



## ***Città di Reggio Calabria***

**Settore 11**  
Istruzione Sport Politiche Giovanili Partecipate  
Macro Area Istruzione

### ***SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLA STRUTTURA E ALLA COMPOSIZIONE DEI PASTI***

## **Allegato 2**

**CAPITOLATO TECNICO RELATIVO ALLA PROCEDURA RISTRETTA DA AVVIARE SUL SISTEMA DINAMICO  
DI ACQUISIZIONE DELLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE, AI SENSI DELL'ART. 32 DEL D.LGS. N. 36/2023,  
PER LA PRESTAZIONE DI SERVIZI DI RISTORAZIONE COLLETTIVA (c.d. APPALTO SPECIFICO).**

Allegato 2 Capitolato Tecnico

Timbro e firma concorrente .....

## SOMMARIO

|   |    |
|---|----|
| 1. Tipologia dei pasti.....   | 2  |
| 2. Struttura dei menu .....   | 2  |
| 3. Tipo di menu previsti .....  | 3  |
| 3.1 Menu base, Dieta ordinaria .....  | 3  |
| 3.2 Menu per Dieta speciale .....   | 3  |
| 3.3 Menu etico-religiosi.....   | 3  |
| 3.4 Approvazione e autorizzazione dell'Amministrazione Comunale.....                  | 4  |
| 4. “Elaborazione del menu”.....   | 4  |
| 4.1 Indicazioni Sui Fabbisogni nutrizionali.....                                      | 5  |
| 4.2 Frequenza di inserimento delle preparazioni gastronomiche.....                    | 16 |
| 4.3 “Elenco delle preparazioni gastronomiche equivalenti e relative grammature” ..... | 17 |
| 4.3.1 Elenco per portata e categoria.....   | 17 |
| 4.3.2 Elenco delle grammature per preparazioni gastronomiche.....                     | 24 |
| 4.4 Calendario degli Ortaggi Freschi .....  | 62 |
| 4.5 Calendario dei Prodotti Frutticoli Freschi.....                                   | 63 |
| 5. Variazioni in peso degli alimenti con la cottura .....                             | 64 |

## **SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLA STRUTTURA E ALLA COMPOSIZIONE DEI PASTI PER UTENTI SANI RICOMPRESI NELLE CLASSI DI ETÀ DA 3 A 15 ANNI, CHE USUFRUISCONO DEL SERVIZIO**

Il presente documento è stato redatto secondo le Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, elaborate dal Ministero della Salute, pubblicate su G.U. n. 134 del 11-6-2010

### **1. Tipologia dei pasti**

I pasti che l'Amministrazione Contraente potrà richiedere sono:

- Pasto a pranzo
- Cestino sostitutivo del pasto, se richiesto.

### **2. Struttura dei menù**

La struttura del menu per questi utenti è fissa e prevede:

#### ***a) Pasti normali / Pranzo:***

- Una porzione di primo piatto
- Una porzione di secondo piatto
- Una porzione di contorno
- Pane
- Una porzione di frutta fresca di stagione

#### ***b) Pasti da ricorrenza***

Il Fornitore deve garantire, senza alcun onere aggiuntivo per la Amministrazione Contraente, in occasione di ***ricorrenze particolari*** (religiose o civili) concordate con la Amministrazione Contraente, fino ad un massimo di n°5 annue, l'integrazione di pasti sopra indicati con le seguenti ulteriori portate:

- ***Una porzione di dolce***

Quindi, la composizione del menu per il pranzo, in tali circostanze, deve comprendere:

- Una porzione di primo piatto
- Una porzione di secondo piatto
- Una porzione di contorno
- Pane
- Una porzione di frutta fresca di stagione
- ***Una porzione di dolce (integrazione)***

Il dolce proposto deve essere idoneo alla tipologia dell'utenza ed alla ricorrenza di cui trattasi.

In particolare:

- a Natale deve essere fornito un panettoncino, debitamente confezionato, del peso di 200gr che abbia in etichetta il seguente ordine di ingredienti: farina, uova, burro, zucchero.
- a Pasqua deve essere fornito un uovo di cioccolato al latte, debitamente confezionato, del peso di 150gr che abbia in etichetta il seguente ordine di ingredienti: cacao in polvere e burro di cacao (pasta di cacao), zucchero, latte in polvere, aromatizzanti naturali.

#### ***c) "Cestini" sostitutivi del pasto a pranzo***

Il Fornitore deve garantire, senza alcun onere aggiuntivo per l'Amministrazione Contraente, la preparazione di "Cestini" alternativi al pasto previsto, esclusivamente previa autorizzazione del Comune e per casi particolari, la cui composizione è la seguente:

- N° 1 panino imbottito con salumi affettati o formaggi (pane g 50, salumi o formaggi g 40) + verdura (insalata, pomodoro crudo, melanzane e/o zucchine gratinate, ecc.);
- N° 1 frutto di stagione (g 150);
- N° 1 merendina delle primarie marche (del tipo: ciambella Parmalat o plumcake o crostatine Mulino Bianco);
- Crackers + tavoletta di cioccolato + succo di frutta o the in bricchi monodose.

### **3. Tipo di menu previsti**

Per questi utenti sono previsti i seguenti tipi di menu:

#### **3.1 Menu base, Dieta ordinaria**

Il Fornitore, fatta salva la facoltà dell'Amm.ne di ricorrere al menù predisposto dalla competente A.S.P., elaborerà il menu base facendo riferimento alle necessità nutrizionali relative alla classe di utenza con attività fisica leggera secondo le frequenze di inserimento delle preparazioni gastronomiche di cui al successivo paragrafo 4 "Elaborazione del menu" lett. a) "Frequenza di inserimento delle preparazioni gastronomiche" e delle grammature previste per ciascuna preparazione gastronomica riportate alla successiva lett. b) "Elenco delle preparazioni gastronomiche equivalenti e relative grammature".

