



COMUNE DI CANTU'
AREA SERVIZI ALLA PERSONA
UFFICIO ISTRUZIONE

CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA E DI ALTRE ATTIVITA' COMUNALI

**Periodo 01/09/2017 - 31/08/2020 con facoltà di affidamento
diretto (ripetizione) per ciascuno dei tre anni scolastici
successivi (2020/2021, 2021/2022, 2022/2023)**

ALLEGATO B

GRAMMATURE PER CIASCUNA CATEGORIA DI UTENTI

GRAMMATURE NIDO

Il peso delle derrate è da considerarsi a crudo

PRIMI PIATTI

PASTA IN BIANCO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PASTA	GR.	50	50
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO REGGIANO	GR.	3	5

RISO IN BIANCO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
RISO	GR.	50	50
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	5
SALE	GR.		Q.B.
PARMIGIANO REGGIANO	GR.	3	5

INSALATA DI RISO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
RISO	GR.	50	60
PROSCIUTTO COTTO	GR.	20	20
PISELLI	GR.	20	10
FORMAGGIO	GR.	15	20
CECINO	GR.	15	20
UOVA SODE	GR.	10	10
POMODORI	GR.	2	2
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	2	2
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

PASTA ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PASTA	GR.	50	60
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	2
ZAFFERANO	GR.	1 BUSTINA X 5 PASTI	
PARMIGIANO REGGIANO	GR.	3	3

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
RISO	GR.	50	60
CIPOLLA	GR.	Q.B.	Q.B.
BRODO VEGETALE	GR.	Q.B.	Q.B.
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
ZAFFERANO	GR.	1 BUSTINA X 5 PASTI	
PARMIGIANO REGGIANO	GR.	3	3

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
RISO	GR.	50	60
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
CIPOLLA	GR.	Q.B.	Q.B.
BRODO VEGETALE	GR.	Q.B.	Q.B.
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	2	2
SALVIA-ROSMARINO-PREZZEMOLO	GR.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO REGGIANO	GR.	5	7

PASTA AL POMODORO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PASTA AL POMODORO	GR.	50	60
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4
POMODORO	GR.	15	20

SEDANO,CAROTE,CIPOLLE	GR.	Q.B.	Q.B.
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO REGGIANO	GR.		5

PASTA CON POMODORO E ZUCCHINE

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PASTA	GR.	50	50
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4
POMODORO	GR.	15	
ZUCCHINE	GR.	30	40
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO REGGIANO	GR.	3	5

PASTA AL RAGU'

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PASTA	GR.	50	60
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4
POMODORO	GR.	15	20
SEDANO,CAROTE,CIPOLLE	GR.	Q.B.	Q.B.
CARNE MACINATA	GR.	15	20
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO REGGIANO	GR.	3	5

MINESTRONE CON PASTA O RISO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
VERDURE MISTE	GR.	50	50
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
SEDANO,CAROTE,CIPOLLE	GR.	Q.B.	Q.B.
BRODO VEGETALE	GR.	Q.B.	Q.B.
POMODORI PELATI	GR.	9	10
RISO	GR.	20/30	20/29
PASTA	GR.	20/30	20/30
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

PASTA E FAGIOLI

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
FAGIOLI	GR.	40	50
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
SEDANO,CAROTE,CIPOLLE	GR.	Q.B.	Q.B.
BRODO VEGETALE	GR.	Q.B.	Q.B.
POMODORI PELATI	GR.	10	10
PASTA	GR.	15/25	20/30
SALE	GR.		Q.B.

CREMA DI LEGUMI CON PASTA

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
LEGUMI MISTI	GR.	40	50
LATTE	GR.	Q.B.	Q.B.
PASTA	GR.	15/25	20/30
BRODO VEGETALE	GR.	20	20
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO REGGIANO	GR.		5

RISOTTO AL POMODORO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
RISO	GR.	50	60
CIPOLLA	GR.	Q.B.	Q.B.
BRODO VEGETALE	GR.	Q.B.	Q.B.
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	2	2
POMODORO	GR.	15	20
PARMIGIANO REGGIANO	GR.	3	5

CREMA DI ORTAGGI

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4
LATTE	GR.	Q.B.	Q.B.
BRODO VEGETALE	GR.	Q.B.	Q.B.

