



COMUNE DI TRUCCAZZANO Provincia di Milano

**CAPITOLATO DI APPALTO
PER L’AFFIDAMENTO
DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
PER GLI ALUNNI DELLE SCUOLE DELL’INFANZIA,
PRIMARIE, SECONDARIA, C.R.E.
E PREPARAZIONE PASTI PER SERVIZIO DOMICILIARE**

ALLEGATO 2

TABELLE DIETETICHE

Via Scotti n. 50 – 20060 Truccazzano (MI) – tel. 02/95997723 - fax 02/95997750
Codice fiscale 83502350156 partita IVA 05043880151
comune.truccazzano.mi@legalmail.it

Grammature

primi piatti	materne gr	elementari gr	medie gr
Pasta o riso asciutti	60	70	90
Pasta o riso in brodo	30	40	50
Farina di mais, grano saraceno			
Ravioli asciutti	70	90	110
Gnocchi di patate	150	180	200
Impasto lievitato per pizza	100	150	200
Secondi piatti			
<u>Carne</u> : bovino adulto, suino, pollame	60	80	120
Pesce	80	100	130
Uova	n° 1	n° 1 ½	n° 2
Prosciutto cotto o crudo o bresaola	50	60	70
Formaggi	60	70	80
Ricotta	70	80	100
Contorni cotti e crudi			
<u>Insalate</u>	60	80	100
<u>Legumi</u> (sia per contorni che per minestre)	30	40	50
Patate	150	170	200
Pomodori, carote, fagiolini, finocchi, zucchine, ecc.	100	150	150
<u>Frutta fresca</u> di stagione cotta, frullata, spremuta	150	150	150
Pane	50	50	50

Le grammature si riferiscono agli alimenti crudi e al netto degli scarti.

Merende

La frutta del pranzo sarà distribuita durante la merenda del mattino e potrà essere sostituita, una volta su due, da:

LATTE			
latte	150	150	150
BISCOTTI STAMPATI			
biscotti	25	25	25
GELATO			
gelato confezionato	n°1	n°1	n°1
TORTE			
torta	100	150	150
BUDINO			
budino bicchiere	n°1	n°1	n°1
YOGURT			
yogurt vasetto	n°1	n°1	n°1
CRACKER			
cracker	25	25	25
FETTE BISCOTTATE			
fette biscottate	25	25	25
PANE CON OLIVE	25	25	25
PANE CON UVETTE	25	25	25
marmellata - miele - cioccolato	20	20	20
POP-CORN			
pop-corn (grani)	20	25	30

Per i bambini che si fermeranno oltre l'orario scolastico (prolungamento) si dovrà prevedere un'ulteriore merenda utilizzando gli alimenti sopra citati.

Tabelle Dietetiche

Primi piatti - RISO

	Mat.	El.	Med.
RISOTTO CON LE ERBETTE			
riso	60	70	80
erbette	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano reggiano	3	4	5
aglio, prezzemolo, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lessare le erbette: tritare l'aglio e insieme alle erbette e a poco olio formare il fondo per il riso. Portare a cottura il risotto aggiungendo il brodo vegetale necessario. A fine cottura unire il prezzemolo tritato il parmigiano e il restante olio.

RISOTTO CON PORRI

riso	60	70	80
porri	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, timo, alloro, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere i porri a rondelle e privati della parte verde. Unire il riso, il timo, e l'alloro e aggiungere la dose necessaria di brodo vegetale. A cottura ultimata aggiungere il parmigiano e il restante olio.

RISOTTO CON CARCIOFI

riso	60	70	80
carciofi	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, prezzemolo, brodo vegetali, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tagliare i carciofi a spicchi, dopo averli accuratamente mondati, e porli in acqua acidulata con limone. Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, unire i carciofi sgocciolati e farli insaporire per un minuto. Quindi unire il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale. A fine cottura aggiungere il parmigiano e il restante olio.

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

riso	60	70	80
olio	6	8	10
parmigiano	5	7	10
cipolla, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio. Unire il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale. A fine cottura aggiungere il parmigiano e il restante olio.

Variante: RISOTTO ALLO ZAFFERANO aggiungere lo zafferano, stemperato in poco brodo vegetale, a fine cottura.



RISOTTO ALLA PIEMONTESE

riso	60	70	80
parmigiano	5	7	10
olio	6	8	10
foglie di salvia, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Fare insaporire poco olio con le foglie di salvia e l'aglio. Cuocere il riso e condirlo con l'olio aromatizzato, il restante olio e il parmigiano.