Un esempio di menù invernale è riportato alla tabella 8 che segue.

#### **3.2 Menu per Dieta speciale**

Il Fornitore deve garantire, senza alcun onere aggiuntivo per la Amministrazione Contraente, l'approntamento di diete speciali e diete personalizzate per gli utenti che ne dimostrino la necessità; i pasti devono essere preparati secondo le indicazioni riportate sulla documentazione fornita in merito dalla Amministrazione Contraente e sotto la supervisione di un dietista incaricato.

#### **3.3 Menu etico-religiosi**

Il Fornitore deve garantire, senza alcun onere aggiuntivo per la Amministrazione Contraente, l'approntamento di preparazioni gastronomiche nel rispetto delle diete etico-religiose degli utenti che ne facciano richiesta. Dette preparazioni gastronomiche devono rispettare la struttura e le frequenze previste nel menu di riferimento, fatte salve eventuali esclusioni complete, dettate dal tipo di scelta etico-religiosa. Devono inoltre rispettare le grammature previste per la fascia di età degli utenti. La richiesta di menu etico-religiosi, effettuata dagli utenti, deve essere avallata dalla Amministrazione Contraente.

#### **3.4 Approvazione e autorizzazione della Amministrazione Contraente**

Il menù proposto dal Fornitore dovrà essere validato dalla competente A.S.P. di Reggio Calabria, Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione (SIAN).

Inoltre, il menù proposto dovrà essere soggetto ad approvazione da parte dell'amministrazione Contraente.

L'Amministrazione potrà richiedere modifiche ai menù, per i casi di non gradimento, secondo quanto previsto dal Capitolato Tecnico.

L'Amministrazione ha il diritto di effettuare controlli in qualsiasi momento, senza preavviso al fine di verificare la conformità dei pasti prodotti al menù approvato. I soggetti preposti al

controllo sono il personale incaricato del Settore Istruzione, i competenti servizi del SIAN e la Commissione Mensa.

#### **4 “Elaborazione del menu”**

Il Fornitore per l’elaborazione del menu dovrà utilizzare le portate, le preparazioni gastronomiche e le frequenze previste per ciascuna categoria, nonché le grammature delle singole preparazioni gastronomiche.

Se non a seguito di specifica autorizzazione dell’Amministrazione Contraente, escludendo le preparazioni dei gruppi D, F, una stessa preparazione non può ripetersi più di 2 (due) volte a settimana in ogni tipo di pasto.

##### **4.1 Indicazioni sui fabbisogni nutrizionali**

Una corretta ed equilibrata alimentazione costituisce per tutti, ma in special modo per bambini e ragazzi in età scolare, un indispensabile presupposto per rendere possibile una crescita ottimale e il mantenimento di un buono stato di salute.

L’acquisizione di buone abitudini alimentari sin dall’infanzia, è necessaria per prevenire malattie degenerative quali diabete, tumori, malattie dismetaboliche nell’età adulta. La refezione scolastica è un importante momento di educazione alimentare.

Il presente programma dietetico, oltre all’obiettivo di tutelare il benessere psico-fisico dell’utente, attraverso la realizzazione di un pasto adeguato al fabbisogno e alle Linee Guida per una Sana Alimentazione, si prefigge anche di intervenire su alcune abitudini alimentari errate diffuse in questa fascia d’età, inserendo alimenti che contengano tutti i macro e micro-nutrienti necessari ad una crescita idonea.

Considerando che i bambini/ragazzi consumano nelle mense scolastiche solo il pranzo, si è ritenuto di distribuire i consumi alimentari in modo da prevedere che il pranzo debba fornire il 35-40% del fabbisogno calorico e dei nutrienti dell’intera giornata.

Il punto di riferimento per definire le quote di energia e nutrienti da attribuire all’individuo e, in questo caso specifico, al bambino/ragazzo, sono i Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione Italiana (LARN 2014) che variano in funzione dell’età dei diversi tipi di utenti, della sua velocità di crescita e del livello di attività fisica (tabella 1). E’ comunque da sottolineare che i livelli raccomandati, anche se sono espressi per persona e per giorno, rappresentano un livello ottimale per l’intera popolazione o per gruppi di essa e non necessariamente per ogni singolo individuo.

Come specificato precedentemente, mentre per i singoli nutrienti le raccomandazioni sono formulate in eccesso, nel caso dell’energia anche piccole deviazioni dai reali fabbisogni possono portare a lungo termine ad un allontanamento dal peso corporeo ottimale con conseguenze importanti sul piano della salute; pertanto non è possibile suggerire un singolo valore come fabbisogno energetico adeguato, ma vengono indicati degli intervalli di raccomandazioni per gruppi ristretti ben definiti di popolazione (tabella 2)

