



COMUNE DI CORNAREDO

Città Metropolitana di Milano

Ufficio Provveditorato/Gare/Contratti

**SPECIFICHE TECNICHE
RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE**

Allegato 3

Dicembre 2018

ASILO NIDO – CLASSE PRIMAVERA

SCHEMA DIETETICO PER BAMBINI DAI 0 AI 6 MESI

PRIMA PAPPA (SENZA SALE)

- brodo vegetale (patata, carota, zucchina sbucciate)
- crema di riso (e successivamente crema di mais / tapioca)
- olio extravergine di oliva

Graduale introduzione delle verdure passate e successivamente degli altri ingredienti (liofilizzati/ omogeneizzati o frullati) secondo lo sviluppo e l'accettazione del bambino e l'accordo tra famiglie ed educatrici.

SCHEMA DIETETICO PER BAMBINI DAI 6 -12 MESI

PER LE RICETTE FARE RIFERIMENTO AGLI INGREDIENTI PRESENTI NEL MENU 18 – 36 MESI

**SPECIFICHE TECNICHE
RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE
ASILO NIDO 12 – 36 MESI E CLASSE PRIMAVERA**

PRIMI PIATTI		g
PASTA AL POMODORO	PASTA DI SEMOLA DI G:D:	40
	POMODORI PELATI	20
	PARMIGIANO REGGIANO	5
	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5
PASTA IN BIANCO	PASTA DI SEMOLA DI G:D:	40
	PARMIGIANO REGGIANO	5
	BURRO	5
PASTA ALLA PARMIGIANA	PASTA DI SEMOLA DI G:D:	40
	PARMIGIANO REGGIANO	10
	BURRO	2
PASTA ALE ZUCCHINE	PASTA DI SEMOLA DI G:D:	40
	POMODORI PELATI	60
	ZUCCHINE	30
	VERDURE MISTE	10
	PARMIGIANO REGGIANO	5
	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5
PASTINA IN BRODO VEGETALE	BRODO DI VERDURA	200
	PASTINA DI SEMOLA	25
	PARMIGIANO REGGIANO	5
RISOTTO ALLA PARMIGIANA	RISO PARBOILED	35
	GRANA PADANO D.O.P	10
RISOTTO AL POMODORO	RISO PARBOILED	35
	POMODORI PELATI	20
	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5
	PARMIGIANO REGGIANO	5
RISOTTO CON VERDURE	RISO PARBOILED	35
	VERDURE	40
	GRANA PADANO D.O.P.	10
	BURRO	5
SEMOLINO IN BRODO VEGETALE	BRODO VEGETALE	180
	SEMOLINO	30
	PARMIGIANO REGGIANO	5
MINISTRONE DI VERDURE CON PASTA	PARMIGIANO REGGIANO	5
	VERDURE MISTE	60
	PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO	20
	PARMIGIANO REGGIANO	10
	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5
MINISTRONE DI VERDURE	VERDURE MISTE	60
	PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO	20
	PARMIGIANO REGGIANO	10
	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5

PASSATO DI VERDURE CON PASTA	PANE GRATTUGIATO	5
	PARMIGIANO REGGIANO	10
	VERDURE MISTE	60
	PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO	15
CREMA DI ORZO	PATATE	30
	ORZO PERLATO	20
	CAROTE	5
	POMODORI PELATI	20
	CIPOLLA	5
	SEDANO	5
	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5
CREMA DI LEGUMI	PARMIGIANO REGGIANO	10
	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5
	LEGUMI MISTI	180
	CIPOLLA	30
	CAROTE	20
	SEDANO	20
	PATATE	5
	ORZO PERLATO	15
	PARMIGIANO REGGIANO	5
	OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	5