RISOTTO CON FAGIOLI ALLA VALTELLINESE

riso	60	70	80
fagioli borlotti freschi o surgelati	20	25	30
cavolo (facoltativo)	10	15	20
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
sedano, carote, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Cuocere in abbondante acqua i fagioli con la carote e il sedano. A parte cuocere il riso e il cavolo (facoltativo). A cottura ultimata unire i fagioli al risotto e condire con parmigiano e olio.

RISOTTO CON MELANZANE

riso	60	70	80
melanzane	10	15	20
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
aglio, prezzemolo, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tagliere a dadini la melanzana, salarla e lasciarla riposare per $\frac{1}{2}$ ora. Lavarla accuratamente e cuocerla in poco olio con il prezzemolo tritato e portarla a cottura con il brodo vegetale. Unire il riso, a cottura ultimata unire il parmigiano e il restante olio.

RISOTTO CON RADICCHIO

riso	60	70	80
radicchio	10	15	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lavare e tagliare sottilmente il radicchio e dividerlo in tre parti. Tritare finemente la cipolla e farle appassire in poco olio, aggiungere il riso e 1/3 di radicchio. A metà cottura aggiungere 1/3 di radicchio e a cottura ultimata aggiungere l'ultimo terzo di radicchio, l'olio e il parmigiano.

RISO E PREZZEMOLO

riso	30	40	50
patate	20	30	40
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
prezzemolo, cipolla, sale	q.b.	q.b.	q.b.



Tabella Dietetiche

RISI E BISI

riso	60	70	80
piselli	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
prezzemolo, cipolla, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere i piselli e poco brodo vegetale; unire il riso e portarlo a cottura. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio e il parmigiano.

Variante: RISOTTO CON LEGUMI sostituire ai piselli con altri legumi come fagioli, lenticchie o con un misto di essi.

MINISTRONE DI RISO

riso	30	40	50
verdure miste	50	60	70
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

RISOTTO CON ZUCCA

riso	60	70	80
zucca	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Si procede come il risotto alla parmigiana, con l'aggiunta della zucca a inizio cottura.

RISOTTO CON LA RUCOLA

riso	60	70	80
rucola	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, aglio, prezzemolo, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Si procede come il risotto con le erbette.

RISOTTO DI MARE

riso	60	70	80
pesce (vongole, seppie, calamari, gamberetti)	15	20	30
pelati	15	20	25
olio	3	4	5
aglio, prezzemolo, aromi, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.



Tabella Dietetiche

CROCCHETTE DI RISO

riso	60	70	80
uova (per 100 porz.)	10	15	20
formaggio	30	40	50
parmigiano	5	5	5
pangrattato, prezzemolo, latte, sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI RISO O DI PASTA

riso o pasta	50	60	70
verdure sott'aceto	10	30	40
pomodori a dadini	10	15	20
olive verdi e nere	10	15	20
mozzarella	15	20	25
prosciutto cotto	15	20	25
olio	6	8	10
basilico, menta, succo di limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

RISO PRIMAVERA

riso	60	70	80
carote	5	10	15
fagiolini	5	10	15
piselli	5	10	15
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
pelati, cipolla, besciamella, sedano, broda vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare sedano, cipolla, e carote e farli appassire in poco olio. Unire i fagiolini tagliati a pezzetti, i piselli e i pelati. Unire il riso e portare a cottura con il brodo vegetale. A fine cottura unire la besciamella, il parmigiano e il restante olio.

RISOTTO TRICOLORE

riso	60	70	80
fagiolini lessati	5	10	15
carote	5	10	15
piselli	5	10	15
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, brodo vegetale, sale, besciamella, peperone rosso	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio. Unire il riso, le carote grattugiate i fagiolini tagliati a pezzi, i piselli e il peperone rosso (facoltativo) tagliato a listarelle. Portare a cottura con il brodo vegetale. A fine cottura unire la besciamella, il parmigiano e il restante olio.



Tabelle Dietetiche

RISOTTO VEGETARIANO

riso	60	70	80
fagiolini lessati	5	10	15
carciofi	5	10	15
piselli	5	10	15
pelati	25	30	35
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, brodo vegetale, sale,			
aglio, prezzemolo, basilico	q.b.	q.b.	q.b.

In poco olio fare appassire la cipolla tritata e gli spicchi d'aglio. Togliere l'aglio e aggiungere i piselli, i fagiolini, e i cuori di carciofi tagliati a spicchi. Far cuocere per qualche minuto, unire il riso, i pelati, il basilico e il prezzemolo tritato. Portare a cottura con il brodo vegetale e a fine cottura aggiungere il parmigiano e il restante olio.



Primi piatti - PASTA

DITALINI CON RICOTTA

pasta	60	70	80
pomodori freschi	40	50	60
ricotta	30	35	40
olio	5	6	8
basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparare un sugo con i pomodori, a fine cottura aggiungere il basilico. Cuocere la pasta, scolarla e condire con la ricotta sbriciolata e il sugo di pomodoro. Mescolare con cura, per consentire alla ricotta di sciogliersi.

