.9	1.2	1.2	1.2	1.2
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione crude						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO, sale iodato e, a piacere, erbe aromatiche tritate. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Crema di carote con orzo

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Carota	40.0	50.0	60.0	70.0	70.0	70.0	70.0
Patata	40.0	50.0	60.0	70.0	70.0	70.0	70.0
Orzo perlato	30.0	30.0	30.0	40.0	40.0	40.0	40.0
Porro	20.0	20.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	202.6	218.7	233.6	299.4	303.5	303.5	303.5
Grassi totali (g)	6.5	6.9	7	9.5	9.8	9.8	9.8
Grassi saturi (g)	1.3	1.4	1.4	1.9	2.1	2.1	2.1
Carboidrati (g)	32.5	35	38.2	47.7	47.8	47.8	47.8
Zuccheri (g)	4.3	5.1	6.5	7.3	7.4	7.4	7.4
Proteine (g)	5.4	6.1	6.7	8.5	8.8	8.8	8.8
Sale (g)	0.3	0.4	0.4	0.6	0.6	0.6	0.6
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali brodosi						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mettere a cuocere le carote tagliate a pezzetti nell'acqua leggermente salata, dopo alcuni mnuti aggiungere le patate sbucciate e poi la parte bianca dei porri. Aggiunstate di sale e frullare il tutto. Aggiungere l'orzo lessato a parte e servire con prezzemolo, olio extravergine di oliva e grana padano.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)		 	
Orzo perlato			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Sostituire l'orzo con riso.Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine ("senza glutine" in etichetta).		

Crema di carote e porri con pastina

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Porro	40.0	50.0	60.0	70.0	70.0	70.0	70.0
Carota	40.0	50.0	60.0	70.0	70.0	70.0	70.0
Pasta di semola di grano duro	30.0	30.0	30.0	40.0	40.0	40.0	40.0
Patata	20.0	30.0	30.0	40.0	40.0	40.0	40.0
Cipolla	3.0	4.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.1	0.2	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Rosmarino	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	202.4	221.6	228.3	300.4	305	305	305
Grassi totali (g)	6.3	6.8	6.8	9.3	9.6	9.6	9.6
Grassi saturi (g)	1.2	1.4	1.4	1.9	2.1	2.1	2.1
Carboidrati (g)	32.7	35.8	37.2	48.1	48.3	48.3	48.3
Zuccheri (g)	6.8	8.1	9.5	11.2	11.4	11.4	11.4
Proteine (g)	5.6	6.5	7	9	9.3	9.3	9.3
Sale (g)	0.2	0.3	0.4	0.6	0.6	0.6	0.6
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali brodosi						
Portata	Primo						
Note	Al posto della pasta si può aggiungere riso, orzo o crostini di pane						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lavare le carote e i porri e tagliarli a rotelle. Stufare la cipolla con un po' d'acqua. Aggiungere poco rosmarino tritato, le carote e i porri, e un po' di sale. Far insaporire per 5 minuti. Aggiungere le patate tagliate a piccoli pezzi. Coprire col brodo, e lasciar cuocere a pentola coperta per 20 minuti. Frullare con un mixer fino a ottenere una crema. Quindi cuocervi dentro la pastina. Aggiungere olio crudo e grana grattugiato e servire						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)		 	
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine o riso		

Crema di patate e sedano con crostini

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	50.0	100.0	100.0	100.0	150.0	150.0	150.0
Sedano	40.0	50.0	50.0	60.0	60.0	60.0	60.0
Patata	40.0	50.0	50.0	60.0	60.0	60.0	60.0
Pane tipo "0"	15.0	15.0	20.0	25.0	25.0	25.0	25.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	148.9	176	189.7	235.9	252.5	252.5	252.5
Grassi totali (g)	6.4	7	7	9.3	9.8	9.8	9.8
Grassi saturi (g)	1.2	1.4	1.4	1.9	2.1	2.1	2.1
Carboidrati (g)	18	20	23.2	28.4	28.7	28.7	28.7
Zuccheri (g)	1.6	1.8	1.9	2.2	2.4	2.4	2.4
Proteine (g)	3.8	4.6	5	6.4	6.9	6.9	6.9
Sale (g)	0.4	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali brodosi						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lavare il sedano, curarlo e tagliarlo a pezzettini molto piccoli (per spezzare eventuali filamenti dell'ortaggio), aggiungere le patate sbucciate e tagliate. Assemblare il tutto, salare e portare a cottura. Frullare e aggiungere olio extra vergine e formaggio grana, se la crema risultasse troppo densa allungare con brodo vegetale.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Grana Padano (grattugiato)			
Pane tipo "0"			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pane senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine ("senza glutine" in etichetta).		

Ditalini in insalata

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta di semola di grano duro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Pomodori maturi	20.0	25.0	30.0	30.0	40.0	40.0	30.0
Sedano	10.0	20.0	25.0	25.0	30.0	30.0	25.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Aglio	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Prezzemolo	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Basilico	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	227.5	265.7	320.8	391.4	429.5	429.5	320.8
Grassi totali (g)	5.7	5.9	8.2	8.5	8.6	8.6	8.2
Grassi saturi (g)	0.8	0.8	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
Carboidrati (g)	40.4	48.9	57	72.8	81.1	81.1	57
Zuccheri (g)	2.9	3.7	4.4	5.3	6.1	6.1	4.4
Proteine (g)	5.9	7.3	8.6	10.8	12.1	12.1	8.6
Sale (g)	0.3	0.5	0.5	0.6	0.7	0.7	0.5
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note	E' possibile utilizzare anche pasta integrale (nido escluso).						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Tritare finemente il prezzemolo, il sedano e metterli in una capace zuppiera. Unire l'olio e mescolando bene per ottenere una salsa omogenea. Dividere a metà lo spicco d'aglio e metterlo nella salsa. Tagliare a metà il pomodoro, privarlo dei semi, ridurlo a cubettini di 1/2 cm e aggiungerlo alla salsa; aggiungere un pizzico di sale, mescolare e coprire il recipiente con pellicola trasparente e conservarlo per almeno un'ora in frigorifero; condire con questo composto la pasta cotta al dente in abbondante acqua. Aggiungere alla fine il basilico spezzettato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta".		

Fagiolini al vapore

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Fagiolino	60.0	80.0	120.0	120.0	150.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	55.8	59.4	66.6	84.5	89.9	98.9	98.9
Grassi totali (g)	5.1	5.1	5.1	7.1	7.2	7.2	7.2
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1	1
Carboidrati (g)	1.4	1.9	2.9	2.9	3.6	4.8	4.8
Zuccheri (g)	1.4	1.9	2.9	2.9	3.6	4.8	4.8
Proteine (g)	1.3	1.7	2.5	2.5	3.1	4.2	4.2
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione cotte						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Farro con piselli, carote e zucchine

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	50.0	100.0	100.0	100.0	150.0	150.0	100.0
Farro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Carota	10.0	15.0	15.0	20.0	20.0	20.0	15.0
Zucchina	10.0	15.0	15.0	20.0	20.0	20.0	15.0
Piselli surgelati	10.0	15.0	15.0	20.0	20.0	20.0	15.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	245.2	301.5	353.1	430.1	480.2	480.2	361.2
Grassi totali (g)	7.1	7.9	10.2	10.9	11.6	11.6	10.7
Grassi saturi (g)	1.3	1.5	1.9	2.2	2.4	2.4	2.3
Carboidrati (g)	35.6	43.3	50	64.4	71.4	71.4	50.1
Zuccheri (g)	3	3.9	4.2	5.5	6	6	4.3
Proteine (g)	9.3	11.7	13.2	17	19	19	13.9
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5	0.5	0.4
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali con legumi						
Portata	Primo						
Note	Fino ai 2 anni di età utilizzare legumi decorticati o passati.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Stufare in brodo vegetale la cipolla tritata, quindi aggiungere carote e zucchine precedentemente lavate e tagliate a dadini, i piselli surgelati, aggiustare di sale e completare la cottura. Unire il farro lessato e scolato con il sugo e servire con olio d'oliva e, se gradito, prezzemolo fresco tritato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
Farro			
Piselli surgelati			FAVISMO
Grana Padano (grattugiato)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Favismo	Nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Sostituire il farro con il riso. Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisce l'assenza di glutine.		

Filetti di merluzzo al forno

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Merluzzo surgelato	50.0	70.0	70.0	80.0	100.0	120.0	150.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	10.0	15.0	15.0	20.0	20.0	20.0
Pane grattugiato	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	15.0	15.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0
Salvia, timo e rosmarino	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	102.5	135.1	136.4	143.9	178	210.6	233.1
Grassi totali (g)	5.4	5.6	5.7	5.8	7.9	8.1	8.3
Grassi saturi (g)	0.8	0.8	0.8	0.8	1.1	1.2	1.3
Carboidrati (g)	3.9	7.8	7.8	7.8	7.9	11.8	11.8
Zuccheri (g)	0.3	0.5	0.5	0.5	0.5	0.8	0.8
Proteine (g)	9.1	13.1	13.1	14.8	18.4	22.4	27.5
Sale (g)	0.4	0.5	0.5	0.7	0.7	0.8	0.9
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta							
Categoria	Pesce						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lavare i filetti di pesce e farli sgocciolare. Impanarli e disporli in una teglia unta con olio ed erbe aromatiche e del brodo vegetale ristretto. infornare a forno caldo a 170°C per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata condire con olio extravergine di oliva.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Merluzzo surgelato			
Pane grattugiato			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pane senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.		

Filetti di merluzzo al pomodoro

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Merluzzo surgelato	50.0	70.0	70.0	80.0	100.0	120.0	150.0
Pomodori pelati	25.0	30.0	30.0	40.0	50.0	60.0	70.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	8.0	10.0
Farina di frumento "0"	5.0	5.0	5.0	7.0	8.0	10.0	10.0
Carota	5.0	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	62.2	78.5	78.7	97.1	117.6	142.3	167.4
Grassi totali (g)	0.5	0.7	0.7	0.8	1	1.1	1.4
Grassi saturi (g)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2
Carboidrati (g)	5.1	5.3	5.3	7.6	8.7	10.7	11.1
Zuccheri (g)	1.4	1.6	1.6	2.4	2.7	3.3	3.7
Proteine (g)	9.6	13.2	13.2	15.3	19	22.9	28.1
Sale (g)	0.3	0.4	0.4	0.6	0.6	0.6	0.7
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta							
Categoria	Pesce						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Tagliare i filetti di merluzzo a pezzetti avendo cura di verificare che non siano presenti lisce, infarinarli leggermente e sistemarli in una placca unta con un filo d'olio, salarli e cuocerli in forno a 150° per circa 15/20 minuti. Aggiungere il sugo di pomodoro e terminare la cottura per altri 10 minuti circa.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Merluzzo surgelato							
Farina di frumento "0"							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati

Eliminare la farina come ingrediente o utilizzare farina senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta".