**Tabella 1 - Fabbisogni nutrizionali per classi di età e sesso**

| Età                     | Peso  | Proteine (g) | Calcio (mg) | Fosforo (mg) | Potassio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) | Rame (mg) | BvSelenio (µg) | Iodio (µg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Vit B <sub>6</sub> (mg) | Vit. B <sub>12</sub> (µg) | Vit C (mg) | Folati (µg) | Vit. A (µg) | Vit. D (µg) |  |
|-------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|------------|-----------|----------------|------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--|
| <b>Bambini / uomini</b> |       |              |             |              |               |            |            |           |                |            |              |                  |              |                         |                           |            |             |             |             |  |
| 4-6                     | 16-22 | 21-28        | 800         | 800          | 1100          | 9          | 6          | 0.6       | 15             | 90         | 0.7          | 1.0              | 11           | 0.9                     | 1                         | 45         | 130         | 400         | 0-10        |  |
| 7-10                    | 23-33 | 29-42        | 1000        | 1000         | 2000          | 9          | 7          | 0.7       | 25             | 120        | 0.9          | 1.2              | 13           | 1.1                     | 1.4                       | 45         | 150         | 500         | 0-10        |  |
| 11-14                   | 35-53 | 44-65        | 1200        | 1200         | 3100          | 12         | 9          | 0.8       | 35             | 150        | 1.1          | 1.4              | 15           | 1.3                     | 2                         | 50         | 180         | 600         | 0-15        |  |
| 15-17                   | 55-66 | 64-72        | 1200        | 1200         | 3100          | 12         | 9          | 1         | 45             | 150        | 1.2          | 1.6              | 18           | 1.5                     | 2                         | 60         | 200         | 700         | 0-15        |  |
| 18-29                   | 65    | 62           | 1000        | 1000         | 3100          | 10         | 10         | 1.2       | 55             | 150        | 1.2          | 1.6              | 18           | 1.5                     | 2                         | 60         | 200         | 700         | 0-10        |  |
| 30-59                   | 65    | 62           | 800         | 800          | 3100          | 10         | 10         | 1.2       | 55             | 150        | 1.2          | 1.6              | 18           | 1.5                     | 2                         | 60         | 200         | 700         | 0-10        |  |
| 60+                     | 65    | 62           | 1000        | 1000         | 3100          | 10         | 10         | 1.2       | 55             | 150        | 0.8          | 1.6              | 18           | 1.5                     | 2                         | 60         | 200         | 700         | 10          |  |
| <b>Bambine / donne</b>  |       |              |             |              |               |            |            |           |                |            |              |                  |              |                         |                           |            |             |             |             |  |
| 4-6                     | 16-22 | 21-28        | 800         | 800          | 1100          | 9          | 6          | 0.6       | 15             | 90         | 0.7          | 1.0              | 11           | 0.9                     | 1                         | 45         | 130         | 400         | 0-10        |  |
| 7-10                    | 23-33 | 29-42        | 1000        | 1000         | 2000          | 9          | 7          | 0.7       | 25             | 120        | 0.9          | 1.2              | 13           | 1.1                     | 1.4                       | 45         | 150         | 500         | 0-10        |  |
| 11-14                   | 35-51 | 43-58        | 1200        | 1200         | 3100          | 12-18      | 9          | 0.8       | 35             | 150        | 0.9          | 1.2              | 14           | 1.1                     | 2                         | 50         | 180         | 600         | 0-15        |  |
| 15-17                   | 52-55 | 56-57        | 1200        | 1200         | 3100          | 18         | 7          | 1         | 45             | 150        | 0.9          | 1.3              | 14           | 1.1                     | 2                         | 60         | 200         | 600         | 0-15        |  |
| 18-29                   | 56    | 53           | 1000        | 1000         | 3100          | 18         | 7          | 1.2       | 55             | 150        | 0.9          | 1.3              | 14           | 1.1                     | 2                         | 60         | 200         | 600         | 0-10        |  |
| 30-49                   | 56    | 53           | 800         | 800          | 3100          | 18         | 7          | 1.2       | 55             | 150        | 0.9          | 1.3              | 14           | 1.1                     | 2                         | 60         | 200         | 600         | 0-10        |  |
| 50+                     | 56    | 53           | 1500        | 1000         | 3100          | 10         | 7          | 1.2       | 55             | 150        | 0.8          | 1.3              | 14           | 1.1                     | 2                         | 60         | 200         | 600         | 10          |  |

**Tabella 2** Indicazioni dei valori di fabbisogno energetico per bambini/ragazzi nei due sessi e per classi di età

| <b>ETA'</b><br><b>Anni</b> | <b>MASCHI</b><br><b>Kcal/die</b> | <b>FEMMINE</b><br><b>Kcal/die</b> |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 3-5                        | 1300-1900                        | 1200-1800                         |
| 6-10                       | 1700-2400                        | 1400-2100                         |
| 11-14                      | 2100-2600                        | 1800-2200                         |
|                            |                                  |                                   |

Nell'ultima revisione dei LARN (1996) sono stati ridotti i livelli di assunzione di energia per l'età scolare, considerata la diffusione piuttosto vasta di uno stile di vita sedentario e di conseguenza di un aumento dell'obesità in età prepubere.

La quota energetica proveniente dalla formulazione dei menù proposti è pari a 500-600 Kcal, 700-800 Kcal, 900-1000 Kcal rispettivamente per la scuola materna, elementare e media. La razione alimentare elaborata fornisce un apporto calorico intorno al 38-43% del fabbisogno giornaliero.

Il fabbisogno proteico raccomandato dai LARN varia in relazione all'età e al peso dei diversi tipi di utenti; per i bambini della fascia d'età relativa alla scuola materna i livelli raccomandati variano da 1.38 a 1.29 g/kg di peso corporeo, per i ragazzini della scuola elementare variano da 1.28 a 1.25 g/kg di peso corporeo, mentre per gli adolescenti della scuola media inferiore le raccomandazioni indicano valori compresi tra 1.27 e 1.19 g/kg di peso corporeo. E' opportuno che le proteine nella razione alimentare siano sia di origine animale che vegetale.

Dato che è prevista la consumazione di un pasto completo (composto da un primo piatto, un secondo piatto a base di proteine animali e un contorno) per renderlo gradito e culturalmente accettato dall'utente, l'apporto proteico risulta elevato (26g, 33g e 40g, rispettivamente per scuola materna, elementare e media). Sarà onere del Fornitore, **nell'ambito del programma di educazione alimentare presentato in sede di gara**, suggerire alle famiglie di far consumare nel resto della giornata pasti che contengano alimenti a più basso contenuto proteico, preferendo frutta e verdura.

