

(Le quantità sono tutte espresse in grammi)

ODORI: carota, sedano, cipolla e prezzemolo

AROMI: salvia, rosmarino e basilico

MENU' SCUOLA PRIMARIA**PRIMI PIATTI**

RICETTA:	PASTA INTEGRALE AL POMODORO, FORMAGG	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA INTEGRALE		80
POMODORI PELATI		50
PARMIGIANO		15
OLIO		5
ORIGANO	qb	
SALE	qb	

RICETTA:	RISO AL POMODORO	Quantità
COMPONENTI:		
RISO		80
OLIO		5
POMODORI PELATI		60
PARMIGIANO		5
ODORI	qb	
SALE	qb	

RICETTA:	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO	Quantità
COMPONENTI:		
RAVIOLI RICOTTA E SPINACI		80
POMODOORO		30
PARMIGIANO		5
OLIO		5
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	PASTA ALL'OLIO	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		80
OLIO		5
PARMIGIANO		10
SALE	qb	

RICETTA:	PASSATO DI VERDURE	Quantità
COMPONENTI:		
ORZO/PASTA DI SEMOLA		30
PARMIGIANO		5
VERDURE MISTE		
LEGUMI		
OLIO		5
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	PASTA AL POMODORO	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		80
POMODORI PELATI		60
OLIO		5
PARMIGIANO		5
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	INSALATA DI PASTA FREDDA	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		80
OLIO		5
MOZZARELLA		15
POMODORI		50
TONNO		15
OLIVE VERDI		15
SALE	qb	

RICETTA:	PASTA AL RAGU'	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		100
CARNE DI MANZO		50
POMODORI PELATI		65
OLIO		5
PARMIGIANO		10
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	PASTA AL PESTO	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA		80
BASILICO		20
PINOLI		2
PARMIGIANO		10
OLIO		5
SALE	qb	

RICETTA:	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		80
PARMIGIANO		10
ZUCCHINE		40
OLIO		7
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	PASTA AI BROCCOLI	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		80
PARMIGIANO		10
BROCCOLI		30
OLIO		7
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	PASTA ALLE MELANZANE	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		80
PARMIGIANO		10
MELANZANE		30
OLIO		5
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	RISOTTO ALLA CREMA DI SPINACI	Quantità
COMPONENTI:		
RISO		80
SPINACI		40
RICOTTA VACCINA		30
LATTE PARZ. SCREMATO		7
PARMIGIANO		7
BURRO		5
SALE	qb	

PIATTO UNICO e contorno

RICETTA:	RISO BASMATI E POLLO ALLO ZAFFERANO	Quantità
COMPONENTI:		
RISO BASMATI		80
POLLO PETTO		60
CIPOLLA		5
LATTE PS		10
FARINA	qb	
ZAFFERANO	qb	
OLIO		5
SALE	qb	

RICETTA:	PISELLI	Quantità
COMPONENTI:		
PISELLI		150
OLIO		5
SALE	qb	

SECONDI PIATTI

RICETTA:	TACCHINO ARROSTO	Quantità
COMPONENTI:		
FESA DI TACCHINO		60
OLIO		3
AROMI	qb	
SALE	qb	

RICETTA:	ARISTA	Quantità
COMPONENTI:		
ARISTA		60
OLIO		3
SALE	qb	
AROMI	qb	

RICETTA:	PLATESSA IN FORNO	Quantità
COMPONENTI:		
PLATESSA		100
OLIO		5
SALE	qb	
PANE GRATTATO	qb	

	SOVRACOSCE DI POLLO ARROSTO	Quantità
COMPONENTI:		
COMPONENTI:		60
POLLO		5
OLIO	qb	
SALE	qb	
AROMI		

	STRACCHINO	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
STRACCHINO		50

	PECORINO o CACIOTTA o MOZZARELLA	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
PECORINO		60
CACIOTTA		50
MOZZARELLA		50

	OMELETTE AL FORNO	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
UOVA		50
OLIO		5
PARMIGIANO		8
LATTE		10
SALE	qb	

RICETTA:	GOULASH	Quantità
COMPONENTI:		
BOVINO ADULTO		60
CAROTA		3
CIPOLLA		3
POMODORI PELATI		10
OLIO		5
SALE	qb	

CONTORNI

RICETTA:	PISELLI	Quantità
COMPONENTI:		
PISELLI		120
OLIO		5
ODORI	qb	
SALE	qb	

RICETTA:	VERDURE COTTE-BIETA	Quantità
COMPONENTI:		
BIETA		130
OLIO		5
SALE	qb	

	INSALATA DI FINOCCHI	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
FINOCCHI		120
OLIO		5
SALE	qb	

	PATATE LESSE O AL VAPORE	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
PATATE		130
OLIO		5
PREZZEMOLO	qb	
SALE	qb	

	SPINACI ALL'OLIO	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
SPINACI		130
OLIO		5
SALE	qb	

	POMODORI	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
POMODORI INSALATARI		120
OLIO		8
SALE	qb	

	FAGIOLINI ALL'OLIO	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
FAGIOLINI		130
OLIO		5
SALE	qb	

	FAGIOLINI AL POMODORO	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
FAGIOLINI		130
POMODORI PELATI		20
OLIO		5
SALE	qb	

	INSALATA MISTA INVERNALE	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
INSALATA VERDE		30
RADICCHIO		20
OLIO		5
SALE	qb	

	INSALATA E POMODORI	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
INSALATA VERDE		30
POMODORI INSALATARI		100
OLIO		5
SALE	qb	

	INSALATA E CAROTE	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
INSALATA VERDE		40
CAROTE		30
OLIO		8
SALE	qb	

	INSALATA	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
INSALATA VERDE		50
OLIO		8
SALE	qb	

	FINOCCHI	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
FINOCCHI		120
OLIO		7
SALE	qb	

	PANE COMUNE	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
PANE COMUNE		50

	PANE INTEGRALE	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
PANE INTEGRALE		60

	DOLCE	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
	CROSTATA, DOLCE ALLO YOGURT O AL CIOCCO	50

	YOGURT	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
YOGURT INTERO ALLA FRUTTA		1 confezione

	GELATO	Quantità
RICETTA:		
COMPONENTI:		
GELATO CONFEZIONATO		1 coppetta