camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Crema di ceci e carote con pastina	Carote	40	48	56	72	80	80	Glutine, soia, sesamo, senape
	Patate fresche	25	30	35	45	50	50	
	Ceci secchi	20	24	28	36	40	40	
	Pasta di semola di grano duro	20	24	28	36	40	40	
	Preparato per brodo vegetale s/glutammato	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Crema di patate e cannellini con riso	Patate fresche	20	24	28	36	40	40	
	Riso brillato crudo	20	24	28	36	40	40	
	Fagioli Cannellini secchi, crudi	15	18	21	27	30	30	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Crema di piselli con pastina	Piselli surgelati	30	36	42	54	60	60	Glutine, soia, senape, sedano
	Pasta di semola di grano duro	20	24	28	36	40	40	
	Patate fresche	10	12	14	18	20	20	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Garganelli all'uovo al pomodoro	Pasta all'uovo, secca	50	60	70	90	100	100	Glutine, soia, senape, uova
	Pomodori passata	25	30	35	45	50	50	
	Cipolla	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Carote	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Gnocchi di patate al pomodoro	Gnocchi di patata	125	150	175	225	250	250	Glutine, soia, senape, 0
	Pomodori passata	25	30	35	45	50	50	
	Carote	2,5	3	3,5	4,5	5	5	0, Glutine, soia, senape, latte e derivati, frutta a guscio, uova
	Olio di oliva extra vergine	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Pasta al pesto	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	90	100	100	Glutine, soia, senape, latte e derivati, frutta a guscio, uova
	Pesto alla genovese	20	24	28	36	40	40	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Pasta al pomodoro	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	90	100	100	Glutine, soia, senape
	Pomodori passata	25	30	35	45	50	50	
	Cipolla	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Carote	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Pasta al ragù (PIATTO UNICO)	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	90	100	100	Glutine, soia, senape
	Bovino adulto scamone	15	18	21	27	30	30	
	Pomodori passata	7,5	9	10,5	13,5	15	15	
	Carote	5	6	7	9	10	10	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Pasta alla mammarosa	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	90	100	100	Glutine, soia, senape, latte e derivati
	Pomodori passata	25	30	35	45	50	50	
	Ricotta di vacca	5	6	7	9	10	10	
	Cipolla	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Carote	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Pasta alla pizzaiola	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	90	100	100	Glutine, soia, senape
	Pomodori passata	25	30	35	45	50	50	
	Cipolla	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Carote	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
	Origano	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Pasta all'olio	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	90	100	100	Glutine, soia, senape
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Pasta all'ortolana	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	90	100	100	Glutine, soia, senape
	Pomodori pelati	40	48	56	72	80	80	
	Cipolla	7,5	9	10,5	13,5	15	15	
	Carote	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Pasta burro e salvia	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	90	100	100	Glutine, soia, senape, latte e derivati
	Salvia	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Burro	5	6	7	9	10	10	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Pasta e fagioli	Fagioli Borlotti secchi, crudi	35	42	49	63	70	70	Glutine, sesamo, soia, senape
	Pasta di semola di grano duro	20	24	28	36	40	40	
	Carote	10	12	14	18	20	20	
	Cipolla	10	12	14	18	20	20	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Preparato per brodo vegetale s/glutammato	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Pasta pasticciata (PIATTO UNICO)	Pasta di semola di grano duro	50	60	70	90	100	100	Glutine, soia, senape, latte e derivati, lupini
	Latte UHT, parz. scremato	40	48	56	72	80	80	
	Bovino adulto scamone	15	18	21	27	30	30	
	Pomodori passata	7,5	9	10,5	13,5	15	15	
	Carote	5	6	7	9	10	10	
	Farina frumento tipo 0	5	6	7	9	10	10	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Burro	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Pastina in brodo vegetale	Pasta di semola di grano duro	20	24	28	36	40	40	Glutine, soia, senape
	Patate fresche	5	6	7	9	10	10	
	Carote	5	6	7	9	10	10	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Preparato per brodo vegetale s/glutammato	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Cipolla	1	1,2	1,4	1,8	2	2	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Pizza margherita (PIATTO UNICO)	Base pizza al pomodoro BIO	125	150	175	225	250	250	Glutine, latte e derivati
	Mozzarella di vacca	25	30	35	45	50	50	
Ravioli olio e grana (PIATTO UNICO)	Ravioli ricotta/spinaci	75	90	105	135	150	150	Glutine, uova, latte e derivati, soia, senape
	Grana	7,5	9	10,5	13,5	15	15	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Riso al pomodoro	Riso brillato crudo	50	60	70	90	100	100	
	Pomodori passata	25	30	35	45	50	50	
	Cipolla	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Carote	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Riso alla parmigiana	Riso brillato crudo	50	60	70	90	100	100	Latte e derivati, uova
	Grana	10	12	14	18	20	20	
	Burro	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
Risotto alla zucca	Riso brillato crudo	50	60	70	90	100	100	Sedano, latte e derivati, uova
	Zucca gialla	25	30	35	45	50	50	
	Grana	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Spezzatino di manzo con polenta (PIATTO UNICO)	Bovino adulto, spezzatino	50	60	70	90	100	100	Lupini
	Farina mais	50	60	70	90	100	100	
	Pomodori passata	15	18	21	27	30	30	
	Cipolla	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Carote	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	1	1,2	1,4	1,8	2	2	