Citta' di Cagliari	Prot. 49215	del 18-11-2018
--------------------	-------------	----------------

MINISTRONE DI VERDURA

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4
BRODO VEGETALE	GR.	Q.B.	Q.B.
VERDURE MISTE	GR.	60	80
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

PASTA AL PESTO

<i>INGREDIENTI</i>	<i>UNITA' DI MISURA</i>	<i>NIDO</i>	<i>INFANZIA</i>
---------------------------	--------------------------------	--------------------	------------------------

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

MINISTRA DI RISO E PATATE

PIZZA MARGHERITA O PIZZA AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PASTA PER PIZZA	GR.	90	100
POMODORO	GR.	Q.B.	Q.B.
MOZZARELLA	GR.	15	20
PROSCIUTTO COTTO	GR.	10	20
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

SECONDI PIATTI

PROSCIUTTO COTTO E FORMAGGIO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PROSCIUTTO COTTO	GR.	20	40
FORMAGGIO	GR.	20	20

PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PROSCIUTTO COTTO	GR.	30	50

FORMAGGI FRESCO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
FORMAGGIO FRESCO		40	50

FORMAGGI STAGIONATO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
FORMAGGIO STAGIONATO	GR.	40	40

MOZZARELLA

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
MOZZARELLA	GR.	60	60

COSCIA DI POLLO AL FORNO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
POLLO	GR.	120	120
AROMI	GR.	Q.B.	Q.B.

SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4

FILETTO DI PLATESSA IMPANATO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
FILETTO DI PLATESSA	GR.	50	60
PANE GRATTUGGIATO	GR.	Q.B.	Q.B.
UOVA	GR.	Q.B.	Q.B.
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	1	2

FRITTATA AL FORNO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
UOVO	N°	1	1
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	1	2

FRITTATA CON ZUCCHINE

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
UOVO	N°	1	1
ZUCCHINE	GR.	20	30
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	1	2

POLLO A BOCCONCINI

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PETTODI POLLO	GR.	50	60
FARINA	GR.	Q.B.	Q.B.
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.		2

ARROSTO DI VITELLONE

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
CARNE DI VITELLONE	GR.	50	60
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	2	2

LONZA ARROSTO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
LONZA DI MAIALE	GR.	50	60
AROMI	GR.		Q.B.
SALE	GR.		Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4

HALIBUT GRATINATO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
FILETTO DI HALIBUT	GR.	50	60
PAN GRATTATO	GR.	15	20
AROMI	GR.	Q.B.	Q.B.
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4

FIORI DI MERLUZZO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
CARNE DI VITELLONE	GR.	50	60
AROMI	GR.	Q.B.	Q.B.
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4

POLPETTINE DI PESCE

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
MERLUZZO	GR.	50	60
PANGRATTATO	GR.	Q.B.	Q.B.
PATATE	GR.	20	20

PREZZEMOLO	GR.	Q.B.	Q.B.
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

UOVA STRAPAZZATE

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
UOVA	N°	1	1
SALE	GR.		Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4

ROLLATA DI TACCHINO AGLI AROMI

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
TACCHINO	GR.	50	60
VINO BIANCO	GR.	Q.B.	Q.B.
AROMI	GR.	Q.B.	Q.B.
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	4	4

CONTORNI

POMODORI

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
POMODORI	GR.	60	80

INSALATA/INSALATA MISTA

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
INSALATA MISTA	GR.	60	80

CAROTE JULIENNE

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
-------------	------------------	------	----------

CAROTE JULIENNE	GR.	60	80
-----------------	-----	----	----

FAGIOLINI

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
FAGOLINI	GR.	80	100
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

PATATE PREZZEMOLATE

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PATATE	GR.	80	100
PREZZEMOLO	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

ZUCCHINE

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
ZUCCHINE	GR.	80	100
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

PIRRETTE

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PIRRETTE	GR.	80	100
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

CAROTE

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
CAROTE	GR.	80	100
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

SPINACI

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
-------------	------------------	------	----------

SPINACI	GR.	80	100
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

PATATE AL FORNO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PATATE	GR.	80	100
AROMI	GR.	Q.B.	Q.B.
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

PURE' DI PATATE

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PATATE	GR.	120	150
LATTE	GR.	10	15
BURRO	GR.	3	5
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.

