

Ben...Essere in Tavola

dall'A.S. 2020-2021

INTEGRAZIONE AL RICETTARIO
“BEN..ESSERE IN TAVOLA” SETTEMBRE 2017

Indicazioni per l'elaborazione
delle tabelle dietetiche nella ristorazione scolastica
Grammature degli alimenti e segnalazione degli allergeni



A cura di:

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE (SIAN) – Forlì'

Via Della Rocca N. 19 – 47121 FORLÌ'

Dr.ssa Veronica Palmucci, Dietista – Tel. 0543/ 733526

veronica.palmucci@auslromagna.it

UNITA' PEDIATRICA DISTRETTUALE – Forlì

Via Colombo N. 11 – 47121 FORLÌ'

upd.fo@auslromagna.it

Dr.ssa Elvira Minganti – Medico Pediatra – Tel. 0543/ 733123

elvira.minganti@auslromagna.it



Stampa

Forlì, luglio 2020

INTRODUZIONE

Il Reg. UE 1169/11, entrato in vigore dal 13 dicembre 2014, prevede l'obbligo di informare i consumatori della presenza negli alimenti di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze.

Nell'allegato II del regolamento sono indicate le sostanze o prodotti che vengono considerati allergeni e di cui deve essere data evidenza nell'etichettatura dei prodotti alimentari:

1. Cereali contenenti glutine;
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei;
3. Uova e prodotti a base di uova;
4. Pesce e prodotti a base di pesce;
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi;
6. Soia e prodotti a base di soia;
7. Latte e prodotti a base di latte;
8. Frutta a guscio;
9. Sedano e prodotti a base di sedano;
10. Senape e prodotti a base di senape;
11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo;
12. Anidride solforosa e solfiti;
13. Lupini e prodotti a base di lupini;
14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.

La revisione del presente testo è stata effettuata per consentire agli operatori di cucina di visualizzare gli allergeni presenti nelle singole ricette.

Nella fase di preparazione e somministrazione, di una dieta speciale per motivi sanitari, risulta essere molto importante prestare attenzione alle materie prime utilizzate per evitare che non siano presenti gli alimenti pericolosi per la salute degli utenti.

Si fa presente che gli operatori di cucina, nonostante la consultazione del presente testo, devono prestare particolare attenzione nella lettura delle etichette di ogni singolo prodotto alimentare per escludere la presenza nel prodotto stesso di allergeni in tracce.

Il presente testo deve essere disponibile per la consultazione anche da parte degli utenti che usufruiscono del servizio di ristorazione collettiva.

Grammature



per fasce d'età

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER FASCE DI ETÀ'

BRODI

		ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
			6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Brodo vegetale ottenuto da verdure fresche		(*)SEDANO	150	180	200	220	240	260	260
Brodo di carne: ottenuto da carne e verdure fresche		(*)SEDANO	150	180	200	220	240	260	260
Verdura fresca per passati		(*)SEDANO	80/100	120	150	200	250	250	250
Legumi per passati	secchi	(*)SOIA (*)LUPINI	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
	freschi o surgelati		30/60	50/70	70/80	80/100	100/120	150	150

(*) se presente in ricetta

PRIMI PIATTI IN BRODO

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g	
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni	
Pastina di semola per brodi vegetali o di carne	FARINA DI GRANO	10/15	20/25	25/30	35/40	40/50	40	30/40	
Pastina di semola per passati vari (verdure e/o legumi)	FARINA DI GRANO	10	15/20	20/25	25/30	35/40	35	30	
Riso	/	10	15/20	20/25	25/30	35/40	35	30	
Cous-cous	FARINA DI GRANO	10	10/15	15/20	20/25	25/30	20/25	15/20	
Miglio	/	10	10/15	15/20	20/25	25/30	20/25	15/20	
Farro perlato, orzo perlato	FARINA DI GRANO	/	15/20	20/25	25/30	35/40	35	30	
Pasta all'uovo fresca o surgelata ripiena al formaggio	FARINA DI GRANO UOVO LATTE	25/40	50	60	70	80	60/70	60	
Pasta all'uovo non ripiena: es. maltagliati	secca	FARINA DI GRANO UOVO	10	15/20	20/25	25/30	30/35	40	20/30
	fresca		10/15	20/25	25/30	35/40	40/50	50	40/50
Crostini di pane fresco tostato al forno	FARINA DI GRANO	10/15	20/25	25/30	35/40	40/50	40	30/40	