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
PRIMI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Tortellini in brodo	Tortellini di carne gelo	35	42	49	63	70	70	Glutine, uova, latte e derivati, soia, senape, sedano
	Patate fresche	5	6	7	9	10	10	
	Carote	5	6	7	9	10	10	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Preparato per brodo vegetale s/glutammato	2,5	3	3,5	4,5	5	5	
	Cipolla	1	1,2	1,4	1,8	2	2	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
SECONDI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Caciotta	Caciottina vaccina	28	35	35	42	59,5	70	Latte e derivati
Coscette di pollo al forno	Pollo, cosce	40	50	50	60	85	100	Glutine, arachidi, latte e derivati, soia, senape, frutta a guscio, sedano, solfiti, sesamo
	Sale fino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
	Miscela per arrosti	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
Merluzzo gratinato al forno	Merluzzo/nasello surgelato	48	60	60	72	102	120	Pesce, glutine, soia, senape, lupini, sesamo
	Pangrattato	3,2	4	4	4,8	6,8	8	
	Farina mais	2	2,5	2,5	3	4,25	5	
	Olio di oliva extra vergine	2,4	3	3	3,6	5,1	6	
	Sale fino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
Mozzarella	Mozzarella di vacca	40	50	50	60	85	100	Latte e derivati
Finocchi gratinati	Finocchi	80	100	100	120	170	200	Glutine, soia, senape, lupini
	Pangrattato	4	5	5	6	8,5	10	
	Olio di oliva extra vergine	2,4	3	3	3,6	5,1	6	
	Sale fino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
Pesce al forno al prezzemolo	Merluzzo/nasello surgelato	48	60	60	72	102	120	Pesce
	Olio di oliva extra vergine	2,4	3	3	3,6	5,1	6	
	Prezzemolo	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
	Sale fino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
SECONDI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Pesce gratinato	Merluzzo/nasello surgelato	48	60	60	72	102	120	Pesce, glutine, soia, senape, lupini, sesamo
	Pangrattato	3,2	4	4	4,8	6,8	8	
	Farina mais	2	2,5	2,5	3	4,25	5	
	Olio di oliva extra vergine	2,4	3	3	3,6	5,1	6	
	Sale fino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
Petto di pollo al sugo	Pollo, petto, crudo	40	50	50	60	85	100	
	Pomodori passata	12	15	15	18	25,5	30	
	Cipolla	2	2,5	2,5	3	4,25	5	
	Carote	2	2,5	2,5	3	4,25	5	
	Olio di oliva extra vergine	2,4	3	3	3,6	5,1	6	
	Sale fino	0,8	1	1	1,2	1,7	2	
Piselli saltati	Piselli surgelati	48	60	60	72	102	120	Glutine, sedano
	Olio di oliva extra vergine	2,8	3,5	3,5	4,2	5,95	7	
	Cipolla	2	2,5	2,5	3	4,25	5	
	Sale fino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
Pollo al forno al rosmarino	Pollo, fuso senza pelle	40	50	50	60	85	100	Glutine, arachidi, latte e derivati, soia, senape, frutta a guscio, sedano, solfiti, sesamo
	Rosmarino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
	Miscela per arrosti	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
Polpette di manzo al forno	Polpette di bovino gelo	40	50	50	60	85	100	Glutine, soia, latte e derivati
	Sale fino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
Ricotta	Ricotta di vacca	40	50	50	60	85	100	Latte e derivati

