



Comune di Nole
Città Metropolitana di Torino

Via Devesi n. 14 – Cap 10076 Tel. 011 9299711 – Fax . 011 9296129 – C.F. - P.IVA 01282670015
www.comune.nole.to.it e-mail info@comune.nole.to.it


**SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA
PER ALUNNI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E
SECONDARIA DI 1° GRADO
settembre 2022 - agosto 2025**

Allegato n. 3 al Capitolato Speciale d'Appalto

**DESCRIZIONE PIATTI E GRAMMATURE DI RIFERIMENTO SCUOLE
INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA 1° GRADO**

Estratto da “In mensa con gusto!” manuale applicativo delle “Proposte operative per la refezione scolastica” della Regione Piemonte e dei “Livelli di Assunzione di Riferimento per la popolazione italiana” della Società Italiana di Nutrizione Umana, a cura dell'ASL TO3-SIAN – aprile 2015 – con integrazione


5. RICETTE E GRAMMATURE



DESCRIZIONE PIATTI	GRAMMI PER PORZIONE (A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI)		
	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
PRIMI PIATTI			
 Asciutti			
Pasta o riso asciutti	40	60	80
Farina di mais per polenta e farina per pizza	40	60	80
Bruschetta al pomodoro			
pane	60	80	100
pomodoro fresco	50	70	80
olio di oliva	5	5	5
origano e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Gnocchi alla romana			
semola	40	60	80
latte p.s.	10	15	20
besciamella:			
latte p.s.	10	15	15
farina	5	5	5
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
acqua e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Gnocchi alla romana al pomodoro			
semola	40	60	80
latte p.s.	10	15	20
salsa di pomodoro	40	60	65
olio di oliva	5	5	5
parmigiano	7	10	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto			
pasta	40	60	80
pesto	10	15	20
parmigiano	7	10	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al sugo tricolore			
pasta secca	40	60	80
pomodori pelati	20	30	40
pesto	5	7	10
ricotta	10	15	15
parmigiano	7	10	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta o riso con verdure (*)			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
verdure fresche o surgelate	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta o riso con ragù di verdure			
pasta o riso	40	60	80
carote, cipolle, zucchine, sedano	20	40	60
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.


(*) Per la preparazione della pasta o del riso con verdure è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di verdura (es. broccoli, melanzane, cavolfiori, zucchine, zucca, carciofi, asparagi ecc...) fresca o surgelata, come specificato nella ricetta è possibile aggiungere o meno la salsa di pomodoro.