PIATTO UNICO

PASTA AL RAGU' PIATTO UNICO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
PASTA	GR.	50	60
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4
POMODORO	GR.	15	20
SEDANO,CAROTE,CIPOLLE	GR.	Q.B.	Q.B.
CARNE MACINATA	GR.	50	60
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO REGGIANO	GR.	3	5

CREMA DI LEGUMI CON PASTA PIATTI UNICO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
-------------	------------------	------	----------

LEGUMI MISTI	GR.	50	70
LATTE	GR.	Q.B.	Q.B.
PASTA	GR.	15/25	20/30
BRODO VEGETALE	GR.	Q.B.	Q.B.
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO REGGIANO	GR.		5

PASTA E FAGIOLI PIATTO UNICO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
FAGIOLI	GR.	50	70
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	3
SEDANO,CAROTE,CIPOLLE	GR.	Q.B.	Q.B.
BRODO VEGETALE	GR.	Q.B.	Q.B.
POMODORI PELATI	GR.	10	10
PASTA	GR.	15/25	20/30
SALE	GR.		Q.B.

POLENTA CON CARNE TRITA PIATTO UNICO

INGREDIENTI	UNITA' DI MISURA	NIDO	INFANZIA
POLENTA	GR.	40	50
OLIO EXTRA VERGINE	GR.	3	4
POMODORO	GR.	20	20
SEDANO,CAROTE,CIPOLLE	GR.	Q.B.	Q.B.
CARNE TRITA	GR.	50	60
SALE	GR.	Q.B.	Q.B.
PARMIGIANO REGGIANO	GR.	3	5

SCUOLE DELL’INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI PRIMO GRADO

PRIMI PIATTI

(le grammature sono riferite ad alimenti crudi e puliti. Il peso della porzione cotta è puramente indicativo)

GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO E BASILICO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ gnocchetti sardi	90	100	120
◇ pelati	60	80	100
◇ basilico	q.b.	q.b.	q.b.
◇ cipolla	3	4	5
◇ carote	3	4	5
◇ grana padano	4	5	6
◇ olio extraverg.	6	7	8
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	200	230	280

PENNETTE/SEDANINI AL POMODORO E BASILICO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ penne/te/edanini	70	80	90
◇ pelati	60	80	100
◇ basilico	q.b.	q.b.	q.b.
◇ cipolla	3	4	5
◇ carote	3	4	5
◇ grana padano	4	5	6
◇ olio extraverg.	6	7	8
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	170	200	230

TORTELLINI DI CARNE IN BRODO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ tortellini di carne surgelati	60	80	100
◇ carote, cipolle, sedano	10	10	10
◇ grana padano	4	5	5
◇ olio extravergine	2	2	2
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.

PENNETTE AL SUGO DI NOCI

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
-------------	--------------------	--------------------	-----------------------

◇ penne/te	70	80	90
◇ gherigli di noci	4	5	6
◇ panna	5	7	8
◇ latte p.s.	20	25	30
◇ grana padano	4	5	5
◇ olio extravergine	2	2	2
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	180	210	230

TORTELLONI DI RICOTTA E SPINACI

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ tortelloni ricotta/spinaci	100	130	150
◇ pomodori pelati	30	40	50
◇ olio extra vergine d'oliva	2	2	2
◇ grana padano	4	5	5
PESO PORZIONE COTTA (g.)			

RISO ALL’OLIO EXTRAVERGINE E GRANA

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ Riso	70	80	90
◇ Olio extravergine	6	8	10
◇ Grana padano	8	10	10
◇ Sale marino	q.b	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)			

PASTA IN BIANCO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ pasta	70	80	90
◇ olio extravergine d'oliva	5	4	3
◇ grana padano	3	4	5
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	130	160	180

TAGLIATELLE AL POMODORO E BASILICO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ tagliatelle all'uovo	50	60	70
◇ pelati	80	80	80
◇ carote	3	4	5
◇ basilico	q.b.	q.b.	q.b.
◇ cipolla	3	4	5
◇ grana padano	4	4	4

◇ olio extravergine	7	7	7
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	180	210	240

