

RICETTE ALTERNATIVE

PRIMI

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti					
PASTA E FAGIOLI					CANNELLONI/GIRELLE RIPIENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ E BESCIAMELLA					CAPPELLETTI/RAVIOLI/ CANNELLONI CON BESCIAMELLA E POMODORO					CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE					CAPPELLETTI/RAVIOLI/CANNELLONI CON RAGÙ DI LENTICCHIE E PISELLI				
Pasta di semola	25-40	50	80	80	Cannelloni*	60	90	120	150	Cappelletti*/ Ravioli*/ Cannelloni*	60	80	120	160	Cappelletti*	50	70	110	130	Cappelletti*/ Ravioli*/ Cannelloni*	60	80	120	160
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Pomodoro	10	12	14	16	Pomodoro	10	12	14	16	Polpa di pomodoro	60	80	120	160
Fagioli secchi	12	15	18	20	Manzo	15	22	28	35	Carote	8	10	11	12	Carote	8	10	11	12	Cannelloni*	60	90	120	150
Carote	5	5	6	7	Carote	3	3,5	4	5	Pomodoro	15	25	30	35	Cipolla	5	6	7	8	Pomodoro	25	30	35	40
Salvia	3	4	5	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Carote	3	3,5	4	5	Sedano	3	4	4	5	Carote	3	3,5	4	5
Rosmarino	3	4	5	5	Sedano	1	1	1,5	2	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	2	2	2,5	3
Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	1	1	2	3	Sedano	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Sedano	1	1	1,5	2
Sedano	2	3	3	4	Latte Intero	50	60	70	80	Latte Intero	50	60	70	80	Parmig./ Grana	5	6	7	8	Lenticchie secche	10	15	18	20
Olio EVO	2	2	3	3	Farina di grano	8	9	10	11	Farina di grano	8	9	10	11						Piselli*	10	15	18	20
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	2	2						Olio EVO	2	2	3	3
Parmig./ Grana	5	6	7	8	Parmig./ Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					Parmig./ Grana	5	6	7	8	Parmig./ Grana	5	6	7	8						Parmig./ Grana	5	5	5	10
PIPE POMODORO, LENTICCHIE E PISELLI					POLENTA CON RAGÙ DI MANZO					RISO/ORZO CON POMODORO E LEGUMI					SPAGHETTI AL SUGO BIANCO DI VONGOLE					PASTA DI SEMOLA AL SUGO DI TONNO				
Pasta di semola	25-40	50	80	80	Farina di mais	15-30	40	70	70	Riso/ Orzo	25-40	50	80	80	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Pasta di semola	/	50	80	80
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Polpa di pomod	40	45	50	55	Vongole*	25	30	40	75	Polpa di pomodoro	/	35	40	45
Lenticchie secche	10	15	18	20	Manzo/Vitellone	25	30	45	55	Legumi secchi	12	15	18	20	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	Tonno	/	25	30	35
Piselli*	10	15	18	20	Carote	3	3,5	4	5	Carote	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	/	15	20	25
Carote	5	5	6	7	Cipolla	2	2	2,5	3	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	/	3	4	5
Cipolla	2	3	4	5	Sedano	1	1	1,5	2	Sedano	1	2	2	2,5	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sedano	/	6	7	8
Sedano	2	3	3	4	Olio EVO	2	3	4	5	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4						Olio EVO	/	1	1,2	1,4
Olio EVO	2	2	3	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	/	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Parmig./ Grana	5	6	7	8	Parmig./ Grana	5	5	5	10										
Parmig./ Grana	5	5	5	10																				
COUS COUS CON VERDURE					PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI					RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE					PASTA DI SEMOLA RADICCHIO E RICOTTA					GRAMIGNA AL PESTO DI VERDURE				
Cous cous	25	30	45	45	Pasta di semola/Orzo	25-40	50	80	80	Ravioli*	60	80	120	160	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Pasta di semola	25-40	50	80	80
Carote	8	10	12	15	Zucchine	20	25	30	35	Verdure miste di stagio	20	25	28	30	Ricotta	10	15	15	15	Verdure /Verdure* (spinaci)	20	30	40	50
Sedano	5	6	7	8	Pomodolo fresco a dadini	10	15	20	25	Carote	8	10	15	20	Latte	3	4	5	6	Basilico	6	8	10	12
Cipolla	1	2	2	2,5	Piselli*	30	45	60	75	Cipolla	2	2	2,5	3	Carote	5	6	7	8	Prezzemolo	1	3	5	7
Melanzane	10	15	20	25	Carote	3	4	5	6	Sedano	1	1	1,5	2	Radichio	3	5	7	8	Pinoli/Mandarle	5	5	10	15
Zucchine	10	15	20	25	Cipolla	2	2	2	2,5	Olio EVO	1	1	2	2	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Peperoni	8	10	12	15	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	5	7
Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	Parmig./ Grana	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	Parmig./ Grana	5	5	5	10						Parmig./ Grana	5	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2																Parmig./ Grana	5	6	7	8
Parmig./ Grana	5	6	7	8																				

