

APPALTO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA PER IL PERIODO 01/09/2019 – 31/08/2024
RICETTARIO E GRAMMATURE

indicazioni generali

PRIMI PIATTI

PIZZAIOLA			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	50	70	80
<i>Sugo per condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
POLPA DI POMODORO	53		
ORIGANO	0,06		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscana	2,5		
AGLIO	0,06		
SALE	0,025		
<i>Porzione finale a cotto</i>	40	50	60
<i>Modalità di cottura</i>			
Mettere in brasiera l'olio e l'aglio, soffriggere leggermente, aggiungere la polpa di pomodoro, il sale e restringere il sugo. A fine cottura aggiungere l'origano ed aggiustare di sale			

MARINARA			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	50	70	80
<i>Sugo per condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
POLPA DI POMODORO	53		
PREZZEMOLO	0,3		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscana	2,5		
AGLIO	0,06		
SALE	1		
<i>Porzione finale a cotto</i>	40	50	60
<i>Modalità di cottura</i>			
Mettere in brasiera l'olio e l'aglio, soffriggere leggermente, aggiungere la polpa di pomodoro, il sale e restringere il sugo. A fine cottura aggiungere il prezzemolo ed aggiustare di sale			

POMAROLA			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	50	70	80
<i>Sugo per condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
POMODORI PELATI	43		
CIPOLLA	3,5		
SEDANO	2,5		
CAROTA	3,5		
AGLIO	0,06		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscana	2,5		
SALE	1		
<i>Porzione finale a cotto</i>	40	50	60
<i>Modalità di cottura</i>			
Mettere in brasiera l'olio, l'aglio, gli odori a pezzi, i pomodori pelati, il sale e cuocere fino a restringere il sugo. Infine frullare il sugo ed aggiustare di sale			

SALSA ROSA			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	50	70	80
GNOCCHI DI PATATE	100	130	150
Sugo per condimento			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
POLPA DI POMODORO	41		
CIPOLLA	3,5		
SEDANO	2,5		
CAROTA	3,5		
AGLIO	0,06		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	1,5		
LATTE	6		
BURRO	1		
FARINA	1		
SALE	1		
<i>Porzione finale a cotto</i>	45	55	65
Modalità di cottura			
Mettere in brasiera l'olio, l'aglio, gli odori a pezzi, i pomodori pelati, il sale e cuocere fino a restringere il composto. Separatamente preparare una salsa besciamella con farina, latte e burro ed aggiungerla al sugo preparato.			

POMODORO E OLIVE NERE			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	50	70	80
Sugo per condimento			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
POLPA DI POMODORO	50		
BASILICO	0,03		
AGLIO	0,06		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	2,5		
OLIVE NERE <i>tritate</i>	6		
SALE	1		
<i>Porzione finale a cotto</i>	45	55	65
Modalità di cottura			
Mettere in brasiera l'olio e l'aglio, soffriggere leggermente, aggiungere la polpa di pomodoro, il sale e restringere il sugo. A fine cotture aggiungere il basilico ed aggiustare di sale			

TONNO			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	50	70	80
Sugo per condimento			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
POLPA DI POMODORO	45		
TONNO	20		
PREZZEMOLO	0,2		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	2		
AGLIO	0,1		
SALE	1		
<i>Porzione finale a cotto</i>	55	65	70
Modalità di cottura			
Mettere in brasiera l'olio e l'aglio, soffriggere leggermente, aggiungere la polpa di pomodoro, il sale e restringere il sugo. A metà cotture aggiungere il prezzemolo ed il tonno sminuzzato.			

PESTO GENOVESE (Conf.preparato)			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	50	70	80
<i>Sugo per condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
Preparato per pesto genovese	25		
Olio evo (in aggiunta per diluizione)	5		
<i>Porzione finale a cotto</i>	25	30	40
Modalità di cottura			
Aggiungere al preparato l'olio extravergine indicato, eventualmente poca acqua di cottura, e mescolare bene.			

PESTO INVERNALE			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA			
<i>Sugo per condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
BROCCOLI surgelati	19		
PREZZEMOLO	0,3		
PECORINO Dop	5		
GRANA Dop	2		
PINOLI	0,5		
MANDORLE	1		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscana	6		
SALE	1		
<i>Porzione finale a cotto</i>	25	35	45
Modalità di cottura			
Cuocere i broccoli a vapore, salarli e frullarli in insieme all'olio. Separatamente tritate pinoli, mandorle, pecorino e grana padano ed aggiungerli al composto di broccoli. Aggiustare di sale			

OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscana			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	50	70	80
<i>Condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscana	9,5		
GRANA Padano Dop (disp nelle formaggere)	5		
<i>Porzione finale a cotto</i>	8	10	10
Modalità di cottura			
Aggiungere l'olio extravergine d'oliva alla pasta appena scolata.			