	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
Pasta con patate e zucca			
pasta	40	60	80
patate	40	40	50
zucca	60	80	90
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta o riso al pomodoro			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pomodoro fresco e basilico			
pasta	40	60	80
pomodorini	30	50	55
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta o riso pomodoro e olive			
pasta o riso	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
olive	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di pasta/orzo/riso fredda			
pasta o orzo o riso o farro	40	60	80
verdure di stagione	30	40	50
pomodorini freschi	40	50	65
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta fredda pomodoro e basilico			
pasta	40	60	80
pomodoro fresco	40	60	65
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con ricotta			
pasta	40	60	80
ricotta	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta pomodoro e ricotta			
pasta secca	40	60	80
pomodori pelati	30	50	55
ricotta	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
Pizza al pomodoro			
farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
olio d'oliva	5	5	5
acqua, lievito, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Polenta al sugo di pomodoro			
farina di mais	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
olio d'oliva	5	5	5
acqua, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Polenta e latte			
farina di mais	40	60	80
latte p.s.	20	30	30
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
acqua, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pomodoro zucchine e prosciutto			
pasta secca	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
zucchine	30	40	50
prosciutto	10	15	15
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta o riso alle erbe aromatiche			
pasta o riso			
besciamella	40	60	80
latte parzialmente scremato	10	15	15
farina	5	5	5
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi (prezzemolo, basilico, rosmarino, ecc.) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta o riso in bianco / olio e parmigiano			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta o riso burro e salvia			
pasta o riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
burro	5	5	5
aromi (salvia) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Riso agli asparagi			
riso	40	60	80
asparagi freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Riso ai carciofi			
riso	40	60	80
carciofi freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
Riso allo zafferano			
riso	40	60	80
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi (zafferano) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Riso prosciutto e asparagi			
riso	40	60	80
prosciutto cotto	10	15	20
asparagi	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto piselli e asparagi			
riso	40	60	80
asparagi	30	40	50
piselli freschi o surgelati	30	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 In brodo			
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati	20	25	30
Pastina in brodo vegetale	30	35	40
Crema di patate con pasta o orzo o riso o crostini			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
patate	60	80	90
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Crema di verdura con pasta o orzo o riso o crostini			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
verdura fresca o surgelata (es. zucca, carote, costine ecc...)	60	80	90
patate	40	40	50
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Minestra di riso o pasta con patate			
riso o pasta	40	50	60
patate	7	10	10
parmigiano	5	5	5
olio d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
brodo vegetale, aromi e sale			
Minestra di riso primavera			
riso	20	25	30
patate	40	50	60
verdure miste	40	60	70
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Minestrina in brodo vegetale			
pastina	30	35	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
Minestrone / passato di verdure con pasta o riso			
pasta o riso	20	25	30
patate	40	50	60
verdure miste	40	60	70
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di patate e carote con orzo/pasta			
pasta o orzo	20	25	30
carote	60	80	90
patate	40	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Vellutata di porri e zucca			
pasta o riso o orzo o crostini	20	25	30
porri e zucca	60	80	90
patate	40	40	50
parmigiano	7	10	10
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 In brodo con legumi			
Pasta o riso o orzo perlato o crostini per minestre e passati	20	25	30
Passato di legumi con pasta o orzo o riso o crostini			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
patate	40	50	50
legumi secchi	20	30	40
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
brodo vegetale, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di verdure e legumi con pasta o orzo o riso o crostini			
pasta o orzo o riso o crostini	20	25	30
verdure miste fresche o surgelate	60	80	90
patate	40	40	50
legumi secchi	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 Piatti unici			
In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di carne:			
Pasta e legumi			
pasta	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
legumi freschi (piselli) o surgelati	110	130	140
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.


	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio:			
Pizza margherita			
farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
mozzarella	60	80	90
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
acqua, lievito, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
In sostituzione del 1° piatto asciutto e del 2° piatto a base di formaggio e/o affettati magri:			
Pizza al prosciutto e formaggio			
farina	40	60	80
pomodori pelati	40	60	65
prosciutto cotto	30	40	45
mozzarella	30	40	45
olio d'oliva	5	5	5
acqua, lievito, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
SECONDI PIATTI			
 Formaggi freschi			
ricotta	80	110	150
mozzarella, stracchino, primo sale, tomini freschi	60	90	125
Altri secondi a base di formaggi freschi			
Bocconcini di formaggio cotti al forno			
ricotta	40	50	60
patate	15	20	25
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Crocchette di magro cotte al forno			
ricotta	40	50	60
spinaci	30	40	50
patate	15	20	25
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Soufflè di formaggio			
ricotta	20	25	30
mozzarella	10	15	20
patate	10	10	10
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.


	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
Souffl� di formaggio e prosciutto	20	25	30
ricotta	10	15	20
prosciutto cotto	10	10	10
patate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
uova pastorizzate	7	10	10
parmigiano	5	5	5
olio d'oliva	q.b.	q.b.	q.b.
aromi e sale			
Caprese (piatto comprensivo di secondo e contorno)			
Mozzarella	60	90	110
Pomodori freschi	60	80	100
Olio di oliva	5	7	10
Basilico e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 Affettati magri			
Affettati magri:			
prosciutto cotto o crudo, bresaola, tacchino o manzo affumicato	60	80	80
Prosciutto cotto alla valdostana cotto al forno			
prosciutto cotto	30	40	40
mozzarella	30	40	60
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto crudo e parmigiano			
prosciutto crudo	30	40	40
parmigiano	20	20	30
Arrosto di tacchino/bresaola con olio e limone			
arrosto di tacchino	60	80	80
olio di oliva	5	5	5
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Prosciutto crudo e frutta (piatto comprensivo di secondo e frutta)			
prosciutto crudo	60	80	80
frutta fresca (es. ananas, kiwi)	120	150	150
 Carne			
Carne di bovino o pollo o tacchino o di suino	70	80	90
Carne per polpette	50	60	70
Arista al latte			
lonza di suino	70	80	90
latte p.s.	30	40	50
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Arrosto o bollito di bovino o tacchino o suino			
carne di bovino o tacchino o lonza di suino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.