PENNE AROMATICHE

pasta	60	70	80
patate	20	30	40
olio	6	8	10
cipolla, basilico, maggiorana, rosmarino, origano, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, unire le patate tagliate a dadini, aggiungere poco brodo vegetale e farle cuocere per qualche minuto. Unire le erbe aromatiche e portare a cottura le patate. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo di patate.

PASTA AL POMODORO CON ERBE AROMATICHE

pasta	60	70	80
pomodoro	50	60	70
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
erbe aromatiche (maggiorana, basilico, dragoncello, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente le erbe aromatiche e l'aglio. Bollire la pasta, scolarla e raffreddarla; condire quindi la pasta con il trito di erbe aromatiche i pomodori maturi ridotti a cubetti, l'olio e il parmigiano.

GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO

gnocchetti sardi	60	70	80
pomodori	40	50	60
ricotta	20	25	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, basilico, prezzemolo,	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, unire i pelati, salare e portarli a cottura. Cuocere i gnocchetti, scolarli e condirli con ricotta sbriciolata, il sugo di pomodoro il prezzemolo tritato, le foglie di basilico, l'olio e il parmigiano.

GNOCCHI AL POMODORO E BASILICO

gnocchi	150	180	200
pelati	50	60	70
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
basilico, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.



Tabella Dietetiche

PASTA ALLA VESUVIANA

pasta	60	70	80
pomodori	50	60	70
olive nere	10	15	20
olio	6	8	10
parmigiano reggiano	3	4	5
aglio, capperi, origano, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparare il sugo con i pomodori pelati, i capperi, le olive snocciolate, l'origano e il sale; a fine cottura aggiungere l'olio. Cuocere la pasta e condirla con il sugo e il parmigiano.

PASTA ALLA PARMIGIANA

pasta	60	70	80
parmigiano	5	8	10
olio	6	8	10

RIGATONI ALL'ORTOLANA

pasta	60	70	80
pomodori	50	60	70
verdure miste (zucchini, melanzane, carote, ...)	20	30	40
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere le verdure tagliate a cubetti. Unire i pelati e portare a cottura; a fine cottura aggiungere il basilico. Scolare i rigatoni e condirli con il sugo, l'olio e il parmigiano.

PASTA E BROCCOLI

pasta	60	70	80
broccoli	20	30	40
olio	6	8	10
aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lavare accuratamente i broccoli, e scottarli in poca acqua. Scaldare poco olio con gli spicchi d'aglio interi, da togliere poco prima di aggiungere i broccoli, dopo averli aggiunti, usare dell'acqua di cottura per renderli più soffici e farli cuocere per qualche minuto. Scolare la pasta e condirla con il sugo di broccoli e il restante olio.

PASTA AI TRE FORMAGGI

pasta	60	70	80
provone dolce e crescenza	20	25	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
latte, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Far fondere la crescenza e il provone dolce in poco latte (o in una besciamella liquida) con qualche foglia di salvia. Cuocere la pasta e condirla con il sugo preparato, il parmigiano e l'olio.



Tabella Dietetiche

PASTA ALLA RUSTICA

pasta	60	70	80
pelati	50	60	70
olive nere	10	15	20
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
salvia, rosmarino, origano, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente gli aromi e l'aglio; fare insaporire in poco olio il trito, aggiungere le olive e i pelati e portare a cottura. Cuocere la pasta e condirla con il sugo, il restante olio e il parmigiano.

PASTA PASTICCATA

pasta	50	60	70
mozzarella	30	40	50
prosciutto cotto	30	40	50
pelati	50	60	70
olio	6	8	10
parmigiano	4	6	8
sedano, carote, cipolle, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA CON ZUCCHINE

pasta	60	70	80
zucchine	20	30	40
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
besciamella, cipolla, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tagliare le zucchine a rondelle sottili. Tritare la cipolla e farle appassire in poco olio, unire le zucchine e portare a cottura. Far cuocere la pasta e condirla con le zucchine, il parmigiano, il restante olio e a piacere mantecare con poca besciamella.

PASTA AGLIO, OLIO E PREZZEMOLO

pasta	60	70	80
olio	6	8	10
aglio, prezzemolo e/o origano, sale, limone (a piacere)	q.b.	q.b.	q.b.

Scaldare $\frac{1}{2}$ dell'olio con gli spicchi d'aglio, da togliere prima di condire la pasta, il prezzemolo tritato e/o l'origano e qualche cucchiaino dell'acqua di cottura della pasta. Cuocere la pasta e condirla con l'olio aromatizzato, il restante olio e qualche fettina di limone.