(*) se presente in ricetta

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g	
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni	
Pasta di semola	FARINA DI GRANO	20/35	40/50	50/60	70/80	80/100	80	60/80	
Riso	/	20/35	40/50	50/60	70/80	80/100	80	60/80	
Cous-cous	FARINA DI GRANO	20	20/30	30/40	40/50	50/60	40/50	35/40	
Miglio	/	20	20/30	30/40	40/50	50/60	40/50	35/40	
Farro perlato, orzo perlato	FARRO, ORZO	/	40/50	50/60	70/80	80/100	80	60/80	
Gnocchi di patate freschi o surgelati	FARINA DI GRANO	50	100	150	180/200	200/220	200	150/180	
Strozzapreti freschi o surgelati	FARINA DI GRANO	50	60/80	80/100	100/120	120/140	100	80/100	
Farina di mais per polenta	/	20/30	30/35	50/60	70	80	70/80	70	
Pasta all'uovo fresca o surgelata ripiena al formaggio	FARINA DI GRANO UOVO LATTE	50/80	100	120	140	160	130	120	
Pasta all'uovo non ripiena: es. tagliatelle	secca	FARINA DI GRANO UOVO	15/35	35/45	45/55	55/65	65/75	80	60/70
	fresca		20/35	40/50	50/60	70/80	80/100	100	80/100

(*) se presente in ricetta

INGREDIENTI PER SALSE PRIMI ASCIUTTI

		ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
			6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure		(*)SEDANO	30/50	50/70	65/90	80/110	90/130	100/150	80/100
Carne / Uovo / Formaggio		UOVO LATTE	10/15	15/20	20/25	25/30	30/35	40	40
Pesce		PESCE CROSTACEI	20	30	40	50	60	70/80	70/80
Legumi	secchi	(*)SOIA (*)LUPINI	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
	freschi o surgelati		30/60	50/70	70/80	80/100	100/120	150	150

CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI

Da aggiungere ai primi piatti in brodo e asciutti (escluso le salse a base di pesce)	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Parmigiano Reggiano	LATTE							
IN ALTERNATIVA SE VIENE UTILIZZATO:		3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
Grana Padano	LATTE UOVO							
Olio extravergine d'oliva per primi piatti	/	3	4	5	6	7	7	6

(*) se presente in ricetta

SECONDI PIATTI

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Carne	/	25/35	40/50	50/60	60/70	70/80	100	100
Prosciutto o bresaola	/	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Pesce	PESCE CROSTACEI	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Uova	UOVO	45	50	55	60	65	70	70
Formaggi freschi molli (es. squacquerone, o casatella, o stracchino, ect.)	LATTE	30/40	40	50/60	60/70	80/100	100	100
Formaggio media stagionatura (es. caciotta, mozzarella, ect.)	LATTE	15/25	30	40	50	60	75	75
Formaggio alta stagionatura (es. Parmigiano Reggiano)	LATTE	5/10	15/20	30	40	50	50	50
Legumi per passati	secchi	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
	freschi o surgelati	30/60	50/70	70/80	80/100	100/120	150	150

(*) se presente in ricetta

CONTORNI

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Ortaggi freschi	(*)SEDANO	50/70	80	100	150/200	200/250	200/250	200
Verdura cruda a foglia	/	15/25	30	40	50	60	80	60/80
Patate	/	30/50	60/80	100/120	140/160	160/200	200	150/200

VARIE

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
PANE comune insipido, senza grassi e olii aggiunti, o a ridotto contenuto di sale (<i>Panino al latte solo se specificato in menù</i>)	FARINA DI GRANO LATTE	10/20	30	40	50	60	50	50
PIADINA romagnola	FARINA DI GRANO	10/20	30	40	50	60	50	50
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	/	80/100	100/150	150	150/200	200	150/200	150
Frutta secca oleosa	FRUTTA A GUSCIO	5/10	10	15	20/25	25/30	30	30

