camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Pasta all'olio *Cottura con bollitore*	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	95	100	8,72	1,12	63,28	282,40	Glutine, soia, senape
	Olio di oliva extra vergine	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,00	0,75	0,00	6,74	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pasta al ragù *Cottura del sugo in pentola, cottura della pasta con bollitore e assemblaggio*	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	95	100	8,72	1,12	63,28	282,40	Glutine, soia, senape
	Bovino adulto scamone	15	18	21	24	28,5	30	6,42	1,11	0,00	35,70	
	Pomodori passata	7,5	9	10,5	12	14,25	15	0,20	0,03	0,45	2,70	
	Carote fresche	5	6	7	8	9,5	10	0,12	0,02	0,80	3,68	
	Olio di oliva extra vergine	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,00	0,75	0,00	6,74	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Minestrina in brodo *Preparazione del brodo in pentola, cottura della minestrina in bollitore e assemblaggio*	Pasta di semola di grano duro	20	24	28	32	38	40	3,49	0,45	25,31	112,96	Glutine, soia, senape
	Preparato per brodo vegetale s/glutammato	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,27	0,04	1,40	7,05	
	Cipolle crude	1	1,2	1,4	1,6	1,9	2	0,02	0,00	0,14	0,63	
	Patate fresche	5	6	7	8	9,5	10	0,51	0,24	4,31	20,48	
	Carote fresche	5	6	7	8	9,5	10	0,12	0,02	0,80	3,68	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Risotto ai piselli	Riso brillato crudo	50	60	70	80	95	100	5,36	0,32	64,32	265,60	Glutine, sedano
Cottura dei piselli in padella, cottura del riso con bollitore e assemblaggio	Piselli surgelati	10	12	14	16	19	20	1,08	0,06	1,28	9,60	
	Cipolle crude	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,06	0,01	0,34	1,57	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,00	0,75	0,00	6,74	
Pasta integrale al pomodoro	Pasta di semola integrale	50	60	70	80	95	100	10,64	1,76	51,84	264,00	Glutine, soia, senape
Cottura del sugo in pentola, cottura della pasta con bollitore e assemblaggio	Pomodori passata	25	30	35	40	47,5	50	0,65	0,10	1,50	9,00	
	Cipolle crude	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,06	0,01	0,34	1,57	
	Carote fresche	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,06	0,01	0,40	1,84	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,00	0,75	0,00	6,74	
Passato di fagioli	Fagioli Borlotti secchi, crudi	20	24	28	32	38	40	8,08	0,80	19,08	111,20	Glutine, sesamo, soia, senape
Cottura in pentola	Carote fresche	10	12	14	16	19	20	0,23	0,04	1,60	7,37	
	Preparato per brodo vegetale s/glutammato	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,27	0,04	1,40	7,05	
	Cipolle crude	10	12	14	16	19	20	0,24	0,02	1,37	6,27	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Risotto alle verdure *Cottura del sugo in pentola, cottura del riso con bollitore e assemblaggio*	Riso brillato crudo	50	60	70	80	95	100	5,36	0,32	64,32	265,60	
	Zucchine fresche	10	12	14	16	19	20	0,30	0,02	0,32	2,50	
	Carote fresche	10	12	14	16	19	20	0,23	0,04	1,60	7,37	
	Pomodori passata	15	18	21	24	28,5	30	0,39	0,06	0,90	5,40	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
Pizza margherita *Cottura in forno*	Base pizza al pomodoro BIO	125	150	175	200	237,5	250	20,25	6,00	115,00	590,00	Glutine, latte e derivati
	Mozzarella di vacca	25	30	35	40	47,5	50	11,69	12,19	0,44	158,13	
Pasta alla parmigiana *Cottura del sugo in pentola, cottura della pasta con bollitore e assemblaggio*	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	95	100	8,72	1,12	63,28	282,40	Glutine, soia, senape, latte e derivati
	Grana	10	12	14	16	19	20	0,68	0,57	tr	7,84	
	Burro	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,04	4,17	0,06	37,90	
	Olio di oliva extra vergine	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,00	0,75	0,00	6,74	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Gnocchi al pomodoro *Cottura del sugo in pentola, cottura della pasta con bollitore e assemblaggio*	Gnocchi di patata BIO	125	150	175	200	237,5	250	12,25	1,25	92,50	432,50	Glutine, soia, senape
	Pomodori passata	25	30	35	40	47,5	50	0,65	0,10	1,50	9,00	
	Cipolle crude	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,06	0,01	0,34	1,57	
	Carote fresche	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,06	0,01	0,40	1,84	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,00	0,75	0,00	6,74	
Passato di fagioli con pastina *Preparazione del brodo di fagioli in pentola, cottura della minestrina in bollitore e assemblaggio*	Pasta di semola di grano duro	20	24	28	32	38	40	3,49	0,45	25,31	112,96	Glutine, sesamo, soia, senape
	Fagioli Borlotti secchi, crudi	20	24	28	32	38	40	8,08	0,80	19,08	111,20	
	Carote fresche	10	12	14	16	19	20	0,23	0,04	1,60	7,37	
	Preparato per brodo vegetale s/glutammato	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,27	0,04	1,40	7,05	
	Cipolle crude	10	12	14	16	19	20	0,24	0,02	1,37	6,27	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Pasta al tonno *Cottura del sugo in pentola, cottura della pasta con bollitore e assemblaggio*	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	95	100	8,72	1,12	63,28	282,40	Glutine, soia, senape, pesce
	Tonno sott'olio, sgocciolato	10	12	14	16	19	20	2,52	1,01	0,00	19,20	
	Pomodori passata	40	48	56	64	76	80	1,04	0,16	2,40	14,40	
	Cipolle crude	7,5	9	10,5	12	14,25	15	0,18	0,02	1,03	4,70	
	Carote fresche	5	6	7	8	9,5	10	0,12	0,02	0,80	3,68	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
Riso all'olio *Cottura con bollitore*	Riso brillato crudo	50	60	70	80	95	100	5,36	0,32	64,32	265,60	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Crema di patate e carote con riso *Preparazione della crema in pentola, cottura del riso in bollitore e assemblaggio*	Patate fresche	50	60	70	80	95	100	5,06	2,41	43,13	204,82	
	Carote fresche	25	30	35	40	47,5	50	0,58	0,11	4,00	18,42	
	Riso brillato crudo	20	24	28	32	38	40	2,14	0,13	25,73	106,24	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Preparato per brodo vegetale s/glutammato	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,27	0,04	1,40	7,05	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
PRIMI PIATTI

		INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
Ricetta	**Ingredienti**	**Nido**	**Infanzia**	**Primaria (6-9)**	**Primaria (9-11)**	**Secondaria (12-14)**	**Adulti (>18)**	**Proteine**	**Lipidi**	**Carboidrati**	**Kcal**	
Risotto ai formaggi *Cottura del sugo in pentola, cottura del riso con bollitore e assemblaggio*	Riso brillato crudo	50	60	70	80	95	100	5,36	0,32	64,32	265,60	Latte e derivati
	Grana	15	18	21	24	28,5	30	1,02	0,86	tr	11,76	
	Burro	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,04	4,17	0,06	37,90	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
Pasta alle verdure *Cottura del sugo in pentola, cottura della pasta con bollitore e assemblaggio*	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	95	100	8,72	1,12	63,28	282,40	Glutine, soia, senape
	Zucchine fresche	10	12	14	16	19	20	0,30	0,02	0,32	2,50	
	Carote fresche	10	12	14	16	19	20	0,23	0,04	1,60	7,37	
	Pomodori passata	15	18	21	24	28,5	30	0,39	0,06	0,90	5,40	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Crema di lenticchie con crostini *Preparazione della crema in pentola, riattivazione dei crostini in forno e assemblaggio*	Crostini	20	24	28	32	38	40	4,40	5,20	27,20	176,00	Soia, senape, lupini, glutine, sesamo
	Lenticchie secche, crude	25	30	35	40	47,5	50	11,35	0,50	25,55	145,50	
	Patate fresche	7,5	9	10,5	12	14,25	15	0,76	0,36	6,47	30,72	
	Carote fresche	15	18	21	24	28,5	30	0,35	0,06	2,40	11,05	
	Cipolle crude	7,5	9	10,5	12	14,25	15	0,18	0,02	1,03	4,70	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
Pasta al ragù di pesce *Cottura del sugo in pentola, cottura della pasta con bollitore e assemblaggio*	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	80	95	100	8,72	1,12	63,28	282,40	Glutine, soia, senape, pesce, molluschi, crostacei
	Pomodori passata	25	30	35	40	47,5	50	0,65	0,10	1,50	9,00	
	Carote fresche	10	12	14	16	19	20	0,23	0,04	1,60	7,37	
	Cipolle crude	5	6	7	8	9,5	10	0,12	0,01	0,69	3,13	
	Merluzzo/nasello surgelato	20	24	28	32	38	40	9,23	0,32	0,00	40,00	
	Totani	20	24	28	32	38	40	5,64	0,24	0,32	26,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Tagliatelle al ragù *Cottura del sugo in pentola, cottura della pasta con bollitore e assemblaggio*	Pasta all'uovo, secca	50	60	70	80	95	100	13,00	2,40	77,90	366,00	Glutine, soia, senape, uova
	Bovino adulto scamone	15	18	21	24	28,5	30	6,42	1,11	0,00	35,70	
	Pomodori passata	7,5	9	10,5	12	14,25	15	0,20	0,03	0,45	2,70	
	Carote fresche	5	6	7	8	9,5	10	0,12	0,02	0,80	3,68	
	Olio di oliva extra vergine	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,00	0,75	0,00	6,74	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ravioli olio e grana *Cottura del sugo in pentola, cottura della pasta con bollitore e assemblaggio*	Ravioli ricotta/spinaci BIO	60	72	84	96	114	120	12,00	5,40	35,76	243,60	Glutine, uova, latte e derivati, soia, senape
	Grana	5	6	7	8	9,5	10	0,34	0,29	tr	3,92	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
PRIMI PIATTI

		INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
Ricetta	**Ingredienti**	**Nido**	**Infanzia**	**Primaria (6-9)**	**Primaria (9-11)**	**Secondaria (12-14)**	**Adulti (>18)**	**Proteine**	**Lipidi**	**Carboidrati**	**Kcal**	
Crema di patate con riso	Patate fresche	60	72	84	96	114	120	6,07	2,89	51,76	245,78	
Preparazione della crema in pentola, cottura del riso in bollitore e assemblaggio	Riso brillato crudo	20	24	28	32	38	40	2,14	0,13	25,73	106,24	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Preparato per brodo vegetale s/glutammato	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,27	0,04	1,40	7,05	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
SECONDI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Frittata alle zucchine	Misto uovo BIO pastorizzato	60	72	84	96	114	120	14,40	12,00	0,60	170,40	Uova, latte e derivati
Cottura: al forno	Zucchine fresche	10	12	14	16	19	20	0,30	0,02	0,32	2,50	
	Latte UHT, parz. scremato	qb	qb	qb	qb	qb	10	0,80	0,40	1,28	11,50	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
Spezzatino di tacchino	Bocconcini di tacchino BIO	50	60	70	80	95	100	24,00	1,20	0,00	107,00	Glutine, arachidi, latte e derivati, soia, senape, frutta a guscio, sedano, solfiti, sesamo
Cottura: al forno	Miscela per arrosti	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	qb	qb	qb	qb	qb	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
Formaggio fresco	Formaggio fresco	50	60	70	80	95	100	30,70	36,40	1,40	456,00	Latte e derivati