SECONDI PIATTI		g
PLATESSA GRATINATA	PLATESSA SURGELATA	65
	PANGRATTATO	8
	OLIO DI ARACHIDI	5
PLATESSA /NASELLO OLIO E LIMONE	PLATESSA / NASELLO SURGELATI	65
	OLIO DI ARACHIDI	5
	SUCCO DI LIMONE	2
NASELLO AL FORNO	NASELLO SURGELATO	65
	OLIO DI ARACHIDI	5
CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO	PESCE SURG.	40
	PATATE	20
	UOVO INTERO PASTORIZZATO	8
	LATTE INTERO UHT	8
	OLIO DI ARACHIDI	5
	PARMIGIANO REGGIANO	5
TORTINO DI ZUCCHINE E RICOTTA	ZUCCHINE	70
	PATATE	30
	UOVO INTERO PASTORIZZATO	50
	RICOTTA	20
	LATTE INTERO UHT	10
	PARMIGIANO REGGIANO	10
TORTINO DI PATATE	PATATE	60
	LATTE INTERO UHT	10
	UOVO INTERO PASTORIZZATO	12
	PROSCIUTTO COTTO	20
	BURRO	5
	PARMIGIANO REGGIANO	10
FRITTATA ALL'ORTOLANA	VERDURE MISTE	40
	LATTE INTERO UHT	5
	UOVO INTERO PASTORIZZATO	20
	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5
	PARMIGIANO REGGIANO	10
PIZZA AL PROSCIUTTO	PASTA PER PIZZA	40
	POMODORI PELATI	30
	MOZZARELLA A FILONI	20
	PROSCIUTTO COTTO	30
	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5
BRASATO DI MANZO	REALE DI BOVINO ADULTO	50
	POMODORO PELATI	30
	VERDURE MISTE	15
	OLIO DI ARACHIDI	5

POLPETTE AL SUGO	REALE DI BOVINO ADULTO	40
	POMODORO PELATI	20
	UOVO INTERO PASTORIZZATO	10
	OLIO DI ARACHIDI	5
	PANE GRATTUGIATO	5
	PARMIGIANO REGGIANO	10
SCALOPPINE DI TACCHINO/POLLO ALLA SALVIA	FESA DI TACCHINO/PETTO DI POLLO	60
	BURRO	5
	FARINA BIANCA	2
PETTO /FESA DI POLLO/ TACCHINO	PETTO POLLO / FESA DI TACCHINO	50
	OLIO DI ARACHIDI	5
CONIGLIO AL FORNO	CONIGLIO	50
	OLIO DI ARACHIDI	5
SPEZZATINO DI TACCHINO	CARNE DI TACCHINO	60
	POMODORI PELATI	30
	OLIO DI ARACHIDI	5
FORMAGGIO (CRESCENZA, PRIMO SALE, QUARTIROLO, , RICOTTA, ROBIOLA, MOZZARELLA, PARMIGIANO REGGIANO, FORMAGGI MISTI)	FORMAGGIO	40

CONTORNI / PANE / FRUTTA/MERENDA		g
VERDURE CRUDE/COTTE		70
PANE		30
FRUTTA DI STAGIONE		100
LATTE E BISCOTTI	LATTE FRESCO INTERO	40
	BISCOTTI	20
SUCCO DI FRUTTA E CRACKERS/ CROSTATINA	SUCCO DI FRUTTA	40
	CRACKERS/ CROSTATINA	30/20
THE E BISCOTTI	THE DEFEINATO	150
	BISCOTTI	20
THE, PANE E MARMELLATA	THE DEFEINATO	150
	PANE	30
	MARMELLATA	20
MOUSSE DI FRUTTA/ FRULLATO	MOUSSE/ FRULLATO DI FRUTTA	90
BUDINO	BUDINO	120
YOGURT ALLA FRUTTA VELLUTATO	YOGURT	125

INDICE

PRIMI PIATTI

- PASTA AGLIO, OLIO E PREZZEMOLO
- PASTA ALLE MELANZANE
- PASTA AI BROCCOLI
- PASTA E LEGUMI
- PASTA AL RAGU' DI VERDURE
- GNOCCHETTI SARDI RICOTTA E POMODORI
- PASTA AGLI AROMI
- PASTA AL PESTO
- PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO
- PASTA AL POMODORO E BASILICO
- PASTA ALLA RUSTICA
- PASTA ALLO ZAFFERANO
- GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
- INSALATA DI PASTA / RISO
- RISOTTO ALLA PARMIGIANA
- RISOTTO AL POMODORO
- RISO ALL'INGLESE
- RISOTTO ALLA ZUCCHINE
- RISOTTO AI CARCIOFI
- RISOTTO TRICOLORE
- RISOTTO ALLA PAESANA
- RISOTTO ALLO ZAFFERANO
- MINISTRONE DI VERDURE
- MINISTRONE DI PASTA
- PASTINA IN BRODO
- MINISTRONE DI VERDURE CON RISO
- POLENTA
- PIZZA
- RISO AL PREZZEMOLO