Per quanto riguarda il fabbisogno lipidico l'obiettivo da raggiungere in questa età è quello di fornire una quota di grassi che non ecceda il 30% delle calorie totali giornaliere, valutando sia i grassi usati nei condimenti che quelli contenuti nei cibi. L'olio d'oliva extravergine è da preferire, come grasso da condimento, sia crudo che cotto.

La quantità di acidi grassi insaturi essenziali necessaria all'organismo è valutata al 2-3% dell'energia totale, mentre la quota relativa agli acidi grassi saturi non dovrebbe superare il 10%.

La percentuale energetica proveniente dalla quota lipidica del menù formulato è pari al 26-28% dell'energia totale, mentre quella relativa agli acidi grassi insaturi e saturi rispettivamente è del 3% e 7-9%.

La quantità giornaliera raccomandata di carboidrati dovrebbe essere almeno del 55-60% delle calorie totali; la quota maggiore deve essere costituita da carboidrati complessi sotto forma di pasta, riso, pane ecc., che, associati ai legumi (fagioli, piselli, ceci ecc.) costituiscono un esempio tipico di piatto unico completo dal punto di vista nutrizionale. E' consigliabile un'assunzione di zuccheri semplici non superiore al 10% delle calorie totali giornaliere.

La fibra alimentare, pur non essendo un nutriente, esercita effetti di tipo funzionale e metabolico che la fanno ritenere un'importante componente dell'alimentazione. Nei gruppi di popolazione di età compresa tra i 7 e 14 anni la tolleranza, anche a livello gastrointestinale, è variabile, ed inoltre potrebbe occasionalmente verificarsi il problema della chelazione di sali minerali o comunque la perdita di nutrienti. In base ai LARN un apporto di fibra auspicabile in età scolare è di 0.5g/kg di peso corporeo/die.

Tale apporto è garantito dal consumo almeno due volte al giorno di frutta, dalla presenza a pranzo e a cena di un'adeguata porzione di verdure sia cotte che crude; e dal consumo di legumi almeno 2 volte a settimana.

La quota di carboidrati fornita con il menù è del 56% dell'energia totale. La quantità di fibra è pari a 8-12 g. A questo proposito è consigliabile, se gradito dall'utenza, l'uso di pane integrale alternato a quello di tipo bianco per migliorare l'assunzione di fibra alimentare, aumentando così di 3, 4 e 5g rispettivamente per scuola materna, elementare e media.

Per i sali minerali è bene fornire una quota adeguata di calcio (800-1200 mg/die) indispensabile per un corretto accrescimento della massa scheletrica, attraverso il consumo di latte e derivati. Anche l'apporto di ferro deve essere garantito (7-12 mg/die) soprattutto per l'elevato fabbisogno dovuto alla rapida crescita che si verifica in questa fascia di età.

Il fabbisogno relativo alle vitamine deve essere garantito per assicurare il normale funzionamento e sviluppo degli organi, in quanto bioregolatori di processi fondamentali per la vita. L'assunzione di vitamine, specialmente vitamina C ed A, di fibre e di sali minerali è garantita da un consumo elevato di frutta fresca e verdure.

Il menù ha una copertura adeguata al fabbisogno per i sali minerali e le vitamine ad eccezione del calcio (20-30% del fabbisogno giornaliero); l'apporto di tale nutriente comunque è assicurato dall'inserimento delle merende, garantendo così una quota di copertura del fabbisogno giornaliero pari a 33-46%.

L'apporto relativo alla quota del ferro copre in media il 50% del fabbisogno giornaliero per le tre fasce d'età considerate, sufficiente per il pasto considerato. Si fa presente che il fabbisogno per le adolescenti mestruate è di 18 mg/die, dovuto alle perdite di ferro; per questo gruppo di utenza la quota di ferro fornita con la razione alimentare scolastica permette di coprire solo il 27-30%, quindi tale apporto dovrà essere integrato nel resto della giornata.

E' da sottolineare che l'apporto di Vitamina A con la razione alimentare proposta è per il 50-70% rappresentato da carotenoidi (contenuti principalmente in alimenti di origine vegetale). Inoltre, per quanto riguarda l'eccedente copertura del fabbisogno della vitamina A-C (90-150%)



è da considerare che il calcolo non tiene conto delle perdite dovute alla cottura degli alimenti che può arrivare anche al 50% del valore iniziale.

In pratica, nella realizzazione dei menù scolastici sono stati utilizzati i seguenti criteri:

- Adeguatezza della razione alimentare ai fabbisogni nutrizionali
- Varietà dei menù redatti con struttura mensile e su base stagionale
- Scelta e abbinamento dei piatti in base alla quota calorica
- Utilizzo di tutti i gruppi di alimenti per garantire la presenza di proteine di origine vegetale e animale, lipidi saturi ed insaturi, carboidrati complessi, zuccheri semplici, sali minerali e vitamine
- Alternanza tra primi piatti asciutti e in brodo
- Presenza ad ogni pasto di frutta e verdura, che dovranno essere consumate in abbondante quantità
- Indice di gradimento e appetibilità dei piatti proposti da parte della fascia d'utenza considerata

Seguendo i principi che hanno ispirato le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, nell'elaborazione dei seguenti allegati è stata prevista la preparazione di piatti poco elaborati, con l'introduzione di legumi e verdure associati ai cereali, nonché la presenza come contorni di verdure cotte e crude che risultano più gradite ai bambini. Si è preferito introdurre il consumo di formaggi a più basso contenuto di sostanze grasse (latticini, formaggi freschi) nonché carni e pesci di tipo magro. Si è mantenuta una quantità adeguata di pane e pasta.