BURRO E SALVIA			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	50	70	80
RAVIOLI	70	100	130
<i>Condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
BURRO	9,5		
SALVIA	0,2		
GRANA Padano Dop (disp nelle formaggere)	5		
<i>Porzione finale a cotto</i>	8	10	10
Modalità di cottura			
Sciogliere il burro insieme alla salvia prima di aggiungerlo alla pasta o al riso.			

BURRO			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
GNOCCHI DI PATATE	100	130	150
TORTELLINI	70	100	130
Condimento			
ingredienti al netto	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
BURRO	9,5		
GRANA Padano Dop (disp nelle formaggere)	5		
Porzione finale a cotto	8	10	10
Modalità di cottura			
Sciogliere il burro prima di aggiungerlo alla pasta o al riso.			

RAGU' DI CARNE - (Unico piatto)			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	50	70	80
Sugo per condimento			
ingredienti al netto	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
POLPA DI POMODORO	22		
CONCENTRATO DI POMODORO	7		
CIPOLLA	7		
SEDANO	3		
CAROTA	6		
CARNE MACINATA DI VITELLO	33		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	2,5		
SALE	1		
Porzione finale a cotto	60	75	80
Modalità di cottura			
Mettere in brasiera l'olio, l'aglio, gli odori tritati e soffriggere leggermente, aggiungere la carne tritata fino alla tostatura, salare ed infine aggiungere il concentrato e la polpa di pomodoro. Cuocere lentamente fino a restringere il composto.			

POMODORINI E MOZZARELLA			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	50	70	80
Condimento			
ingredienti al netto	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
MOZZARELLA (tritata)	25		
POMODORINI CILIEGINI (a dadini)	35		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	6,5		
BASILICO	0,6		
Porzione finale a cotto	60	70	80
Modalità di cottura			
Sminuzzare finemente la mozzarella, tritare i pomodorini ed amalgamarli insieme, aggiustare di sale ed aggiungere il basilico. Unire il composto alla pasta appena scolata.			

CONDIMENTI PER RISOTTI

POMAROLA

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
RISO	50	60	80
<i>Sugo per condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
POLPA DI POMODORO	45		
CIPOLLA	3,5		
SEDANO	2,5		
CAROTA	3,5		
AGLIO	0,06		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	2,5		
SALE	1		
<i>Porzione finale a cotto</i>	40	50	60
<i>Modalità di cottura</i>			
Mettere in brasiera l'olio, l'aglio, gli odori a pezzi, i pomodori pelati, il sale e cuocere fino a restringere il sugo. Infine frullare il sugo ed aggiustare di sale			

PORRI

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
RISO	50	60	80
<i>Sugo per condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
PORRI	40		
BRODO DI VERDURE	10		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	2		
SALE	1		
<i>Porzione finale a cotto</i>	35	45	55
<i>Modalità di cottura</i>			
Mettere in brasiera con l'olio i porri tritati e soffriggerli leggermente. Aggiungere il brodo e lasciar cuocere lentamente. Infine frullare il composto ed aggiustare di sale.			

OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano E GRANA

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
RISO	50	60	80
<i>Sugo per condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	9,5		
GRANA Padano Dop (mantecato)	9,5		
<i>Porzione finale a cotto</i>	8	10	10
<i>Modalità di cottura</i>			
Aggiungere l'olio extravergine d'oliva al riso appena scolato, aggiungere il grana e mantecarlo.			

ZUCCA GIALLA

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
RISO	50	60	80
<i>Sugo per condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
ZUCCA GIALLA	37		
CIPOLLA	4		
BRODO DI VERDURE (cipolla, sedano carota)	8		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	2		
<i>Porzione finale a cotto</i>	35	45	50
<i>Modalità di cottura</i>			
Mettere in brasiera con l'olio la zucca pulita a pezzetti e soffriggerla leggermente. Aggiungere il brodo e lasciar cuocere lentamente. Infine frullare il composto ed aggiustare di sale.			