(*) se presente in ricetta

MERENDE

	ALLERGENI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
		6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Latte fresco	LATTE	/	100/150	150	200	200	150/200	150/200
Yogurt (unità da g 125)	LATTE	1	1	1	1	1	1	1
Succo di frutta / spremuta	/	/	100/150	150	150/200	200	200	200
Polpa di frutta fresca	/	/	100	100	100	100	100	100
Karkadè	/	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Miele (dolcificare)	/	/	5	5	10	10	5	5
Miele (spalmare)	/	/	10	15	20	20	20	20
Marmellata/confettura (splalmare)	/	/	10	15	20	25	20	20
Cereali in fiocchi (es riso soffiato, corn-flake..)	N.B. Verificare l'etichettatura del prodotto acquistato	/	15	20	25	30	30	20/30
Biscotti secchi, fette biscottate, grissini, crackers	FARINA DI GRANO	/	25	30	35	40	30	20/30
Spianata (focaccia salata)	FARINA DI GRANO	/	30	40	50	60	50/60	40/50
Torta/gelato alla frutta	FARINA DI GRANO LATTE UOVA	/	30/40	50/60	70/80	90/100	100	60/80

(*) se presente in ricetta

NOTE:

✓ Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti. Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle. In caso di pasti veicolati, a garanzia di miglior qualità del servizio (es. per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori, ecc..) si ritiene opportuno che le grammature fornite siano incrementate; si suggerisce di prevedere un aumento di circa +10%.



Ricettario

Ristorazione scolastica

***PRIMI PIATTI (asciutti e in brodo)
AD ALTO CONTENUTO PROTEICO:***

PIATTI UNICI

IN BRODO

ZUPPA IMPERIALE

Per un piatto in brodo più colorato, la zuppa imperiale può essere preparata aggiungendo spinaci e concentrato di pomodoro

Allergeni: CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Uova	25	30	45	50	55	55	50
Semolino (GRANO)	20	25	30	35	40	40	35
PARMIGIANO REGGIANO	20	20	25	30	35	35	30
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6

***PRIMI PIATTI (asciutti e in brodo)
A BASSO CONTENUTO PROTEICO:***

***CEREALI E/O LORO DERIVATI, COMBINATI CON
SUGHI A BASE DI VERDURA O BRODI***

SALSE IN BIANCO

CREMA DI PEPERONI, PARMIGIANO E PREZZEMOLO

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
Peperoni freschi gialli spellati	20	25	30	35	40	40	35
PARMIGIANO REGGIANO	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

MELANZANE, OLIVE NERE A PEZZI E MANDORLE TRITATE FINEMENTE

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	6
PARMIGIANO REGGIANO	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
MANDORLE tritate finemente	3	4	5	6	7	7	6
Olive nere denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

SALSE CON FRUTTA SECCA

PESTO TRAPANESE

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
MANDORLE tritate finemente	1	2	3	4	5	5	5
Basilico fresco	3	4	5	6	7	7	7
Pomodoro fresco oppure Pomodori pelati	25	30	35	40	45	45	40
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	8	9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

IN BRODO

CREMA / VELLUTATA DI PATATE E ALTRA VERDURA DI STAGIONE

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO** (nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	45	50	55	60	65	65	60
Verdura fresca di stagione: carote o zucca o SEDANO o piselli o asparagi o carciofi, etc.....	10	15	20	25	30	30	25
Cipolla	1	1	2	3	4	4	3
LATTE fresco	4	6	8	10	12	12	10
Farina di GRANO	1	2	3	4	5	5	4
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
PARMIGIANO REGGIANO	3/5	5/6	6/7	7/8	8/9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

***SECONDI PIATTI
A MEDIO CONTENUTO PROTEICO***

GATEAU GRATINATO AL FORNO DI PATATE CON O SENZA VERDURA

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	20	30	40	50	60	60	50
Verdure: Pomodori, fagiolini, asparagi, carote, cavolfiore, verza, broccoli...	20	30	40	50	60	60	50
RICOTTA vaccina	15/20	25	30	35	40	40	35
UOVO	4	5	6	7	8	8	7
PARMIGIANO REGGIANO	6	8	10	12	14	14	12
Pangrattato (GRANO)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PLUMCAKE AL FORNO CON VERDURE DI STAGIONE

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure: Pomodori, fagiolini, piselli, asparagi, carote, cavolfiore, verza, broccoli...	20	30	40	50	60	60	50
LATTE vaccino	15	25	30	35	40	40	35
UOVO	5	9	11	13	15	13	7
PARMIGIANO REGGIANO	6	8	10	12	14	14	12
Farina (GRANO)	18	20	22	26	30	26	24
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

***SECONDI PIATTI
A ELEVATO CONTENUTO PROTEICO***

LEGUMI

CREMA / PATE' DI CECI E CAROTE

Allergeni: *SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, *LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Ceci secchi (*SOIA e *LUPINI se presenti in etichetta)	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Carote fresche	50	60	70	110	150	200	200
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	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
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PARMIGIANO REGGIANO	3	4	5	6	7	7	6
RICOTTA vaccina	6	7	8	9	10	10	9