PENNETTE/FUSILLI ALLO ZAFFERANO E PISELLI

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ fusilli/pennette	70	80	90
◇ piselli surg.	10	10	10
◇ panna	5	7	8
◇ latte p.s.	20	25	30
◇ sale marino/zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	130	160	180

LINGUINE AI FRUTTI DI MARE

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ linguine	70	80	90
◇ pomodori pelati	60	80	100
◇ frutti di mare surg.	20	25	30
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	130	160	180

MACCHERONCINI ALL’OLIO BROCCOLI E GRANA

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ maccheroncini	60	70	80
◇ broccoli surg.	30	40	50
◇ grana padano	4	6	8
◇ olio extravergine	7	7	7
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	180	210	240

CREMA DI LEGUMI CON ORZO o FARRO o CROSTINI

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ orzo o farro	25	30	35
◇ o crostini	30	35	40
◇ fagioli borlotti secchi	15	20	25
◇ ceci secchi	10	12	15
◇ patate monde	30	40	50
◇ carote	3	4	5
◇ sedano	2	3	4
◇ olio extravergine	3	4	5
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.

◇ erbe aromatiche fresche	q.b.	q.b.	q.b.
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)			

PIADINA CON PROSCIUTTO COTTO E CRESCENZA

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ piadina all'olio extravergine oliva	60	75	90
◇ prosciutto cotto	20	25	30
◇ crescenza	30	40	50
PESO PORZIONE COTTA (g.)			

PENNETTE/FUSILLI AL PESTO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ pennette/fusilli	70	80	90
◇ basilico fresco o surg	q.b.	q.b.	q.b.
◇ pinoli	5	10	15
◇ grana padano	5	8	10
◇ olio extravergine	5	5	5
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	250	300	350

PIZZA MARGHERITA

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ farina tipo 00	60	65	90
◇ pomodori pelati	30	40	45
◇ mozzarella	20	25	30
◇ olio extravergine	10	10	10
◇ origano	q.b.	q.b.	q.b.
◇ basilico	q.b.	q.b.	q.b.
◇ lievito	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	230	250	280

PASTA E FAGIOLI

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ pasta	30	35	40
◇ fagioli borlotti secchi o cannellini o lamon	15	20	30
◇ pomodori pelati	20	20	20
◇ cipolle, erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
◇ Olio e.v.	4	5	6
◇ Grana padano	5	5	5

RISOTTO ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ riso parboiled	60	65	70
◇ carote, cipolle, sedano	20	30	40
◇ zafferano/sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
◇ burro	3	4	4
◇ grana padano	4	5	6
◇ olio extravergine	2	2	2
PESO PORZIONE COTTA (g.)	180	210	240

FARFALLE/CONCHIGLIE AL POMODORO E OLIVE/MELANZANE

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ farfalle/conchiglie	70	80	90
◇ pelati	70	70	70
◇ melanzane	30	40	40
◇ carote, cipolle, porri, sedano	10	10	10
◇ basilico/sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
◇ olio extravergine	7	7	7
PESO PORZIONE COTTA (g.)	180	210	240

MINISTRINA IN BRODO DI VERDURE o MINISTRINA PRIMAVERA

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ pastina o riso	30	35	35
◇ ortaggi freschi misti	50	60	80
◇ patate	30	40	50
◇ erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
◇ grana padano	4	4	4
◇ olio extravergine	4	4	4
PESO PORZIONE COTTA (g.)	250	300	350

MINISTRA DI RISO E PREZZEMOLO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ riso parboiled	30	35	40
◇ patate monde a quadretti	70	70	70
◇ cipolle	3	3	3
◇ prezzemolo/sale marino	q.b.	q.b.	q.b.