CREMA DI ZUCCHINE			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
RISO	50	60	80
Sugo per condimento			
ingredienti al netto	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
ZUCCHINE	40		
CIPOLLA	7		
BRODO DI VERDURE (cipolla,sedano carota)	8		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	3		
Porzione finale a cotto	45	60	70
Modalità di cottura			
Mettere in brasiera con l'olio e.v.o. la zucchini tagliate a pezzetti e soffriggerla leggermente. Aggiungere il brodo e lasciar cuocere lentamente. Infine frullare il composto ed aggiustare di sale.			

MINESTRE AL CUCCHIAIO

PASSATO DI VERDURE (E LEGUMI) CON FARRO/ORZO/PASTA/RISO			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
FARRO o ORZO	15	20	20
PASTA o RISO	20	30	30
Condimento			
ingredienti al netto	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
ACQUA	120		
Se previsti = FAGIOLI BORLOTTI/CECI secchi	15		
PATATE	8,5		
CAROTE	8		
BIETOLA	4		
CAVOLO	4		
POMODORI PELATI	5		
CIPOLLA	4		
SEDANO	3		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	2		
SALE	1,2		
Porzione finale a cotto (solo passato)	140	180	180
Modalità di cottura			
Cuocere le verdure in abbondante acqua salata (vedi dosi), a fine cottura aggiungere l'olio e.v.o. e frullare tutto fino a ottenere una morbida crema.			

BRODO VEGETALE CON PASTA/TORTELLINI			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PASTA ALIMENTARE SECCA	20	30	30
TORTELLINI	35	45	65
Condimento			
ingredienti al netto	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
ACQUA	190		
PATATE	14		
CAROTE	10		
SEDANO	8		
CIPOLLA	9		
POMODORI PELATI	3		
SALE	1,2		
Porzione finale a cotto (solo brodo)	140	180	180
Modalità di cottura			
Cuocere le verdure in abbondante acqua salata (vedi dosi), a fine cotturaaggiungere l'olio e.v.o., filtrare il tutto separando le verdure.			

PASSATO GOLOSO (e LEGUMI) CON FARRO/ORZO/PASTA/RISO

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
FARRO o ORZO	15	20	20
PASTA o RISO	20	30	30
<i>Condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
ACQUA	133		
PATATE	6		
FAGIOLI	15		
CAROTE	6		
SEDANO	5		
CIPOLLA	5		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	1,5		
SALE	1,2		
<i>Porzione finale a cotto (solo passato)</i>	140	180	180
<i>Modalità di cottura</i>			
Cuocere le verdure in abbondante acqua salata (vedi dosi), a fine cottura aggiungere l'olio e.v.o. e frullare tutto fino a ottenere una morbida crema.			

VELLUTATA DI CANNELLINI/CECI CON FARRO O PASTA

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
FARRO o ORZO	15	20	20
PASTA o RISO	20	30	30
<i>Condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
ACQUA	140		
CECI o FAGIOLI cannellini (secchi)	18		
CIPOLLA	4		
POMODORI PELATI	3		
Odori (Aglio salvia e rosmarino)	0,2		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	1,5		
SALE	1,2		
<i>Porzione finale a cotto (solo passato)</i>	140	180	180
<i>Modalità di cottura</i>			
Dopo l'ammollo, cuocere i fagioli in abbondante acqua salata (vedi dosi). Separatamente tostare nell'olio e.v.o. la cipolla insieme agli aromi legati a mazzetto, unire il pomodoro e concludere la cottura. Aggiungere il composto ottenuto ai fagioli cotti nel loro brodo e frullare tutto fino a ottenere una morbida crema.			

VELLUTATA DI (o PASTA E) LENTICCHIE CON FARRO O PASTA

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
FARRO o ORZO	15	20	20
PASTA o RISO	20	30	30
<i>Condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
ACQUA	145		
LENTICCHIE secche	28		
CIPOLLA	3,5		
CAROTE	3		
SEDANO	3		
POMODORI PELATI	3,5		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	1,5		
AGLIO SALVIA e ROSMARINO	0,05		
<i>Porzione finale a cotto (solo passato)</i>	140	180	180
<i>Modalità di cottura</i>			
Cuocere le lenticchie in abbondante acqua salata (vedi dosi) insieme alle verdure, unire il pomodoro. Aggiungere il composto ottenuto ai fagioli cotti nel loro brodo e frullare tutto fino a ottenere una morbida crema.			