CREMA / PATE' DI FAGIOLI CANNELLINI E RAPA ROSSA

Allergeni: ***SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, *LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Fagioli cannellini secchi (*SOIA e *LUPINI se presenti in etichetta)	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Rapa rossa	20	30	40	60	70	90	90
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	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
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PARMIGIANO REGGIANO	3	4	5	6	7	7	6
RICOTTA vaccina	6	7	8	9	10	10	9

HUMMUS DI CECI

Allergeni: **SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SEMI DI SESAMO, *SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, *LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Ceci secchi (*SOIA e *LUPINI se presenti in etichetta)	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aglio	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
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
SEMI DI SESAMO tostati e tritati finemente	6	7	8	9	10	10	10
RICOTTA vaccina	6	7	8	9	10	10	9

INSALATA DI LEGUMI, PATATE E VERDURE

Allergeni: ***SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA, *LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Legumi secchi: lenticchie (rosse e verdi), ceci, fagioli (cannellini e borlotti) (*SOIA e *LUPINI)	15/20	20/25	25/30	30/35	35/40	50	50
Pomodori, cetrioli, rucola, insalata, radicchio, carote, finocchi...	50	60	70	110	150	200	200
Patate fresche	15	20	25	30	35	35	30
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

(*) se presente in etichetta

FRITTATA (RICETTA BASE) / UOVA STRAPAZZATE

 Allergeni: **UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
UOVO	20	30	40	50	60	70	70
LATTE fresco	5	10	15	20	25	30	30
PARMIGIANO REGGIANO	4	5	6	7	8	9	9
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

BIS/TRIS DI FRITTATA AL FORNO (ROSSA, VERDE E GIALLA)

 Allergeni: **UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
UOVO	20	30	40	50	60	70	70
LATTE fresco	5	10	15	20	25	30	30
PARMIGIANO REGGIANO	4	5	6	7	8	9	9
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Verdura fresca di stagione: pomodori freschi o pomodori pelati, zucchine o spinaci, con o senza zafferano	5	10	15	20	25	30	30

FRITTATA CON PATATE E VERDURA

Alla ricetta base aggiungere le seguenti proposte:

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdura fresca di stagione: zucchine, asparagi, carciofi, pomodori, porro..	5	10	15	20	25	30	30
Patate fresche	5	10	15	20	25	30	30

MEDAGLIONI DI FRITTATA (SU STAMPO)

La frittata può essere presentata anche in piccoli stampi monodose

FRITTATA (RICETTA BASE) CON SALSA DI UOVO SODO, TONNO, CAPPERI, PREZZEMOLO (senza maionese)

Allergeni: **UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
UOVO	20	30	40	50	60	70	70
LATTE fresco	5	10	15	20	25	30	30
PARMIGIANO REGGIANO	4	5	6	7	8	9	9
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
TONNO al naturale	/	/	20	25	30	35/40	35/40
Filetti di ACCIUGHE	/	/	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
UOVO sodo	/	/	10	15	20	25/30	25/30
Capperi e Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

FORMAGGIO

VERDURE DI STAGIONE GRATINATE AL FORNO con BESCIAMELLA

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

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di verdura: finocchi e/o pomodori e/o melanzane e/o zucchine freschi e/o peperoni	g totale 60	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250	g totale 200/250	g totale 150/200
Pangrattato (GRANO)	4	5	6	7	8	8	7
PARMIGIANO (a scelta)	4	5	6	7	8	8	7
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		4	5	6	7	7	6
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<i>Besciamella:</i>							
LATTE fresco	15	20	25	30	35	35	30
Farina di GRANO	1	2	3	4	5	5	4

La verdura gratinata al forno può essere proposta sia a filetti con ripieno di pangrattato sia a cubetti spolverati con pangrattato e/o parmigiano e/o besciamella.