PASTA ALLA VIAREGGINA

pasta	60	70	80
pelati	50	60	70
frutti di mare surgelati	20	30	40
olio	6	8	10
prezzemolo, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente l'aglio e il prezzemolo e fare insaporire in poco olio. Aggiungere i pomodori e i frutti di mare. Cuocere la pasta e condirla con il sugo preparato e il restante olio.



Tabelle Dietetiche

PASTA ALLE MELANZANE

pasta	60	70	80
melanzane	10	20	30
pelati	50	60	70
olio	5	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sbucciare le melanzane, tagliarle a cubetti, cospargerle di sale e lasciarle riposare per circa 1 ora. Tritare la cipolla e farle appassire in poco olio, aggiungere la melanzane ben lavate e i pelati; a fine cottura aggiungere delle foglie di basilico. Cuocere la pasta e condirla con il sugo, il restante olio e il parmigiano.

PASTA E CECI

pasta	30	40	50
ceci secchi	20	25	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, rosmarino, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Mettere in ammollo i ceci 12/24 ore prima. Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, unire i ceci e un rametto di rosmarino. Aggiungere il brodo vegetale e portare a cottura. Quando i ceci sono cotti unire la pasta, farla cuocere e a fine cottura condire con il restante olio e il parmigiano.

VARIANTE: la pasta si può sostituire con crostini di pane.

PASTA E FAGIOLI

pasta	30	40	50
fagioli secchi	20	25	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
pelati	10	10	10
prezzemolo, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Mettere in ammollo i fagioli 12 ore prima. Farli cuocere. Tritare il prezzemolo e l'aglio. Passare al setaccio metà dei fagioli. Far scaldare poco olio con l'aglio, i pelati, i fagioli interi e quelli passati. Unire l'acqua di cottura dei fagioli e far cuocere per pochi minuti. Aggiungere la pasta e a fine cottura unire il prezzemolo tritato il parmigiano e il restante olio.

VARIANTE: la pasta si può sostituire con crostini di pane.

PASTA E LENTICCHIE

pasta	30	40	50
lenticchie	20	25	30
pelati	20	20	20
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, prezzemolo, carote, sedano.	q.b.	q.b.	q.b.

Cuocere le lenticchie aggiungendo i pelati, le carote e il sedano tagliati a pezzetti. Quando sono cotte aggiungere la pasta e portarla a cottura. Intanto che la pasta cuoce scaldare l'olio con il prezzemolo tritato e la cipolla. Condire la pasta con l'olio aromatizzato e il parmigiano.

VARIANTE: la pasta si può sostituire con crostini di pane.



Tabella Dietetiche

MINISTRONE DI PASTA

pasta	30	40	50
verdure miste	50	60	70
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PASTINA

pasta	30	40	50
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PASTA E PATATE

pasta	30	40	50
patate	30	40	50
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
brodo vegetale, cipolla, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, unire le patate tagliate a dadini, aggiungere poco brodo vegetale e farle cuocere per qualche minuto. Aggiungere la pasta e portare a cottura con il brodo vegetale necessario. A fine cottura unire il prezzemolo tritato, il restante olio e il parmigiano.

CREMA DI LEGUMI CON CROSTINI

crostini	30	40	50
legumi misti	30	40	70
patate	20	25	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

MINESTRA D'ORZO

orzo	30	40	50
patate	20	30	40
porri o verdure miste	20	30	40
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
aromi, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pelare le patate e tagliarle a pezzetti; lavare accuratamente i porri, o la verdura mista, e tagliarli a rondelle. Far cuocere in abbondante brodo vegetale le patate e i porri, o la verdura mista, e portare a cottura. Unire l'orzo e lasciar cuocere per più di 1 ora. A fine cottura unire l'olio, il parmigiano e gli aromi.



Tabella Dietetiche

MINESTRA ALLA CALABRESE

pasta	30	40	50
legumi misti (fagioli, fave, piselli, ...)	20	25	30
carote, cipolle, cavolo (facoltativo)	10	10	10
olio	6	8	10
aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Mettere a bagno i legumi per 12 ore. Preparare un trito di cipolla e carote e farlo appassire in poco olio. Aggiungere acqua a sufficienza, per la cottura dei legumi e della pasta, e portare ad ebollizione, aggiungere i legumi e portarli a cottura. Aggiungere il cavolo tagliato alla julienne e far cuocere. Aggiungere la pasta e a fine cottura unire l'olio rimanente.

MINISTRONE ALLA GENOVESE

pasta	30	40	50
fagioli freschi o surgelati	20	25	30
zucca	10	15	20
olio	6	8	10
fagiolini, sedano, pomodori, carote, prezzemolo, basilico	q.b.	q.b.	q.b.