POLENTA AL POMODORO			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
Farina di mais	45	60	80
<i>Condimento</i>			
<i>ingredienti al netto</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
POLPA DI POMODORO	44		
CIPOLLA	3,5		
SEDANO	2,5		
CAROTA	3,5		
OLIO EXTRAVERGINE d'oliva IGP Toscano	2		
SALE	1		
<i>Porzione finale a cotto</i>	40	50	60
Modalità di cottura			
Mettere in brasiera l'olio, l'aglio, gli odori a pezzi, i pomodori pelati, il sale e cuocere fino a restringere il sugo. Infine frullare il sugo ed aggiustare di sale			

SECONDI PIATTI A BASE DI CARNE			
STRACCETTI DI POLLO AGLI AGRUMI			
ingrediente principale	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PETTO di POLLO (a crudo)	55	75	100
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
Succo di LIMONE/ARANCI	4		
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA IGP TOSCANO	2		
SALE	qb		
<i>Porzione finale a cotto circa</i>	50	70	90
Modalità di cottura			
Pulire e tagliare i petti di pollo a striscioline sottili. Unire la carne all'olio ben caldo, salare e rosolare. Aggiungere il succo di limoni e arance e concludere la cottura.			

COSCE DI POLLO ARROSTO			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
COSCE di POLLO(fusini a crudo di 160 , +/-10 g)	160	160	320
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA IGP TOSCANO	2		
SALE	qb		
<i>Porzione finale a cotto</i>	1	1 (2 alle V°)	2
Modalità di cottura			
Riporre i fusini di pollo nelle teglie da forno, spruzzarle leggermente di olio, salare e infornare fino a cottura.			

BOCCONCINI DI TACCHINO ALLE OLIVE			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
FESA di TACCHINO (a crudo)	55	75	100
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
POLPA DI POMODORO	17		
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA IGP TOSCANO	2		
Aromi (salvia e rosmarino)	0,006		
OLIVE nere (solo per Primarie)	4,5		
SALE	qb		
<i>Porzione finale a cotto circa</i>	60	80	110
Modalità di cottura			
Pulire e tagliare i petti di tacchino a piccoli pezzetti e metterli in brasiera nell'olio ben caldo, salare e rosolare aggiungendo un po' di aromi. Aggiungere la polpa di pomodoro, le olive denocciolate e sminuzzate, salare e concludere la cottura.			

BOCCONCINI DI TACCHINO AL LIMONE

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
FESA di TACCHINO (a crudo)	55	75	100
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
Succo di LIMONE		3	
FARINA DI GRANO TENERO		4,5	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA IGP TOSCANO		2	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto circa</i>	50	70	90
Modalità di cottura			
Pulire e tagliare le fese di tacchino a piccoli pezzetti. Infarinare la carne e metterla in brasiera nell'olio ben caldo, salare e rosolare. Aggiungere il succo di limoni e arance e concludere la cottura.			

FESA DI TACCHINO AL FORNO

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
FESA di TACCHINO (a crudo)	50	70	100
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
BRODO VEGETALI (vedi quantità ingredienti BRODO)		17	
AGLIO SALVIA e ROSMARINO		0,3	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA IGP TOSCANO		2,5	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto circa</i>	45	65	90
Modalità di cottura			
Pulire le fese di tacchino e massaggiarle con aglio, salvia e rosmarino. Condire con abbondante olio e.v.o. mettere in teglia ed infornare fino a cottura.			

SPEZZATINO DI VITELLO

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
CARNE di VITELLO (pulito, a crudo)	55	75	100
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
PASSATA/POLPA DI POMODORI		25	
CIPOLLA		6	
CAROTE		5	
SEDANO		4	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA IGP TOSCANO		3	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto circa</i>	70	90	120
Modalità di cottura			
In brasiera soffriggere gli odori (sedano carota e cipolla) finemente tritati, aggiungere i bocconcini di carne di vitello, precedentemente tagliati, e rosolare il tutto. Salare la carne, aggiungere la salsa di pomodoro e concludere la cottura.			

ARROSTO DI VITELLO DI CHIANINA IGP

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
CARNE di VITELLO-CHIANINA IGP (pulito, a crudo)	55	75	100
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
BRODO VEGETALE (vedi quantità ingredienti BRODO)		5	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA IGP TOSCANO		3	
SALE, con salvia, aglio e rosmarino		qb	
<i>Porzione finale a cotto circa</i>	50	70	90
Modalità di cottura			
Massaggiare la carne con il composto di sale ed aromi, irrorare con olio ed infornare. A fine cottura porzionare a fette.			