	Infanzia g	Primaria g	Secondaria di 1° g
Bocconcini di bovino o tacchino o suino in umido carne di bovino o tacchino o lonza di suino pomodori pelati carote, sedano, cipolle olio d'oliva brodo vegetale, aromi e sale	70 20 15 5 q.b.	80 30 20 5 q.b.	90 40 25 5 q.b.
Carne di pollo/tacchino/bovino ai ferri carne di pollo o tacchino o bovino olio d'oliva aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
Cotolette alla valdostana cotte al forno carne di pollo, tacchino, bovino mozzarella uova pastorizzate olio d'oliva pangrattato, aromi e sale	70 20 n. 1x10 (5 g) 5 q.b.	80 25 n. 1x10 (5 g) 5 q.b.	90 30 n. 1x10 (5 g) 5 q.b.
Crocchette di pollo cotte al forno carne di pollo verdure miste patate uova pastorizzate parmigiano olio d'oliva pangrattato, aromi e sale	50 30 20 n. 1x10 (5 g) 7 5 q.b.	60 40 30 n. 1x10 (5 g) 10 5 q.b.	70 50 40 n. 1x10 (5 g) 10 5 q.b.
Fesa di tacchino al latte carne di tacchino latte parzialmente scremato olio d'oliva aromi e sale	70 30 5 q.b.	80 40 5 q.b.	90 50 5 q.b.
Fesa di tacchino al sugo di pomodoro e verdure carne di tacchino verdure miste e pomodori pelati olio di oliva aromi e sale	70 45 5 q.b.	80 55 5 q.b.	90 65 5 q.b.
Fusello di pollo al forno carne di pollo (al netto di ossa e pelle) olio d'oliva aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
Hamburger di bovino o tacchino carne di bovino o tacchino olio d'oliva aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
Hamburger di carne e verdure cotti al forno carne di bovino verdure miste e pomodori pelati uova pastorizzate mollica bagnata nel latte parmigiano olio d'oliva pangrattato, aromi e sale	70 45 n. 1x10 (5 g) 10 7 5 q.b.	80 55 n. 1x10 (5 g) 10 10 5 q.b.	90 65 n. 1x10 (5 g) 10 10 5 q.b.


	Infanzia g	Primaria g	Secondaria di 1° g
Hamburger alla pizzaiola carne di bovino o tacchino o pollo pomodori pelati olio d'oliva aromi e sale	70 20 5 q.b.	80 30 5 q.b.	80 40 5 q.b.
Manzo stufato olio e limone carne di manzo olio di oliva succo di limone, aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
Medaglione o hamburger alla milanese cotto al forno carne di tacchino o pollo o bovino uova pastorizzate olio d'oliva pangrattato, aromi e sale	70 n. 1x10 (5 g) 5 q.b.	80 n. 1x10 (5 g) 5 q.b.	90 n. 1x10 (5 g) 5 q.b.
Medaglione al pomodoro carne di pollo o tacchino o manzo o bovino pomodori pelati olio di oliva aromi e sale	70 20 5 q.b.	80 30 5 q.b.	90 40 5 q.b.
Petto di pollo/tacchino alle erbe carne di pollo olio di oliva farina, aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
Petto di pollo burro e salvia carne di pollo burro aromi (salvia) e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
Petto di pollo o tacchino alla milanese cotto al forno carne di pollo o tacchino uova pastorizzate olio d'oliva pangrattato, aromi e sale	70 n. 1x10 (5 g) 5 q.b.	80 n. 1x10 (5 g) 5 q.b.	90 n. 1x10 (5 g) 5 q.b.
Petto di pollo o tacchino o suino al limone carne di pollo o tacchino o lonza di suino olio d'oliva farina, limone, aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
Petto di pollo o tacchino o suino alla pizzaiola carne di pollo o tacchino o lonza di suino pomodori pelati olio d'oliva farina, aromi e sale	70 20 5 q.b.	80 30 5 q.b.	90 40 5 q.b.
Pollo alla cacciatora carne di pollo (al netto di ossa e pelle) pomodori pelati olio d'oliva aromi e sale	70 20 5 q.b.	80 30 5 q.b.	90 40 5 q.b.


