



GRAMMATURE PER CONTORNI , FRUTTA, PANE E DESSERT

Ricette confezionate con alimenti **BIOLOGICI**

INGREDIENTI	GRAMMATURE (gr.)			
	Infanzia	Primaria		Secondaria di I grado
		I° Ciclo	II° Ciclo	

Verdura cruda (una delle seguenti alternative secondo la stagionalità)	Stagionalità A-I/P/E			
Carote	40	40	50	60
Finocchi	70	80	90	100
Insalata verde (vari tipi)	30	30	40	50
Pomodori	80	80	90	100
Condite con: Olio extravergine di oliva Sale q.b.	4	4	5	7


Insalata verde e carote julienne	Stagionalità E			
Insalata verde (vari tipi)	30	30	40	50
Carote	20	20	30	40
Olio extravergine di oliva Sale q.b.	4	4	5	7


Insalata verde e pomodoro	Stagionalità E			
Insalata verde (vari tipi)	30	30	40	50
Pomodori	40	40	50	60
Olio extravergine di oliva Sale q.b.	4	4	5	7


Tris di verdure crude (tre verdure a scelta)	Stagionalità A-I			
Insalata (vari tipi)	30	30	40	50
Cappuccio	15	20	25	30
Carote	20	30	40	50
Finocchi	15	20	25	30
Condite con: Olio extravergine di oliva Sale q.b.	4	4	5	7


Bieta all'olio	Stagionalità A-I			
Bieta	75	80	90	100
Olio extravergine di oliva Sale q.b.	5	5	5	5


INGREDIENTI	GRAMMATURE (gr.)			
	Infanzia	Primaria		Secondaria di I grado
		I° Ciclo	II° Ciclo	


 Carote all'olio	Stagionalità A-I/E			
Carote	80	90	100	120
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Sale q.b.				


 Carote al tegame	Stagionalità A-I/E			
Carote	80	90	100	120
Burro	4	5	6	7
Olio extravergine di oliva	2	3	4	5
Cipolla q.b.				
Sale q.b.				

 Fagioli all'olio	Stagionalità A-I			
Fagioli secchi	30	35	40	50
Cipolla	5	6	7	8
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8
Sale q.b.				


 Fagiolini all'olio	Stagionalità A-I/P			
Fagiolini	75	80	90	100
Cipolla	5	6	7	8
Olio extravergine di oliva	3	4	5	7
Sale q.b.				


 Finocchi	Stagionalità A-I			
Finocchi lessati	70	80	90	100
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Sale q.b.				


 Patate al forno	Stagionalità A-I/P/E			
Patate	80	80	90	100
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Sale q.b.				
Rosmarino q.b.				


 Patate lesse / prezzemolate	Stagionalità A-I/P			
Patate	80	80	90	100
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Sale q.b.				
Prezzemolo q.b.				
Patate a cotto	60	70	80	90


INGREDIENTI	GRAMMATURE (gr.)			
	Infanzia	Primaria		Secondaria di I grado
		I° Ciclo	II° Ciclo	


 Purè di patate	Stagionalità A-I/P/E			
Patate	90	110	120	130
Latte	20	25	25	30
Parmigiano Reggiano	5	8	8	10
Burro	4	5	6	7
Sale q.b.				
Purè a cotto	80	95	105	115

 Piselli al tegame	Stagionalità A-I/P			
Piselli fini/finissimi	80	90	100	120
Burro	4	5	6	7
Olio extravergine di oliva	2	3	4	5
Cipolla q.b.				
Sale q.b.				


 Spinaci al tegame	Stagionalità A-I/P			
Spinaci	90	100	110	120
Burro	4	5	6	7
Olio extravergine di oliva	2	3	4	5
Cipolla q.b.				
Sale q.b.				


 Spinaci filanti	Stagionalità A-I/P			
Spinaci	90	100	110	120
Burro	4	5	6	7
Parmigiano Reggiano	5	6	7	8
Olio extravergine di oliva	2	3	4	5
Sale q.b.				
Odori q.b.				

 Zucchine trifolate	Stagionalità P			
Zucchine	75	80	90	100
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Sale q.b.				
Cipolla q.b.				
Prezzemolo q.b.				


 Tris di verdure cotte (tre verdure a scelta)	Stagionalità P			
Carote	30	30	30	40
Fagiolini	25	30	30	35
Patate	30	30	30	30
Piselli fini/finissimi	25	30	30	40
Condite con:				
Olio extravergine di oliva	4	4	5	7
Sale q.b.				

INGREDIENTI	GRAMMATURE (gr.)			
	Infanzia	Primaria		Secondaria di I grado
		I° Ciclo	II° Ciclo	

 Polenta	Stagionalità A-I/P			
Polenta (peso a cotto)	50	50	80	100

 Frutta (a rotazione secondo la stagionalità)	Stagionalità A-I/P/E			
Arancia	160	160	160	160
Banana	180	180	180	180
Mandarino	160	160	160	160
Mela	160	160	160	160
Melone	180	180	180	180
Pera	160	160	160	160
Pesca	160	160	160	160
Uva	140	140	140	140

Il peso della frutta è da intendersi indicativo. Rispetto alla grammatura citata potrà esserci una variazione di circa 20 gr.

 Yogurt alla frutta	Stagionalità A-I/P/E			
Yogurt intero alla frutta	125	125	125	125

INGREDIENTI	GRAMMATURE (gr.)			
	Infanzia	Primaria		Secondaria di I grado
		I° Ciclo	II° Ciclo	

GRAMMATURE PER CONTORNI , FRUTTA, PANE E DESSERT

Ricette confezionate con alimenti CONVENZIONALI

Budino al cacao o vaniglia				Stagionalità A-I/P/E
budino al cacao o vaniglia	100	100	100	100

Torta				Stagionalità A-I/P
Torta allo yogurt	50	50	50	50
Pan cioccolato	50	50	50	50

Stagionalità:

A-I : Autunno - Inverno

P : Primavera

E : Estate

Gli alimenti contenenti glutine che compongono le preparazioni presenti in questo ricettario vengono sostituiti con altri privi. Le ricette vengono confezionate, ove presente, in un ambiente dedicato, diversamente, secondo indicazione del SIAN dell'U.L.S.S. 12, vengono preparate con tempistiche diverse rispetto le normali preparazioni.