SECONDI PIATTI

- ARROSTO DI MANZO
- ARROSTO DI LONZA
- ARROSTO ALLA FRUTTA
- COSCE DI POLLO ARROSTO
- POLPETTINE DI CARNE
- HAMBURGER
- BRASATO
- SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE
- SCALOPPINE ALLA PIZZAIOLA

- COTOLETTA DI POLLO
- POLPETTONE
- TORTINO DI PATATE
- TORTINO DI VERDURE E RICOTTA
- FRITTATA CON FORMAGGIO
- MERLUZZI/PLATESSA AL FORNO
- HALIBUT GRATINATO
- BRESAOLA
- PROSCIUTTO COTTO
- PROSCIUTTO CRUDO
- CRESCENZA
- ITALICO
- MOZZARELLA

CONTORNI

- CAROTE FILANGÈ
- INSALATA MISTA
- INSALATA VERDE
- POMODORI IN INSALATA
- PATATE AL FORNO
- VERDURE MISTE COTTE/ STUFATE
- FAGIOLINI LESSATI
- PUREA DI PATATE
- PATATE PREZZEMOLARE
- CAROTE PREZZEMOLATE
- CAROTE AL LIMONE
- FINOCCHI/ CAVOLFIORI GRATINATI

PANE

- PANE COMUNE
- CRACKERS

FRUTTA

- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

DESSERT

- DESSERT
- GELATO
- SUCCO DI FRUTTA
- BISCOTTI FROLLINI
- YOGURT INTERO O ALLA FRUTTA

PRIMI PIATTI		Scuola infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria Adulti
Pasta aglio, olio e prezzemolo				
Pasta di semola di grano duro	g	60	70	80
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Parmigiano Reggiano	g	4	5	7
Aglio, prezzemolo	g	0.5	0.5	0.5
Pasta alle melanzane				
Pasta di semola di grano duro	g	60	70	80
Sedano,carota,cipolla	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Melanzane	g	10	20	30
Pomodori pelati	g	50	60	65
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Parmigiano Reggiano	g	3	5	7
Pasta ai broccoli				
Pasta di semola di grano duro	g	60	70	80
Cipolla	g	5	7	10
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Broccoli surgelati	g	20	30	40
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Pasta ai legumi				
Pasta di semola di grano duro	g	30	40	50
Fagioli borlotti, ceci e lenticchie secchi	g	20	20	30
Cipolla	g	5	5	5
Olio extravergine di oliva	g	3	4	4
Sale, brodo vegetale	g	0.03	0.03	0.03
Pasta al ragu' di verdure				
Pasta di semola di grano duro	g	60	70	80
Parmigiano Reggiano	g	3	5	5
Pomodori pelati	g	40	60	80
Carote, sedano cipolla	g	15	20	20
Zucchine	g	30	40	50
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0.05	0.05	0.05

Gnocchetti sardi al pomodoro				
Pasta di semola di grano duro (gnocchetti sardi)	g	60	70	80
Carote, sedano e cipolle	g	10	15	15
Pomodori pelati	g	40	50	50
Parmigiano Reggiano	g	3	5	5
Olio extravergine di oliva	g	3	5	5
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Pasta agli aromi				
Pasta di semola di grano duro	g	60	70	80
Trito di rosmarino e salvia	g	0.5	0.5	0.5
Olio extra-vergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Parmigiano reggiano	g	3	4	5
Pasta al pesto				
Pasta di semola di grano duro	g	60	70	80
Pesto	g	20	25	40
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Sale	g	qb	qb	qb
Pasta all'olio e parmigiano				
Pasta di semola di grano duro	g	60	70	80
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Parmigiano Reggiano	g	4	5	7
Pasta al pomodoro e basilico				
Pasta di semola di grano duro	g	60	70	80
Carote, sedano e cipolle	g	10	15	15
Pomodori pelati	g	40	50	50
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Parmigiano reggiano	g	3	5	5
Olio extra-vergine di oliva	g	3	4	5
Basilico	g	qb	qb	qb