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
SECONDI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Merluzzo al forno	Merluzzo/nasello surgelato	60	72	84	96	114	120	27,68	0,96	0,00	120,00	Glutine, soia, sesamo, senape, lupini, pesce
Cottura: al forno	Pangrattato	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,51	0,11	3,89	17,55	
	Farina mais	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,44	0,14	4,04	18,10	
	Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Fusi di pollo al rosmarino/ pollo al forno	Pollo, fuso senza pelle	50	60	70	80	95	100	28,03	5,61	0,00	162,12	Glutine, arachidi, latte e derivati, soia, senape, frutta a guscio, sedano, solfiti, sesamo
Cottura: al forno	Rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Miscela per arrosti	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
SECONDI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Pesce in umido	Merluzzo/nasello surgelato	60	72	84	96	114	120	27,68	0,96	0,00	120,00	Pesce
Cottura: al forno	Pomodori passata	5	6	7	8	9,5	10	0,13	0,02	0,30	1,80	
	Carote fresche	5	6	7	8	9,5	10	0,12	0,02	0,80	3,68	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Fagioli in umido	Fagioli Borlotti secchi, crudi	30	36	42	48	57	60	12,12	1,20	28,62	166,80	Glutine, sesamo, soia, senape
Cottura: al forno	Pomodori passata	20	24	28	32	38	40	0,52	0,08	1,20	7,20	
	Cipolle crude	5	6	7	8	9,5	10	0,12	0,01	0,69	3,13	
	Rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frittata al forno	Misto uovo BIO pastorizzato	60	72	84	96	114	120	14,40	12,00	0,60	170,40	Uova, latte e derivati
Cottura: al forno	Latte UHT, parz. scremato	5	6	7	8	9,5	10	0,80	0,40	1,28	11,50	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
SECONDI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Limanda gratinata al limone	Limanda gelo	60	72	84	96	114	120	0,00	0,00	0,00	0,00	Glutine, soia, sesamo, senape, lupini, pesce, Solfiti
Cottura: al forno	Pangrattato	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,51	0,11	3,89	17,55	
	Farina mais	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,44	0,14	4,04	18,10	
	Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Succo di limone	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Polpette di manzo	Polpette di bovino gelo	50	60	70	80	95	100	16,00	1,90	20,00	282,00	
Straccetti di tacchino agli aromi	Fesa di tacchino	50	60	70	80	95	100	24,00	1,20	0,00	107,00	Glutine, arachidi, latte e derivati, soia, senape, frutta a guscio, sedano, solfiti, sesamo
Cottura: in padella	Miscela per arrosti	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
SECONDI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Totani in umido	Totani	60	72	84	96	114	120	16,92	0,72	0,96	78,00	Pesce, molluschi, crostacei
Cottura: al forno	Pomodori passata	5	6	7	8	9,5	10	0,13	0,02	0,30	1,80	
	Carote fresche	5	6	7	8	9,5	10	0,12	0,02	0,80	3,68	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Scaloppina di tacchino	Fesa di tacchino	50	60	70	80	95	100	24,00	1,20	0,00	107,00	Glutine, soia, senape, lupini
Cottura: al forno	Farina frumento tipo 00	5	6	7	8	9,5	10	1,10	0,07	7,73	34,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	qb	qb	qb	qb	
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto	30	36	42	48	57	60	3,56	2,65	0,16	38,70	
Spezzatino di manzo in umido	Bocconcini di manzo	50	60	70	80	95	100	21,50	2,40	0,00	108,00	
Cottura: al forno	Pomodori passata	5	6	7	8	9,5	10	0,13	0,02	0,30	1,80	
	Carote fresche	5	6	7	8	9,5	10	0,12	0,02	0,80	3,68	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
SECONDI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Uova strapazzate con piselli	Misto uovo BIO pastorizzato	50	60	70	80	95	100	12,00	10,00	0,50	142,00	Uova, glutine, sedano
Cottura: al forno	Piselli surgelati	10	12	14	16	19	20	1,08	0,06	1,28	9,60	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bis di legumi	Fagioli Borlotti secchi, crudi	15	18	21	24	28,5	30	6,06	0,60	14,31	83,40	Glutine, sesamo, soia, senape
Cottura: al forno	Ceci secchi	15	18	21	24	28,5	30	6,27	1,89	14,07	94,80	
	Rosmarino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Platessa al forno	Platessa surgelata	60	72	84	96	114	120	21,60	2,40	0,00	112,80	Glutine, soia, sesamo, senape, lupini, pesce
Cottura: al forno	Pangrattato	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,51	0,11	3,89	17,55	
	Farina mais	2,5	3	3,5	4	4,75	5	0,44	0,14	4,04	18,10	
	Prezzemolo	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
CONTORNI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Verdure al tegame	Verdura cotta	100	120	140	160	190	200	4,35	0,22	0,00	0,00	
Lavaggio, preparazione e cottura in padella	Carote fresche	5	6	7	8	9,5	10	0,12	0,02	0,80	3,68	
	Cipolle crude	qb	qb	qb	qb	qb	10	0,12	0,01	0,69	3,13	
	Olio di oliva extra vergine	1,5	1,8	2,1	2,4	2,85	3	0,00	0,45	0,00	4,05	
	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	
Verdura cruda	Verdura fresca di stagione	40	48	56	64	76	80	1,06	0,10	2,12	13,49	
Lavaggio e preparazione												
Verdura cotta	Verdura cotta	100	120	140	160	190	200	4,35	0,22	0,00	0,00	
Lavaggio, preparazione e cottura a vapore		qb	qb	qb	qb	qb						
Patate arrosto	Patate fresche	125	150	175	200	237,5	250	12,65	6,02	107,83	512,05	Glutine, arachidi, latte e derivati, soia, senape, frutta a guscio, sedano, solfiti, sesamo
Lavaggio, preparazione e cottura al forno	Miscela per arrosti	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
CONTORNI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						MACRONUTRIENTI (porzione adulti)				Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Kcal	
Purè di patate	Fiocchi di patate	50	60	70	80	95	100	2,10	1,10	9,90	62,00	Latte e derivati, solfiti, Latte e derivati
Lavaggio, preparazione e cottura in pentola	Patate fresche	50	60	70	80	95	100	5,06	2,41	43,13	204,82	
	Burro	5	6	7	8	9,5	10	0,08	8,34	0,11	75,80	
	Latte UHT, parz. scremato	10	12	14	16	19	20	1,60	0,80	2,55	23,00	
	Grana	5	6	7	8	9,5	10	0,34	0,29	tr	3,92	
Polenta	Farina mais	30	36	42	48	57	60	5,22	1,62	48,48	217,20	Glutine, soia, sesamo, senape, lupini
Cottura in pentola	Sale fino	qb	qb	qb	qb	qb	qb	0,00	0,00	0,00	0,00	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
DESSERT/MERENDE

PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMATURE		ALLERGENI
		INFANZIA	PRIMARIA	
Pane (merenda)	Pane	30	50	Glutine, sesamo, latte, soia.
Marmellata	Confettura di frutta BIO (gusti assortiti)	10	10	Assenti.
Yogurt alla frutta	Yogurt alla frutta BIO (gusti assortiti)	125	125	Latte e derivati.
Budino	Budino alla vaniglia/al cioccolato/creme caramel	125	125	Latte e derivati.
Cereali	Cornflakes	10	20	Glutine, frutta a guscio.
Latte	Latte di vacca UHT BIO	100	150	Latte e derivati.
Crackers	Crackers senza sale	15	20	Glutine, soia, sesamo, senape.
Biscotti	Biscotti secchi	15	20	Glutine, soia, senape.
Grissini	Grissini.	30	35	Glutine, soia, senape, latte e derivati, sesamo.

CONDIMENTI

PIATTI	INGREDIENTI	GRAMMATURE		ALLERGENI
		INFANZIA	PRIMARIA	
Olio extra-vergine di oliva	Olio extra-vergine di oliva	15	20	Assenti.
Grana grattugiato	Grana grattugiato	2-5	2-5	Latte e derivati, uova.

Ad ogni pasto devono essere tenuti in considerazione anche:

- 2-5 g di formaggio grattugiato;

- 15g di olio di oliva extravergine;

- 20g di pane per il nido – 40g di pane per la scuola dell'infanzia – 50g di pane per la secondaria di I grado;

- Frutta fresca di stagione: 100g per il nido e la scuola dell'infanzia – 150g per la primaria e la secondaria di I grado.

Tutte le grammature sono da considerarsi al crudo dell'alimento e al netto degli scarti.