### **Tabella 3 GRAMMATURE**

**Grammature dei generi alimentari al netto degli scarti per fasce scolari  
100 ragazzi/e per 4 settimane  
Periodo Estivo**

| <i>Generi alimentari</i>  | U.M. | Scuola<br>materna<br>(3-5 anni) | Scuola<br>elementar<br>e(6-10<br>anni) | Scuola media<br>(11-15 anni)<br>e adulti |
|---|------|---------------------------------|--|--|
| Pasta di semola / riso  | Kg   | 88                              | 124                                    | 142                                      |
| Tortellini freschi  | Kg   | 7                               | 9                                      | 11                                       |
| Parmigiano  | Kg   | 5                               | 7                                      | 9  |
| Pomodori pelati   | Kg   | 86                              | 104                                    | 120                                      |
| Carne (bianca/rossa)  | Kg   | 61                              | 84                                     | 104                                      |
| Pesce   | Kg   | 34                              | 46                                     | 58                                       |
| Uova pastorizzate   | N°   | 34                              | 40                                     | 48                                       |
| Formaggi freschi (mozzarella / stracchino /<br>caciotta fresca)             | Kg   | 16                              | 22                                     | 29                                       |
| Prosciutto cotto  | Kg   | 1                               | 1,2                                    | 1,6                                      |
| Prosciutto crudo / lonza  | Kg   | 1,6                             | 2,4                                    | 3  |
| Tonno sott'olio   | Kg   | 3,2                             | 3,8                                    | 4,5                                      |
| Verdure cotte (zucchine, bieta, fagiolini,<br>spinaci, melanzane, carciofi) | Kg   | 43                              | 54                                     | 66                                       |
| Carote / Pomodori freschi   | Kg   | 66                              | 92                                     | 117                                      |
| Insalata / finocchi   | Kg   | 15                              | 22                                     | 29                                       |
| Legumi  | Kg   | 4,8                             | 2,5                                    | 4,8                                      |
| Patate  | Kg   | 49                              | 72                                     | 94                                       |
| Pane  | Kg   | 80                              | 100                                    | 140                                      |
| Frutta  | Kg   | 300                             | 300                                    | 300                                      |
| Yogurt / budino   | Kg   | 245                             | 245                                    | 245                                      |
| Cipolle / sedano  | Kg   | 17                              | 23                                     | 25                                       |
| Olio extravergine di oliva  | Kg   | 15                              | 19                                     | 24                                       |
| Burro   | Kg   | 1,4                             | 1,7                                    | 2,3                                      |
| Pan grattato, sale, farina, aromi, latte, limone,<br>Aceto, condimenti vari |      | Qb                              | qb                                     | Qb                                       |

Tabella 4 GRAMMATURE

**Grammature dei generi alimentari al netto degli scarti per fasce scolari  
100 ragazzi/e per 4 settimane  
Periodo invernale**

| <i>Generi alimentari</i>  | U.M. | Scuola<br>matern<br>a<br>(3-5 anni) | Scuola<br>elementare<br>(6-10 anni) | Scuola media<br>(11-15 anni)<br>e adulti |
|---|------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| Pasta di semola / riso  | Kg   | 82                                  | 114                                 | 134                                      |
| Parmigiano  | Kg   | 6                                   | 9                                   | 12                                       |
| Pomodori pelati   | Kg   | 96                                  | 128                                 | 161                                      |
| Carne (bianca/rossa)  | Kg   | 88                                  | 120                                 | 148                                      |
| Pesce   | Kg   | 24                                  | 33                                  | 42                                       |
| Uova  | N°   | 44                                  | 47                                  | 51                                       |
| Formaggi freschi (mozzarella / stracchino /<br>caciotta fresca)             | Kg   | 6                                   | 9                                   | 11                                       |
| Verdure cotte (zucchine, bieta, fagiolini,<br>spinaci, melanzane, carciofi) | Kg   | 55                                  | 65                                  | 79                                       |
| Carote / Pomodori freschi   | Kg   | 44                                  | 54                                  | 68                                       |
| Insalata / finocchi   | Kg   | 16                                  | 22                                  | 29                                       |
| Legumi  | Kg   | 9                                   | 11                                  | 14                                       |
| Patate  | Kg   | 70                                  | 98                                  | 125                                      |
| Pane  | Kg   | 80                                  | 100                                 | 140                                      |
| Frutta  | Kg   | 300                                 | 300                                 | 300                                      |
| Yogurt / budino   | Kg   | 250                                 | 250                                 | 250                                      |
| Cipolle / sedano  | Kg   | 15                                  | 20                                  | 22                                       |
| Olio extravergine di oliva  | Kg   | 15                                  | 17                                  | 24                                       |
| Burro   | Kg   | 1,6                                 | 2,4                                 | 3.2                                      |
| Pan grattato, sale, farina, aromi, latte, limone,<br>Aceto, condimenti vari |      | qb                                  | qb                                  | Qb                                       |