LASAGNE AL FORNO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ pasta sfoglia surgelata	80	100	110
◇ carne di manzo	50	60	70
◇ pomodori pelati	70	85	90
◇ sedano, carote, cipolle	10	12	12
◇ latte p.s.	100	130	130
◇ olio extravergine	7	9	9
◇ farina bianca	7	9	9
◇ grana padano	10	12	14
◇ noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)			

RIGATONI AL PESTO SICILIANO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ rigatoni	30	35	40
◇ patate monde a quadretti	70	70	70
◇ cipolle	3	3	3
◇ prezzemolo/sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
◇ grana padano	4	4	4
◇ olio extravergine	4	4	4
PESO PORZIONE COTTA (g.)	250	300	350

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ riso parboiled	60	70	80
◇ carote, cipolle, sedano	10	10	10
◇ burro	3	4	4
◇ grana padano	6	7	8
◇ olio extravergine	2	2	2
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	150	180	210

SECONDI PIATTI

HAMBURGER DI CARNE CON ORTAGGI

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ carne bovina	30	45	60
◇ lonza di suino	20	20	25
◇ uova pastorizzate	8	10	13
◇ grana padano	8	9	10
◇ olio di arachide	2	3	3
◇ prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	70	80	140 (2 hamburger)

FRITTATA MOZZARELLA E BASILICO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ uova pastorizzate	60	80	100
◇ mozzarella	20	30	30
◇ patate monde	10	15	20
◇ grana padano	3	5	5
◇ basilico congelato	q.b.	q.b.	q.b.
◇ sale marino	2	2	2
◇ olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	80	120	160

TORTINO DI VERDURE

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ uova pastorizzate	60	80	100
◇ grana padano	13	15	17
◇ zucchine fresche	30	40	50
◇ sale marino	2	2	2
◇ olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	80	90	160

TONNO ALL'OLIO DI OLIVA

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
PESO PORZIONE	80	90	120

SCALOPPINE /PETTO DI POLLO AL LIMONE

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ petto di pollo	80	100	120
◇ olio extravergine d'oliva	3	4	5
◇ succo di limone	4	5	5
◇ farina bianca	4	5	8
◇ brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	60	70	140

SOGLIOLA/HALIBUT IMPANATI AL FORNO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ sogliola/halibut surgelati	80	100	120
◇ olio di oliva e.v.	4	5	5
◇ uova pastorizzate	q.b.	q.b.	q.b.
◇ pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	50	60	80

CROCCHETTE DI MERLUZZO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ filetti di merluzzo surgelati	60	80	100
◇ patate monde	50	50	50
◇ carote monde	12	12	12
◇ grana padano	8	8	8
◇ uova pastorizzate	1/5	1/5	1/5
◇ succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
◇ buccia di limone	q.b.	q.b.	q.b.
◇ sale marino e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	70	80	140 (due croc.)

COSCIA DI POLLO AL FORNO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ coscia di pollo	130-150	160-180	200-250
◇ erbe aromatiche, sale	q.b.	q.b.	q.b.
◇ succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.

BASTONCINI DI MERLUZZO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ bastoncini di pesce surgelati	n. 3	n. 4	n. 5
PESO PORZIONE COTTA (g.)	80	100	120

COTOLETTA DI LONZA o POLLO IMPANATA

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ lonza	70	80	100
◇ petto di pollo	70	80	100
◇ uova pastorizzate	q.b.	q.b.	q.b.
◇ Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
◇ Sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
◇ Olio extra vergine	q.b.	q.b.	q.b.

ARROSTO DI LONZA o TACCHINO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ lonza di suino o fesa di tacchino	80	100	120
◇ olio extravergine d'oliva	2	3	4
◇ salvia, rosmarino, sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
◇ brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	55-60	60-65	100 (due fette)

CROCCHETTE DI PATATE E VERDURE

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
Patate monde	g. 100	130	150
Latte p.s.	g. 40.	50	50
Fontina	g. 20	25	30
Grana padano	g. 10	10	10
Uova pastorizzate	q.b.	q.b.	q.b.
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.	q.b.

TORTA DI RICOTTA E SPINACI

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
Patate	g. 40	60	80
Spinaci o bietole fresche	g. 60	60	60
Ricotta	g. 30	40	50
Uova pastorizzate	1 x 4	1 x 4	1 x 4
Grana padano	g. 5	10	10
Pan grattato per gratinare	g. 5	5	5
Maggiorana e salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	g. 3	4	4

BRASATO DI MANZO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ Manzo per brasato	80	100	120
◇ pomodori pelati	50	60	75
◇ carote	30	40	50
◇ sedano	10	15	20
◇ olio e.v.	5	6	7
Sale marino, aromi	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	55-60	60-65	100

