

RICETTE ALTERNATIVE

**PRIMI**

	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti					
<b>PASTA E FAGIOLI</b>					<b>CANNELLONI/GIRELLE RIPIENI DI RICOTTA E SPINACI* AL RAGÙ E BESCIAAMELLA</b>					<b>CAPPELLETTI/RAVIOLI/ CANNELLONI CON BESCIAAMELLA E POMODORO</b>					<b>CAPPELLETTI IN BRODO VEGETALE</b>					<b>CAPPELLETTI/RAVIOLI/CA NNELLONI CON RAGÙ DI LENTICCHIE E PISELLI</b>				
<b>Pasta di semola</b>	25-40	50	80	100/80	<b>Cannelloni*</b>	60	90	120	150	<b>Cappelletti*/ Ravioli*/ Cannelloni*</b>	60	80	120	160	<b>Cappelletti*</b>	50	70	110	130	<b>Cappelletti*/ Ravioli*/ Cannelloni*</b>	60	80	120	160
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Pomodoro	10	12	14	16	Pomodoro	10	12	14	16	Polpa di pomodoro	30	40	50	55
Fagioli secchi	12	15	18	20	Manzo	15	22	28	35	Carote	8	10	11	12	Carote	8	10	11	12	Manzo	15	22	28	35
Carote	5	5	6	7	Carote	3	3,5	4	5	Pomodoro	15	25	30	35	Cipolla	5	6	7	8	Pomodoro	25	30	35	40
Salvia	3	4	5	5	Cipolla	2	2	2,5	3	Carote	3	3,5	4	5	<b>Sedano</b>	3	4	4	5	Carote	3	3,5	4	5
Rosmarino	3	4	5	5	<b>Sedano</b>	1	1	1,5	2	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	1	1	2	3	Cipolla	2	2	2,5	3
Cipolla	2	3	4	5	Olio EVO	1	1	2	3	<b>Sedano</b>	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	<b>Sedano</b>	1	1	1,5	2
<b>Sedano</b>	2	3	3	4	<b>Latte Intero</b>	50	60	70	80	<b>Latte Intero</b>	50	60	70	80	<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8	Lenticchie secche	10	15	18	20
Olio EVO	2	2	3	3	<b>Farina di grano</b>	8	9	10	11	<b>Farina di grano</b>	8	9	10	11						Piselli*	10	15	18	20
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	1	1	2	2	Olio EVO	1	1	2	2						Olio EVO	2	2	3	3
<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
					<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8	<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8						<b>Parmig./ Grana</b>	5	5	5	10
<b>PIPE POMODORO, LENTICCHIE E PISELLI</b>					<b>POLENTA CON RAGÙ DI MANZO</b>					<b>BRODO VEGETALE</b>					<b>SPAGHETTI AL SUGO BIANCO DI VONGOLE</b>					<b>PASTA DI SEMOLA AL SUGO DI TONNO</b>				
<b>Pasta di semola</b>	25-40	50	80	100/80	Farina di mais	15-30	40	70	90/70	Pomodoro	10	12	14	16	Pasta di semola	25-40	50	80	100/80	<b>Pasta di semola</b>				
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	Polpa di pomodoro	30	40	50	55	Carote	8	10	11	12	<b>Vongole*</b>	25	30	40	75	Polpa di pomodoro				
Lenticchie secche	10	15	18	20	Manzo/Vitellone	25	30	45	55	Cipolla	5	6	7	8	Olio EVO	0,5	0,5	0,8	1	<b>Tonno</b>	/			
Piselli*	10	15	18	20	Carote	3	3,5	4	5	<b>Sedano</b>	3	4	4	5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Carote	15	20	25	35
Carote	5	5	6	7	Cipolla	2	2	2,5	3	Olio EVO	1	1	2	3	Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Cipolla	3	4	5	5
Cipolla	2	3	4	5	<b>Sedano</b>	1	1	1,5	2	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Sedano</b>	6	7	8	8
<b>Sedano</b>	2	3	3	4	Olio EVO	2	3	4	5											Olio EVO	1	1,2	1,4	1,4
Olio EVO	2	2	3	3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2											Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8															
<b>Parmig./ Grana</b>	5	5	5	10																				
<b>COUS COUS CON VERDURE</b>					<b>PASTA/ORZO CON ZUCCHINE E PISELLI</b>					<b>RAVIOLI CON DADOLATA DI VERDURE</b>					<b>PASTA DI SEMOLA RADICCHIO E RICOTTA</b>					<b>GRAMIGNA AL PESTO DI VERDURE</b>				
<b>Cous cous</b>	25	30	45	55-45	<b>Pasta di semola/Orzo</b>	25-40	50	80	100/80	<b>Ravioli*</b>	60	80	120	160	<b>Pasta di semola</b>	25-40	50	80	80	<b>Pasta di semola</b>	25-40	50	80	100/80
Carote	8	10	12	15	Zucchine	20	25	30	35	Verdure miste di stagio	20	25	28	30	Ricotta	10	15	15	15	Verdure /Verdure* (spinaci)	20	30	40	50
<b>Sedano</b>	5	6	7	8	Pomod. fresco a dadini	10	15	20	25	Carote	8	10	15	20	Latte	3	4	5	6	Basilico	6	8	10	12
Cipolla	1	2	2	2,5	Piselli*	30	45	60	75	Cipolla	2	2	2,5	3	Carote	5	6	7	8	Prezzemolo	1	3	5	7
Melanzane	10	15	20	25	Carote	3	4	5	6	<b>Sedano</b>	1	1	1,5	2	Radichio	3	5	7	8	<b>Pinoli/Mandarle</b>	5	5	10	15
Zucchine	10	15	20	25	Cipolla	2	2	2	2,5	Olio EVO	1	1	2	2	Cipolla	1,5	2	2	2,5	Cipolla	1,5	2	2	2,5
Peperoni	8	10	12	15	Olio EVO	1	1	1,2	1,4	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2	Olio EVO	4	5	6	7	Olio EVO	3	4	5	7
Brodo vegetale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	0,3	0,4	0,5	0,6	<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8	Sale IODATO	QB	QB	0,1	0,2	<b>Farina di grano</b>	0,5	1	1,1	1,2
Olio EVO	0,5	1	1,2	1,4	<b>Parmig./ Grana</b>	5	5	5	10						<b>Parmig./ Grana</b>	5	5	5	10	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,1	0,2																<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8
<b>Parmig./ Grana</b>	5	6	7	8																				

