

RICETTARIO PER REGIMI ALIMENTARI, PRIVI DI CARNE E PESCE.

PER LA RISTORAZIONE COLLETTIVA

CREATE

DALLA CUOCA DEL CENTRO COTTURA - MARA CORTESI

CROSTINI CON PATE' DI LENTICCHIE

Allergeni: **CEREALI CONTENENTE GLUTINE, *SOIA, *LUPINI, *LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Pane (GRANO) tostato a fette	30	40	50	60	70	70	60
Lenticchie secche (*)	18	18	20	20	25	30	25
RICOTTA	10	10	12	12	17	20	17
PARMIGIANO	3	3	5	5	7	7	5
SEDANO	1	1	1	1	1	1	1
Carote	1	1	1	1	1	1	1
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Panna vegetale (*)	2	2	2	2	2	2	2
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

FAGIOLI ALL'UCCELLETTA

Allergeni: ***CEREALI CONTENENTE GLUTINE, *SOIA, *LUPINI**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Fagioli secchi (*)	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Passato di pomodoro o pelati	15	20	25	30	35	40	35
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

HAMBURGER VEGETALE

Allergeni: *CEREALI CONTENENTE GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, UOVO E PRODOTTI A BASE DI UOVO

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Patate	20	30	40	50	60	60	50
UOVO	4	5	6	7	8	8	7
PARMIGIANO	6	8	10	12	14	14	12
RICOTTA	15/20	25	30	35	40	40	35
Pangrattato (GRANO)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Verdura fresca di stagione a scelta: bietole, zucchine, spinaci, finocchio, fagiolini, ecc...	20	30	40	50	60	60	50
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

INSALATA DI LEGUMI

Allergeni: *CEREALI CONTENENTE GLUTINE, *SOIA, *LUPINI

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Fagioli secchi (*)	15	20	25	30	35	45	45
Piselli surgelati	5	5	5	5	5	5	5
Cipolla	1	2	3	4	5	5	5
Patate	30	40	50	75	100	130	130
Carote	30	40	50	75	100	130	130
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

MACEDONIA DI VERDURA

Allergeni: **SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
SEDANO	10	10	10	20	20	30	20
Carote	30	35	45	90	100	110	90
Cipolla	1	2	3	4	5	5	5
Piselli surgelati	30	35	45	90	100	110	90
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

PISELLI AL SUGO

Allergeni:

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Piselli surgelati	30	35	45	90	100	110	90
Passato di pomodoro o pelati	15	20	25	30	35	40	35
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

POLPETTONE DI BIETOLE E FORMAGGIO

Allergeni: **CEREALI CONTENENTE GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, UOVO E PRODOTTI A BASE DI UOVO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Patate fresche	30	40	50	60	70	70	60
Spinaci o bietole fresche	20	30	40	50	60	60	50
RICOTTA	5	10	15	20	25	25	20
UOVO	5	10	12	14	16	16	14
FORMAGGIO: esempio Montasio	3	5	10	15	20	20	15
PARMIGIANO	4	5	6	7	8	8	7
Pangrattato (GRANO)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

POLPETTONE DI CECI

Allergeni: **CEREALI CONTENENTE GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, UOVO E PRODOTTI A BASE DI UOVO, *SOIA E *LUPINI, SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Ceci secchi (*)	18	20	22	24	26	26	24
Patate	15	20	25	30	35	35	30
PARMIGIANO	2	3	4	5	6	6	5
RICOTTA	5	6	7	8	9	9	8
FORMAGGIO: esempio Montasio	3	4	5	6	7	7	6
Pangrattato (GRANO)	1	2	3	4	5	5	4
UOVO	4	5	6	7	8	8	7
SEDANO	1	2	3	4	5	5	4
Carota	3	4	5	6	7	7	6
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