Lessare i fagioli. Tritare le verdure e farle cuocere. Aggiungere i fagioli e la pasta, a cottura ultimata condire con olio e un trito di basilico e prezzemolo.

STRACCIATELLA IN BRODO VEGETALE

uova	1	1½	2
patate	20	25	30
pangrattato	6	8	10
parmigiano	6	8	10
olio	2	4	6
brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PIZZOCCHERI

pizzoccheri	60	70	80
patate - verze - coste	30	40	40
fontina	30	40	50
olio	6	8	10
parmigiano	4	5	6
salvia, aglio, brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.

Cuocere i pizzoccheri in abbondante acqua insieme alle verdure; scolare il tutto e condire con l'olio aromatizzato con abbondante salvia e qualche spicchio d'aglio. Unire il parmigiano grattugiato e la fontina tagliata a dadini.

VARIANTE: i pizzoccheri si possono condire con un sugo di pomodoro e parmigiano.

PIZZA MARGHERITA

impasto lievitato per pizza	100	150	200
mozzarella	60	80	100
pomodori pelati	50	60	70
olio	6	8	10
origano, basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.



Tabelle Dietetiche

PIZZA CON MOZZARELLA E PROSCIUTTO

impasto lievitato per pizza	100	150	200
mozzarella	30	40	50
prosciutto cotto o crudo	30	40	50
pomodori pelati	50	60	70
olio	6	8	10
origano, sale	q.b.	q.b.	q.b.

PIZZA ALLE VERDURE

impasto lievitato per pizza	100	150	200
verdure	30	40	50
mozzarella	30	40	50
olio	6	8	10
origano, basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lavare la verdura. Tagliare le melanzane a rondelle, salare e lasciarle riposare per mezzora, lavarle bene e cuocerle al dente in acqua e aceto. Tagliare le zucchine e il peperone a cuocerli al dente in acqua e aceto. Stendere l'impasto per pizza, coprirlo con salsa di pomodoro, la mozzarella tagliata a fettine sottili e le verdure; condire con origano, basilico e olio.

TORTINO DI PATATE

patate	150	200	250
provone dolce	50	70	70
uova (ogni 100 porz.)	10	15	20
parmigiano	3	4	5
olio	2	3	4
pangrattato, prezzemolo, noce moscata sale	q.b.	q.b.	q.b.

Variante: polpette di patate.

TORTINO DI VERDURE

verdura	60	80	100
ricotta	40	50	60
patate	40	50	60
uova (ogni 100 porz.)	10	15	20
parmigiano	3	4	5
olio	2	3	4
pangrattato, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lavare accuratamente la verdura e lessarla in poca acqua. Scolarla, tritarla e unire la ricotta, le uova e il parmigiano. Amalgamare il tutto, formare delle polpette e passarle nel pangrattato. Ungere una teglia e cuocere in forno.

Variante: polpette di verdure.



Tabella Dietetiche

GRAMMATURE	CARNE		Med.
	Mat.	El.	
* ARROSTI - SCALOPPINE HAMBURGER - SVIZZERE	60	80	120
* POLPETTE POLPETTONE	50	70	110
* SPEZZATINO	80	100	140

CARNI (tagli)

• ARROSTI

bovino adulto (vitellone)	fesone di spalla noce scamone girello
Suino	coscia lonza
Pollame	cosce di pollo petto di pollo fesa di tacchino

• BISTECHE - SCALOPPINE

bovino adulto(vitellone)	noce scamone fesa
Suino	lonza sgrassata
Pollame	fesa di tacchino petto di pollo

• SPEZZATINO

bovino adulto	fesone di spalla reale sottospalla
pollame	cosce di pollo petto di pollo

• BRASATO

bovino adulto(vitellone)	fesone di spalla reale
----------------------------	---------------------------

• ROAST-BEEF

bovino adulto (vitellone)	sottofesa noce
---------------------------	-------------------

• POLPETTE - POLPETTONE - RAGÙ' PEZZO INTERO.

bovino adulto (vitellone)	spalla reale
---------------------------	-----------------



Tabelle Dietetiche

POLPETTE O POLPETTONE AL FORNO

carne	50	70	110
patate	20	30	40
uova (per 100 porz.)	10	15	20
parmigiano	3	4	5
olio	2	3	4
latte, pangrattato, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.

*Variante: polpettine al pomodoro
utilizzare un sugo di
pomodoro*

	40	50	60
--	----	----	----

POLLO ARROSTO

pollo (coscia)	60	80	120
olio	2	2	2
aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Varianti: pollo arrosto al limone, all'arancia, agli aromi.