SALSICCIA DI SUINO AL FORNO

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
SALSICCIA DI SUINO MAGRA (a crudo)	50	100	150
Modalità di cottura			
Disporre le salsicce sulle griglie da forno e fare arrostiti fino a cottura.			

SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE (Unico Piatto)

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
ARISTA di MAIALE (pulito, a crudo)	70	100	150
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
FARINA DI GRANO TENERO		7,5	
LIMONE		2	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		3	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto</i>	65	90	130

Modalità di cottura

Porzionare l'arista in fettine della giusta misura, infarinare e passarle in brasiera con olio ben caldo, salarle ed aggiungere il succo di limone.

BRACIOLINA DI MAIALE alla Pistoiese (Unico Piatto)

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
ARISTA di MAIALE (pulito, a crudo)	70	100	150
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
PASSATA DI POMODORO		23	
CAPPERI		1,5	
PANGRATTATO		7	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		3	
SALE, AGLIO		qb	
<i>Porzione finale a cotto</i>	75	105	155

Modalità di cottura

Porzionare l'arista in fettine della giusta misura, passarle nel pangrattato ed adagiarle sulle teglie da forno per una breve cottura. In brasiera preparare il sugo di pomodoro con l'aglio ed i capperi ed aggiungere poi la carne tolta dal forno e concludere la cottura.

ARISTA AGLI AROMI

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
ARISTA di MAIALE (pulito, a crudo)	50	70	100
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
BRODO VEGETALE (vedi quantità ingredienti BRODO)		6	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA IGP TOSCANO		2,5	
AGLIO SALVIA e ROSMARINO		qb	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto</i>	45	65	90

Modalità di cottura

Pulire l'arista e massaggiarla con aglio, salvia e rosmarino. Condire con abbondante olio e.v.o., mettere in teglia ed infornare fino a cottura.

PROSCIUTTO COTTO ALTA QUALITA'

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PROSCIUTTO COTTO ALTA QUALITA'	35	45	70

SECONDI PIATTI A BASE DI PESCE**MERLUZZO DORATO**

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
MERLUZZO in filetti (al netto glassatura)	50/60	100	150
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
Olio di Semi per frittura		qb	
Pangrattato		qb	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto</i>	½ filetto (+1/2 5 anni)	1 filetto	1,5 filetto

Modalità di cottura

Scongelati i filetti secondo la giusta procedura, impanarli e friggerli in olio di arachidi ben caldo. Riporre i filetti cotti nei contenitori avendo cura di adagiare ogni strato su carta forno.

NASELLO IN UMIDO			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
MERLUZZO in filetti (al netto glassatura)	50/60	100	150
<i>altri ingredienti</i>	grammatura media a pasto, indicata in grammi		
PASSATA DI POMODORI		18	
CAPPERI		0,6	
PREZZEMOLO		0,6	
AGLIO		0,6	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto</i>	½ filetto (+1/2 5 anni)	1 filetto	1,5 filetto
Modalità di preparazione			
Scongellare i filetti secondo la giusta procedura, preparare un trito di aglio prezzemolo e capperi, porlo in brasiera con olio evo, aggiungere i filetti, salare e concludere la cottura.			

TONNO ALL'OLIO DI OLIVA			
ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
TONNO ALL'OLIO DI OLIVA (sgocciolato)	50	60	80

SECONDI PIATTI A BASE DI UOVO

SFORMATINO CON RICOTTA E PROSCIUTTO COTTO AQ			
Ingredienti			
	grammatura media netta sul numero pasti/giorno		
UOVA		26	
RICOTTA		34	
PROSCIUTTO COTTO ALTA QUALITA'		10	
LATTE		3	
GRANA PADANO DOP		3	
PANGRATTATO		1,5	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	50	70	85
Modalità di preparazione			
Pulire e preparare a dadini il prosciutto cotto. Preparare il composto aggiungendo alla ricotta l'uovo, il formaggio grana e il prosciutto precedentemente predisposto. Salare ed eventualmente aggiungere il latte per ammorbidirlo leggermente. Ungere e spolverare con pangrattato le teglie di cottura versandovi infine il composto, infornare e procedere alla cottura.			

