

ALLEGATO "E"

Ricettario scuole del Comune di LUSERNA SAN GIOVANNI

PRIMI PIATTI			
PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Pasta al pomodoro e/o basilico			
Pasta di semola	40	60	80
Pomodori pelati	40	50	65
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Sale, cipolla, basilico	qb	qb	qb
Pasta al pesto			
Pasta di semola	40	60	80
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Pesto confezionato: Basilico, aglio, sale, pinoli, parmigiano reggiano	qb	qb	qb
Pasta in bianco			
Pasta di semola	40	60	80
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Pasta alla crema di broccoli			
Pasta di semola	40	60	80
Broccoli	30	40	50
Pomodori pelati	40	60	65
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Sale, aromi (aglio, cipolle, rosmarino)	qb	qb	qb
Pasta con melanzane			
Pasta di semola	40	60	80
Pomodori pelati	40	50	65
Melanzane	30	60	80
Cipolla, basilico, origano, sale,	qb	qb	qb
Gnocchi alla romana			
Semola	40	60	80
olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Latte	qb	qb	qb
Sale, parmigiano reggiano	qb	qb	q.b.

PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Polenta			
Farina di mais	40	60	80
Olio ex. v. d'oliva	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Couscous con pomodori e menta			
Couscous	40	60	80
Pomodorini	40	60	80
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Sale, menta	qb	qb	qb
Risotto al pomodoro			
Riso	40	60	80
Pomodori pelati	40	60	65
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Cipolla, sale	qb	qb	qb
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), acqua	qb	qb	qb
Risotto in bianco			
Riso	40	60	80
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Cipolla, sale	qb	qb	qb
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), acqua	qb	qb	qb
Risotto alla parmigiana			
Riso bio	40	60	80
Parmigiano	7	10	10
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Cipolla, sale	qb	qb	qb
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), acqua	qb	qb	qb
Insalata di riso o bulgur			
Riso/ Bulgur	40	60	80
Piselli gelo, zucchine, fagiolini gelo, carote	30	40	50
Pomodorini freschi	40	50	60
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), acqua	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb

PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Risotto allo zafferano			
Riso	40	60	80
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle), acqua	qb	qb	qb
Zafferano	qb	qb	qb
Cipolla, sale	qb	qb	qb
Risotto agli aromi			
Riso	40	60	80
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Aromi(prezzemolo, spinaci gelo, basilico, rosmarino), sale	qb	qb	qb
Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)	qb	qb	qb
Risotto con zucchine o alla zucca			
Riso	40	60	80
Zucchine/zucca	30	40	50
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Cipolle, sale	qb	qb	qb
Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle)	qb	qb	qb
Passato di verdure con riso/pasta/crostini			
Riso/crostini o pasta	20	25	30
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Carote, zucca, zucchine, patate, cipolla, cavolo, cavolfiori, bietole, piselli gelo, spinaci gelo, fagiolini gelo, sedano	80	100	120
Sale	qb	qb	qb
Minestrone di verdure con orzo			
Carote, zucca, zucchine, patate, cipolla, cavolo, cavolfiori, bietole, piselli gelo, spinaci gelo, fagiolini gelo, sedano	80	100	120
Orzo(glutine)	20	25	30
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Sale	qb	qb	qb

PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Minestra di riso e patate			
Riso	20	25	30
Patate	40	50	60
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Carota, sedano, cipolla	qb	qb	qb
Brodo vegetale (carote,sedano,cipolle)	qb	qb	qb
sale	qb	qb	qb
Minestra di lenticchie con orzo e farro			
Orzo, farro	20	25	30
Lenticchie secche	20	30	40
Patate	40	50	50
Olio d'oliva ex. v. d'oliva	5	5	5
Carota, sedano,cipolla, sale	qb	qb	qb
NB:In abbinamento al primo piatto caldo sarà servito il parmigiano reggiano	7	10	10
Pizza margherita (panetteria locale)			
Farina	40	60	80
Pomodori pelati	40	60	65
Mozzarella	60	80	90
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Acqua, lievito, aromi, sale	qb	qb	qb

SECONDI PIATTI			
PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Polpette/ Polpettone			
Carne di vitello	50	60	70
Pane grattugiato	5	5	5
Uova pastorizzate	5	5	5
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Parmigiano Reggiano, latte parzialmente scremato	qb	qb	qb
Pomodoro, sale, cipolla	qb	qb	qb

PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Arrosto al forno (vitello)			
Carne di vitello	70	80	90
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), acqua, sale	qb	qb	qb
Farina	qb	qb	qb
Cipolla, aglio, rosmarino, carota	qb	qb	qb
Spezzatino di carne (vitello)			
Carne di vitello	70	80	90
Pomodori pelati	20	30	40
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Cipolle, aglio, rosmarino, carota	qb	qb	qb
Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle), acqua, sale	qb	qb	qb
Farina	qb	qb	qb
Rollata di tacchino (da fornitore)			
Carne di tacchino	70	80	90
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Aromi, prosciutto cotto	qb	qb	qb
Cipolla, rosmarino, sale	qb	qb	qb
Brodo vegetale (carote, sedano, cipolle), acqua, sale	qb	qb	qb
Milanese (tacchino, pollo)			
Carne tacchino, pollo)	70	80	90
Uova pastorizzate	5	5	5
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Pane grattugiato, sale	qb	qb	qb
Pollo al forno			
Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	70	80	90
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Rosmarino, aglio, sale	qb	qb	qb

PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Scaloppine di pollo o tacchino			
Carne di pollo o tacchino	70	80	90
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), sale, acqua	qb	qb	qb
Succo di limone, sale, farina	qb	qb	qb
Petto di pollo al limone			
Carne di pollo	70	80	90
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Succo di limone, sale	qb	qb	qb
Nasello al verde			
Nasello	90	90	100
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), sale, acqua	qb	qb	qb
Cipolle, sale, spinaci gelo, prezzemolo	qb	qb	qb
Nasello al forno			
Nasello	90	90	100
Pomodori pelati	20	30	40
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Farina	qb	qb	qb
Cipolla, sale	qb	qb	qb
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), sale, acqua	qb	qb	qb
Platessa al forno o dorata al forno			
Platessa (pesce)	90	90	100
Uova pastorizzate	5	5	5
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Pane grattugiato	qb	qb	qb
Farina di mais, sale	qb	qb	qb
Frittata alle erbe			
Uova pastorizzate	50	50	50
Spinacigelo, cipolla, sedano	30	40	50
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Parmigiano Reggiano, latte parzialmente scremato	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb

PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Tortino al prosciutto			
Uova pastorizzate	50	50	50
Prosciutto cotto	10	15	15
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Parmigiano Reggiano, latte parzialmente scremato	qb	qb	qb
Farina	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
Legumi in umido (fagioli, lenticchie, ceci)			
Legumi secchi	20	30	40
Olio ex. V. d'oliva	5	5	5
Pomodori pelati	qb	qb	qb
Brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), sale, acqua	qb	qb	qb
Formaggio fresco	60	90	125

CONTORNI			
PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Insalata verde			
Insalata verde	40	50	60
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, limone	qb	qb	qb
Insalata mista			
Insalata verde	20	20	20
Carote o pomodori	20	30	40
Finocchi	20	30	40
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, limone	qb	qb	qb
Insalata verde e pomodoro			
Insalata verde	40	50	60
Pomodori	20	30	40
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, limone	qb	qb	qb
Pomodori in insalata			
Pomodori	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale	qb	qb	qb

PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Carote a fiammifero			
Carote	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, limone	qb	qb	qb
Zucchine all'olio			
Zucchine	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale	qb	qb	qb
Carote all'olio/vapore/forno (prezzemolo)			
Carote	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, prezzemolo	qb	qb	qb
Patate al forno			
Patate	110	140	160
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, rosmarino, aglio	qb	qb	qb
Patate al prezzemolo			
Patate	110	140	160
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, prezzemolo	qb	qb	qb
Purè di patate			
Patate	110	140	160
Latte parzialmente scremato	20	30	30
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
Spinaci			
Spinaci gelo*	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, aromi	qb	qb	qb
Piselli in umido			
Piselli gelo*	80	90	120
Pomodoro pelati	20	30	40
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Cipolla, sale, aromi	qb	qb	qb

PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Fagiolini all'olio			
Fagiolini gelo*	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, aromi	qb	qb	qb
Cavolfiori all'olio			
Cavolfiori	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, aromi	qb	qb	qb
Finocchi crudi o cotti			
Finocchi	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale	qb	qb	qb
Costine all'olio			
Costine	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale	qb	qb	qb
Finocchi gratinati al forno			
Finocchi	60	80	100
Parmigiano reggiano	5	10	10
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Pane grattugiato, sale	qb	qb	qb

N.B. Pasta, riso, couscous , pangrattato, pomodori pelati, olio e. v. d'oliva, lenticchie secche, le verdure fresche e gelo, sono prodotti BIOLOGICI

DESSERT			
PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Crostata (Panificio locale)			
Crostata	50	60	60
Barretta di cioccolato/fondente			
Barretta cioccolato al latte	25	25	25
Barretta cioccolato fondente	25	25	25

PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Yogurt			
Yogurt	125	125	125

FRUTTA			
<u>NB: la frutta è BIOLOGICA</u>			
PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Frutta (in base alla stagione)	120	150	150
Uva			
Banana			
Pera			
Mela			
Arancia			
Mandarini			
Clementine			
Kiwi			
Pesca			
Albicocche			
Prugne			
Fragole			
Anguria			
Melone			

VARIE			
PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
Pane (panificio locale)	40	50	60