	Infanzia g	Primaria g	Secondaria di 1° g
Polpette in umido			
carne di pollo o tacchino o bovino	50	60	70
verdure miste e pomodori pelati	45	55	65
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
mollica bagnata nel latte	10	10	10
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette salsa bianca			
carne di pollo o tacchino o bovino	50	60	70
Verdure miste	20	30	40
Uova pastorizzate	n. 1 x 10 (5 g)	n. 1 x 10 (5 g)	n. 1 x 10 (5 g)
Latte p.s. per salsa bianca	10	15	20
Olio di oliva	5	5	5
Farina (per salsa bianca), pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Polpette di bovino e spinaci			
carne bovino	50	60	70
spinaci	20	30	40
uova pastorizzate	n. 1 x 10 (5 g)	n. 1 x 10 (5 g)	n. 1 x 10 (5 g)
mollica bagnata nel latte	10	10	10
olio di oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Rolata / fesa di bovino o tacchino o suino			
carne di bovino o tacchino o suino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Rotolo tricolore al forno			
carne di bovino o tacchino	70	80	90
olio d'oliva	5	5	5
spinaci, carote, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppina alla salvia			
carne di tacchino o pollo o bovino	70	80	90
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppina di lonza al forno			
lonza di suino	70	80	90
olio di oliva	5	5	5
farina, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Spiedini di pollo, tacchino e peperoni			
carne di pollo e tacchino	70	80	90
peperoni	40	50	60
olio di oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino / stracotto di bovino o tacchino o suino alla campagnola			
carne di bovino o tacchino o suino	70	80	90
pomodori pelati	20	30	40
verdure miste (carote, sedano, cipolle, ecc.)	15	20	25
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.








	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
Spezzatino di bovino o tacchino o suino in bianco carne di bovino o tacchino o suino olio d'oliva brodo vegetale, aromi e sale	70 5 q.b.	80 5 q.b.	90 5 q.b.
 Pesce			
Pesce (1*) Varietà di pesce consigliato: nasello o merluzzo o platessa o palombo o scorfano	90	90	100
Bastoncini/crocchette/polpette di pesce cotti al forno pesce (1*) uova pastorizzate olio d'oliva pangrattato, aromi e sale	90 1x10 (5 g) 5 q.b.	90 1x10 (5 g) 5 q.b.	100 1x10 (5 g) 5 q.b.
Bocconcini di merluzzo merluzzo olio di oliva pangrattato, aromi e sale	90 5 q.b.	90 5 q.b.	100 5 q.b.
Filetti di platessa/sogliola alla mugnaia filetti di platessa/sogliola latte p.s. olio di oliva farina, prezzemolo, succo di limone aromi e sale	90 20 5 q.b. q.b.	90 30 5 q.b. q.b.	100 40 5 q.b. q.b.
Pesce alla mediterranea filetto di pesce (1*) pomodori pelati verdure miste (carote, sedano, ecc.) olio d'oliva aromi e sale	90 20 15 5 q.b.	90 30 20 5 q.b.	100 40 20 5 q.b.
Pesce agli aromi Filetto di pesce (1*) olio d'oliva aromi misti e sale	90 5 q.b.	90 5 q.b.	100 5 q.b.
Pesce al forno filetto di pesce (1*) olio d'oliva aromi e sale	90 5 q.b.	90 5 q.b.	100 5 q.b.
Pesce al pomodoro filetto di pesce (1*) pomodori pelati olio d'oliva aromi e sale	90 20 5 q.b.	90 30 5 q.b.	100 40 5 q.b.
Pesce al prezzemolo filetto di pesce (1*) olio d'oliva prezzemolo, aromi e sale	90 5 q.b.	90 5 q.b.	100 5 q.b.