Filetti di persico al vapore

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Persico	50.0	70.0	70.0	80.0	100.0	120.0	150.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0
Limone	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
Prezzemolo	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	91.1	109.3	109.3	118.4	154.5	172.7	200
Grassi totali (g)	5.5	5.6	5.6	5.7	7.9	8.1	8.4
Grassi saturi (g)	0.8	0.8	0.8	0.8	1.2	1.2	1.3
Carboidrati (g)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Zuccheri (g)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Proteine (g)	9.7	13.6	13.6	15.5	19.4	23.3	29.1
Sale (g)	0.3	0.4	0.4	0.4	0.6	0.6	0.6
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine						
Categoria	Pesce						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Preparare il pesce nell'apposito cestello per la cottura al vapore, salare e aggiungere l'aglio. Dopo circa 15-20 minuti, a cottura ultimata, condire con poco olio, prezzemolo e limone.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Merluzzo surgelato							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Filetto di platessa al limone

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Platessa	50.0	70.0	70.0	80.0	100.0	120.0	150.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Limone	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	88.6	105.8	105.8	114.4	131.6	166.8	192.7
Grassi totali (g)	5.4	5.6	5.6	5.6	5.8	8	8.2
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	1	1
Carboidrati (g)	1	1.3	1.3	1.5	1.8	2.1	2.8
Zuccheri (g)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2
Proteine (g)	8	11.2	11.2	12.8	16	19.2	24
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine						
Categoria	Pesce						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	In una teglia da forno appena unta d'olio, adagiare i filetti di platessa, irrorare con succo di limone spremuto, spolverare un pizzico di sale e infornare per 15 minuti circa a 180°. Condire successivamente con olio extravergine d'oliva.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Platessa							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Filetto di platessa dorata al forno

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Platessa	50.0	70.0	70.0	80.0	100.0	120.0	150.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Pane grattugiato	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	5.0	7.0
Farina di mais	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	95.1	119.4	119.4	135.2	152.4	198.1	234.6
Grassi totali (g)	5.4	5.7	5.7	5.8	6	8.2	8.4
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	1	1
Carboidrati (g)	2.5	4.4	4.4	6.1	6.4	9.1	12
Zuccheri (g)	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.4	0.5
Proteine (g)	8.2	11.6	11.6	13.4	16.6	20	25.1
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta							
Categoria	Pesce						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	In una terrina mescolare il pane grattugiato, la farina di mais e il sale aromatizzato. Con il composto così ottenuto impanare da entrambi i lati i filetti di platessa, precedentemente scongelati, disporli su una placca oleata. Aggiungere un filo d'olio e cuocere in forno caldo a 180°C fino ad ottenere una doratura omogenea						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Platessa							
Farina di mais							
Pane grattugiato							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati

utilizzare pane senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta".

Finocchio in insalata

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Finocchio	30.0	40.0	70.0	70.0	120.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	47.7	48.6	51.3	69.2	73.7	80.9	80.9
Grassi totali (g)	5	5	5	7	7	7	7
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1	1
Carboidrati (g)	0.3	0.4	0.7	0.7	1.2	2	2
Zuccheri (g)	0.3	0.4	0.7	0.7	1.2	2	2
Proteine (g)	0.4	0.5	0.8	0.8	1.4	2.4	2.4
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione crude						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO, sale iodato e, a piacere, erbe aromatiche tritate. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Finocchio al vapore

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Finocchio	60.0	80.0	120.0	120.0	150.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	50.4	52.2	55.8	73.7	76.4	80.9	80.9
Grassi totali (g)	5	5	5	7	7	7	7
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1	1
Carboidrati (g)	0.6	0.8	1.2	1.2	1.5	2	2
Zuccheri (g)	0.6	0.8	1.2	1.2	1.5	2	2
Proteine (g)	0.7	1	1.4	1.4	1.8	2.4	2.4
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione cotte						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Finocchio gratinato

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Finocchio	60.0	80.0	120.0	120.0	150.0	200.0	200.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0
Olio extravergine di oliva	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0
Pane grattugiato	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	38.5	40.3	60.5	60.5	79.7	100.8	100.8
Grassi totali (g)	2.6	2.6	4	4	5.2	6.5	6.5
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.9	0.9	1.3	1.6	1.6
Carboidrati (g)	2.3	2.5	3.6	3.6	4.7	6.1	6.1
Zuccheri (g)	0.8	1	1.5	1.5	1.8	2.5	2.5
Proteine (g)	1.6	1.9	2.7	2.7	3.6	4.6	4.6
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Senza glutine						
Categoria	Verdura di stagione cotte						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare, lavare e tagliare il finocchio a spicchi o a julienne. Disporlo nella placca, aggiungere un po' d'acqua, olio EVO e sale. Infornare a 160° per 15 minuti, quindi mescolare e spolverizzare con il grana e il pane grattugiato. Terminare la cottura a forno fino a doratura della superficie.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)			
Pane grattugiato			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pane senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.		

Frittata al forno con verdure

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Uovo di gallina	30.0	60.0	60.0	90.0	120.0	120.0	60.0
Bieta	10.0	15.0	15.0	20.0	25.0	25.0	15.0
Spinaci	10.0	15.0	15.0	20.0	25.0	25.0	15.0
Latte vaccino parz.scremato	8.0	10.0	10.0	15.0	15.0	15.0	10.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	3.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	55	100.9	100.9	147.9	188.8	188.8	100.9
Grassi totali (g)	3.4	6.4	6.4	9.2	11.9	11.9	6.4
Grassi saturi (g)	1.5	2.5	2.5	3.7	4.6	4.6	2.5
Carboidrati (g)	1.1	1.4	1.4	2.1	2.3	2.3	1.4
Zuccheri (g)	0.8	1.1	1.1	1.6	1.7	1.7	1.1
Proteine (g)	5.1	9.4	9.4	14.1	18	18	9.4
Sale (g)	0.1	0.2	0.2	0.4	0.5	0.5	0.2
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Uova						
Portata	Secondo						
Note	In primavera estate sostituire le verdure con zucchine/fagiolini.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mescolare con la frusta le uova, il latte, il sale e il grana grattugiato. Aggiungere la verdura cotta a vapore. Ungere una placca da forno con poco olio extra vergine di oliva, riscaldarla e versarvi il composto. Infornare a 180°C per circa 15 minuti.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)			
Uovo di gallina			
Latte vaccino parz.scremato			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana e il latte.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine ("senza glutine" in etichetta).		

Frutta fresca di stagione

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Frutta di stagione	100.0	150.0	150.0	200.0	200.0	200.0	150.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	34	51	51	68	68	68	51
Grassi totali (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
Grassi saturi (g)	0	0	0	0.1	0.1	0.1	0
Carboidrati (g)	7.8	11.7	11.7	15.6	15.6	15.6	11.7
Zuccheri (g)	7.8	11.7	11.7	15.6	15.6	15.6	11.7
Proteine (g)	0.7	1	1	1.4	1.4	1.4	1
Sale (g)	0	0	0	0	0	0	0
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Frutta fresca di stagione						
Portata	Dessert						
Note	Alternare frutta fresca a seconda della stagione: es. kiwi, banane, pesche, fragole, albicocche, anguria, ecc.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lavare accuratamente la frutta fresca di stagione prima di servire, per il nido e per la scuola dell'infanzia sbucciare e tagliare a pezzetti o a spicchi a seconda della tipologia della stessa.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Gnocchi di patate al pomodoro

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Gnocchi di patate	120.0	150.0	200.0	250.0	250.0	150.0	70.0
Pomodori pelati	50.0	60.0	80.0	90.0	90.0	60.0	30.0
Carota	10.0	12.0	15.0	15.0	15.0	12.0	25.0
Olio extravergine di oliva	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	1.0
Cipolla	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	0.5
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	0.5
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	227.5	292.4	364.5	437.1	441.2	300.5	320.8
Grassi totali (g)	13.4	17.6	20.8	24.2	24.5	18.1	8.2
Grassi saturi (g)	5.7	7.3	9.3	11.5	11.7	7.7	1.2
Carboidrati (g)	23	28.6	38	46.8	46.9	28.7	57
Zuccheri (g)	3.8	4.5	5.8	6.6	6.7	4.6	4.4
Proteine (g)	4.2	5.3	7	8.7	9	6	8.6
Sale (g)	5.9	8.1	8.6	9	9	8.1	0.5
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note	Verificare scheda tecnica e/o etichetta del prodotto pronto "gnocchi" per l'eventuale presenza di allergeni.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l'olio e il Grana grattugiato. Nel periodo estivo, se gradito, aggiungere al sugo di pomodoro del basilico fresco spezzettato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)			
Gnocchi di patate			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano. Verificare l'etichetta e/o la scheda tecnica del prodotto pronto "gnocchi" ed eventualmente sostituire con altra pietanza.		
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana. Verificare l'etichetta e/o la scheda tecnica del prodotto pronto "gnocchi" ed eventualmente sostituire con altra pietanza.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare gnocchi senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta". Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Insalata di farro con melanzane e zucchine

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Farro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Zucchina	15.0	15.0	20.0	25.0	30.0	30.0	25.0
Melanzana	15.0	15.0	20.0	25.0	30.0	30.0	25.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	10.0	15.0	20.0	20.0	20.0	15.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	219.9	253.7	308	378	412.9	412.9	309.8
Grassi totali (g)	6.4	6.6	9	9.5	9.7	9.7	9
Grassi saturi (g)	0.9	0.9	1.3	1.4	1.4	1.4	1.3
Carboidrati (g)	34.2	41.1	48	61.7	68.7	68.7	48.2
Zuccheri (g)	2.1	2.4	2.9	3.6	4.2	4.2	3.1
Proteine (g)	8	9.5	11.1	14.4	16	16	11.3
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lessare il farro in abbondante acqua salata. A parte, pulire, lavare e tagliare a dadini le melanzane e le zucchine. Stufare in poco brodo vegetale la cipolla tritata, quindi aggiungere le melanzane e le zucchine e completare la cottura. Unire il farro e condire con olio extravergine d'oliva e, se gradito, prezzemolo fresco tritato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
Farro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Sostituire il farro con riso.		