Pasta alla rustica				
Pasta di semola di grano duro	g	60	70	80
Pomodori pelati	g	40	50	50
Olive nere	g	10	15	20
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Parmigiano reggiano	g	3	5	5
Olio extra-vergine di oliva	g	3	4	5
Basilico e altri aromi	g	qb	qb	qb
Pasta allo zafferano				
Riso parboiled	g	60	70	80
Brodo vegetale	ml	100	120	160
Zafferano	g	0.03	0.03	0.04
Parmigiano reggiano	g	3	4	4
Burro	g	2	2	2
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Cipolla	g	5	7	10
Gnocchi al pomodoro				
Gnocchi di patate	g	150	200	300
Parmigiano Reggiano	g	4	5	6
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Pomodori pelati	g	40	50	70
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Carote, sedano e cipolle	g	10	15	15
Insalata di pasta / riso				
Pasta di semola g.d. / Riso parboiled	g	60/50	70/60	80/80
Piselli surgelati	g	10	10	50/13
Edamer a cubetti	g	10	12	15
Olive snocciolate	g	15	18	20
Prosciutto cotto	g	10	10	12
Carote	g	20	30	40
Pomodoro fresco	g	50	10	15
Olio extravergine di oliva	gg	4	4	6
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Limone succo	ml	120	140	160

Risotto alla parmigiana				
Riso parboiled	g	50	60	80
Burro	g	5	5	5
Olio extra-vergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	7	8	10
Cipolla	g	0.5	0.5	0.5
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Brodo vegetale	ml	140	160	180
Risotto al pomodoro				
Riso parboiled	g	50	60	80
Carota sedano cipolla	g	10	15	15
Pomodori pelati	g	60	80	100
Parmigiano Reggiano	g	3	4	5
Olio extra-vergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Brodo vegetale	ml	120	140	160
Riso all'inglese				
Riso parboiled	g	50	60	80
Olio extravergine di oliva	g	5	7	10
Parmigiano Reggiano	g	3	4	5
Risotto alle zucchine				
Riso parboiled	g	50	60	80
Zucchine surgelate	g	30	40	50
Parmigiano Reggiano	g	3	4	5
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Prezzemolo	g	2	2	2
Cipolla	g	8	8	8
Aglio	g	0.2	0.2	0.2
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Brodo vegetale	ml	120	140	160

Risotto ai carciofi				
Riso parboiled	g	50	60	80
Carciofi cuori surgelati	g	15	20	30
Parmigiano Reggiano	g	3	4	5
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Prezzemolo	g	2	2	2
Cipolla	g	8	8	8
Aglio	g	0.2	0.2	0.2
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Brodo vegetale	ml	120	140	160
Risotto tricolore				
Riso parboiled	g	50	60	80
Fagiolini surgelati	g	5	10	15
Carote	g	5	10	15
Piselli surgelati	g	5	10	15
Parmigiano Reggiano	g	3	4	5
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Prezzemolo	g	2	2	2
Cipolla	g	8	8	8
Aglio	g	0.2	0.2	0.2
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Brodo vegetale	ml	120	140	160
Risotto paesano				
Riso parboiled	g	50	60	80
Fagiolini surgelati	g	5	10	15
Carciofi cuori surgelati	g	5	10	15
Piselli surgelati	g	5	10	15
Pomodori pelati	g	25	30	35
Parmigiano Reggiano	g	3	4	5
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Prezzemolo	g	2	2	2
Cipolla	g	8	8	8
Aglio	g	0.2	0.2	0.2
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Brodo vegetale	ml	120	140	160