	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
Pesce dorato cotto al forno			
filetto di pesce (1*)	90	90	100
uova pastorizzate	1x10 (5 g)	1x10 (5 g)	1x10 (5 g)
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce olio e limone			
filetto di pesce (1*)	90	100	100
olio d'oliva	5	5	5
limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce pomodoro e olive			
filetto di pesce (1*)	90	90	100
pomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	5	5
olive, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce alla livornese			
filetto di pesce (1*)	90	90	100
pomodori	20	30	40
cipolle	10	15	20
olive	5	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pesce alla pizzaiola			
filetti di pesce (1*)	80	90	100
pomodori pelati	20	30	40
olio di oliva	5	5	5
origano e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 Uova			
Uova pastorizzate	n. 1 (50 g)	n. 1 (50 g)	n. 1 (50 g)
Uova pastorizzate per impasti / milanesi / dorature	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
Crocchette di verdure miste cotte al forno			
uova pastorizzate	50	50	50
latte parzialmente scremato	10	15	15
patate	40	50	60
costine	10	15	15
carote	10	15	15
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Fagottini con ricotta e spinaci			
pasta fillo (pasta sfoglia senza grassi)	50	60	70
ricotta	25	30	35
spinaci	20	25	30
uova pastorizzate	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)	n. 1x10 (5 g)
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.



	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
Frittata/sformato alle verdure al forno			
uova pastorizzate	50	50	50
verdure fresche o surgelate	30	40	50
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata di patate cotta al forno			
Uova pastorizzate	50	50	50
Patate	30	10	10
Parmigiano	7	5	5
Olio d'oliva	5	q.b.	q.b.
Aromi e sale	q.b.		
Omelette al formaggio			
uova pastorizzate	50	50	50
formaggio fresco (mozzarella, crescenza)	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Tortino vegetariano cotto al forno			
uova pastorizzate	50	50	50
verdure fresche o surgelate	30	40	50
patate	20	30	40
latte parzialmente scremato	10	15	20
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	5	5
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Uova al pomodoro cotte al forno			
Uova pastorizzate	50	50	50
Pomodoro	20	30	40
Parmigiano	7	10	10
Olio di oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Uova sode			
Uova pastorizzate sode	50	50	50
Olio di oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Uova strapazzate (non fritte)			
Uova pastorizzate	50	50	50
Parmigiano	7	10	10
Olio di oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Legumi come secondo piatto 			
Legumi in umido			
Legumi freschi o surgelati (secchi)	110 (35)	130 (40)	140 (45)
Pomodori pelati	20	30	40
Olio di oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Legumi all'olio/in insalata			
Legumi freschi o surgelati (secchi)	110 (35)	130	140 (45)
Olio di oliva	5	5	5
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
 CONTORNI			
Verdure cotte			
Verdura (*) all'olio/bollita/al vapore/al forno/brasata			
verdura fresca o surgelata	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Verdura (*) gratinata al forno/alla parmigiana			
verdura fresca o surgelata	60	80	100
parmigiano	7	10	10
olio d'oliva	5	7	10
pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Verdura (*) in umido			
verdura fresca o surgelata	60	80	100
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Verdura (*) grigliata			
verdura fresca o surgelata	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
(*) Per la preparazione del contorno di verdure è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di verdura (es. broccoli, melanzane, cavolfiori, zucchine, carciofi, asparagi ecc...) fresca o surgelata.			
Melanzane impanate cotte al forno			
Melanzane	60	80	100
Uova pastorizzate	n. 1 x 10 (5 g)	n. 1 x 10 (5 g)	n. 1 x 10 (5 g)
Uovo d'oliva	5	5	5
Pangrattato, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure crude			
Carote in insalata / fiammifero			
carote fresche	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Fagiolini e pomodori in insalata			
fagiolini freschi o surgelati	30	40	50
pomodori	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Finocchi in insalata			
finocchi freschi	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto, e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata mista / primavera			
insalata verde	20	20	20
carote o pomodori	20	30	40
finocchi o sedano	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde			
insalata verde	40	50	60
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
Pomodori in insalata			
pomodori	60	80	100
olio d'oliva	5	7	10
aceto e/o limone, aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
 Patate			
Macedonia di verdure			
patate	50	60	70
fagiolini	40	50	50
carote	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno / vapore / olio (prezzemolate)			
patate	110	140	160
olio d'oliva	5	7	10
aromi (prezzemolo) e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate e verdura all'olio			
patate	60	70	80
verdura fresca o surgelata (es. carote, fagiolini)	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate e piselli all'olio			
patate	60	70	80
piselli freschi o surgelati	40	50	60
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate e pomodori all'olio			
patate	60	70	80
pomodori	30	40	50
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Patate in umido			
patate	110	140	160
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Purea di patate			
patate	110	140	160
latte parzialmente scremato	20	30	30
parmigiano	7	10	10
burro	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Purea di patate e carote			
patate	60	70	80
carote	30	40	50
latte parzialmente scremato	20	30	30
parmigiano	7	10	10
burro	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Verdure miste al vapore			
patate	40	50	60
piselli	30	30	40
carote	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
 Legumi			
Piselli al prosciutto			
piselli freschi o surgelati	80	90	120
prosciutto cotto	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli in umido			
piselli freschi o surgelati	80	90	120
pomodori pelati	20	30	40
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli all'olio			
piselli freschi o surgelati	80	90	120
olio d'oliva	5	7	10
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.
Varie			
			