Insalata di riso

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Riso brillato crudo	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	100.0	70.0
Carota	8.0	8.0	10.0	15.0	15.0	15.0	25.0
Zucchina	8.0	8.0	10.0	15.0	15.0	15.0	25.0
Piselli surgelati	8.0	8.0	10.0	15.0	15.0	15.0	
Tonno sott'olio sgocciolato	0.0	8.0	10.0	15.0	15.0	15.0	
Pomodori maturi	8.0	8.0	10.0	15.0	15.0	15.0	
Mozzarella	8.0	8.0	10.0	15.0	15.0	15.0	
Olio extravergine di oliva	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	15.0
Prezzemolo	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	7.0
Basilico	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0
Sale iodato	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	294.5	352.1	432.7	501.5	501.5	501.5	309.8
Grassi totali (g)	8.7	10.6	11.5	13.7	13.7	13.7	9
Grassi saturi (g)	2.5	2.9	3.4	4.6	4.6	4.6	1.3
Carboidrati (g)	49.8	57.9	74.6	83.6	83.6	83.6	48.2
Zuccheri (g)	1.4	1.4	2	2.9	2.9	2.9	3.1
Proteine (g)	6.8	9.5	11.9	15.7	15.7	15.7	11.3
Sale (g)	0.3	0.4	0.5	0.6	0.6	0.6	0.4
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana	Senza Glutine					
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Piatto unico						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lessare il riso in acqua bollente salata. A fine cottura scolare, raffreddare e condire con l'olio extra vergine d'oliva. Aggiungere il tonno sgocciolato (esclusa la scuola dell'infanzia), il formaggio tagliato a cubetti, i piselli bolliti, le carote e le zucchine precedentemente lessate e i pomodori crudi tagliati a dadini.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Piselli surgelati			FAVISMO
Tonno sott'olio sgocciolato			
Mozzarella			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio dalla ricetta.		
Esclusione di Favismo	Nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica che preveda l'esclusione anche dei piselli. In tal caso, eliminare i piselli dalla ricetta		

Lasagna al forno

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta di semola di grano duro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	100.0
Pomodori pelati	40.0	50.0	50.0	60.0	60.0	60.0	60.0
Besciamella	40.0	40.0	50.0	60.0	60.0	60.0	60.0
Manzo (bovino adulto)	20.0	20.0	40.0	50.0	50.0	50.0	50.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	10.0	15.0	15.0	20.0	20.0	20.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0
Grana Padano (grattugiato)	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0
Carota	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
Sedano	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	343.9	381.6	490.8	600.8	637.3	637.3	637.3
Grassi totali (g)	11.7	11.9	17.3	19.6	19.7	19.7	19.7
Grassi saturi (g)	3.1	3.1	4.2	5	5	5	5
Carboidrati (g)	48.9	57.3	67.4	85.7	93.7	93.7	93.7
Zuccheri (g)	5.5	6.3	7.3	9.1	9.5	9.5	9.5
Proteine (g)	12.7	13.9	20	25.2	26.4	26.4	26.4
Sale (g)	0	0	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta							
Categoria	Carne rossa						
Portata	Piatto unico						
Note	In alternativa è possibile utilizzare pasta all'uovo secca con grammature per nido e infanzia 40 g, primaria 60-70, secondaria, adulti e anziani 100 g.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Pulire tritare le verdure e stufarle con brodo vegetale. Sgrassare, tagliare e tritare la carne, aggiungerla alle verdure e salare con sale aromatizzato. Quando la carne si è rosolata aggiungere i pelati frullati. A cottura ultimata condire con l'olio extravergine d'oliva. A parte preparare la besciamella: stemperare la farina a freddo con un po' di latte fino ad ottenere una crema omogenea; fare bollire il rimanente latte con il sale, aggiungere il composto avendo cura di cuocere mescolando per almeno cinque minuti. A fine cottura togliere dal fuoco la besciamella così preparata, aggiungere il burro e unirli al ragù di carne. Preparare la teglia del pasticcio alternando uno strato di lasagne ad uno strato di sugo, spolverizzando con grana. Infornare a 180° per circa 30 minuti.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Grana Padano (grattugiato)			 
Pasta di semola di grano duro			
Besciamella			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare pasta di semola di grano duro e non pasta all'uovo. Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta". Per la besciamella addensare il latte con la maizena o comprare un piatto pronto con spiga barrata		

Lattuga

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Lattuga	10.0	15.0	20.0	20.0	30.0	80.0	80.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	46.9	47.9	48.8	66.7	68.6	78.1	78.1
Grassi totali (g)	5	5.1	5.1	7.1	7.1	7.3	7.3
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1	1
Carboidrati (g)	0.2	0.3	0.4	0.4	0.7	1.8	1.8
Zuccheri (g)	0.2	0.3	0.4	0.4	0.7	1.8	1.8
Proteine (g)	0.2	0.3	0.4	0.4	0.5	1.4	1.4
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione crude						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO, sale iodato e, a piacere, erbe aromatiche tritate. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Lonza di maiale al latte

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Maiale Lombo	40.0	50.0	50.0	60.0	80.0	90.0	100.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	10.0	10.0	15.0	15.0	15.0	20.0
Latte vaccino parz.scremato	5.0	7.0	7.0	10.0	10.0	12.0	12.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Carota	1.0	2.0	2.0	2.0	4.0	4.0	5.0
Cipolla	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0
Sedano	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	3.0	3.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	119.5	138.1	138.1	158	193.8	229.8	248.8
Grassi totali (g)	7.9	8.6	8.6	9.5	10.9	13.6	14.3
Grassi saturi (g)	1.6	1.9	1.9	2.1	2.6	3.1	3.3
Carboidrati (g)	0.5	0.7	0.7	0.8	1.1	1.2	1.4
Zuccheri (g)	0.5	0.7	0.7	0.8	1.1	1.2	1.3
Proteine (g)	8.5	10.6	10.6	12.7	17	19.1	21.4
Sale (g)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	0.6	0.6
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine						
Categoria	Carne rossa						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Cuocere in forno a 160° la lonza di maiale con il battuto di verdure, allungando con brodo vegetale. A metà cottura aggiungere il latte e far consumare. A cottura ultimata tagliare l'arrosto a fette, frullare la salsa di cottura, cospargere sulla carne e servire.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Latte vaccino parz.scremato			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Sosttuire il latte con bevanda a bese di riso/soia		

Merluzzo alla ligure

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Merluzzo surgelato	0	70.0	70.0	80.0	100.0	120.0	150.0
Pomodori maturi	0	40.0	40.0	45.0	50.0	60.0	70.0
Olive da tavola conservate	0	5.0	5.0	5.0	7.0	8.0	10.0
Aglio	0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Prezzemolo	0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Sale iodato	0	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	0	73.7	73.7	82.3	103.6	123	152.7
Grassi totali (g)	0	1.9	1.9	2	2.6	3	3.7
Grassi saturi (g)	0	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.6
Carboidrati (g)	0	1.6	1.6	1.7	2	2.3	2.7
Zuccheri (g)	0	1.5	1.5	1.6	1.9	2.2	2.6
Proteine (g)	0	12.7	12.7	14.6	18.1	21.8	27.1
Sale (g)	0	0.8	0.8	1	1	1.1	1.3
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine						
Categoria	Pesce						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Stufare l'aglio con del brodo vegetale (o acqua), aggiungere i filetti di merluzzo, i pomodorini tagliati a dadini, le olive denocciolate e i capperi e mescolare delicatamente. Coprire con un coperchio e cuocere per altri 10 minuti circa. A cottura ultimata aggiungere olio EVO a crudo e prezzemolo fresco tritato.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Merluzzo surgelato							
Olive da tavola conservate							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Minestra di sedano e patate

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Acqua	50.0	100.0	100.0	150.0	150.0	150.0	150.0
Patata	80.0	80.0	90.0	100.0	100.0	100.0	100.0
Sedano	3.0	3.0	5.0	50.0	50.0	50.0	50.0
Pasta di semola di grano duro	30.0	30.0	30.0	40.0	40.0	40.0	30.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Prezzemolo	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	227.6	231.7	240.6	315.3	319.4	319.4	284.1
Grassi totali (g)	6.8	7.1	7.2	9.8	10.1	10.1	9.9
Grassi saturi (g)	1.4	1.5	1.5	2	2.2	2.2	2.2
Carboidrati (g)	38.2	38.2	40	50.8	50.9	50.9	43
Zuccheri (g)	1.8	1.8	1.9	3.3	3.4	3.4	3
Proteine (g)	5.8	6.1	6.3	9	9.3	9.3	8.2
Sale (g)	0	0	0	0.2	0.2	0.2	0.2
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali brodosi						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Stufare in poco brodo vegetale le patate, la cipolla e il sedano tagliati a piccoli cubetti. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere la pastina e proseguire la cottura. Condire con l'olio, il Grana e il prezzemolo tritato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Grana Padano (grattugiato)			
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pane senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine ("senza glutine" in etichetta).		

Minestrone autunno e inverno

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta di semola di grano duro	30.0	30.0	30.0	40.0	40.0	40.0	40.0
Carota	20.0	20.0	20.0	25.0	25.0	25.0	25.0
Bieta	20.0	20.0	20.0	25.0	25.0	25.0	25.0
Patata	20.0	20.0	20.0	25.0	25.0	25.0	25.0
Broccolo	20.0	20.0	20.0	25.0	25.0	25.0	25.0
Fagiolo secco borlotto	5.0	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0
Sedano	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	208.5	213.1	213.5	294.4	298.5	298.5	298.5
Grassi totali (g)	6.4	6.7	6.7	9.4	9.7	9.7	9.7
Grassi saturi (g)	1.2	1.3	1.3	1.8	2	2	2
Carboidrati (g)	32.6	32.8	32.8	44.8	44.9	44.9	44.9
Zuccheri (g)	4.5	4.7	4.7	6.1	6.2	6.2	6.2
Proteine (g)	6.5	6.9	6.9	9.9	10.2	10.2	10.2
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5	0.5	0.5
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali brodosi						
Portata	Primo						
Note	La pastina può essere sostituita con orzo, farro, crostini di pane o riso. Il minestrone può essere servito con le verdure a cubetti o frullate (vellutata).						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Stufare in poco brodo vegetale le patate e le verdure tagliate a piccoli cubetti assieme ai legumi (preventivamente ammollati, se secchi). Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura ultimata, se gradito, frullare le verdure. Quindi aggiungere la pastina e portarla a cottura. Condire con l'olio e il grana padano (o parmigiano).						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Grana Padano (grattugiato)			
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pane senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine" in etichetta. Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine ("senza glutine" in etichetta).		
Favismo:	eliminare i legumi dagli ingredienti solo su specifica richiesta medica		

Minestrone primavera estate

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Riso brillato crudo	30.0	30.0	30.0	40.0	40.0	40.0	40.0
Sedano	2.0	30.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Carota	20.0	20.0	20.0	25.0	25.0	25.0	25.0
Zucchina	20.0	20.0	20.0	25.0	25.0	25.0	25.0
Bieta	20.0	20.0	20.0	25.0	25.0	25.0	25.0
Patata	20.0	20.0	20.0	25.0	25.0	25.0	25.0
Fagiolo cannellino secco	5.0	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.2	0.2	0.3	0.4	0.4	0.3
Prezzemolo	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	197.2	207.2	201.8	278.8	283.4	283.4	283.4
Grassi totali (g)	6	6.4	6.3	8.9	9.2	9.2	9.2
Grassi saturi (g)	1.1	1.2	1.2	1.9	2.1	2.1	2.1
Carboidrati (g)	32.6	33.4	32.8	44.6	44.8	44.8	44.8
Zuccheri (g)	2.9	3.7	3.1	3.8	4	4	4
Proteine (g)	5.1	6.1	5.5	7.9	8.3	8.3	8.3
Sale (g)	0.2	0.3	0.2	0.4	0.5	0.5	0.4
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali brodosi						
Portata	Primo						
Note	Il riso può essere sostituito con pastina, orzo, farro o crostini di pane. Il minestrone può essere servito con le verdure a cubetti o frullate (vellutata).						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Stufare in poco brodo vegetale le patate e le verdure tagliate a piccoli cubetti assieme ai legumi (preventivamente ammollati, se secchi). Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura ultimata, se gradito, frullare le verdure. Quindi aggiungere la pastina e portarla a cottura. Condire con l'olio, il grana padano (o parmigiano) e il prezzemolo tritato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Grana Padano (grattugiato)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare riso. In alternativa, utilizzare pasta o crostini di pane senza glutine notificati al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta". Grattugiare il grana con grattugia dedicata		
Favismo:	eliminare i legumi dagli ingredienti solo su specifica richiesta medica		