PARMIGIANA DI VERDURE AL FORNO CON FORMAGGIO FRESCO

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure: Melanzane, zucchine, carciofi...	20	30	40	50	60	60	50
MOZZARELLA o CASATELLA	15/20	20	25/30	30/35	40/50	50	50
UOVO	4	5	6	7	8	8	7
PARMIGIANO REGGIANO	5	5/10	15	20	25	25	25
Pangrattato (GRANO)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico o Origano o Trito di erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

MOZZARELLA IN CARROZZA AL FORNO

Allergeni: **CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
MOZZARELLA o CASATELLA	15/20	20	25/30	30/35	40/50	50	50
UOVO	4	5	6	7	8	8	7
LATTE fresco	15	20	25	30	35	35	30
PARMIGIANO REGGIANO	5	5/10	15	20	25	25	25
Pangrattato (GRANO)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane (GRANO) a fette o pane in cassetta	30	40	50	60	70	70	60
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico o Origano o Trito di erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

BURGER DI PESCE AL FORNO

Stessa ricetta CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO presentato come hamburger ma non composto come panino

Allergeni: CEREALI CONTENENTI GLUTINE, UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA, PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO

PESCE CON PESTO TRAPANESE

Allergeni: PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di PESCE : Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Polpa di pomodoro o pomodori freschi	15	20	25	30	35	40	40
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
Aglio / Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
MANDORLE tritate finemente	1	2	3	4	5	5	5
Basilico fresco	3	4	5	6	7	7	7
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	8	9	10	10

PESCE CON PESTO GENOVESE

Allergeni: PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE, FRUTTA A GUSCIO

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di PESCE : Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
Aglione / Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PINOLI tritati finemente	1	2	3	4	5	5	5
Basilico fresco	3	4	5	6	7	7	7
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	8	9	10	10

PESCE CON SALSA ALLO ZAFFERANO

Allergeni: PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di PESCE : Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Polpa di pomodoro o pomodori freschi	15	20	25	30	35	40	40
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PARMIGIANO REGGIANO	5	6	7	8	9	10	10
LATTE fresco	15	20	25	30	35	35	30
Farina di GRANO	1	2	3	4	5	5	4
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PESCE INFARINATO AL LIMONE E ROSMARINO

Allergeni: **PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE, LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologie di PESCE : Palombo in tranci o coda di rospo o filetto di halibut o filetto di platessa	40/50	50/60	60/70	80/100	100/150	150	150
Olio extravergine di oliva	5	6	7	8	9	10	10
Sale iodato / Pepe nero	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di GRANO	1	2	3	4	5	5	4
Limone / Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

CARNE

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA (involtino o fettina)

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Tipologia di carne fresca: vitellone, pollo, tacchino etc...	25/35	40/50	50/65	60/80	70/80	100	100
PARMIGIANO REGGIANO	3	5	6	7	8	9	9
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Prosciutto crudo in piccoli pezzi	3	5	5	8	10	12	12
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

CONTORNI

PINZIMONIO 3 COLORI

Allergeni: **SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO** (nel caso in cui venga utilizzato)

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure crude fresche di stagione a bastoncino oppure a pezzi: pomodori, carote, cetrioli, finocchi, cavolfiore, zucchine, peperoni, ravanelli, zucca...	10	20	30	40	50	50/60	50
Sale iodato (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

DADOLATA DI VERDURE ALLA PIZZAIOLA

Allergeni: **NESSUNO**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Verdure fresche di stagione	g totale 50/70	g totale 80	g totale 100	g totale 150/200	g totale 200/250	g totale 200/250	g totale 200
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla / Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Polpa di pomodoro	15	20	25	30	35	40	40
Origano e Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

TIMBALLO A STRATI DI PATATE E VERDURE

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

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	30/50	60/80	100/120	140/160	160/200	200/250	200
Verdure di stagione a fette	15	20	25	30	35	35	35
Origano e Scalogno	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
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato (GRANO)	4	5	6	7	8	8	7/8
PARMIGIANO REGGIANO (a scelta)	4	5	6	7	8	8	7/8

PUREA DI PATATE E ALTRA VERDURA FRESCA DI STAGIONE

Allergeni: **LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE**

INGREDIENTI	NIDO D'INFANZIA g		SCUOLA DELL'INFANZIA g	SCUOLA PRIMARIA g	SCUOLA SECONDARIA I° g	ADULTI g	ANZIANI g
	6-12 mesi	12-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni		> 75 anni
Patate fresche	30	50	70	90	110	110	110
Verdura fresca di stagione (es. carote, carciofi, melanzane, rapa rossa, verza, piselli, etc.)	15	20	25	30	35	35	35
LATTE fresco	15	20	25	30	35	35	35
PARMIGIANO REGGIANO	3	4	6	7	8	8	8
Olio extravergine di oliva	3	4	5	6	7	7	7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.