Pane (comune o integrale) per il pranzo	40	50	60
oppure grissini	15	30	30
Fine pasto			
			
Frutta fresca o macedonia di frutta fresca di stagione	120	150	150
Succo di limone (se macedonia)	q.b.	q.b.	q.b.
			
Yogurt alla frutta	125	125	125
			
Budino	120	120	120
			
Torta (pasticceria secca) (es. torta margherita, crostata di frutta, ecc.)	30	40	40
			
Barretta di cioccolato	15	15	15

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
 Colazione			
Caffè d'orzo con latte	125	125	250
latte parzialmente scremato	q.b.	q.b.	q.b.
orzo in polvere o caffè d'orzo	30	30	30
Fette biscottate o biscotti secchi	40	40	40
Pane	40	40	40
 Spuntino di metà mattina e  merenda del pomeriggio			
Budino	120	120	120
Fette biscottate con marmellata	15 (n. 2)	15 (n. 2)	15 (n. 2)
fette biscottate	25	25	25
o pane	15 (n. 2 cucchiaini da caffè)	25 (n. 3 cucchiaini)	25 (n. 3 cucchiaini)
marmellata	100	100	100
Mousse di frutta	120	150	150
Frutta fresca	125	125	125
frutta fresca di stagione	(n. 1 vasetto)	(n. 1 vasetto)	(n. 1 vasetto)
Yogurt alla frutta	25	25	25
pane	10	15	15
cioccolato	25	50	50
Pane e prosciutto	10	20	20
pane	30	40	40
prosciutto cotto			
Torta tipo margherita o crostata			
o plum cake			

	Infanzia g	Primarie g	Secondarie g
PRANZO AL SACCO PER LE GITE			
 Cestino n. 1			
Pane e prosciutto cotto (o crudo)			
pane comune	40	50	60
prosciutto cotto (o crudo)	30	30	30
Pane e certosa (o parmigiano)			
pane comune	40	50	60
certosa (o parmigiano)	20	20	20
Pane e cioccolato			
pane	40	50	60
cioccolato	25	25	25
Frutta fresca (o mousse di frutta)	120 (100)	150 (100)	150 (100)
 Cestino n. 2			
Pane e prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)			
pane comune	40	50	60
prosciutto cotto (o crudo) o certosa (o parmigiano)	30 / 20	30 / 20	30 / 20
Pane e cioccolato			
pane	40	50	60
cioccolato	25	25	25
Biscotti secchi	25	25	25
Frutta fresca (o mousse di frutta)	120 (100)	120 (100)	150 (100)

	Infanzia g a crudo	Primaria g a crudo	Secondaria/Adulti g a crudo
Gnocchi di patate freschi	80	120	150
Formaggio Parmigiano	40	50	60
Formaggio semistagionato (Toma, Bra)	50	60	80
Tonno all'olio di oliva	60	70	90