Mozzarella

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Mozzarella vaccina	40.0	50.0	50.0	50.0	60.0	100.0	100.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	101.2	126.5	126.5	126.5	151.8	253	253
Grassi totali (g)	7.8	9.8	9.8	9.8	11.7	19.5	19.5
Grassi saturi (g)	4.6	5.7	5.7	5.7	6.9	11.4	11.4
Carboidrati (g)	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.7	0.7
Zuccheri (g)	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.7	0.7
Proteine (g)	7.5	9.4	9.4	9.4	11.2	18.7	18.7
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.5	0.5
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegetariana					
Categoria	Formaggio						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Porzionare il formaggio secondo la grammatura prevista e refrigerare fino al momento della somministrazione.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Mozzarella vaccina							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							
allergia latte:	sostituire con altra pietanza						

Orzo alla caprese

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Orzo perlato	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Mozzarella vaccina	30.0	40.0	40.0	50.0	50.0	50.0	25.0
Pomodori maturi	20.0	30.0	30.0	40.0	40.0	40.0	25.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	
Basilico	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	284	343	392.8	483.7	515.6	515.6	309.8
Grassi totali (g)	11.6	13.7	15.9	18.2	18.3	18.3	9
Grassi saturi (g)	4.2	5.5	5.8	7	7	7	1.3
Carboidrati (g)	36.1	43.5	50.5	65	72	72	48.2
Zuccheri (g)	0.8	1.2	1.2	1.5	1.5	1.5	3.1
Proteine (g)	11.1	14.1	15.2	19.3	20.3	20.3	11.3
Sale (g)	0.5	0.6	0.6	0.9	0.9	0.9	0.4
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Piatto unico						
Portata	Piatto unico						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lessare l'orzo (precedentemente setacciato) in abbondante acqua salata. Nel frattempo lavare i pomodori e tagliarli a cubetti. Preparare un pesto con olio e basilico lavato e frullato e tagliare la mozzarella a dadini. Assemblare la mozzarella e l'olio con il basilico, condire l'orzo e servire.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Orzo perlato							
Mozzarella vaccina							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Sostituire l'orzo con il riso.
allergia latte:	eliminare formaggio

Pane comune

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pane tipo "0"	20.0	40.0	40.0	50.0	80.0	80.0	50.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	55	110	110	137.5	220	220	137.5
Grassi totali (g)	0.1	0.2	0.2	0.3	0.4	0.4	0.3
Grassi saturi (g)	0	0	0	0.1	0.1	0.1	0.1
Carboidrati (g)	12.7	25.4	25.4	31.8	50.8	50.8	31.8
Zuccheri (g)	0.4	0.8	0.8	1	1.6	1.6	1
Proteine (g)	1.6	3.2	3.2	4.1	6.5	6.5	4.1
Sale (g)	0.1	0.3	0.3	0.4	0.6	0.6	0.4
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegana	Vegetariana					
Categoria	Altro						
Portata	Altro						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Servire il pane intero o tagliato a fette (nido e infanzia) preferibilmente insieme al secondo piatto.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Pane tipo "0"							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pane senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.						

Pane integrale

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pane integrale	30.0	50.0	50.0	60.0	90.0	90.0	60.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	67.2	112	112	134.4	201.6	201.6	134.4
Grassi totali (g)	0.4	0.6	0.6	0.8	1.2	1.2	0.8
Grassi saturi (g)	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.2
Carboidrati (g)	14.6	24.3	24.3	29.1	43.7	43.7	29.1
Zuccheri (g)	0.8	1.3	1.3	1.5	2.3	2.3	1.5
Proteine (g)	2.3	3.8	3.8	4.5	6.8	6.8	4.5
Sale (g)	0.2	0.4	0.4	0.4	0.7	0.7	0.4
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegana	Vegetariana					
Categoria	Altro						
Portata	Altro						
Note	Non utilizzare sotto i 2 anni di età.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Servire il pane intero o tagliato a fette (nido e infanzia) preferibilmente insieme al secondo piatto.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Pane integrale							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pane senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.						

Pasta al pesto

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta di semola di grano duro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Pinoli	0.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	2.0
Basilico	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Acciuga sotto sale	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	232.4	295.7	356.2	438	483.4	483.4	352.1
Grassi totali (g)	6.3	8.7	11.5	12.5	13.4	13.4	11.2
Grassi saturi (g)	1.2	1.4	1.9	2.1	2.4	2.4	1.8
Carboidrati (g)	39.6	47.8	55.7	71.6	79.7	79.7	55.7
Zuccheri (g)	2.2	2.8	3.2	4.1	4.7	4.7	3.2
Proteine (g)	6.2	8.9	10.3	13.3	15	15	10
Sale (g)	0	0	0	0	0	0	0
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note	E' possibile utilizzare pasta integrale (nido escluso). Al nido, eliminare i pinoli come ingrediente.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Frullare i pinoli, aggiungere il basilico e l'olio extra vergine di oliva e, se il composto risultasse troppo denso, un po' di acqua di cottura della pasta. Lessare la pasta e condirla con il pesto e il Grana grattugiato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)		 	
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta". Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Pasta al pomodoro e basilico

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta di semola di grano duro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Pomodori pelati	40.0	50.0	60.0	80.0	90.0	90.0	60.0
Carota	8.0	10.0	12.0	15.0	15.0	15.0	12.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Basilico	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	241.3	283.8	344	424.3	461.7	461.7	344
Grassi totali (g)	6.5	7	9.4	10.1	10.3	10.3	9.4
Grassi saturi (g)	1.2	1.3	1.9	2.2	2.2	2.2	1.9
Carboidrati (g)	41.5	50.1	58.4	75.2	83.4	83.4	58.4
Zuccheri (g)	4.1	5.1	5.9	7.8	8.5	8.5	5.9
Proteine (g)	6.7	8.2	9.8	12.8	14	14	9.8
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note	Nido escluso, è possibile utilizzare pasta integrale						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	<p>Stuccare, lavare e tagliare le cipolle e le carote e stufare con acqua. Aggiungere i pomodori pelati e salare. A cottura ultimata frullare il tutto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa di pomodoro, l'olio il basilico e il Grana grattugiato.</p>						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)		 	
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta". Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Pasta con pomodori e piselli

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta di semola di grano duro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Pomodori pelati	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0	50.0	40.0
Piselli surgelati	15.0	20.0	25.0	30.0	30.0	30.0	25.0
Carota	5.0	7.0	8.0	10.0	10.0	10.0	8.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	251.2	296.1	354.4	435.9	476.3	476.3	362.5
Grassi totali (g)	6.6	7	9.2	9.8	10.3	10.3	9.7
Grassi saturi (g)	1.2	1.3	1.7	1.9	2.1	2.1	2.1
Carboidrati (g)	42.1	50.9	59.4	76	84.2	84.2	59.5
Zuccheri (g)	4.2	5.2	6	7.5	8.2	8.2	6.1
Proteine (g)	7.5	9.1	10.6	13.6	15.1	15.1	11.3
Sale (g)	0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note	Fino ai 2 anni di età utilizzare legumi decorticati o passati.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Sbucciare, lavare e tritare cipolla e carote, stufarle con brodo vegetale e aggiungere i pomodori pelati frullati e i piselli. Salare a fine cottura e condire con olio extravergine di oliva a crudo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire col sugo di piselli e Grana grattugiato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)			
Piselli surgelati			 FAVISMO
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Favismo	Nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.		
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta". Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Pasta alla norma

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta di semola di grano duro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	90.0
Pomodori pelati	20.0	30.0	30.0	40.0	40.0	40.0	30.0
Melanzana	15.0	20.0	25.0	30.0	30.0	30.0	25.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	10.0	15.0	15.0	20.0	20.0	15.0
Carota	8.0	10.0	10.0	15.0	15.0	15.0	10.0
Ricotta vaccina	5.0	6.0	8.0	10.0	10.0	10.0	8.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	241.5	282.3	340.8	419.4	455.9	455.9	411.4
Grassi totali (g)	6.4	6.8	9.3	9.8	9.9	9.9	9.6
Grassi saturi (g)	1.1	1.2	1.7	1.9	1.9	1.9	1.7
Carboidrati (g)	41.4	50.1	58.2	75	83	83	74
Zuccheri (g)	4	5.1	5.7	7.6	8	8	6.6
Proteine (g)	6.3	7.7	9.1	11.8	13	13	11.3
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lavare e tritare le cipolle e le carote, stufarle in tegame con poco brodo vegetale assieme alle melanzane precedentemente mondate, lavate e tagliate a cubetti. Aggiungere i pelati frullati, salare e lasciare cuocere il tutto. A cottura ultimata condire con olio extravergine d'oliva e la ricotta precedentemente setacciata. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata condire col sugo alla Norma.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
Ricotta vaccina			
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare la ricotta.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta". Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Pasta all'olio

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta di semola di grano duro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	221.5	256.8	301	380.6	415.9	415.9	301
Grassi totali (g)	5.7	5.8	7	8.3	8.4	8.4	7
Grassi saturi (g)	0.8	0.8	1.1	1.2	1.2	1.2	1.1
Carboidrati (g)	39.5	47.5	55.4	71.2	79.1	79.1	55.4
Zuccheri (g)	2.1	2.5	2.9	3.8	4.2	4.2	2.9
Proteine (g)	5.4	6.5	7.6	9.8	10.9	10.9	7.6
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana	vegetariana					
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lessare la pasta un abbondante acqua salata all'ultimo, scolarla. Condire con olio extravergine di oliva.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Pasta di semola di grano duro							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta".						

Pasta all'olio EVO e salvia

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta di semola di grano duro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Olio EVO	5.0	5.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Salvia	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	222.5	261.9	308.8	391.1	426.4	426.4	308.8
Grassi totali (g)	5.5	5.9	7.1	8.5	8.6	8.6	7.1
Grassi saturi (g)	2.9	3	3.8	4.5	4.5	4.5	3.8
Carboidrati (g)	39.7	47.7	55.6	71.5	79.4	79.4	55.6
Zuccheri (g)	2.3	2.7	3.1	4.1	4.5	4.5	3.1
Proteine (g)	6.1	7.5	9	11.6	12.7	12.7	9
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note	Nido escluso, è possibile utilizzare pasta integrale.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condirla con il burro aromatizzato con qualche foglia di salvia fresca mondata e lavata e scaldato a bagnomaria. Se gradito, servire con il Grana grattugiato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Burro			
Grana Padano (grattugiato)		 	
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana e il burro (sostituire con olio extravergine di oliva).		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta".		