Risotto allo zafferano				
Riso parboiled	g	50	60	80
Brodo vegetale	ml	100	120	160
Zafferano	g	0.03	0.03	0.04
Parmigiano reggiano	g	3	4	4
Burro	g	2	2	2
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Cipolla	g	5	7	10
Minestra di verdure				
Verdure miste surgelate	g	40	40	50
Patate	g	20	30	40
Pomodori pelati.	g	20	20	30
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Parmigiano reggiano	g	3	4	5
Basilico	g	1	2	2
Aglio	g	0.5	0.5	0.5
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Minestrone di pasta				
Pasta di semola di grano duro	g	30	40	50
Verdure miste: carote,cipolle,basilico,prezzemolo,zucca, porro,verze,coste	g	50	60	70
Parmigiano Reggiano	g	3	4	5
Olio extra-vergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Pastina in brodo				
Pastina di semola di grano duro	g	30	35	40
Brodo vegetale	ml	160	180	200
Parmigiano reggiano	g	3	4	5
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0.03	0.03	0.03

Minestrone di verdure con riso				
Riso parboiled	g	20	30	40
Verdure miste: carote,cipolle,basilico,prezzemolo,zucca, porro,verze,coste	g	40	60	70
Patate	g	30	40	50
pomodori	g	10	10	10
Parmigiano Reggiano	g	2	3	4
Olio extra-vergine di oliva	g	2	3	3
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Polenta				
Farina di mais	g	100	130	150
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Pizza Margherita				
Pasta per pizza	g	100	150	200
Mozzarella per pizza	g	60	80	100
Pomodori pelati	g	50	60	70
Olio extra-vergine di oliva	g	6	8	10
Sale	g	0.03	0.03	0.03

SECONDI PIATTI		Scuola infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria Adulti
Arrosto di manzo				
Fesa di bovino adulto	g	90	110	130
Olio di arachide	g	5	6	8
Verdure miste	g	6	8	10
Odori	g	1	1	2
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Arrosto di lonza				
Lonza di suino refr.	g	60	80	100
Olio di arachide	g	4	5	6
Odori	g	0.10	0.10	0.10
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Arrosto alla frutta				
Lonza di bovino adulto.	g	60	80	100
Olio di arachide	g	4	5	6
Frutta secca	g	6	8	10
Odori	g	0.10	0.10	0.10
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Cosce di pollo arrosto				
Cosce di pollo refrigerate (peso con osso)	g	150	180	220
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Salvia, rosmarino	g	1-0.5	1-0.5	1-0.5
Sale	g	0.05	0.05	0.05
Polpette di carne				
Reale di Vitello macinato	g	70	80	100
Patate	g	20	25	30
Uovo intero pastorizzato	g	8	10	12
Parmigiano Reggiano	g	5	7	10
Olio extravergine di oliva	g	qb	qb	qb
Aglio/ prezzemolo	g	qb	qb	qb
Sale	g	qb	qb	qb

Hamburger				
Reale di bovino	g	100	150	200
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Brasato				
Reale BA refrigerato	g	100	120	140
Pomodori pelati	g	35	40	50
Olio arachide	g	4	5	6
Verdure miste fresche (cipolla sedano carota)	g	15	15	20
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Scaloppine di pollo al limone				
Fesa di pollo refrigerato	g	60	80	100
Farina bianca	g	2	3	4
Olio di arachide	g	4	5	5
Limone succo	g	3	4	5
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Scaloppina alla pizzaiola				
Fesa di bovino	g	70	90	120
Pomodori pelati	g	30	30	40
Farina bianca	g	5	6	7
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Olio di arachide	g	5	6	7
Cotoletta di pollo				
Petto di pollo refrigerato	g	70	90	120
Pane grattugiato	g	5	7	10
Uovo intero pastorizzato	g	10	15	15
Farina bianca	g	3	4	5
Olio di arachide	g	5	7	10
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Limone fetta	n	1/2	1/2	1/2