## Tabella 5 Grammature Pro Capite

**Grammature dei generi alimentari al netto degli scarti che devono essere presenti nei piatti per fasce scolari**

Parte I

| <i>Generi alimentari</i>  | U.M. | Materna<br>(3-5 anni) | Elementare<br>(6-10 anni) | Media/Adulti<br>(11-15 anni) |
|---|------|-----------------------|---------------------------|------------------------------|
| <b>Primi piatti:</b>  |      |                       |                           |                              |
| Pasta di semola asciutta  | g    | 50                    | 70                        | 80                           |
| Riso parboiled asciutto   | g    | 50                    | 70                        | 80                           |
| Pasta, riso (per minestra)  | g    | 30                    | 40                        | 50                           |
| Gnocchi di patate   | g    | 140                   | 180                       | 200                          |
| Tortellini freschi  | g    | 90                    | 110                       | 130                          |
| Pasta secca all'uovo (minestra)                                     | g    | 30                    | 30                        | 40                           |
| Pasta secca all'uovo (lasagna)                                      | g    | 40                    | 60                        | 70                           |
| Verdura per minestra  | g    | 80                    | 90                        | 110                          |
| Carote, cipolle, sedano   | g    | 15                    | 20                        | 20                           |
| Funghi coltivati per primi piatti                                   | g    | 30                    | 40                        | 50                           |
| Legumi secchi per primi piatti                                      | g    | 20                    | 20                        | 30                           |
| Piselli per primi piatti  | g    | 40                    | 50                        | 60                           |
| Pomodori pelati/salsa   | g    | 60                    | 80                        | 100                          |
| Prosciutto crudo e cotto per primi piatti                           | g    | 10                    | 15                        | 20                           |
| Pancetta tesa per primi piatti                                      | g    | 10                    | 20                        | 30                           |
| Tonno per primi piatti  | g    | 10                    | 150                       | 20                           |
| zucchine per primi piatti   | g    | 30                    | 40                        | 50                           |
| Melanzane per primi piatti  | g    | 30                    | 40                        | 50                           |
| Carciofi per primi piatti   | g    | 30                    | 40                        | 50                           |
| <b>Secondi piatti:</b>  |      |                       |                           |                              |
| Carne di vitello: cotolette   | g    | 60                    | 80                        | 100                          |
| Carne di bovino adulto: scaloppina                                  | g    | 60                    | 80                        | 100                          |
| Carne di bovino adulto: arrosto,<br>spezzatino, hamburger, polpette | g    | 70                    | 90                        | 110                          |
| Pollo: coscio (con osso)  | g    | 100                   | 150                       | 200                          |
| Petto   | g    | 60                    | 80                        | 100                          |
| Carne di tacchino: fesa, petto                                      | g    | 60                    | 80                        | 100                          |
| Carne di tacchino: spezzatino (coscio a<br>pezzi senza osso)        | g    | 70                    | 90                        | 110                          |
| Prosciutto crudo magro  | g    | 40                    | 50                        | 60                           |
| Prosciutto cotto  | g    | 40                    | 50                        | 60                           |
| Pesce: filetto di merluzzo,<br>di nasello, di palombo, di S. Pietro | g    | 80                    | 100                       | 120                          |
| Seppie  | g    | 80                    | 100                       | 120                          |
| Uova: frittata  | n.   | 1                     | 1                         | 1                            |
| Caciotta fresca   | g    | 50                    | 60                        | 70                           |
| Stracchino  | g    | 50                    | 60                        | 70                           |
| Mozzarella  | g    | 50                    | 70                        | 100                          |

## Tabella 5 Grammature Pro Capite

**Grammature dei generi alimentari al netto degli scarti che devono essere presenti nei piatti per fasce scolari**

| Generi alimentari        | U.M. | <b>Parte II</b>               |                                   |                                      |
|--------------------------|------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
|                          |      | <b>Materna<br/>(3-5 anni)</b> | <b>Elementare<br/>(6-10 anni)</b> | <b>Media/Adulti<br/>(11-15 anni)</b> |
| <b>Contorni:</b>         |      |                               |                                   |                                      |
| Insalata verde           | g    | 30                            | 40                                | 50                                   |
| Insalata di pomodori     | g    | 100                           | 120                               | 150                                  |
| Insalata di finocchi     | g    | 100                           | 150                               | 200                                  |
| Insalata mista: insalata | g    | 20                            | 25                                | 30                                   |
| Carote                   | g    | 20                            | 30                                | 40                                   |
| Finocchi o pom.          | g    | 20                            | 30                                | 40                                   |
| Carote crude             | g    | 80                            | 100                               | 120                                  |
| Verdura cotta: carote    | g    | 100                           | 150                               | 180                                  |
| Zucchine                 | g    | 120                           | 170                               | 200                                  |
| Spinaci                  | g    | 130                           | 150                               | 180                                  |
| Bieta                    | g    | 130                           | 150                               | 180                                  |
| Piselli                  | g    | 100                           | 120                               | 150                                  |
| Fagiolini                | g    | 100                           | 120                               | 150                                  |
| Melanzane                | g    | 120                           | 170                               | 200                                  |
| Patate                   | g    | 100                           | 150                               | 200                                  |
| Patate per spezzatino    | g    | 100                           | 120                               | 150                                  |
| Pane                     | g    | 40                            | 50                                | 70                                   |
| Budino                   | g    | 125                           | 125                               | 125                                  |
| Gelato                   | g    | 60                            | 60                                | 60                                   |
| Yogurt alla frutta       | g    | 125                           | 125                               | 125                                  |
| Frutta                   | g    | 150                           | 150                               | 150                                  |

**Tabella 6** Valutazione nutrizionale del menù per la scuola materna, elementare e media e confronto percentuale con i Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione Italiana - LARN (1996)

|                          | <b>Energia<br/>Kcal</b> | <b>Proteine<br/>g</b> | <b>Lipidi<br/>g</b> | <b>CHO<br/>G</b> | <b>Ferro<br/>Mg</b> | <b>Calcio<br/>mg</b> | <b>Vit. B1<br/>mg</b> | <b>Vit. B2<br/>mg</b> | <b>Vit. A<br/>µg</b> | <b>Vit. C<br/>mg</b> |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>Scuola Materna</b>    |                         |                       |                     |                  |                     |                      |                       |                       |                      |                      |
| Invernale                | 680                     | 28                    | 18                  | 108              | 4                   | 301                  | 0.37                  | 0.56                  | 452                  | 66                   |
| %LARN                    | 43                      | 121                   |                     |                  | 50                  | 38                   | 57                    | 56                    | 113                  | 153                  |
| Estivo                   | 673                     | 28                    | 18                  | 105              | 4                   | 290                  | 0.33                  | 0.53                  | 456                  | 39                   |
| %LARN                    | 43                      | 121                   |                     |                  | 50                  | 36                   | 51                    | 53                    | 113                  | 90                   |
| <b>Scuola Elementare</b> |                         |                       |                     |                  |                     |                      |                       |                       |                      |                      |
| Invernale                | 847                     | 37                    | 22                  | 133              | 5                   | 346                  | 0.46                  | 0.7                   | 554                  | 75                   |
| %LARN                    | 44                      | 102                   |                     |                  | 56                  | 35                   | 57                    | 59                    | 123                  | 162                  |
| Estivo                   | 839                     | 36                    | 23                  | 131              | 5                   | 336                  | 0.40                  | 0.6                   | 536                  | 47                   |
| %LARN                    | 44                      | 102                   |                     |                  | 56                  | 34                   | 50                    | 50                    | 119                  | 104                  |
| <b>Scuola Media</b>      |                         |                       |                     |                  |                     |                      |                       |                       |                      |                      |
| Invernale                | 1013                    | 44                    | 26                  | 159              | 6                   | 395                  | 0.54                  | 0.75                  | 676                  | 84                   |
| %LARN                    | 48                      | 84                    |                     |                  | 50                  | 33                   | 54                    | 60                    | 113                  | 168                  |
| Estivo                   | 1008                    | 44                    | 27                  | 157              | 5                   | 389                  | 0.49                  | 0.71                  | 632                  | 55                   |
| %LARN                    | 48                      | 84                    |                     |                  | 42                  | 32                   | 49                    | 57                    | 105                  | 110                  |