Pasta all'ortolana

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta di semola di grano duro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Pomodori pelati	40.0	50.0	60.0	80.0	90.0	90.0	60.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	10.0	15.0	15.0	20.0	20.0	15.0
Carota	8.0	10.0	12.0	15.0	15.0	15.0	12.0
Sedano	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	244.8	283.2	345.8	422	464.6	468.7	353.9
Grassi totali (g)	6.5	6.7	9.3	9.7	10.1	10.4	9.8
Grassi saturi (g)	1.2	1.2	1.7	1.8	2	2.2	2.1
Carboidrati (g)	41.6	50.2	58.6	75.3	83.6	83.7	58.7
Zuccheri (g)	4.2	5.2	6.1	7.9	8.6	8.7	6.2
Proteine (g)	6.8	8	9.6	12.3	14	14.3	10.3
Sale (g)	0	0	0	0	0	0	0
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Sbucciare, lavare e tagliare le cipolle, le carote e il sedano e stufare con del brodo vegetale. Unire i pomodori pelati già passati. Cuocere per circa 15-20 minuti. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con la salsa preparata, l'olio e il Grana grattugiato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
Grana Padano (grattugiato)		 	
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta". Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Pasta alle zucchine e zafferano



	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Zucchina	60.0	70.0	80.0	90.0	100.0	100.0	80.0
Cipolla	5.0	5.0	7.0	8.0	10.0	10.0	7.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	5.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Zafferano	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	61	66.2	67.8	91.1	96.8	96.8	75.9
Grassi totali (g)	5.7	6	6	8.2	8.5	8.5	6.5
Grassi saturi (g)	1.1	1.2	1.2	1.7	1.9	1.9	1.6
Carboidrati (g)	1.2	1.4	1.6	1.9	2.2	2.2	1.7
Zuccheri (g)	1.2	1.3	1.5	1.8	2.1	2.1	1.6
Proteine (g)	1.6	2	2.1	2.7	3.1	3.1	2.8
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5	0.4
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lavare le zucchine, grattugiarle o, tagliarle a rondelle. Tagliare finemente la cipolla e farla appassire con un po' d'acqua. Aggiungere le zucchine e cuocerle per circa 15 minuti, finché risulteranno morbide. Far bollire un po' d'acqua con un pizzico di sale e stemperare lo zafferano. Nel frattempo lessare la pasta, scolarla, aggiungere il sugo di zucchine, lo zafferano sciolto, l'olio e il Grana e mescolare bene.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)			
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta". Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Pasticcio di verdure

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pasta di semola di grano duro	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Besciamella	30.0	30.0	40.0	50.0	50.0	50.0	40.0
Carota	15.0	15.0	15.0	20.0	20.0	20.0	15.0
Zucchini	15.0	15.0	15.0	20.0	20.0	20.0	15.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	10.0	15.0	15.0	20.0	20.0	15.0
Cipolla	5.0	8.0	8.0	10.0	10.0	10.0	8.0
Sedano	5.0	8.0	8.0	10.0	10.0	10.0	8.0
Grana Padano (grattugiato)	5.0	5.0	5.0	7.0	10.0	10.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	256	292.7	345.1	442.6	491.3	491.3	345.1
Grassi totali (g)	4.3	4.4	5.4	7.1	8	8	5.4
Grassi saturi (g)	2.2	2.2	2.7	3.4	4	4	2.7
Carboidrati (g)	47.3	55.6	65.4	83.9	92	92	65.4
Zuccheri (g)	5.3	6	6.9	8.9	9.4	9.4	6.9
Proteine (g)	9.1	10.3	11.9	15.4	17.6	17.6	11.9
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5	0.3
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Piatto unico						
Note	In primavera/estate sostituire le zucchine con le coste/biete. In alternativa è possibile utilizzare pasta all'uovo secca con grammature per nido e infanzia 40 g, primaria 60-70, secondaria, adulti e anziani 100 g.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	<p>Lavare, mondare e tritare le verdure, brasarle con del brodo vegetale, portare il sugo di verdure a cottura.</p> <p>Preparare la besciamella: fondere il burro, unire la farina setacciata, aggiungere il latte caldo, cercando di sciogliere bene i grumi, salare e far addensare. Stendere uno strato di besciamella nella placca, poi uno strato di lasagne, un altro strato di besciamella, aggiungere il sugo di verdure e spolverizzare con formaggio grana fino al raggiungimento dello spessore desiderato. Nell'ultimo strato usare solo besciamella, pane grattugiato e formaggio grana.</p> <p>Infornare a 160° e portare a cottura fino a doratura della superficie.</p>						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Besciamella			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
Grana Padano (grattugiato)			
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Non utilizzare pasta all'uovo ma solo pasta di semola di grano duro. Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana. Sostituire il latte con bevanda a base di soia/riso.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta". Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine ("senza glutine" in etichetta). Per la besciamella addensare il latte con maizzena anziché farina. Acquistare lasagne pronte spiga barrata se in presenza di sola celiachia		

Pastina in brodo vegetale

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	50.0	100.0	100.0	100.0	150.0	150.0	150.0
Pasta di semola di grano duro	30.0	30.0	30.0	40.0	40.0	40.0	40.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	171.5	188.1	188.1	245.3	261.9	261.9	261.9
Grassi totali (g)	6.2	6.7	6.7	9.1	9.6	9.6	9.6
Grassi saturi (g)	1.2	1.4	1.4	1.9	2.1	2.1	2.1
Carboidrati (g)	24	24.1	24.1	32	32.3	32.3	32.3
Zuccheri (g)	1.5	1.5	1.5	1.9	2.1	2.1	2.1
Proteine (g)	4.2	4.6	4.6	6.1	6.6	6.6	6.6
Sale (g)	0	0	0	0	0	0	0
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali brodosi						
Portata	Primo						
Note	In alternativa, è possibile utilizzare pastina integrale (nido escluso)						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Cuocere la pastina nel brodo vegetale in ebollizione e servire con formaggio grana grattugiato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
Grana Padano (grattugiato)			
Pasta di semola di grano duro			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pasta senza glutine notificata al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine in etichetta". Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Patate al forno

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Patata	80.0	120.0	180.0	200.0	250.0	250.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Rosmarino	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	113	147	198	232.9	275.4	275.4	232.9
Grassi totali (g)	5.8	6.2	6.8	9	9.5	9.5	9
Grassi saturi (g)	0.9	0.9	1	1.4	1.5	1.5	1.4
Carboidrati (g)	14.3	21.5	32.2	35.8	44.7	44.7	35.8
Zuccheri (g)	0.3	0.5	0.7	0.8	1	1	0.8
Proteine (g)	1.7	2.5	3.8	4.2	5.2	5.2	4.2
Sale (g)	0	0	0	0	0	0	0
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Patate/Polenta/Purè						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Sbucciare, lavare le patate e tagliarle a pezzi, profumare con il rosmarino tritato e condire con un filo di olio extravergine di oliva ed un pizzico di sale. Infornare a 180°C mescolando all'occorrenza.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Peperonata

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Peperone	25.0	30.0	40.0	40.0	50.0	70.0	70.0
Carota	15.0	20.0	30.0	30.0	40.0	50.0	50.0
Pomodori maturi	15.0	20.0	30.0	30.0	40.0	50.0	50.0
Cipolla	3.0	5.0	10.0	10.0	10.0	15.0	15.0
Sedano	3.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	15.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	10.0	10.0	10.0	15.0	15.0	15.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	62.4	67	76.8	94.7	103.5	114.5	115.5
Grassi totali (g)	5.1	5.1	5.3	7.3	7.5	7.5	7.5
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1	1
Carboidrati (g)	2.9	3.8	5.7	5.7	7.1	9.3	9.5
Zuccheri (g)	2.9	3.8	5.7	5.7	7.1	9.3	9.4
Proteine (g)	0.7	1	1.4	1.4	1.6	2.2	2.3
Sale (g)	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.7	0.8
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione cotte						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare e lavare le verdure. Mettere in un tegame i peperoni tagliati a listarelle, il sedano, le carote e i pomodori tagliati a cubetti e la cipolla tagliata a filetto. Cuocere con un po' di brodo vegetale. A fine cottura condire con olio EVO, sale ed erbe aromatiche a piacere.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			

Petto di pollo alla salvia

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pollo Petto	40.0	50.0	50.0	60.0	80.0	90.0	100.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Salvia	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Maggiorana	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	88.4	101.8	101.8	115.2	135.2	166.5	180
Grassi totali (g)	5.3	5.4	5.4	5.5	5.6	7.7	7.9
Grassi saturi (g)	0.8	0.8	0.8	0.9	0.9	1.2	1.3
Carboidrati (g)	0.8	1.5	1.5	2.3	2.3	3	3.8
Zuccheri (g)	0	0	0	0.1	0.1	0.1	0.1
Proteine (g)	9.4	11.8	11.8	14.3	18.9	21.5	23.9
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta							
Categoria	Carne bianca						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Disporre le fettine di pollo su una placca oliata, aromatizzare con la salvia in foglia e cuocere in fornoper 7 minuti a 180° in forno.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Pizza Margherita

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Farina di frumento "0"	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	100.0	70.0
Acqua	30.0	40.0	50.0	60.0	80.0	80.0	40.0
Pomodori pelati	40.0	50.0	60.0	70.0	70.0	70.0	15.0
Mozzarella vaccina	30.0	30.0	40.0	50.0	50.0	50.0	15.0
Olio extravergine di oliva	5.0	7.0	8.0	10.0	10.0	10.0	15.0
Lievito di birra	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0	8.0
Origano	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	8.0
Sale iodato	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	5.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	336.7	390.8	498.2	577.7	577.7	577.7	345.1
Grassi totali (g)	11.7	13.9	17	21.2	21.2	21.2	5.4
Grassi saturi (g)	4.2	4.6	6	7.3	7.3	7.3	2.7
Carboidrati (g)	47.2	55.1	70.8	78.7	78.7	78.7	65.4
Zuccheri (g)	2.6	3.1	3.8	4.3	4.3	4.3	6.9
Proteine (g)	13.6	14.9	19.8	22.9	22.9	22.9	11.9
Sale (g)	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.3
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Formaggio						
Portata	Piatto unico						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Sciogliere il lievito nell'acqua calda e aggiungerlo alla farina, impastare la farina con il sale, l'olio e acqua q.b. e lasciar riposare. Distribuire la mozzarella tagliata a dadini e i pelati passati e conditi con origano e sale sulla base della pizza e infornare a 180°C fino a doratura.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Mozzarella vaccina			
Farina di frumento "0"			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare farina senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.		
allergia latte:	non mozzarella		