RICETTE ALTERNATIVE

**SECONDI**

					Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti						Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti						Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti																							
<b>PIZZA PIATTO UNICO</b>									<b>FETTINA ALLA PIZZAIOLA</b>									<b>SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE</b>									<b>PESCE POMODORO E CAPPERI</b>									<b>SCALOPPINA DI POLLO ALLE ERBE</b>													
<b>Farina di grano</b>	60	80	100	120	Pollo	40	50	80	100	Pollo	40	50	80	100	Pesce*	50	70	100	150	Pollo	40	50	80	100	<b>Farina di grano</b>	2	2	3	3	Polpa di pomodoro	20	25	30	35	<b>Farina di grano</b>	2	2	3	3										
Pomodoro	60	60	80	100	Pomodoro salsa	20	25	30	35	<b>Farina di grano</b>	2	2	3	3	Capperi	1	2	3	4	Erbe aromatiche (salvia)	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8										
<b>Mozzarella</b>	30	40	70	100	Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Succo di limone	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Basilico	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3										
Olio EVO	8	10	13	15	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	3	4	6	8	Olio EVO	4	5	6	7	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3										
Origano	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	4	5	6	7	Sale Profumato	0,1	0,2	0,3	0,3	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	0,2	0,3																														
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																																								
<b>PLUMCAKE CON VERDURE</b>									<b>PESCE AZZURRO CON OLIVE/MANDORLE</b>									<b>FARINATA DI CECI</b>									<b>FALAFEL CECI E ZUCCA-ZUCCHINE</b>									<b>BURGER DI LEGUMI</b>													
Carote	11	13	15	18	<b>Pesce azzurro fresco</b>	50	70	80-100	150	Farina di ceci	10	15	20	35	Ceci	12	15	20	25	Legumi secchi	12	20	30	45	<b>Farina</b>	9	11	12	16	Acqua	28	41	55	95	Patate fresche	20	25	30	35	Patate	20	25	30	35					
<b>Uovo</b>	9	11	12	16	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	Zucchine	5	10	15	30	Zucca/zucchine	20	25	30	35	<b>Uovo</b>	6	7	8	9	<b>Mozzarella</b>	9	11	12	16	Olive (verdi o nere) a sc	2	3	4	5	Cipolla	5	6	8	10	<b>Ricotta di mucca</b>	7	8	9	10					
<b>Mozzarella</b>	9	11	12	16	<b>Mandorle tostate a sc</b>	0,1	3	4	5	Rosmarino	0,25	0,25	0,25	0,25	<b>Uovo</b>	5	6	8	10	<b>Pangrattato</b>	0,8	1	1,2	1,4	Piselli*	4	5	6	8	Olio EVO	2	2,5	3	4	Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3	olio EVO	3	4	5	6	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Piselli*	4	5	6	8	Olio EVO	2	2,5	3	4	Sale IODATO	0,1	0,2	0,5	0,5	Cipolla	2	2	2	2	Olio EVO	2	2,5	3	3	<b>Ricotta</b>	3	4	5	6	Prezzemolo	2	2	2,5	3	olio EVO	1	2	3	3	olio EVO	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3
<b>Ricotta</b>	3	4	5	6	Prezzemolo	2	2	2,5	3	olio EVO	1	2	3	3	<b>Pangrattato</b>	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	olio EVO	3	4	5	6	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	olio EVO	3	4	5	6	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
<b>Parmigiano</b>	3	3	4	5	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3					Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3	Lievito	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																
olio EVO	3	4	5	6	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																																								
Lievito	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																																													
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																																													
<b>FRITTATA CON PATATE</b>									<b>SFORMATO CON PATATE</b>									<b>FETTINA DI MAIALE GRATINATA AL FORNO</b>									<b>BURGER DI PESCE</b>																						
<b>Uovo pastorizz.</b>	50	50	60	60	<b>Uovo pastorizz.</b>	20	25	30	35	Lonza di suino	40	50	80	100	<b>Pesce*</b>	40	60	90	120						<b>Latte</b>	10	10	20	20	Patate	15	20	25	30	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	Patate	16	18	20	22					
<b>Latte</b>	10	10	20	20	Patate	15	20	25	30	<b>Pangrattato</b>	4	5	6	7	Patate	16	18	20	22						<b>Parmig. / Grana</b>	4	5	6	7	Verdure	5	10	15	20	Farina di mais	2	2	4	4	<b>Uovo pastorizz.</b>	6	8	9	10					
<b>Parmig. / Grana</b>	4	5	6	7	Verdure	5	10	15	20	Farina di mais	2	2	4	4	<b>Uovo pastorizz.</b>	6	8	9	10						Patate	15	20	25	30	<b>Latte</b>	20	25	30	35	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2					
Patate	15	20	25	30	<b>Latte</b>	20	25	30	35	Olio EVO	1	1	2	3	Sale IODATO	0,1	0,1	0,2	0,2						Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Farina di grano</b>	1	1,5	2	3	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4					
Prezzemolo	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Farina di grano</b>	1	1,5	2	3	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Olio EVO	2	2,5	3	4						Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	<b>Parm. / Grana</b>	6	8	10	12	Sale profumato	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Sale IODATO	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Sale IODATO	Q.B.	0,1	0,2	0,3						Aglio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.																														