Polpettone				
Reale di B.A.refrigerato	g	50	60	70
Uovo pastorizzato	g	10	10	15
Parmigiano Reggiano	g	5	7	10
Olio arachide	g	4	5	6
Pane grattugiato	g	5	7	10
Prezzemolo	g	2	3	4
Sale	g	0.03	0.05	0.05
Tortino di patate				
Patate	g	100	150	200
Prosciutto cotto	g	30	40	50
Latte intero UHT	ml	100	150	200
Uovo pastorizzato	g	15	25	35
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Olio di arachide	g	5	6	7
Tortino di verdure e ricotta				
Pasta sfoglia surgelata	g	60	70	80
Spinaci e altre verdure surgelati	g	60	70	80
Ricotta vaccina fresca	ml	20	25	30
Uovo pastorizzato	g	10	12	15
Pomodori pelati	g	6	7	8
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Olio di arachide	g	5	6	7
Frittata con formaggio				
Uovo intero pastorizzato	g	40	50	60
Olio di arachide	g	4	4	5
Parmigiano Reggiano	g	5	6	7
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Merluzzo /Platessa al forno				
Filetti di merluzzo/ platessa surg. o cong.	g	80	100	130
Pane grattugiato	g	7	8	10
Olio di arachide	g	5	6	7
Prezzemolo	g	1	1	2
Aglio	g	0.5	0.5	1
Sale	g	0.03	0.03	0.03

Halibut gratinato				
Filetti di halibut surgelato o congelato	g	80	100	130
Pane grattugiato	g	7	8	10
Olio di arachide	g	5	6	7
Prezzemolo	g	1	1	2
Aglio	g	0.5	0.5	1
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Bresaola (mezza porzione)	g	30	35	40
Prosciutto cotto (mezza porzione)	g	30	35	40
Prosciutto crudo (mezza porzione)	g	30	35	40
Crescenza				
Porzione intera	g	50	60	70
Mezza porzione	g	25	30	35
Italico (mezza porzione)	g	25	30	35
Mozzarella				
Porzione intera	g	50	60	70
Mezza porzione	g	25	30	35

CONTORNI		Scuola infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria Adulti
Carote filangé				
Carote	g	70	90	120
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Aceto	g	3	5	5
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Insalata mista				
Insalata verde	g	20	25	30
Carote	g	10	15	40
Finocchi o pomodori	g	20	30	50
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Insalata verde				
Insalata verde	g	50	70	100
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Aceto o limone	g	2	3	3
Pomodori in insalata				
Pomodori	g	100	120	140
Basilico	g	0.5	1	1
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Patate al forno				
Patate	g	150	200	250
Olio di arachidi	g	4	5	6
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Zucchine trifolate				
Zucchine	g	100	120	150
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Prezzemolo	g	1	2	2

Verdure miste cotte/stufate				
Erbette, carote, patate, fagiolini surgelati	g	100	120	150
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Aglio	g	0.03	0.03	0.03
Fagiolini lessati				
Fagiolini surgelati	g	100	120	150
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Pure di patate				
Patate	g	100	150	170
Latte intero pastorizzato UHT	g	15	20	30
Burro	g	7	10	15
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Patate prezzemolate				
Patate	g	100	150	170
Olio extravergine di oliva	g	5	6	8
Prezzemolo tritato	g	7	10	12
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Carote prezzemolate				
Carote	g	120	130	150
Olio extravergine di oliva	g	5	6	8
Prezzemolo tritato	g	7	10	12
Sale	g	0.03	0.03	0.03
Carote al limone				
Carote	g	120	130	150
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Succo di limone	g	3	5	5
Sale	g	0.03	0.03	0.03

Finocchi/ cavolfiori gratinati				
Finocchi o cavolfiori	g	120	130	200
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	2	3	3
Pane grattugiato	g	3	3	3
Sale	g	0.03	0.03	0.03

PANE		Scuola infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria Adulti
Pane Comune	g	40	50	60
Crackers	g	25	50	50

FRUTTA		Scuola infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria Adulti
Frutta fresca di stagione	g	150	150	180

DESSERT		Scuola infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria Adulti
Dessert	g	100	120	120
Gelato	g	45	45	45
Succo di frutta	ml	125		
Biscotti frollini	g	30		
Yogurt intero o alla frutta	g	125		