COSCE DI POLLO ALLA CACCIATORA

cosce di pollo	60	80	120
sedano carote cipolle patate	20	30	40
pomodori pelati	20	20	20
olio	2	2	2
aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

SPEZZATINO ALLA CAMPAGNOLA

carne	80	100	140
piselli surgelati	20	20	20
patate	20	30	40
olio	2	2	2
sedano carote cipolle farina	q.b.	q.b.	q.b.

SCALOPPINE ALLA PIZZAIOLA

carne	60	80	120
pomodori pelati	20	20	20
olio	2	2	2
origano aglio farina sale	q.b.	q.b.	q.b.

COTOLETTA AL FORNO

carne	60	80	120
uova (per 100 porz.)	8	10	10
olio	3	4	5
farina pangrattato sale	q.b.	q.b.	q.b.

BRASATO CON O SENZA POMODORO

carne	60	80	120
pomodori	10	10	10
olio	2	2	2
verdure miste aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.



Tabella Dietetiche

ROAST-BEEF

carne	60	80	120
aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

N.B. la carne deve essere cotta in modo tale che solo il centro risulti leggermente rosato.

ARROSTO

carne	60	80	120
olio	2	2	2

VARIANTI: ARROSTO agli aromi, al latte, alle mele, alle prugne, alle verdure, all'arancia, al mandarino all'uva.



Tabelle Dietetiche

GRAMMATURE	PESCE		
	Mat.	El.	Med.
sogliola - platessa - palombo - filetti di nasello	80	100	140
Polpette	60	80	120
Insalata di mare (seppie - vongole - gamberetti - polipi - calamari - piovra)	80	100	140
GRATINATO AL FORNO			
pesce	80	100	140
olio	3	3	3
pangrattato prezzemolo limone pomodoro sale	q.b.	q.b.	q.b.
FILETTI ALLA PIZZAIOLA			
pesce	80	100	140
olio	3	3	3
pomodori pelati	20	20	20
origano sale	q.b.	q.b.	q.b.
INVOLTINI AL POMODORO			
pesce	80	100	140
olio	3	3	3
per il ripieno: prezzemolo aglio pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
LESSATO			
pesce	80	100	140
olio	3	3	3
brodo vegetale aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.
COTOLETTE AL FORNO			
pesce	80	100	140
uova (per 100 porz.)	8	10	10
olio	3	3	3
farina pangrattato aromi	q.b.	q.b.	q.b.
POLPETTINE AL FORNO			
pesce	60	80	120
uova (per 100 porz.)	8	10	10
parmigiano	3	3	3
olio	3	3	3
patate aromi pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.



Tabelle Dietetiche

INSALATA DI MARE

pesce	80	100	140
olio	4	5	6
prezzemolo aglio, limone	q.b.	q.b.	q.b.

CROCCHETTE AL FORNO

pesce	60	80	120
patate	30	40	50
uova (per 100 porz.)	8	10	10
olio	3	3	3
pangrattato aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lessare il pesce con un mazzetto di aromi, Scolarlo e tritarlo finemente e unirlo alle patate lesse. Aggiungere le uova, amalgamare e modellare dei bastoncini che andranno passati nel pangrattato e cotti in forno.

FILETTI DI PESCE AL FORNO (Sardegna)

pesce (sogliola o palombo)	80	100	140
olio	3	3	3
cipolla, prezzemolo, limone			
aceto sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparare una marinata con l'olio, la cipolla, il prezzemolo tritato e poco aceto e farvi insaporire i filetti di pesce. Trasferire il pesce con la marinata in una teglia e cuocere in forno moderato.

PALOMBO CON PISELLI

pesce	60	80	120
piselli surgelati	10	15	20
olio	3	3	3
pomodori pelati prezzemolo			
cipolla sale	q.b.	q.b.	q.b.

Affettare finemente la cipolla e farla scaldare nell'olio con il prezzemolo tritato. Unire i piselli e i pomodori pelati e cuocere per qualche minuto, aggiungere le fette di palombo e cuocere in forno.