RICETTE ALTERNATIVE

PRIMI

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti					
CASERECCE/ GNOCCHETTI SARDI/MEZZE PENNE CON SALSA ROSATA					PASTA DI SEMOLA POMODORO E RICOTTA					INSALATA DI RISO CON VERDURE, PISELLI, PROSCIUTTO COTTO					INSALATA DI RISO CON TONNO (NO NIDO) E VERDURE					RISO AL POMODORO E MELANZANE				
Pasta di semola	25-40	50	80	80	Pasta di semola	25-40	50	80	80	Riso	25-40	50	80	80	Riso	50	60	80	80	Riso	25-40	50	80	80
Polpa di pomod	40	45	50	55	Polpa di pomodoro	30	35	40	45	Prosciutto cotto	10	15	20	25	Tonno	//	15	20	25	Polpa di Pomod	40	45	50	55
Latte	8	10	14	16	Ricotta	5	10	15	15	Piselli	35	40	45	50	Piselli	40	40	45	50	Melanzane	15	15	20	25
Carote	3	3	4	5	Latte	3	4	5	6	Verdure miste stagione	25	30	35	40	Verdure miste stagione	25	30	35	40	Carote	4	4	5	6
Cipolla	2	2	2	2,5	Carote	5	6	7	8	Carote	4	5	7	9	Carote	4	5	7	9	Cipolla	2	2	2	2,5
Sedano	1,5	1,5	2	3	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Olio EVO	1	1	1,2	1,4
Farina di grano	0,5	1	1,1	1,2	Sedano	1	2	2	2,5	Sedano	1	2	2	2,5	Sedano	1	2	2	2,5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	4	5	6	7	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Basilico	0,2	0,2	0,3	0,3
Parmig./ Grana	5	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Olio EVO	0,8	1	1,2	1,4	Parmig./ Grana	5	5	5	10
					Parmig./ Grana	5	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2					
RAVIOLI OLIO EVO E SALVIA					PASSATELLI ASCIUTTI CON DADOLATA DI VERDURE																			
Ravioli*	60	80	120	160	Uovo pastorizz.	25-50	50	60	60															
Olio EVO	5	5	8	10	Pangrattato	10	20	20	40															
Salvia	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Parmigiano	15-30	30	40	40															
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,8															
Parmig./ Grana	5	6	8	10	Sale IODATO	Q.B.	0,2	0,3	0,4															
					Noce Moscata	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.															
					Verdure miste*	20	25	28	30															
					Olio EVO	4	5	6	7															
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.															

