

(Le quantità sono tutte espresse in grammi)

ODORI: carota, sedano, cipolla e prezzemolo

AROMI: salvia, rosmarino e basilico

MENU' SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

PRIMI PIATTI

RICETTA:	PASTA INTEGRALE AL POMODRO, FORMAGGIO E ORI	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA INTEGRALE		90
POMODORI PELATI		50
PARMIGIANO		20
OLIO		7
ORIGANO	Qb	
SALE	qb	

RICETTA:	PIZZA	Quantità
COMPONENTI:		
BASE PIZZA		120
MOZZARELLA		60
POMODORO		40
OLIO		5
SALE	qb	

RICETTA:	PASTA ALL'OLIO	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		90
OLIO		5
PARMIGIANO		10
SALE	qb	

RICETTA:	RISOTTO AL BURRO	Quantità
COMPONENTI:		
RISO		90
PARMIGIANO		10
BURRO		15
SALE	qb	

RICETTA:	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO	Quantità
COMPONENTI:		
RAVIOLI RICOTTA E SPINACI		90
POMODOORO		50
PARMIGIANO		10
OLIO		7
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		90
PARMIGIANO		10
ZUCCHINE		40
OLIO		7
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	PASTA AI BROCCOLI	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		90
PARMIGIANO		10
BROCCOLI		40
OLIO		7
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	PASTA ALLE MELANZANE	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		90
PARMIGIANO		10
MELANZANE		40
OLIO		7
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	PASTA AL POMODORO	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		90
POMODORI PELATI		80
OLIO		7
PARMIGIANO		10
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	PASTA AL PESTO	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA		90
BASILICO		25
PINOLI		2
PARMIGIANO		15
OLIO		7
SALE	qb	

RICETTA:	INSALATA DI PASTA FREDDA	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		90
OLIO		5
MOZZARELLA		15
POMODORI		50
TONNO		15
OLIVE VERDI		15
SALE	qb	

RICETTA:	PASSATO DI VERDURE	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA DI SEMOLA		40
PARMIGIANO		5
VERDURE MISTE		
LEGUMI		
OLIO		5
SALE	qb	
ODORI	qb	

RICETTA:	PASTA ALLA ZUCCA GIALLA	Quantità
COMPONENTI:		
PASTA		90
ZUCCA GIALLA		40
PARMIGIANO		10
OLIO		5
SALE	qb	
ODORI	qb	

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

RICETTA:	GNOCCHI AL POMODORO	Quantità
COMPONENTI:		
GNOCCHI		180
POMODORI PELATI		80
OLIO		7
PARMIGIANO		10
SALE	qb	
ODORI	qb	

PIATTO UNICO e contorno

RICETTA:	RISO BASMATI E POLLO ALLO ZAFFERANO	Quantità
COMPONENTI:		
RISO BASMATI		90
POLLO PETTO		80
CIPOLLA		5
LATTE PS		10
FARINA	qb	
ZAFFERANO	qb	
OLIO		7
SALE	qb	

RICETTA:	PISELLI	Quantità
COMPONENTI:		
PISELLI		150
OLIO		7
SALE	qb	

SECONDI PIATTI

RICETTA:	OMELETTE AL FORNO	Quantità
COMPONENTI:		
UOVA		75
OLIO		7
PARMIGIANO		10
LATTE		15
SALE	qb	

RICETTA:	PLATESSA IN FORNO	Quantità
COMPONENTI:		
PLATESSA		120
OLIO		7
SALE	qb	
PANE GRATTATO	qb	

RICETTA:	ARISTA	Quantità
COMPONENTI:		
SUINO		80
OLIO		5
AROMI		
SALE	qb	

RICETTA:	STRACCHINO o CACIOTTA	Quantità
COMPONENTI:		
STRACCHINO		60
CACIOTTA		60

RICETTA:	PECORINO	Quantità
COMPONENTI:		
PECORINO		70

RICETTA:	MOZZARELLA	Quantità
COMPONENTI:		
MOZZARELLA		100
OLIO		7
SALE	qb	

RICETTA:	MORTADELLA	Quantità
COMPONENTI:		
MORTADELLA		60

RICETTA:	BRESAOLA	Quantità
COMPONENTI:		
BRESAOLA		60

RICETTA:	SCALOPPINA DI VITELLA AL LIMONE	Quantità
COMPONENTI:		
BOVINO FILETTO		80
OLIO		5
SUCCO DI LIMONE	qb	
SALE	qb	

RICETTA:	ARROSTO DI MANZO O ROAST-BEEF	Quantità
COMPONENTI:		
BOVINO FILETTO		80
SALVIA		1
ROSMARINO		1
OLIO		5
SALE	qb	

RICETTA:	GOULASH	Quantità
COMPONENTI:		
BOVINO ADULTO		80
CAROTA		3
CIPOLLA		3
POMODORI PELATI		15
OLIO		7
SALE	qb	

RICETTA:	TACCHINO ARROSTO	Quantità
COMPONENTI:		
FESA DI TACCHINO		80
OLIO		5
AROMI	qb	
SALE	qb	

CONTORNI

RICETTA:	INSALATA MISTA INVERNALE	Quantità
COMPONENTI:		
INSALATA VERDE		30
RADICCHIO		20
OLIO		8
SALE	qb	

RICETTA:	INSALATA E POMODORO	Quantità
COMPONENTI:		
INSALATA VERDE		40
POMODORO		80
OLIO		8
SALE	qb	

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

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

RICETTA:	POMODORI	Quantità
COMPONENTI:		
POMODORI		150
OLIO		7
SALE	qb	

RICETTA:	FAGIOLINI ALL'OLIO	Quantità
COMPONENTI:		
FAGIOLINI		150
OLIO		7
SALE	qb	

RICETTA:	FINOCCHI	Quantità
COMPONENTI:		
FINOCCHI		150
OLIO		7
SALE	qb	

RICETTA:	INSALATA DI FINOCCHI	Quantità
COMPONENTI:		
FINOCCHI		150
OLIO		5
SALE	qb	

RICETTA:	SPINACI ALL'OLIO	Quantità
COMPONENTI:		
SPINACI		150
OLIO		7
SALE	qb	

RICETTA:	PATATE LESSE O AL VAPORE	Quantità
COMPONENTI:		
PATATE		150
OLIO		8
PREZZEMOLO	qb	
SALE	qb	

RICETTA:	VERDURE COTTE-BIETA	Quantità
COMPONENTI:		
BIETA		150
OLIO		7
SALE	qb	

RICETTA:	PANE COMUNE	Quantità
COMPONENTI:		
PANE COMUNE		50

RICETTA:	PANE INTEGRALE	Quantità
COMPONENTI:		
PANE INTEGRALE		60

RICETTA:	DOLCE	Quantità
COMPONENTI:		
	CROSTATA, DOLCE ALLO YOGURT O AL CIOCCOLATO	80

RICETTA:	BUDINO	Quantità
COMPONENTI:		
BUDINO		125

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

RICETTA:	GELATO	Quantità
COMPONENTI:		
GELATO CONFEZIONATO		1 coppetta