Tabella Dietetiche

UOVA

UOVA	Mat. n°1	El. n°1 $\frac{1}{2}$	Med. n°2
FRITTATA DELL'ORTO			
uova	n°1	n°1 $\frac{1}{2}$	n°2
patate carote	30	40	50
olio	5	5	5
parmigiano	5	5	5
prezzemolo sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sbattere le uova con il parmigiano e il prezzemolo, unire le patate e le carote lessati e tagliati a dadini. Mescolare bene e cuocere la frittata in forno.			
FRITTATA CON VERDURE			
uova	n°1	n°1 $\frac{1}{2}$	n°2
verdure miste	30	40	50
olio	5	5	5
parmigiano	5	5	5
latte aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.
FRITTATA CON MOZZARELLA (o altro formaggio)			
uova	n°1	n°1 $\frac{1}{2}$	n°2
mozzarella	20	30	40
olio	5	5	5
parmigiano	5	5	5
latte aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.
FRITTATA CON LEGUMI			
uova	n°1	n°1 $\frac{1}{2}$	n°2
legumi (piselli, fagiolo,...)	20	30	40
olio	5	5	5
parmigiano	5	5	5
latte prezzemolo sale	q.b.	q.b.	q.b.
FRITTATA CON GERMOGLI DI SOIA			
uova	n°1	n°1 $\frac{1}{2}$	n°2
germogli di soia	15	20	25
olio	5	5	5
parmigiano	5	5	5
cipolla sale	q.b.	q.b.	q.b.
Pulire e affettare finemente la cipolla. Sbattere le uova e aggiungere la cipolla i germogli di soia e il parmigiano. Scaldare una teglia unta d'olio e cuocere la frittata in forno.			



Tabella Dietetica

SALUMI E FORMAGGI

	Mat.	El.	Med.
PROSCIUTTO CRUDO O COTTO	50	60	70
BRESAOLA	50	60	70
se condita:			
olio	2	2	2
limone aromi	q.b.	q.b.	q.b.
FORMAGGIO	60	70	80
RICOTTA	70	80	100
FORMAGGIO con PROSCIUTTO O BRESAOLA	30 30	40 40	50 50



Tabella Dietetiche

CONTORNI

	Mat.	EI.	Med.
PURE' DI PATATE			
patate	150	170	200
olio	6	8	10
latte noce moscata sale	q.b.	q.b.	q.b.
PATATE IN UMIDO			
patate	150	170	200
olio	4	5	6
pomodori aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.
PATATE IN INSALATA			
patate	150	170	200
olio	6	8	10
prezzemolo o rosmarino			
aceto sale	q.b.	q.b.	q.b.
INSALATA DI POMODORI			
pomodori	100	150	150
olio	5	6	8
aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.
Affettare i pomodori e condirli con prezzemolo o maggiorana o menta o origano, aglio e olio.			
INSALATA PRIMAVERA			
lattuga romana	50	70	90
ravanelli	20	30	40
olio	5	6	8
menta sale	q.b.	q.b.	q.b.
Lavare bene la lattuga, asciugarla e unirvi i ravanelli tagliati a rondelle sottili. Condire con olio, sale e qualche foglia di menta.			
INSALATA GRECA			
pomodori	80	100	120
peperoni, cetrioli e cipolla (facoltativi)	10	10	10
formaggio fresco (mozzarella)	20	25	30
olive nere	5	10	10
olio	5	6	8
origano aglio sale	q.b.	q.b.	q.b.
Affettare, dopo averle accuratamente lavate, le verdure. Tagliare a dadini il formaggio. Condire con olio, sale e origano.			
FAGIOLINI E PATATE IN UMIDO			
patate	50	100	100
fagiolini	50	50	50
pelati	20	20	20
olio	5	6	8
cipolla menta sale	q.b.	q.b.	q.b.



Tabelle Dietetiche

CAVOLFIORE ROSATO

cavolfiore bollito	100	150	150
olio	5	6	8
parmigiano	3	4	5
besciamella rosata sale	q.b.	q.b.	q.b.

Disporre in una teglia il cavolfiore. Preparare la besciamella rosata, usando salsa di pomodoro. Versare sui cavolfiori la besciamella e il parmigiano grattugiato. Infornare fino a doratura della superficie.

INSALATA MISTA

insalata verde, cetrioli, carote, pomodori, ravanelli, finocchi	80	100	120
olio	5	6	8
succo di limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

FAGIOLINI ALLA MENTA O MAGGIORANA

fagiolini freschi o surgelati	50	100	100
pomodori freschi	50	50	50
olio	5	6	8
aglio maggiorana o menta	q.b.	q.b.	q.b.

Lavare i fagiolini e i pomodori. Tagliare l'aglio e fare insaporire a freddo l'olio. Cuocere in poca acqua i pomodori e i fagiolini, aggiungere la menta o la maggiorana e portare a cottura. Condire con l'olio aromatizzato e servire tiepidi.

LEGUMI IN UMIDO

legumi	30	40	50
pomodori	10	15	20
olio	5	6	8
sedano carote cipolle alloro			
aglio sale	q.b.	q.b.	q.b.

RATATUIA DI VERDURE AL FORNO

patate	30	40	50
pomodori	30	40	50
zucchine	30	40	50
peperoni (facoltativi)	10	10	10
olio	5	6	8
cipolla sale	q.b.	q.b.	q.b.