**Tabella 7** Percentuale dell'energia dalla dieta da macronutrienti e acidi grassi del menù proposto per la scuola materna, elementare e media

|                          | % energetica proveniente da: |        |     |              |                     |                          |
|--------------------------|------------------------------|--------|-----|--------------|---------------------|--------------------------|
|                          | Proteine                     | Lipidi | CHO | Acido oleico | Acidi grassi saturi | Acidi grassi polinsaturi |
| <i>Scuola Materna</i>    |                              |        |     |              |                     |                          |
| Invernale                | 16                           | 24     | 59  | 11           | 8                   | 3                        |
| Estivo                   | 16                           | 25     | 59  | 11           | 8                   | 3                        |
| <i>Scuola Elementare</i> |                              |        |     |              |                     |                          |
| Invernale                | 17                           | 24     | 59  | 11           | 8                   | 3                        |
| Estivo                   | 17                           | 24     | 59  | 11           | 8                   | 3                        |
| <i>Scuola Media</i>      |                              |        |     |              |                     |                          |
| Invernale                | 18                           | 23     | 59  | 11           | 8                   | 3                        |
| Estivo                   | 17                           | 24     | 59  | 11           | 7                   | 3                        |

## Tabella 8

### *ESEMPIO MENÙ INVERNALE*

#### *Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado*

|                     | Lunedì  | Martedì   | Mercoledì  | Giovedì   | Venerdì  |
|---------------------|---|---|--|---|--|
| <b>1° settimana</b> | P.2.22 Pasta in salsa rosata<br>S.3.5 Tranci di tacchino al forno<br>C.2.41 Purea di patate<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane | P.3.7 Risotto alla campagnola<br>S.3.12 Petto di pollo agli aromi<br>C.1.2 Insalata verde<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane                   | P.2.21 Pasta olio e parmigiano<br>S.2.1 Arrosto di Vitello<br>C.2.40 Verdure Cotte miste<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane         | P.3.3 Riso e ceci<br>S.6.9 Mozzarella<br>C.1.12 Insalata mista<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane                                    | P.2.5 Mezze maniche pom. e bas.<br>S.4.4 Cuori di nasello al forno<br>C.2.41 Purea di Patate<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane |
| <b>2° settimana</b> | P.3.16 Riso Con Piselli e Prosciutto<br>S.2.3 Spezzatino<br>C.2.41 Purea di patate<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane          | P.2.5 Penne al pomodoro<br>S.3.11 Coscia di pollo arrosto<br>C.1.12 Insalata mista (insal/carote/finocchio)<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane | P.2.9 Tagliatelle al ragù<br>S.3.5 Fettine di tacchino al forno<br>C.2.6 Spinaci al limone<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane       | P.4.9 Minestrone di verdura con pasta<br>S.2.1 Arrosto di vitello<br>C.1.2 Insalata verde<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane         | P.2.5 Maccheroni al pomodoro<br>S.4.12 Seppioline in umido<br>C.2.16 Piselli brasati<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane         |
| <b>3° settimana</b> | P.2.9 Pasta al Ragù<br>S.3.11 Cosce di pollo al forno<br>C.2.21 Zucchine Gratinatate<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane        | P.2.4 Gnocchetti sardi al pomodoro<br>S.2.2 Bocconcini di vitello<br>C.2.41 Purea di Patate<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane                 | P.2.21 Spaghetti Olio e Parmigiano<br>S.4.3 Filetti di merluzzo al forno<br>C.1.2 Insalata verde<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane | P.2.19 Pasta e ricotta<br>S.3.14 Arrocolato di tacchino farcito al forno<br>C.1.12 Insalata Mista<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane | P.2.22 Pasta in salsa rosata<br>S.3.13 Cotoletta di pollo<br>C.2.40 Verdure Cotte miste<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane      |
| <b>4° settimana</b> | P.2.21 Penne olio e parmigiano<br>S.3.2 Saltimbocca alla romana<br>C.1.2 Insalata verde<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane     | P.4.2 Crema di legumi<br>S.3.3 Scaloppine al limone<br>C.2.41 Purea di patate<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane                               | P.1.1 Lasagne al forno<br>C.2.40 Verdure Cotte Miste<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane   | P.2.4 Rigatoni al pomodoro<br>217<br>301 Petto di pollo al limone<br>400<br>500 Insalata verde<br>Frutta di stagione<br>Pane          | P.4.7 Minestra di legumi<br>S.4.20 Spiedini di pesce al forno<br>C.2.10 Bieta all'olio<br>D.1.1 Frutta di stagione<br>Pane       |