SFORMATINO CON RICOTTA e SPINACI			
Ingredienti			
	grammatura media netta sul numero pasti/giorno		
UOVA		26	
RICOTTA		34	
SPINACI surgelati		13	
LATTE		3	
GRANA PADANO DOP		3	
PANGRATTATO		1,5	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	50	70	90
Modalità di preparazione			
Cuocere gli spinaci in forno a vapore . Preparare il composto aggiungendo alla ricotta l'uovo, il formaggio grana e gli spinaci cotti. Salare ed eventualmente aggiungere il latte per ammorbidirlo leggermente. Ungere e spolverare con pangrattato le teglie di cottura versandovi infine il composto, infornare e procedere alla cottura.			

SFOGLIATINA CON RICOTTA PROSCIUTTO COTTO AQ

Ingredienti			
	<i>grammatura media netta sul numero pasti/giorno</i>		
UOVA		16	
RICOTTA		19	
PROSCIUTTO COTTO ALTA QUALITA'		10	
PASTA SFOGLIA SURGELATA		27	
GRANA PADANO DOP		3	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	55	70	90

Modalità di preparazione

Pulire e preparare a dadini il prosciutto cotto. Preparare il composto aggiungendo alla ricotta l'uovo, il formaggio grana e il prosciutto precedentemente predisposto e salare. Stendere la sfoglia e rivestire le teglie, versare quindi il composto secondo le grammature previste, guarnire con striscioline di pasta oblique, infornare e procedere alla cottura.

SFOGLIATINA CON RICOTTA e SPINACI

Ingredienti			
	<i>grammatura media netta sul numero pasti/giorno</i>		
UOVA		16	
RICOTTA		19	
SPINACI surgelati		12	
PASTA SFOGLIA SURGELATA		27	
GRANA PADANO DOP		3	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	55	70	90

Modalità di preparazione

Cuocere gli spinaci a vapore nel forno. Preparare il composto aggiungendo alla ricotta, l'uovo, il formaggio grana, gli spinaci cotti e salare. Stendere la sfoglia e rivestire le teglie, versare quindi il composto secondo le grammature previste, guarnire con striscioline di pasta oblique, infornare e procedere alla cottura.

FRITTATA DI PATATE

Ingredienti			
	<i>grammatura media netta sul numero pasti/giorno</i>		
UOVA		45	
PATATE surgelate		47	
Formaggio GRANA		4,5	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	60	80	100

Modalità di preparazione

Cuocere le patate arrosto nel forno. Preparare il composto aggiungendo l'uovo, il formaggio grana ed il sale. Ungere le teglie di cottura, aggiungervi prima la quantità prevista di patate ed versarvi infine il composto preparato. Infornare e procedere alla cottura.

FRITTATA DI ZUCCHINE o PORRI

Ingredienti			
	<i>grammatura media netta sul numero pasti/giorno</i>		
UOVA		45	
Zucchine cotte		40	
Porri cotti		30	
Formaggio GRANA		4,5	
SALE		qb	
<i>Porzione finale a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	60	80	100

Modalità di preparazione

Cuocere le zucchine a vapore nel forno o i porri in brasiera. Preparare il composto aggiungendo l'uovo, il formaggio grana ed il sale. Ungere le teglie di cottura, aggiungervi prima la quantità prevista di porri o zucchine ed versarvi infine il composto preparato. Infornare e procedere alla cottura.

FORMAGGI

PECORINO TOSCANO DOP

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
PECORINO TOSCANO DOP	40	50	80
<i>Porzione finale (3 bastoncini)</i>	40	50	60

STRACCHINO

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
STRACCHINO	50	100	100
<i>Porzione finale (monoporz.conf. 100g)</i>	½	1	1

MOZZARELLA

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
MOZZARELLA gr 100	50	100	100
<i>Porzione finale confez. G 100</i>	½	1	1

SFOGLIATINA VALDOSTANA

ingredienti	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
PASTA SFOGLIA SURGELATA		54	
ASIAGO DOP		21	
PROSCIUTTO COTTO ALTA QUALITA'		21	
<i>Porzione finale a cotto</i>	60/75	80/85	100/105

Modalità di preparazione

Preparare a fette il formaggio asiago ed il prosciutto cotto AQ. . Stendere la sfoglia e rivestire le teglie, aggiungervi sopra le fette di formaggio e di prosciutto disponendole a strati. Ricoprire infine con altra pasta sfoglia e chiudere il tortino. Infornare e procedere alla cottura.

INSALATE e CONTORNI AL SECONDO PIATTO

INSALATA CAPRICCIOSA

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
INSALATA		21	
CAVOLO CAPPUCCIO O VERZA		7	
SALE		qb	
<i>Porzioni finali</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	20	30	45

Modalità di preparazione

Preparare il cavolo (cappuccio o verza) a sottili striscine ed unirlo all'insalata.