VERDURE STUFATE

carote	30	40	50
zucchine	30	40	50
cipolle	30	40	50
olio	5	6	8
aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

INSALATA DI RUCOLA

rucola	30	40	50
crescione o altra insalata	30	40	50
olio	5	6	8
aglio sale	q.b.	q.b.	q.b.



Tabella Dietetiche

FRUTTA

	Mat.	El.	Med.
<u>fresca di stagione</u>	150	150	150
<u>cotta</u>			
zucchero	150	150	150
	8	8	8
<u>in macedonia</u>			
zucchero	150	150	150
limone	8	8	8
	q.b.	q.b.	q.b.

PANE

Pane	50	50	100
------	----	----	-----

MERENDE

di metà mattina

La frutta del pranzo sarà distribuita durante la merenda del mattino e potrà essere sostituita, una volta su due, da:

LATTE

latte	150	150	150
-------	-----	-----	-----

BISCOTTI STAMPATI

biscotti	25	25	25
----------	----	----	----

GELATO

gelato confezionato	n°1	n°1	n°1
---------------------	-----	-----	-----

TORTE

torta	100	150	150
-------	-----	-----	-----

BUDINO

budino	bicchiere	n°1	n°1	n°1
--------	-----------	-----	-----	-----

YOGURT

yogurt	vasetto	n°1	n°1	n°1
--------	---------	-----	-----	-----

CRACKER

cracker	25	25	25
---------	----	----	----

FETTE BISCOTTATE

fette biscottate	25	25	25
------------------	----	----	----

marmellata - miele -
cioccolato

	20	20	20
--	----	----	----

POP-CORN

pop-corn (grani)	20	25	30
------------------	----	----	----

Per i bambini che si fermeranno oltre l'orario scolastico (prolungamento) si dovrà prevedere un'ulteriore merenda utilizzando gli alimenti sopra citati.



TORTE

TORTA DI MELE (per circa 10 bambini)

Ingredienti: gr 300 di farina, 2 uova, gr 100 di zucchero, 1 bustina di lievito per dolci, latte q.b., mele o altra frutta 1 Kg.

Sbattere in una terrina le uova e lo zucchero; quando il composto risulterà spumoso aggiungere la farina amalgamata con il lievito il latte sufficiente per avere un impasto morbido. Sbucciare e aggettare le mele. Ungere e infarinare una teglia, versarci l'impasto e disporvi sopra le fette di mele. Prima di infornare a forno caldo per circa $\frac{1}{2}$ ora, cospargere la torta con dello zucchero semolato

TORTA ALLO YOGURT(per circa 10 bambini)

Ingredienti: 1 vasetto di yogurt (*) meno di $\frac{1}{2}$ vasetto di olio extravergine, 2 vasetti di zucchero, 3 vasetti di farina, 2 uova, $\frac{1}{2}$ bustina di lievito.

Unire in una terrina tutti gli ingredienti e amalgamare bene. Ungere e infarinare una teglia, versarci l'impasto e cuocere in forno a circa 180° per $\frac{1}{2}$ ora.

(*) usare il vasetto dello yogurt come unità di misura.

PASTA BRISÉE VEGETARIANA (per circa 10 bambini) Farina 300

zucchero 100
olio extravergine 3 cucchiari
lievito 1 busta
sale un pizzico
succo di arance q.b.

Impastare la farina insieme al lievito all'olio e il sale, aiutandovi con il succo di arance (o latte) fino ad ottenere un impasto morbido ma non molle. Lasciare riposare 1 ora. Trascorso questo tempo utilizzare la pasta come base per le crostate.

BISCOTTI ALL'ANICE (Grecia)

farina 250
zucchero 80
uova n°2
olio extravergine 25
lievito $\frac{1}{2}$ bustina
succo di un limone
semi di anice 1 cucchiaino
sale 1 pizzico

Sbattere le uova aggiungere gradualmente lo zucchero e il succo di limone. Sbattere velocemente per 5' e aggiungere i semi di anice.

Unire a $\frac{1}{2}$ di farina il lievito e il sale e aggiungere la metà di questo composto alla pastella preparata.

Aggiungere l'olio e la restante metà di composto. Quando la pastella sarà diventata sufficientemente solida, aggiungere ancora un po' di farina in modo da ottenere una palla morbida ; mescolare ancora per 5', quindi suddividere il composto in 3 parti uguali. Dare ad ogni parte di pasta la forma di una striscia della larghezza di 4 cm e dello spessore di 1 cm.

Disporre queste strisce sulla piastra del forno oliata e farle cuocere per 15' a forno moderato.

Estrarre le strisce dal forno e tagliarle diagonalmente, in modo da ottenere dei biscotti della larghezza di 6 cm.

Rimettere la piastra in forno e finire la cottura rigirando più volte i biscotti.

