

## ALLEGATO "E"

### Ricettario scuole del Comune di LUSERNA SAN GIOVANNI

<b>PRIMI PIATTI</b>			
<b>PIATTO</b>	<b>GRAMMATURA infanzia</b>	<b>GRAMMATURA primaria</b>	<b>GRAMMATURA secondaria</b>
<b>Pasta al pomodoro e/o basilico</b>			
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
<b>Pasta al pesto</b>			
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
<b>Pasta in bianco</b>			
Pasta di semola	40	60	80
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
<b>Pasta alla crema di broccoli</b>			
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
<b>Pasta con melanzane</b>			
Pasta di semola	40	60	80
Pomodori pelati	40	50	65
Melanzane	30	60	80
Cipolla, basilico, origano, sale,	qb	qb	qb
<b>Gnocchi alla romana</b>			
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
<b>Polenta</b>			
Farina di mais	40	60	80
Olio ex. v. d'oliva	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb
<b>Couscous con pomodori e menta</b>			
Couscous	40	60	80
Pomodorini	40	60	80
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Sale, menta	qb	qb	qb
<b>Risotto al pomodoro</b>			
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
<b>Risotto in bianco</b>			
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
<b>Risotto alla parmigiana</b>			
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
<b>Insalata di riso o bulgur</b>			
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
<b>Risotto allo zafferano</b>			
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
<b>Risotto agli aromi</b>			
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
<b>Risotto con zucchine o alla zucca</b>			
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
<b>Passato di verdure con riso/pasta/crostini</b>			
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
<b>Minestrone di verdure con orzo</b>			
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
<b>Minestra di riso e patate</b>			
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
<b>Minestra di lenticchie con orzo e farro</b>			
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
<b>NB:In abbinamento al primo piatto caldo sarà servito il parmigiano reggiano</b>	7	10	10
<b>Pizza margherita (panetteria locale)</b>			
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

<b>SECONDI PIATTI</b>			
PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
<b>Polpette/ Polpettone</b>			
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
<b>Arrosto al forno (vitello)</b>			
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
<b>Spezzatino di carne (vitello)</b>			
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
<b>Rollata di tacchino (da fornitore)</b>			
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
<b>Milanese (tacchino, pollo)</b>			
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
<b>Pollo al forno</b>			
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
<b>Scaloppine di pollo o tacchino</b>			
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
<b>Petto di pollo al limone</b>			
Carne di pollo	70	80	90
Olio ex. v. d'oliva	5	5	5
Succo di limone, sale	qb	qb	qb
<b>Nasello al verde</b>			
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
<b>Nasello al forno</b>			
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
<b>Platessa al forno o dorata al forno</b>			
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
<b>Frittata alle erbe</b>			
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
<b>Tortino al prosciutto</b>			
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
<b>Legumi in umido (fagioli, lenticchie, ceci)</b>			
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
<b>Formaggio fresco</b>	60	90	125

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

PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
<b>Carote a fiammifero</b>			
Carote	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, limone	qb	qb	qb
<b>Zucchine all'olio</b>			
Zucchine	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale	qb	qb	qb
<b>Carote all'olio/vapore/forno (prezzemolo)</b>			
Carote	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, prezzemolo	qb	qb	qb
<b>Patate al forno</b>			
Patate	110	140	160
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, rosmarino, aglio	qb	qb	qb
<b>Patate al prezzemolo</b>			
Patate	110	140	160
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, prezzemolo	qb	qb	qb
<b>Purè di patate</b>			
Patate	110	140	160
Latte parzialmente scremato	20	30	30
Parmigiano reggiano	5	5	5
Sale	qb	qb	qb
<b>Spinaci</b>			
Spinaci gelo*	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, aromi	qb	qb	qb
<b>Piselli in umido</b>			
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
<b>Fagiolini all'olio</b>			
Fagiolini gelo*	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, aromi	qb	qb	qb
<b>Cavolfiori all'olio</b>			
Cavolfiori	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale, aromi	qb	qb	qb
<b>Finocchi crudi o cotti</b>			
Finocchi	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale	qb	qb	qb
<b>Costine all'olio</b>			
Costine	60	80	100
Olio ex. V. d'oliva	5	7	10
Sale	qb	qb	qb
<b>Finocchi gratinati al forno</b>			
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**

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

PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
<b>Yogurt</b>			
Yogurt	125	125	125

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

<b>VARIE</b>			
PIATTO	GRAMMATURA infanzia	GRAMMATURA primaria	GRAMMATURA secondaria
<b>Pane (panificio locale)</b>	40	50	60