INSALATA PRIMAVERA

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
INSALATA		18	
CAROTE		8	
POMODORI		10	
SALE		qb	
<i>Porzioni finali</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	30	35	60

Modalità di preparazione

Preparare le carote julienne, i pomodori a piccole fettine ed unirli all'insalata.

INSALATA DI STAGIONE

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
INSALATA	25		
SALE	qb		
<i>Porzioni finali</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	20	25	40

INSALATA MISTA

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
INSALATA	18		
RADICCHIO ROSSO	7		
SALE	qb		
<i>Porzioni finali</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	20	25	40

INSALATA RICCA

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
INSALATA	16		
RADICCHIO ROSSO	3		
FINOCCHI	6		
CAROTE	8		
SALE	qb		
<i>Porzioni finali</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	25	30	45

Modalità di preparazione

Preparare le carote ed i finocchi julienne, il radicchio a striscine sottili ed unire tutto all'insalata.

VERDURE MISTE JULIENNE

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
CAROTE	30		
SEDANO RAPA	20		
SALE	qb		
<i>Porzioni finali</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	40	50	90

Modalità di preparazione

Preparare le carote ed il sedano rapa a julienne e mescolare tutto.

SPINACI o BIETOLE SALTATE o ALL'OLIO

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
SPINACI o BIETOLE ancora surgelate	65		
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	3		
AGLIO	0,06		
SALE	qb		
<i>Porzioni finali a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	40	45	70

Modalità di preparazione

In brasiera insaporire l'olio con l'aglio, aggiungere le verdure surgelati, salare e continuare la cottura. Se "All'olio" mettere le verdure direttamente in forno a vapore e condire a fine cottura con sale e olio.

SPINACI e BIETOLE AL SUGHETTO

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
SPINACI o BIETOLE surgelate		50	
POLPA DI POMODORO		12	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		3	
AGLIO		0,06	
SALE		qb	
<i>Porzioni finali a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	45	50	75

Modalità di preparazione

In brasiera insaporire l'olio con l'aglio, poi il pomodoro e dopo breve cottura aggiungere le bietole (o spinaci) surgelati. Salare e continuare la cottura.

FAGIOLINI ALL'OLIO

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
FAGIOLINI surgelati		58	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		2,5	
AGLIO		0,06	
SALE		qb	
<i>Porzioni finali a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	40	50	90

Modalità di preparazione

Mettere i fagiolini surgelati direttamente in forno a vapore e condire a fine cottura con con sale e olio.

FAGIOLINI AL POMODORO

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
FAGIOLINI surgelati		62	
POLPA DI POMODORO		11	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		3	
AGLIO		0,06	
SALE		qb	
<i>Porzioni finali</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	50	60	100

Modalità di preparazione

In brasiera insaporire l'olio con l'aglio, poi il pomodoro e dopo breve cottura aggiungere i fagiolini surgelati. Salare e continuare la cottura.

CAROTE AL FORNO o SALTATE

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
CAROTE		63	
PREZZEMOLO e AGLIO		0,2	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		3	
SALE		qb	
<i>Porzioni finali</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	50	60	85

Modalità di preparazione

Preparare le carote a piccole rondelle, riporle nelle teglie di cottura con sale e olio e spicchi d'aglio. Infornare fino a cottura. Alla fine aggiungere il prezzemolo.

FINOCCHI FILANGE'

Ingredienti (al netto pulizia)			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
FINOCCHI		47	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		3	
SALE		qb	
<i>Porzioni finali</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	40	45	70

Modalità di preparazione

Pulire i finocchi e tagliarli a julienne/ alla lama.

CAROTE JULIENNE			
Ingredienti (al netto pulizia)			
	grammatura media netta sui pasti giorno		
CAROTE	48		
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	3		
SALE	qb		
Porzioni finali	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	40	45	70
Modalità di preparazione			
Pulire le carote e tagliarle a julienne.			