RICETTE ALTERNATIVE
SECONDI

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Adulti					
PIZZA PIATTO UNICO					FETTINA ALLA PIZZAIOLA					SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE/ERBE AROMATICHE					PESCE POMODORO E CAPPERI					PESCE AZZURRO GRATINATO				
<i>Farina di grano</i>	60	80	100	120	Pollo	40	50	80	100	Pollo	40	50	80	100	Pesce*	50	70	100	150	<i>Pesce azzurro</i>	40	50	80	130
Pomodoro	60	60	80	100	Pomodoro salsa	20	25	30	35	<i>Farina di grano</i>	2	2	3	3	Polpa di pomodoro	20	25	30	35	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7
<i>Mozzarella</i>	30	40	70	100	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Succo di limone/Erbe arom	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Capperi	1	2	3	4	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5
Olio EVO	8	10	13	15	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	(salsvia, rosm...)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4
Origano	Q.B	Q.B	Q.B	Q.B	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	6	8	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Prezzemolo	2	2	2,5	3
					Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
															Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.
PLUMCAKE CON VERDURE					FARINATA DI CECI					POLPETTE DI FAGIOLI AL POMODORO					FRITTATA CON PATATE					BURGER DI FORMAGGIO (PRIM)				
Carote	11	13	15	18	Farina di ceci	10	15	20	35	Fagioli secchi	15	20	25	30	<i>Uovo pastorizz.</i>	50	50	60	60	Biete	4	5	10	10
<i>Farina</i>	9	11	12	16	Acqua	28	41	55	95	Patate fresche	20	25	30	35	<i>Latte</i>	10	10	20	20	<i>Ricotta vaccina</i>	10	15	30	30
<i>Uovo</i>	9	11	12	16	Zucchine	5	10	15	30	<i>Ricotta vaccina</i>	5	5	10	15	<i>Parmig. / Grana</i>	4	5	6	7	<i>Mozzarella/stracchini</i>	12	18	30	30
<i>Mozzarella</i>	9	11	12	16	Cipolla	1	2	2	2	<i>Uovo</i>	5	7	8	10	Patate	15	20	25	30	<i>Parmigiano</i>	5	5	8	8
Piselli*	4	5	6	8	Rosmarino	0,25	0,25	0,25	0,25	<i>Parmigiano</i>	2	3	4	5	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Patate	30	45	50	50
<i>Ricotta</i>	3	4	5	6	Sale IODATO	0,1	0,2	0,5	0,5	Pangrattato	2	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio evo	1	2	3	3
<i>Parmigiano</i>	3	3	4	5	olio EVO	1	2	3	3	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	6	7	8	Sale iodato	0,1	0,1	0,1	0,2
olio EVO	3	4	5	6						Pomodoro salsa	20	25	30	35						<i>Pangrattato</i>	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Lievito	QB	QB	Q.B.	Q.B.						Carote	3	4	5	6										
Sale IODATO	QB	QB	Q.B.	Q.B.						<i>Sedano</i>	3	4	5	6										
										Cipolla	2	3	4	5										
										Olio evo	4	5	6	7										
										Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.										
FALAFEL CECI E ZUCCA-ZUCCHINE					FRITTATA CON VERDURE E PATATE					FETTINA DI MAIALE GRATINATA AL FORNO					BURGER DI LEGUMI					TONNO CON VERDURE (SOLO PRIM)				
Ceci	12	15	20	25	<i>Uovo pastorizz.</i>	50	50	60	60	Lonza di suino	40	50	80	100	Legumi secchi	12	20	30	45	<i>Tonno*</i>	/	/	50	60
Patate fresche	20	25	30	35	<i>Latte</i>	10	10	20	20	<i>Pangrattato</i>	4	5	6	7	Patate	20	25	30	35	Verdure fresche di stagione	40	60	75	90
Zucca/zucchine	20	25	30	35	<i>Parmig. / Grana</i>	4	5	7	9	Farina di mais	2	2	4	4	<i>Uovo</i>	6	7	8	9	Sale IODATO	/	/	0,2	0,2
<i>Parmigiano</i>	5	6	8	10	Verdure	5	8	10	15	Olio EVO	1	1	2	3	<i>Ricotta di mucca</i>	7	8	9	10	Olio EVO	/	/	3	4
<i>Uovo</i>	5	6	8	10	Patate	5	8	10	15	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<i>Pangrattato</i>	0,8	1	1,2	1,4					
Cipolla	2	2	2	2	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Olio EVO	2	2,5	3	3					
<i>Pangrattato</i>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.						Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.					
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	6	7	8						Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					

RICETTE ALTERNATIVE

CONTORNI E VARIE

					Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Adulti				
					Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Adulti				
PATATE E PISELLI					PISELLI BRASATI AL POMODORO					INSALATA MISTA CON LEGUMI					HUMMUS DI CECI					MACEDONIA DI VERDURE				
Patate	35	65	80	100	Piselli *	15	45	60	90	Verdura fresca di stagione (sedano)	40	60	75	90	Ceci	/	/	20	25	Tris di verdure (NO PATATE)/*	80	120	150	200
Piselli*	10	40	50	70	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Legumi secchi	15	25	25	50	Succo di limone	/	/	0,2	0,3	Olio EVO	4	5	6	7
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	QB	QB	QB	QB	Olio EVO	/	/	7	9	Curcuma	/	/	QB	QB	Olio EVO	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	/	/	QB	QB	Olio EVO	/	/	8	9	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	/	/	QB	QB	Acqua	/	/	QB	QB					
					Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Adulti				
SALSA KETCHUP					SALSA AL PREZZEMOLO					PURE' DI PATATE E CAROTE					POLENTA SOSTITUZIONE PANE									
Pomodoro	/	15	20	20	Olio EVO	1	1	2	2	Patate	40	80	100	110	Farina di mais	10	20	40	40					
Cipolla	/	3	5	5	Carote	0,5	0,8	1	1,2	Carote	20	30	40	50	acqua	QB.	QB.	QB.	QB.					
Sedano	/	1	2	2	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2	Latte	7	10	11	12	sale	QB.	QB.	QB.	QB.					
Carote	/	1	2	2	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Parmigiano	4	6	7	9										
Aceto di mele	/	QB	QB	QB						Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3										
Zucchero	/	QB	QB	QB																				
Sale IODATO	/	QB	QB	QB																				
					Nido 1-3 anni					Infanzia					Primaria					Adulti				