4POLPETTE DI LEGUMI

Allergeni: **CEREALI CONTENENTE GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, UOVO E PRODOTTI A BASE DI UOVO, *SOIA E *LUPINI, SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Legumi secchi (*)	18	20	22	24	26	26	24
Patate	15	20	25	30	35	35	30
PARMIGIANO	3	4	5	6	7	7	6
RICOTTA	6	7	8	9	10	10	9
FORMAGGIO: esempio Montasio	3	4	5	6	7	7	6
Pangrattato (GRANO)	1	2	3	4	5	5	4
UOVO	5	6	7	8	9	9	8
SEDANO	1	2	3	4	5	5	4
Carota	3	4	5	6	7	7	6
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

QUADRUCCI DI CECI

Allergeni: ***CEREALI CONTENENTE GLUTINE, UOVO E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, *SOIA E *LUPINI, SEDANO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Ceci secchi (*)	18	20	22	24	26	26	24
UOVO	4	5	6	7	8	8	7
PARMIGIANO	2	3	4	5	6	6	5
Pangrattato (GRANO)	1	2	3	4	5	5	4
Zucchine	2	3	4	5	6	6	5
Carote	2	3	4	5	6	6	5
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
SEDANO	1	2	3	4	5	5	4
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

SUGO DI FAGIOLI

Allergeni: *CEREALI CONTENENTE GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO, *SOIA, *LUPINI

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	45	45	40
Legumi secchi (*)	10	12	15	18	20	20	18
Olio extravergine d'oliva	3	4	5	6	7	7	7
PARMIGIANO REGGIANO	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
SEDANO	1	2	3	4	5	5	4
Carota	2	3	4	5	6	6	5
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

SUGO DI LENTICCHIE

Allergeni: *CEREALI CONTENENTE GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO, *SOIA, *LUPINI

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Polpa di pomodoro	25	30	35	40	45	45	40
Lenticchie secche (*)	10	12	15	18	20	20	18
Olio extravergine d'oliva	3	4	5	6	7	7	7
PARMIGIANO REGGIANO	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
SEDANO	1	2	3	4	5	5	4
Carota	2	3	4	5	6	6	5
Cipolla	1	2	3	4	5	5	4
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

SFORMATO DI VERDURA AL FORNO

Allergeni: **CEREALI CONTENENTE GLUTINE, UOVO E PRODOTTI A BASE DI UOVO, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO.**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Besciamella:							
LATTE	70	80	90	100	110	110	110
Farina di GRANO	8	10	12	14	16	16	16
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Verdura fresca di stagione a scelta: bietole, zucchine, spinaci, finocchio, fagiolini, SEDANO , cavolfiore ecc...	35	40	45	50	55	55	50
Patate	10	15	20	25	30	30	25
RICOTTA	10	15	20	25	30	30	25
UOVO	4	5	6	7	8	8	7
PARMIGIANO REGGIANO	4	5	6	7	8	8	7
FORMAGGIO: esempio Montasio	3	4	5	6	7	7	8
Pangrattato (GRANO)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA

SUGO PASTICCIAA CON RAGU' DI LEGUMI

Allergeni: ***CEREALI CONTENENTE GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO, *SOIA, *LUPINI**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARI A g	SCUOLA SECONDARI A I° g	ADULTI g	ANZIAN I g
	6 -12 mesi	12 -36 mesi	3 -6 anni	6 -11 anni	11 -14 anni		> 75 anni
Besciamella							
LATTE	70	80	90	100	110	110	110
Farina di GRANO	8	10	12	14	16	16	16
Basa per ragu':							
SEDANO	4	5	6	7	8	8	8
Carote	4	5	6	7	8	8	8
Cipolla	1	2	3	4	5	5	5
Polpa di pomodoro	20	30	40	50	60	60	60
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	8	10	12	12	12
Tipologia di legumi secchi: lenticchie secche e/o fave (*)	10	15	20	25	30	35	35

(*) SE PRESENTE IN ETICHETTA