Polpette di legumi

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Carota	12.0	15.0	15.0	20.0	25.0	30.0	30.0
Lenticchie secche	10.0	15.0	15.0	17.0	17.0	20.0	17.0
Fagiolo secco borlotto	10.0	15.0	15.0	17.0	17.0	20.0	20.0
Ceci secchi	10.0	15.0	15.0	17.0	17.0	20.0	20.0
Patata	5.0	8.0	8.0	10.0	12.0	20.0	20.0
Grana Padano (grattugiato)	4.0	5.0	5.0	7.0	7.0	10.0	10.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Pane grattugiato	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	7.0	7.0
Rosmarino	0.1	0.1	0.1	0.1	0.5	0.5	0.5
Origano	0.1	0.1	0.1	0.1	0.5	0.5	0.5
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	166.5	222.7	222.7	255.6	262.6	335.2	326.5
Grassi totali (g)	7.1	8	8	8.8	8.9	12.1	12.1
Grassi saturi (g)	1.5	1.8	1.8	2.1	2.1	3.1	3.1
Carboidrati (g)	18.1	26.8	26.8	31.5	33	40.8	39.3
Zuccheri (g)	2.1	2.9	2.9	3.5	4	5	4.9
Proteine (g)	8.2	11.9	11.9	14.1	14.4	17.5	16.9
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.6	0.7	0.7
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Legumi						
Portata	Secondo						
Note	Fino ai 2 anni di età, utilizzare legumi decorticati o passati.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mettere in ammollo il giorno precedente i legumi secchi accuratamente setacciati. Sbucciare, lavare e tagliare le patate e le carote. Lessare i legumi e a parte le altre verdure. Passare il tutto al tritacarne, aggiungere il formaggio grana, gli aromi e unire il pane grattugiato fino a raggiungere la consistenza desiderata. Formare delle polpette e disporle su una placca leggermente oliata con un filo d'olio extravergine e cuocere a 180° C per circa 15 minuti.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Pane garttugiato			
Grana Padano (grattugiato)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare pane grattugiato senza glutine notificato al Ministero della Salute e/o con la dicitura "senza glutine" in etichetta.		

Pomodoro

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pomodoro da insalata	30.0	40.0	70.0	70.0	120.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	50.1	51.8	56.9	74.8	83.3	96.9	96.9
Grassi totali (g)	5.1	5.1	5.1	7.1	7.2	7.4	7.4
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1.1	1.1
Carboidrati (g)	0.8	1.1	2	2	3.4	5.6	5.6
Zuccheri (g)	0.8	1.1	2	2	3.4	5.6	5.6
Proteine (g)	0.4	0.5	0.8	0.8	1.4	2.4	2.4
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione crude						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO, sale iodato e, a piacere, erbe aromatiche tritate. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Prosciutto cotto (senza allergeni)

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Prosciutto Cotto (senza allergeni)	20.0	30.0	30.0	40.0	60.0	60.0	50.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	26.4	39.6	39.6	52.8	79.2	79.2	66
Grassi totali (g)	0.9	1.3	1.3	1.8	2.6	2.6	2.2
Grassi saturi (g)	1	1.5	1.5	2	3.1	3.1	2.5
Carboidrati (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.6	0.6	0.5
Zuccheri (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.6	0.6	0.5
Proteine (g)	4.4	6.7	6.7	8.9	13.3	13.3	11.1
Sale (g)	0.4	0.5	0.5	0.7	1.1	1.1	0.9
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta							
Categoria	Carne rossa						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Eliminare il grasso, affettare finemente e presentare le fette di prosciutto ripiegate						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Purè di patate

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Patata	80.0	120.0	180.0	200.0	250.0	250.0	200.0
Latte vaccino parz.scremato	10.0	15.0	30.0	40.0	45.0	45.0	40.0
Burro	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	95.9	143.8	213.3	246.6	291.4	306.6	261.8
Grassi totali (g)	3.3	4.8	6.7	8.2	8.8	10.4	9.8
Grassi saturi (g)	1.7	2.3	3.3	4.1	4.2	5.2	5.1
Carboidrati (g)	14.9	22.4	33.8	38.1	47.3	47.3	38.1
Zuccheri (g)	0.9	1.4	2.3	3.1	3.6	3.6	3.1
Proteine (g)	2.7	4	6.2	7.2	8.3	8.4	7.3
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegetariana					
Categoria	Patate/Polenta/Purè						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lessare le patate. Dopo aver passato le patate al passaverdura amalgamare con il latte, salare e far addensare leggermente il composto. A fine cottura aggiungere il burro e il grana grattugiato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)			
Burro			
Latte vaccino parz.scremato			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine ("senza glutine" in etichetta).		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisoizima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
allergia latte:	sost burro con olio ex vergine di oliva o cambiare contorno		

Purea di ceci

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani	
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	
Acqua	30.0	40.0	40.0	50.0	50.0	60.0	50.0	
Ceci secchi	30.0	40.0	40.0	50.0	50.0	60.0	50.0	
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	
Prezzemolo	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
Limone	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani	
Energia (kcal)	139.9	171.5	171.5	203.1	203.1	252.6	221	
Grassi totali (g)	6.9	7.5	7.5	8.2	8.2	10.8	10.2	
Grassi saturi (g)	0.9	1	1	1.1	1.1	1.5	1.4	
Carboidrati (g)	14.1	18.8	18.8	23.5	23.5	28.1	23.5	
Zuccheri (g)	1.1	1.5	1.5	1.9	1.9	2.2	1.9	
Proteine (g)	6.3	8.4	8.4	10.4	10.4	12.5	10.4	
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno				
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegetariana	Vegana					
Categoria	Legumi							
Portata	Secondo							
Note	Fino ai 2 anni di età, utilizzare legumi decorticati o passati.							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mettere a bagno i ceci il giorno precedente. Dopo aver cucinato i ceci, frullarli insieme all'olio extravergine di oliva, il limone spremuto e qualche cucchiaino di acqua. Aggiustare di sale iodato.							
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di			
Ingrediente								
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI								

Radicchio

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Radicchio rosso	10.0	15.0	20.0	20.0	30.0	80.0	80.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	46.3	47	47.6	65.5	66.8	73.3	73.3
Grassi totali (g)	5	5	5	7	7	7.1	7.1
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1	1
Carboidrati (g)	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	1.3	1.3
Zuccheri (g)	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	1.3	1.3
Proteine (g)	0.1	0.2	0.3	0.3	0.4	1.1	1.1
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione crude						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzarla a seconda della tipologia (a cubetti, listarelle, grattugiata o a julienne), condirla con olio EVO, sale iodato e, a piacere, erbe aromatiche tritate. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Riso all'olio

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Riso brillato crudo	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	211	244.2	295.3	361.7	394.9	394.9	295.3
Grassi totali (g)	5.2	5.2	7.3	7.4	7.4	7.4	7.3
Grassi saturi (g)	0.8	0.8	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
Carboidrati (g)	40.2	48.2	56.3	72.4	80.4	80.4	56.3
Zuccheri (g)	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1
Proteine (g)	3.3	4	4.7	6	6.7	6.7	4.7
Sale (g)	0.2	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegetariana					
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali asciutti						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolarlo e condirlo con l'olio EVO a crudo e grana padano grattugiato.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Riso con lenticchie

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Riso brillato crudo	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Lenticchie secche	10.0	15.0	30.0	30.0	40.0	40.0	
Carota	7.0	10.0	10.0	15.0	20.0	20.0	
Grana Padano (grattugiato)	5.0	5.0	5.0	5.0	10.0	10.0	
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	
Sedano	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	
Alloro	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	292.8	356.5	408	476.5	560.8	560.8	295.3
Grassi totali (g)	6.8	6.9	9	9.1	10.6	10.6	7.3
Grassi saturi (g)	1.7	1.7	2	2	3	3	1.1
Carboidrati (g)	51.2	64.7	72.9	89.4	103.1	103.1	56.3
Zuccheri (g)	1.3	1.8	1.9	2.4	3.2	3.2	0.1
Proteine (g)	9.6	12.6	13.4	14.9	19.6	19.6	4.7
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5	0.3
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegetariana					
Categoria	Piatto unico						
Portata	Piatto unico						
Note	Fino ai 2 anni di età utilizzare legumi decorticati o passati.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mettere a bagno le lenticchie per 2-3 ore circa. Tritare le verdure e appassirle in una pentola con un po' di acqua o brodo vegetale. CUocere el lenticchie coperte d'acqua con qualche foglia di alloro per circ 30-40 minuti. Quando sono quasi cotte, aggiungere un pizzico di sale e versarle nella pentola con le verdure precedentemente stufate, aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua di cottura. A cottura ultimata, mescolare col riso precedentemente lessato, l'olio e il grana grattugiato.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)			
Sedano			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Riso con piselli

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Riso brillato crudo	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Piselli surgelati	20.0	25.0	30.0	40.0	40.0	40.0	30.0
Carota	5.0	7.0	10.0	15.0	15.0	15.0	10.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	235.4	277.1	333	412.5	449.8	449.8	341.1
Grassi totali (g)	5.9	6.2	8.3	8.7	9	9	8.8
Grassi saturi (g)	1.2	1.3	1.6	1.9	2.1	2.1	2
Carboidrati (g)	42.3	50.9	59.7	76.9	85	85	59.8
Zuccheri (g)	1.5	1.9	2.4	3.3	3.4	3.4	2.5
Proteine (g)	5.2	6.5	7.5	10	11	11	8.2
Sale (g)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5	0.4
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegetariana					
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali con legumi						
Portata	Primo						
Note	Fino ai 2 anni di età utilizzare legumi decorticati o passati.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Sbucciare, lavare, tritare le cipolle e le carote e farle stufare con acqua. Aggiungere i piselli, salare e portare a cottura. Estrarre circa la metà del sugo, frullarlo ed unire i due composti aggiungendo olio extravergine di oliva a crudo Nel frattempo lessare il riso in acqua salata, scolarlo e condirlo con il sugo ed il formaggio grana.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Grana Padano (grattugiato)			
Piselli surgelati			 FAVISMO
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Favismo	Nessuna modifica, salvo diversa prescrizione medica.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Riso con zucchini

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	150.0	180.0	210.0	270.0	300.0	300.0	210.0
Riso brillato crudo	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Zucchina	40.0	50.0	60.0	80.0	80.0	80.0	60.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	261.5	307.7	371.6	459.6	500.3	500.3	371.6
Grassi totali (g)	6.4	6.9	9.3	10	10.1	10.1	9.3
Grassi saturi (g)	1.3	1.5	2	2.2	2.3	2.3	2
Carboidrati (g)	41.5	49.7	58	74.8	82.9	82.9	58
Zuccheri (g)	1	1.2	1.4	2	2	2	1.4
Proteine (g)	5	6.1	7.5	9.6	10.4	10.4	7.5
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali con legumi						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare, lavare e tagliare le zucchine a rondelle e tritare la cipolla o i porri, salare e stufare le verdure con il brodo vegetale. A fine cottura aggiustare di sale, frullare e condire con un filo d'olio. Aggiungere il riso al sugo di zucchine e procedere alla sua cottura controllandone il grado di salatura. Prima di servire aggiungere l'olio EVO a crudo ed il Grana.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
Grana Padano (grattugiato)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Risotto ai porri