RAGU' CON POLENTA

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ Manzo per ragù	80	100	120
◇ pomodori pelati	50	60	75
◇ carote	30	40	50
◇ sedano	10	15	20
Sale marino, aromi	q.b.	q.b.	q.b.
◇ olio e.v.	5	6	7

FRITTATA DI VERDURE

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ uova pastorizzate	60	80	100
◇ grana padano	13	15	17
◇ zucchine fresche o erbette o spinaci o carciofi	30	40	50
◇ sale marino, erbe aromatiche	2	2	2
◇ olio extravergine	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	80	90	160

POLPETTINE DI CARNE AL SUGO DI POMODORO

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ lonza di suino	35	45	50
◇ tacchino	15	20	25

◇ carote	10	10	10
◇ patate	20	20	20
◇ uova pastorizzate	8	10	13
◇ grana padano	8	9	10
◇ cipolla tritata	2	2	2
◇ prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
◇ pomodori pelati	30	45	60
◇ olio di arachide	4	4	4
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.
PESO PORZIONE COTTA (g.)	60	80	100

CONTORNI CRUDI

(LE GRAMMATURE SONO RIFERITE AD ALIMENTI CRUDI E PULITI)

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ insalata verde/trevisana/lattuga	30	45	50
◇ cavolo cappuccio/Milano	30	45	50
◇ carote in insalata	40	60	70
◇ finocchi in insalata	40	50	70
◇ pomodori in insalata	70	130	150
◇ olive	10	15	20

CONTORNI COTTI

(LE GRAMM. SONO RIFERITE AD ALIMENTI CRUDI E PULITI COTTI AL VAPORE)

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ fagiolini surgelati (a crudo)	75	100	150
◇ fagiolini al vapore (a cotto)	60	80	120
◇ olio extraver. per condire	5	6	7
◇ spinaci surgelati (a crudo)	100	130	200
◇ spinaci al vapore (a cotto)	60	80	120
◇ olio extraver. per condire	5	6	7
◇ patate monde (a crudo)	100	150	200
◇ patate al vapore (a cotto)	90	135	180
◇ prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
◇ olio extraver. per condire	6	7	8
◇ purea di patate			
◇ patate monde (a crudo)	150	180	230
◇ latte magro	25	30	35
◇ burro	3	3	3
◇ sale marino	q.b.	q.b.	q.b.

CONTORNI COTTI AL FORNO

(LE GRAMM. SONO RIFERITE AD ALIMENTI CRUDI E PULITI)

INGREDIENTI	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ patate al forno			
◇ patate monde	130	150	200
◇ olio extravergine	3	4	5
PESO PORZIONE COTTA (g.)	80	90	120

AFFETTATI

(LE GRAMMATURE SONO RIFERITE AD ALIMENTI MONDI)

	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ bresaola Valtellina	50	60	70
◇ prosciutto crudo di Parma	50	60	70
◇ prosciutto cotto	60	70	80
◇ speak per patate	30	35	40

FRUTTA FRESCA

(INTERA CON BUCCIA)

	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ mele	150	150	150
◇ pere	120	120	120
◇ arance	150	150	150
◇ mandaranci	120	150	150
◇ angurie	400	500	500
◇ pesche	150	150	150
◇ susine	120	150	150
◇ albicocche	120	150	150
◇ uva	150	200	250
◇ banana	1	1	1

DESSERT E PANE

	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ biscotti monoporzione g. 12,5	1 pezzo	1 pezzo	
◇ succo di frutta ml. 200	1 pezzo	1 pezzo	1pezzo
◇ yogurt alla frutta g. 125	1 pezzo	1 pezzo	1pezzo
◇ pane	60	80	100
◇ pane pugliese	50/60	70/80	80/100
◇ budino	1 pezzo	1 pezzo	1pezzo
◇ gelato (coppetta da 80)	1 pezzo	1 pezzo	1pezzo

FORMAGGI

	Infanzia grammi	Primaria grammi	Secondaria/ Adulti
◇ Grana padano	40	60	80
◇ mozzarella	60	90	100
◇ primo sale	60	80	100
◇ crescita da 60 g.	60	80	100
◇ caciotta	60	80	100
◇ formaggio con fermenti lattici vivi	60	80	100
◇ cuore di latte	60	80	100
◇ latterino	60	80	100