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
SECONDI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Scaloppine di pollo al limone	Pollo, petto, crudo	40	50	50	60	85	100	Glutine, soia, senape, lupini
	Farina frumento tipo 0	4	5	5	6	8,5	10	
	Olio di oliva extra vergine	2,4	3	3	3,6	5,1	6	
	Succo di limone	1,2	1,5	1,5	1,8	2,55	3	
	Sale fino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
Sformato di patate e carote	Carote	20	25	25	30	42,5	50	Uova, latte e derivati, glutine, soia, senape, lupini
	Misto uovo BIO pastorizzato	20	25	25	30	42,5	50	
	Grana	20	25	25	30	42,5	50	
	Patate fresche	16	20	20	24	34	40	
	Pangrattato	8	10	10	12	17	20	
	Olio di oliva extra vergine	2,4	3	3	3,6	5,1	6	
	Sale fino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
Sformato di zucchine	Zucchine	40	50	50	60	85	100	Uova, latte e derivati, glutine, soia, senape, lupini
	Misto uovo BIO pastorizzato	20	25	25	30	42,5	50	
	Grana	20	25	25	30	42,5	50	
	Pangrattato	8	10	10	12	17	20	
	Olio di oliva extra vergine	0,8	1	1	1,2	1,7	2	
	Sale fino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
Spezzatino di tacchino al forno	Bocconcini di tacchino	40	50	50	60	85	100	
	Olio di oliva extra vergine	2,4	3	3	3,6	5,1	6	
	Miscela per arrosti	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
SECONDI PIATTI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Stracchino	Stracchino	40	50	50	60	85	100	Latte e derivati
Uovo strapazzato	Misto uovo BIO pastorizzato	40	50	50	60	85	100	Uova, latte e derivati
	Latte UHT, parz. scremato	4	5	5	6	8,5	10	
	Olio di oliva extra vergine	2,4	3	3	3,6	5,1	6	
	Sale fino	0,4	0,5	0,5	0,6	0,85	1	
Verdura cotta	Verdura cotta	80	100	100	120	170	200	
	Olio di oliva extra vergine	2,8	3,5	3,5	4,2	5,95	7	
Verdura cruda	Verdura fresca di stagione	32	40	40	48	68	80	
	Olio di oliva extra vergine	2,8	3,5	3,5	4,2	5,95	7	
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto			40	40	60	60	

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
CONTORNI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Carote al burro	Carote	100	120	140	180	200	200	Latte e derivati
	Burro	5	6	7	9	10	10	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Finocchi alla parmigiana	Finocchi	100	120	140	180	200	200	Latte e derivati, uova
	Grana	7,5	9	10,5	13,5	15	15	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Finocchi gratinati	Finocchi	100	120	140	180	200	200	Glutine, soia, senape, lupini
	Pangrattato	5	6	7	9	10	10	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Patate all'olio	Patate fresche	125	150	175	225	250	250	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
Patate al rosmarino	Patate fresche	125	150	175	225	250	250	
	Rosmarino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Patate arrosto	Patate fresche	125	150	175	225	250	250	Glutine, arachidi, latte e derivati, soia, senape, frutta a guscio, sedano, solfiti, sesamo
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Miscela per arrosti	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	