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	150.0	180.0	210.0	270.0	300.0	300.0	210.0
Riso brillato crudo	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	70.0
Porro	40.0	50.0	60.0	80.0	80.0	80.0	60.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Cipolla	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	268.7	316.7	382.4	474	514.7	514.7	382.4
Grassi totali (g)	6.4	6.9	9.3	10	10.1	10.1	9.3
Grassi saturi (g)	1.3	1.5	2	2.2	2.3	2.3	2
Carboidrati (g)	43	51.6	60.3	77.9	86	86	60.3
Zuccheri (g)	2.6	3.2	3.7	5.2	5.2	5.2	3.7
Proteine (g)	5.3	6.5	8	10.3	11.1	11.1	8
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Vegetariana						
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali con legumi						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare, lavare e tagliare a rondelle i porri; farli stufare nel brodo vegetale con la cipolla tritata. Aggiustare di sale. Versare il riso e cuocerlo nel sugo di porri. A fine cottura aggiungere olio extra vergine di oliva e spolverare con il formaggio grattugiato						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
Grana Padano (grattugiato)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Risotto alla zucca

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	150.0	180.0	210.0	270.0	300.0	300.0	270.0
Riso brillato crudo	50.0	60.0	70.0	90.0	100.0	100.0	90.0
Zucca	40.0	50.0	60.0	70.0	80.0	80.0	60.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Carota	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0
Cipolla	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	265.1	312.3	376.7	464.7	507.2	507.2	458.1
Grassi totali (g)	6.4	6.9	9.3	10	10.1	10.1	9.7
Grassi saturi (g)	1.3	1.5	2	2.2	2.3	2.3	2
Carboidrati (g)	42.5	51	59.5	76.5	84.9	84.9	75.8
Zuccheri (g)	1.7	2.1	2.3	3.1	3.3	3.3	2.5
Proteine (g)	4.9	6.1	7.4	9.4	10.3	10.3	8.9
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3
Stagionalità	Autunno	Inverno					
Tipo di ricetta	Vegetariana	Senza glutine					
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali con legumi						
Portata	Primo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Sbucciare, lavare e tagliare cipolla e carote; farle stufare in pentola con il brodo vegetale. Nel frattempo lavare le zucche intere e metterle in forno a 150° gradi per 20 minuti. Toglietele dal forno, sbucciarle, privarle dei semi e tagliarle a pezzi. unirle poi al trito di cipolla e carote e portarle a cottura aggiungendo il brodo vegetale. Aggiustare di sale e frullare il tutto. Per le cucine interne mondare il riso, aggiungere la crema di zucca e procedere alla sua cottura controllando il grado di salatura. Prima di servire aggiungere il Grana.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
Grana Padano (grattugiato)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		

Robiola

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Robiola	40.0	50.0	50.0	50.0	60.0	100.0	100.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	135.2	169	169	169	202.8	338	338
Grassi totali (g)	11.1	13.9	13.9	13.9	16.6	27.7	27.7
Grassi saturi (g)	6.5	8.1	8.1	8.1	9.7	16.2	16.2
Carboidrati (g)	0.9	1.1	1.1	1.1	1.4	2.3	2.3
Zuccheri (g)	0.9	1.1	1.1	1.1	1.4	2.3	2.3
Proteine (g)	8	10	10	10	12	20	20
Sale (g)	1.1	1.4	1.4	1.4	1.7	2.8	2.8
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegetariana					
Categoria	Formaggio						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Porzionare il formaggio secondo la grammatura prevista e refrigerare fino al momento della somministrazione.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Robiola							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							
allergia latte:	sostituire con altra pietanza						

Scaloppina di pollo alla pizzaiola

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Pollo Petto	40.0	50.0	60.0	80.0	100.0	100.0	100.0
Pomodori pelati	10.0	10.0	20.0	30.0	40.0	40.0	40.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Origano	0.1	0.1	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	104.2	114.2	126.3	183.3	205.4	205.4	205.4
Grassi totali (g)	5.5	5.6	5.7	7.9	8.1	8.1	8.1
Grassi saturi (g)	0.8	0.8	0.9	1.2	1.3	1.3	1.3
Carboidrati (g)	4.1	4.1	4.4	8.5	8.8	8.8	8.8
Zuccheri (g)	0.4	0.4	0.7	1.1	1.4	1.4	1.4
Proteine (g)	10	12.3	14.8	20.2	25	25	25
Sale (g)	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5	0.5	0.5
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Onnivora						
Categoria	Carne bianca						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Disporre le fettine di pollo su una placca oliata e cuocere in forno per 7 minuti a 180° in forno. Servire con i pelati cotti, aggiustati di sapore e frullati. Aromatizzare con origano in foglie secco.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Scaloppine di tacchino al limone

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Tacchino Fesa	40.0	50.0	50.0	60.0	80.0	90.0	100.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	10.0	10.0	15.0	15.0	20.0	20.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Maizzena	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0
Limone	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	97.7	108.4	111.8	127.2	148.6	181.9	192.6
Grassi totali (g)	5.5	5.6	5.6	5.8	6.1	8.3	8.4
Grassi saturi (g)	0.9	0.9	0.9	0.9	1	1.3	1.4
Carboidrati (g)	1.6	1.6	2.4	3.1	3.1	4	4
Zuccheri (g)	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
Proteine (g)	9.8	12.2	12.3	14.9	19.7	22.3	24.7
Sale (g)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta							
Categoria	Carne bianca						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	<p>Tagliare la carne di tacchino a fettine (o a bocconcini per infanzia e nido) e sistemarle in una placca da forno precedentemente oliata. Cuocere in forno caldo a 180° C per circa 10 minuti. In una pentola unire il succo dei limoni al brodo vegetale portare ad ebollizione il liquido e addensare con la maizzena. Aggiustare di sapore, salsare la carne e servire.</p>						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Seppioline in umido con piselli e polenta

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Seppia	70.0	80.0	90.0	100.0	100.0	100.0	70.0
Farina di mais	30.0	40.0	59.0	60.0	60.0	60.0	
Pomodori pelati	20.0	25.0	25.0	30.0	30.0	30.0	
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	15.0	15.0	20.0	20.0	20.0	20.0	
Cipolla	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	
Carota	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	
Sedano	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	
Prezzemolo	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	7.0
Sale iodato	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	411.5	491.4	603.1	650	650.2	650.2	295.3
Grassi totali (g)	26.2	30.1	34.2	37.9	37.9	37.9	7.3
Grassi saturi (g)	4.8	5.5	6.2	6.9	6.9	6.9	1.1
Carboidrati (g)	25.4	33.9	49.4	50.4	50.4	50.4	56.3
Zuccheri (g)	1.7	2.2	2.5	2.7	2.7	2.7	0.1
Proteine (g)	15.5	18.5	22	24	24	24	4.7
Sale (g)	0.6	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.3
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine						
Categoria	Pesce						
Portata	Piatto unico						
Note	In primavera/estate sostituire la polenta con patate lessate. Grammatatura 150 per l'infanzia, 200 per primaria, 250 per secondaria, adulti, anziani.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Scongelare le seppioline, pulirle e lavarle. Tritare e stufare le verdure in una casseruola con poco brodo vegetale. Aggiungere i pomodori pelati, i piselli e le seppioline. A cottura ultimata cospargere di prezzemolo tritato finemente. Servire il piatto con polenta (menù autunno/inverno) o con patate lesse al prezzemolo (menù primavera/estate). Si possono sostituire le seppioline con i totani. Per la polenta: far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
Farina di mais			
Seppia			
Sedano			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare farina di mais la cui scheda tecnica/etichetta garantisca l'assenza di glutine ("senza glutine" in etichetta).		
Favismo:	Piselli da escludere solo su specifica richiesta medica		

Spezzatino di pollo con verdure

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Polpa di pollo	40.0	50.0	50.0	60.0	80.0	90.0	100.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	10.0	10.0	15.0	15.0	15.0	20.0
Carota	6.0	8.0	8.0	10.0	10.0	10.0	12.0
Cipolla	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	10.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Sedano	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0
Maizzena	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	96.8	112.3	112.3	129.1	150.5	183	199.8
Grassi totali (g)	5.5	5.6	5.6	5.8	6.1	8.2	8.4
Grassi saturi (g)	0.9	0.9	0.9	0.9	1	1.3	1.4
Carboidrati (g)	1.5	2.4	2.4	3.6	3.6	4.4	5.5
Zuccheri (g)	0.7	0.9	0.9	1.4	1.4	1.5	1.7
Proteine (g)	9.8	12.4	12.4	15	19.8	22.4	25
Sale (g)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta							
Categoria	Carne bianca						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Stufare in una brasierta con acqua salata le verdure tagliate a dadini. Aggiungere i bocconcini di tacchino, aggiungere un po di sale e cuocere con coperchio per circa 30 minuti. Addensare il liquido di cottura con la maizzena, aggiustare di sapore e servire.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
MODIFICHE PER DIETE SPECIALI			
Celiachia:	maizena no glutine per celiachia		

Spezzatino di tacchino con verdure

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Fesa di tacchino	40.0	50.0	50.0	60.0	80.0	90.0	100.0
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)	10.0	10.0	10.0	15.0	15.0	15.0	20.0
Carota	6.0	8.0	8.0	10.0	10.0	10.0	12.0
Cipolla	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	10.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Sedano	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0
Maizzena	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	96.8	112.3	112.3	129.1	150.5	183	199.8
Grassi totali (g)	5.5	5.6	5.6	5.8	6.1	8.2	8.4
Grassi saturi (g)	0.9	0.9	0.9	0.9	1	1.3	1.4
Carboidrati (g)	1.5	2.4	2.4	3.6	3.6	4.4	5.5
Zuccheri (g)	0.7	0.9	0.9	1.4	1.4	1.5	1.7
Proteine (g)	9.8	12.4	12.4	15	19.8	22.4	25
Sale (g)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta							
Categoria	Carne bianca						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Stufare in una brasierta con acqua salata le verdure tagliate a dadini. Aggiungere i bocconcini di tacchino, aggiungere un po di sale e cuocere con coperchio per circa 30 minuti. Addensare il liquido di cottura con la maizzena, aggiustare di sapore e servire.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Brodo vegetale (acqua, sedano, carota, cipolla)			
MODIFICHE PER DIETE SPECIALI			
Celiachia:	maizena no glutine per celiachia		

Spinaci al vapore

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Spinaci	60.0	80.0	120.0	120.0	150.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	63.6	69.8	82.2	100.1	109.4	124.9	124.9
Grassi totali (g)	5.4	5.6	5.8	7.8	8	8.4	8.4
Grassi saturi (g)	0.7	0.8	0.8	1.1	1.1	1.1	1.1
Carboidrati (g)	1.7	2.3	3.5	3.5	4.4	5.8	5.8
Zuccheri (g)	0.2	0.3	0.5	0.5	0.6	0.8	0.8
Proteine (g)	2	2.7	4.1	4.1	5.1	6.8	6.8
Sale (g)	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	0.9
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione cotte						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Uova sode

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Uovo di gallina	30.0	60.0	60.0	90.0	120.0	120.0	60.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	83.4	121.8	121.8	160.2	198.6	216.5	139.7
Grassi totali (g)	7.6	10.2	10.2	12.8	15.4	17.4	12.2
Grassi saturi (g)	1.7	2.6	2.6	3.6	4.5	4.8	2.9
Carboidrati (g)	0	0	0	0	0	0	0
Zuccheri (g)	0	0	0	0	0	0	0
Proteine (g)	3.7	7.4	7.4	11.2	14.9	14.9	7.4
Sale (g)	0.3	0.5	0.5	0.7	0.8	0.8	0.6
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegetariana					
Categoria	Uova						
Portata	Secondo						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Lavare e bollire le uova per 10 minuti in abbondante acqua salata. Raffreddare, pelare e servire con un filo di olio EVO e sale iodato						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Uovo di gallina							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Yogurt intero alla frutta

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Yogurt intero alla frutta	125.0	125.0	125.0	125.0	125.0	125.0	125.0
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	90	90	90	90	90	90	90
Grassi totali (g)	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2
Grassi saturi (g)	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
Carboidrati (g)	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9
Zuccheri (g)	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9
Proteine (g)	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3
Sale (g)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegetariana					
Categoria	Yogurt						
Portata	Dessert						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
Yogurt intero alla frutta							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Sostituire con dessert (tipo yogurt) a base di soia e /o riso.						
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare yogurt alla frutta la cui scheda tecnica/etichetta garantisca l'assenza di glutine ("senza glutine" in etichetta).						