PISELLI ALL'OLIO			
Ingredienti			
	grammatura media netta sui pasti giorno		
PISELLINI surgelati	57		
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	2,5		
AGLIO	0,06		
PREZZEMOLO	qb		
SALE	qb		
Porzioni finali a cotto	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	40	50	85
Modalità di preparazione			
In brasiera insaporire l'olio con l'aglio, aggiungere i piselli surgelati ed un po' d'acqua; salare e continuare la cottura. Quasi a fine cottura aggiungere il prezzemolo.			
PISELLI ALLA FIORENTINA			
Ingredienti			
	grammatura media netta sui pasti giorno		
PISELLINI surgelati	53		
PROSCIUTTO COTTO ALTA QUALITA'	5		
CIPOLLA	4,5		
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	2,5		
PREZZEMOLO	qb		
AGLIO	0,06		
SALE	qb		
Porzioni finali a cotto	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	45	55	90
Modalità di preparazione			
In brasiera insaporire l'olio con l'aglio, aggiungere i piselli surgelati ed un po' d'acqua; salare e continuare la cottura. Quasi a fine cottura aggiungere il prezzemolo ed il prosciutto cotto A.Q.			

PURE' DI PATATE (Unico Piatto)			
Ingredienti			
	grammatura media netta sui pasti giorno		
PATATE fresche	118		
LATTE	16		
BURRO	8		
SALE	qb		
Porzioni finali a cotto	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	120	140	150
Modalità di preparazione			
Pulire le patate fresche e lessarle in acqua salata, scolarle ed aggiungere il burro ed il latte previsti. Frullare ed amalgamare.			

PATATE ARROSTO o ALL'OLIO			
Ingredienti			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
PATATE fresche		118	
ROSMARINO e SALVIA		0,05	
AGLIO		0,06	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		3	
SALE		qb	
<i>Porzioni finali a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	80	110	130
Modalità di preparazione			
In teglia predisporre le patate condite con il sale, l' olio e gli aromi; infornare e cuocere.			

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO			
Ingredienti			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
FAGIOLI secchi (crescono +220% bagnati)		29	
PASSATA DI POMODORI		15	
ROSMARINO e SALVIA		0,05	
AGLIO		0,06	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		1,5	
SALE		qb	
<i>Porzioni finali a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	55	75	90
Modalità di preparazione			
Se necessario lasciare in ammollo i legumi secchi e cuocerli nell'acqua. In brasiera insaporire l'olio con l'aglio e la salvia, aggiungere il pomodoro ed i fagioli; salare e continuare la cottura.			

FAGIOLI o CECI ALL'OLIO			
Ingredienti			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
FAGIOLI secchi (crescono +220% bagnati)		30	
SALVIA		0,05	
AGLIO		0,06	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		1,5	
SALE		qb	
<i>Porzioni finali a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	45	65	80
Modalità di preparazione			
Se necessario lasciare in ammollo i legumi secchi e cuocerli nell'acqua salata. Scolarli e servirli caldi.			

DOLCI

CROSTATA CON MARMELLATA			
Ingredienti			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
FARINA		20	
UOVA		17	
ZUCCHERO		7,5	
BURRO		7,5	
MARMELLATA di Albicocca		20	
LIEVITO		0,4	
<i>Porzioni finali a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	65	75	90
Modalità di preparazione			
Preparare la pasta frolla con gli ingredienti necessari e stenderla nelle teglie spolverate di olio e farina. Aggiungere la marmellata, guarnire con striscine di pasta a losanghe ed infornare.			

SCHIACCIATA FIORENTINA			
Ingredienti			
	<i>grammatura media netta sui pasti giorno</i>		
FARINA		18	
UOVA		10	
ZUCCHERO		3	
LATTE		5	
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA		2,5	
Scorza di LIMONE BIO		qb	
LIEVITO		qb	
<i>Porzioni finali a cotto</i>	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
	45	55	70
Modalità di preparazione			
Preparare l'impasto con gli ingredienti previsti. Rivestire le teglie con la carta forno, stendervi il composto ed infornare fino a lievitazione e cottura. Guarnire infine con una spolverata di zucchero vanigliato.			

FRUTTA

deve essere previsto almeno un frutto a bambino (due nel caso di mandarini-susine-albicocche)	
	<i>grammatura media</i>
Mela	tra 100 e 200 g
Pera	
Banana	
Mandarino – Arancia	
Banana	
Kiwi	
Susine – albicocche	
Pesche	
Uva	

PANE

il pane deve essere porzionato in mezzette	

	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
Pane	40	50	70
	<i>in due fette</i>	<i>in due fette</i>	<i>in due/tre fette</i>

ACQUA

Il quantitativo giornaliero previsto ma non consumato alla fine del pranzo potrà essere portato in classe dai ragazzi	

	grammatura infanzia	grammatura primaria	grammatura adulti
Acqua	0,20 lt	0,20 lt	0,25 lt