RICETTE ALTERNATIVE

**CONTORNI E VARIE**

POTATO E PISELLI					PISELLI BRASATI AL POMODORO					INSALATA MISTA CON LEGUMI					HUMMUS DI CECI					MACEDONIA DI VERDURE				
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
Patate	35	65	80	100	Piselli *	15	45	60	90	Verdura fresca di stagione ( <b>sedano</b> )	40	60	75	90	Ceci	/	/	20	25	Tris di verdure (NO PATATE)/*	80	120	150	200
Piselli*	10	40	50	70	Pomodoro salsa	20	25	30	35	Legumi secchi	15	25	25	50	Succo di limone	/	/	0,2	0,3	Olio EVO	4	5	6	7
Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	4	4	5	7	Olio EVO	/	/	7	9	Curcuma	/	/	Q.B	Q.B	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB	Sale IODATO	/	/	QB	QB	Olio EVO	/	/	8	9	Sale IODATO	QB	QB	QB	QB
					Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	Acqua	/	/	Q.B	Q.B	Sale IODATO	/	/	0,2	0,3					
SALSA KETCHUP					SALSA AL PREZZEMOLO					PURE' DI PATATE E CAROTE					POLENTA SOSTITUZIONE PANE									
	Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti		Nido 1-3 anni	Infanzia	Primaria	Second. Adulti
Pomodoro	/	15	20	20	Olio EVO	1	1	2	2	Patate	40	80	100	110	Farina di mais	10	20	40	40					
Cipolla	/	3	5	5	Carote	0,5	0,8	1	1,2	Carote	20	30	40	50	acqua	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
<b>Sedano</b>	/	1	2	2	Prezzemolo	0,5	0,8	1	1,2	<b>Latte</b>	7	10	11	12	sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.					
Carote	/	1	2	2	Aglio	QB	QB	Q.B.	Q.B.	<b>Parmigiano</b>	4	6	7	9										
Aceto di mele	/	QB	QB	QB						Sale IODATO	0,1	0,2	0,3	0,3										
Zucchero	/	QB	QB	QB																				
Sale IODATO	/	QB	QB	QB																				