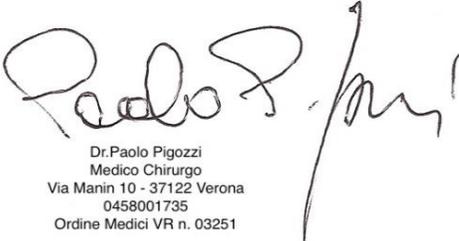
Zucchine al vapore

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Zucchina	60.0	80.0	120.0	120.0	150.0	200.0	200.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	51.6	53.8	58.2	76.1	79.4	84.9	84.9
Grassi totali (g)	5.1	5.1	5.1	7.1	7.2	7.2	7.2
Grassi saturi (g)	0.7	0.7	0.7	1	1	1	1
Carboidrati (g)	0.8	1.1	1.7	1.7	2.1	2.8	2.8
Zuccheri (g)	0.8	1	1.6	1.6	1.9	2.6	2.6
Proteine (g)	0.8	1	1.6	1.6	1.9	2.6	2.6
Sale (g)	0.2	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5
Stagionalità	Primavera	Estate					
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegana	Vegetariana				
Categoria	Verdura di stagione cotte						
Portata	Contorno						
Note							
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mondare la verdura e lavarla accuratamente sotto l'acqua corrente. Cuocerla al vapore o lessarla in acqua salata, sminuzzare a seconda della tipologia e condirla con olio EVO e sale iodato. Le singole grammature delle verdure possono essere dimezzate nel caso di contorni misti.						
ALLERGENI	Allergeni non sostituibili		Allergeni sostituibili		Può contenere tracce di		
Ingrediente							
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI							

Zuppa di fagioli con riso

	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
INGREDIENTI	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.	gr.
Carota	30.0	30.0	30.0	40.0	40.0	40.0	40.0
Riso brillato	30.0	30.0	30.0	40.0	40.0	40.0	40.0
Fagioli secchi	15.0	20.0	25.0	30.0	30.0	30.0	30.0
Cipolla	5.0	5.0	5.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Sedano	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Olio extravergine di oliva	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	7.0	7.0
Grana Padano (grattugiato)	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0
Sale iodato	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4
VALORI NUTRIZIONALI	Nido (1-3 anni)	Infanzia (3-6 anni)	Primaria (6 - 9 anni)	Primaria (9 - 11 anni)	Secondaria (11-14 anni)	Adulti	Anziani
Energia (kcal)	204.9	223.5	238.5	312	316.1	316.1	316.1
Grassi totali (g)	6.3	6.6	6.7	9.1	9.4	9.4	9.4
Grassi saturi (g)	1.2	1.3	1.3	1.8	2	2	2
Carboidrati (g)	31.7	34.2	36.8	47.4	47.5	47.5	47.5
Zuccheri (g)	3.1	3.2	3.2	4.4	4.5	4.5	4.5
Proteine (g)	7.7	9.1	10.3	13.1	13.4	13.4	13.4
Sale (g)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5
Stagionalità	Primavera	Autunno	Estate	Inverno			
Tipo di ricetta	Senza glutine	Vegetariana					
Categoria	Pasta/Riso/Altri cereali con legumi						
Portata	Primo						
Note	Fino ai 2 anni di età utilizzare legumi decorticati o passati.						
MODALITA' DI PREPARAZIONE	Mettere a bagno per 24 ore i fagioli in acqua fredda. Stufare in una pentola con l'acqua le verdure tagliate a cubetti. Quando ben rosolate aggiungere acqua fredda e unirvi i fagioli scolati dall'acqua di ammollo. Portare a termine la cottura per circa 1 ora. A cottura ultimata frullare il tutto e aggiungere il riso bollito e scolato. Aggiustare di sapore e servire.						

ALLERGENI	Allergeni non sostituibili	Allergeni sostituibili	Può contenere tracce di
Ingrediente			
Sedano			
Grana Padano (grattugiato)			
MODIFICHE PRE DIETE SPECIALI			
Esclusione di Uova e prodotti a base di uova	Utilizzare formaggio Grana senza lisozima da uovo o sostituire con Parmigiano Reggiano.		
Esclusione di Latte e prodotti a base di latte	Eliminare il formaggio Grana.		
Esclusione di Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati	Utilizzare formaggio Grana grattugiato con grattugia dedicata o sostituire con formaggio Grana o Parmigiano in busta, la cui scheda tecnica e/o etichetta garantisca l'assenza di glutine.		


 Dr. Paolo Pigozzi
 Medico Chirurgo
 Via Manin 10 - 37122 Verona
 0458001735
 Ordine Medici VR n. 03251

Centro F. Gresner - Stradone A. Provolo, 18 37123 Verona

TABELLE DIETETICHE ANNO SCOLASTICO 2023/2024- Menù invernale ottobre / marzo

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
lunedì	zuppa di fagioli con riso	pasta all'olio	bocconcini di tacchino con piselli e patate	risotto alla zucca
	Scaloppine di tacchino al limone	Scaloppina di pollo alla pizzaiola		Merluzzo alla ligure
	finocchio al vapore	finocchio gratinato	spinaci all'olio	carote e finocchio alla julienne
	frutta fresca/frutta fresca	frutta fresca/frutta fresca	carote julienne	frutta fresca/frutta fresca
			frutta fresca/frutta fresca	
martedì	pasta al pomodoro e piselli	pizza margherita	pasta al pomodoro e basilico	Minestra di sedano e patate
	Frittata al forno con verdure		Filetti di persico al vapore	Bollito di manzo con salsa di pane
	radicchio e insalata	carote al vapore	insalata e radicchio	Spinaci al vapore
	frutta fresca/pane marmellata	insalata verde	frutta fresca/pane marmellata	frutta fresca/pane marmellata
		yogurt/frutta fresca		
mercoledì	lasagne al ragù	risotto alla zucca	Crema di carote e porri con pastina	pasta al pomodoro e basilico
		Polpette di legumi	Mozzarella	Purea di ceci
	cavolfiori al vapore	cappuccio julienne	broccolo all'olio	Cavolfiori al vapore
	cappuccio julienne	frutta fresca/pane marmellata	yogurt/frutta fresca	yogurt/frutta fresca
	yogurt/frutta fresca			
giovedì	risotto ai porri	minestrone autunno inverno	pasta all'olio	pasta all'olio
	Filetto di platessa dorata al forno	Lonza di maiale al latte	Filetto di platessa dorata al forno	Spezzatino di POLLO con verdure
	carote alla julienne	cavolo verde al vapore	cappuccio alla julienne	radicchio
	frutta fresca/LATTE E BISCOTTI SECCHI	frutta fresca/LATTE E BISCOTTI SECCHI	frutta fresca/LATTE E BISCOTTI SECCHI	frutta fresca/LATTE E BISCOTTI SECCHI
venerdì	pasta all'olio	Gnocchi di patate al pomodoro	Riso con lenticchie	pizza margherita
	Caciotta	Filetti di merluzzo al forno	Uova sode	
	radicchio in insalata	insalata verde	carote al vapore	Carote al vapore
	frutta fresca/frutta fresca	frutta fresca/frutta fresca	frutta fresca/frutta fresca	cappuccio julienne
				frutta fresca/frutta fresca

Centro F. Gresner - Stradone A. Provolo, 18 37123 Verona

TABELLE DIETETICHE ANNO SCOLASTICO 2023/2024- Menù estivo Aprile / settembre

	<u>1° settimana</u>	<u>2° settimana</u>	<u>3° settimana</u>	<u>4° settimana</u>
lunedì	crema di carote con orzo	pasta all'ortolana	pasticcio di verdure	pasta al pesto
	spezzatino di tacchino con verdure	petto di pollo alla salvia		filetto di platessa dorato al forno
	lattuga	pomodori	fagiolini al vapore	spinaci all'olio
	frutta fresca/frutta fresca	frutta fresca/frutta fresca	carote julienne	frutta fresca/frutta fresca
			frutta fresca/frutta fresca	
martedì	farro con piselli, carote e zucchine	pizza margherita	pasta pomodoro	MINISTRONE PRIMAVERA E ESTATE
	Uova sode		petto di pollo alla salvia	Arista di maiale agli agrumi
	carote alla julienne	carote al vapore	pomodori	purè di patate
	frutta fresca/pane marmellata	insalata verde	frutta fresca/pane marmellata	frutta fresca/pane marmellata
	yogurt/frutta fresca			
mercoledì	PASTA AL RAGU'	riso all'olio	crema di patate e sedano con crostini	riso con zucchine
		Polpette di legumi	filetti di persico al vapore	Purea di ceci
	pomodori	lattuga	zucchine al vapore	carote alla julienne
	radicchio in insalata	frutta fresca/pane marmellata	yogurt/frutta fresca	yogurt/frutta fresca
	yogurt/frutta fresca			
giovedì	pasta OLIO EVO e salvia	minestrone primavera e estate	insalata di farro melanza e zucchine	ditalini in insalata
	filetti di merluzzo al pomodoro	UOVA SODE	mozzarella	scaloppine di tacchino al limone
	cetrioli	patate al forno	cetrioli	fagiolini al vapore
	frutta fresca/LATTE E BISCOTTI SECCHI			
venerdì	pasta al pomodoro	orzo alla caprese	riso con piselli	pizza margherita
	robiola	filetto di platessa al limone	Frittata al forno con verdure	
	spinaci al vapore	cetrioli	lattuga	lattuga
	frutta fresca/frutta fresca	frutta fresca/frutta fresca	frutta fresca/frutta fresca	carote al vapore
			frutta fresca/frutta fresca	