camst ristorazione Scolastica

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
CONTORNI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Patate prezzemolate	Patate fresche	125	150	175	225	250	250	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Prezzemolo	1	1,2	1,4	1,8	2	2	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Purè di patate	Fiocchi di patate	50	60	70	90	100	100	Latte e derivati, solfiti, uova
	Patate fresche	50	60	70	90	100	100	
	Latte UHT, parz. scremato	10	12	14	18	20	20	
	Burro	5	6	7	9	10	10	
	Grana	5	6	7	9	10	10	
Purè di verdure	Carote	50	60	70	90	100	100	
	Patate fresche	20	24	28	36	40	40	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Spinaci alla parmigiana	Spinaci surgelati	100	120	140	180	200	200	Latte e derivati, uova
	Grana	7,5	9	10,5	13,5	15	15	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Verdura cotta	Verdura cotta	100	120	140	180	200	200	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
CONTORNI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Verdura cruda	Verdura fresca di stagione	40	48	56	72	80	80	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
Verdure al tegame	Verdura cotta	100	120	140	180	200	200	
	Carote	5	6	7	9	10	10	
	Cipolla	5	6	7	9	10	10	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Verdure prezzemolate	Verdura cotta	100	120	140	180	200	200	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Prezzemolo	1	1,2	1,4	1,8	2	2	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Zucca al forno	Zucca gialla	100	120	140	180	200	200	Sedano
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
Zucca al rosmarino	Zucca gialla	100	120	140	180	200	200	Sedano
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	
	Rosmarino	0,5	0,6	0,7	0,9	1	1	

RICETTARIO MENÙ PRIMAVERA - ESTATE
CONTORNI

Ricetta	Ingredienti	INGREDIENTI PER PORZIONE						Allergeni
		Nido	Infanzia	Primaria (6-9)	Primaria (9-11)	Secondaria (12-14)	Adulti (>18)	
Zucchine gratinate	Zucchine fresche	100	120	140	180	200	200	Glutine, soia, senape, lupini
	Pangrattato	5	6	7	9	10	10	
	Olio di oliva extra vergine	3,5	4,2	4,9	6,3	7	7	
	Sale fino						1	

RICETTARIO MENÙ AUTUNNO-INVERNO
MERENDE e DESSERT

PIATTI	INGREDIENTI	INGREDIENTI PER PORZIONE				ALLERGENI
		Nido	Infanzia	Primaria	Secondaria	
Pane (merenda)	Pane	20	30	50	50	Glutine, sesamo, latte, soia.
Marmellata	Confettura di frutta (gusti assortiti)	X	10	10	15	Assenti.
Yogurt alla frutta	Yogurt alla frutta (gusti assortiti)	70	70	125	125	Latte e derivati.
Budino	Budino alla vaniglia/al cioccolato/creme caramel	70	70	125	125	Latte e derivati.
Cereali	Cornflakes	5	10	20	30	Glutine, frutta a guscio.
Polpa di frutta	Polpa di frutta	50	50	100	100	Assenti.
Crackers	Crackers senza sale	10	15	20	25	Glutine, soia, sesamo, senape.
Biscotti	Biscotti secchi	10	15	20	25	Glutine, soia, senape.
Plumcake	Plumcake	15	15	30	30	Glutine, latte e derivati, frutta a guscio, soia
Grissini	Grissini.	25	30	35	40	Glutine, soia, senape, latte e derivati, sesamo.

CONDIMENTI

PIATTI	INGREDIENTI	INGREDIENTI PER PORZIONE				
		Nido	Infanzia	Primaria	Secondaria	
Olio extra-vergine di oliva	Olio extra-vergine di oliva	5	5	15	20	Assenti.
Grana grattugiato	Grana grattugiato	2-5	2-5	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 – 30g di pane per la scuola dell'infanzia – 50g di pane per la primaria - 80g 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.