#### 4.2 Frequenza di inserimento delle preparazioni gastronomiche

Le frequenze sotto riportate fanno riferimento allo svolgimento del servizio per 5 giorni settimanali e per 4 settimane mensili

**Tabella 9: Frequenze relative al Pranzo**

| <i>Codice</i> | <b>Preparazioni gastronomiche</b>                              | <b>N° volte/<br/>4 settimane/<br/>5 gg settimanali<br/>ESTIVO</b> | <b>N° volte/<br/>4 settimane/<br/>5 gg settimanali<br/>INVERNALE</b> |
|---------------|--|---|--|
| <b>P</b>      | <b><i>Primi Piatti:</i></b>                                    |   |  |
| P.1           | Preparazioni a base di paste speciali                          | 4   | 4  |
| P.2           | Preparazioni asciutte condite                                  | 7   | 10   |
| P.3           | Preparazioni asciutte condite a base di riso                   | 5   | 4  |
| P.4           | Preparazioni in brodo (minestrone, zuppe, pasta in brodo, ecc) | 4   | 2  |
| <b>S</b>      | <b><i>Secondi Piatti:</i></b>                                  |   |  |
| S.1           | Preparazioni a base di carni rosse                             | 2   | 2  |
| S.2           | Preparazioni a base di carne di vitello                        | 2   | 2  |
| S.3           | Preparazioni a base di carni bianche                           | 4   | 4  |
| S.4           | Preparazioni a base di pesci/molluschi                         | 4   | 4  |
| S.5           | Preparazioni a base di formaggi                                | 3   | 2  |
| S.6           | Preparazioni a base di uova / verdure                          | 4   | 4  |
| S.7           | Preparazioni a base di salumi                                  | 1   | 2  |
| <b>C</b>      | <b><i>Contorni:</i></b>  |   |  |
| C.1           | Contorni crudi   | 11  | 9  |
| C.2           | Contorni cotti   | 9   | 11   |
| <b>D</b>      | <b><i>Frutta/ dolci/ dessert</i></b>                           |   |  |
| D.1           | Frutta fresca di stagione                                      | 16  | 16   |
| D.2           | Dessert o gelato   | 2   | 2  |
| D.3           | Yogurt   | 2   | 2  |
| <b>F</b>      | <b><i>Pane</i></b>   |   |  |
| F.1           | Pane   | 20  | 20   |

### **4.3 “Elenco delle preparazioni gastronomiche equivalenti e relative grammature”**

Di seguito si riporta l’elenco delle preparazioni gastronomiche suddivise per portate e per categorie destinate agli utenti da tre a quindici anni e le relative grammature:

#### **4.3.1 Elenco per portata e categoria:**

### **PRIMI PIATTI**

#### **P.1 Preparazioni a base di paste speciali:**

- P.1.1 Lasagne con ragù di carne e besciamella
- P.1.2 Lasagne con ragù vegetale e besciamella
- P.1.3 Lasagne con ricotta
- P.1.4 Gnocchi al pomodoro
- P.1.5 Gnocchi al ragù
- P.1.6 Gnocchi alla romana
- P.1.7 Ravioli di magro burro e salvia
- P.1.8 Ravioli di magro al pomodoro
- P.1.9 Tortellini al pomodoro
- P.1.10 Tortellini burro e salvia

#### **P.2 Preparazioni asciutte condite:**

- P.2.1 Insalata di pasta col tonno
- P.2.2 Pasta ai formaggi
- P.2.3 Pasta al pesto
- P.2.4 Pasta al pomodoro
- P.2.5 Pasta al pomodoro e basilico
- P.2.6 Pasta al pomodoro e olive
- P.2.7 Pasta al pomodoro e ricotta
- P.2.8 Pasta al prosciutto
- P.2.9 Pasta al ragù
- P.2.10 Pasta al ragù di pesce
- P.2.11 Pasta al ragù vegetale
- P.2.12 Pasta al sugo di tonno
- P.2.13 Pasta al sugo di verdure
- P.2.14 Pasta all’ortolana
- P.2.15 Pasta all’amatriciana
- P.2.16 Pasta alla scarpara
- P.2.17 Pasta alle melanzane
- P.2.18 Pasta con broccoletti

Allegato 2 al capitolato speciale di appalto / Pianificazione pasti

- P.2.19 Pasta alla ricotta
- P.2.20 Pasta con zucchine
- P.2.21 Pasta in bianco (all'olio)
- P.2.22 Pasta in salsa rosa
- P.2.23 Pasta pasticciata / gratinata
- P.2.24 Pasta primavera
- P.2.25 Pasta prosciutto e piselli
- P.2.26 Pasta tonno olive e capperi

**P.3 Preparazioni asciutte a base di riso**

- P.3.1 Insalata di riso
- P.3.2 Riso agli aromi
- P.3.3 Riso e ceci
- P.3.4 Risotto con funghi
- P.3.5 Risotto al pomodoro
- P.3.6 Risotto all'ortolana
- P.3.7 Risotto alla campagnola
- P.3.8 Risotto alla milanese
- P.3.9 Risotto alla parmigiana
- P.3.10 Risotto agli asparagi
- P.3.11 Risotto con carciofi
- P.3.12 Risotto con fagioli
- P.3.13 Risotto con spinaci
- P.3.14 Risotto con zucca
- P.3.15 Risotto con zucchine
- P.3.16 Risotto piselli e prosciutto
- P.3.17 Risotto primavera
- P.3.18 Riso in bianco (all'olio)

**P.4 Preparazioni in brodo (minestrone, zuppe, pasta ripiena in brodo, ecc)**

- P.4.1 Brodo vegetale
- P.4.2 Crema di legumi
- P.4.3 Crema di patate e porri con riso
- P.4.4 Minestra d'orzo con riso
- P.4.5 Minestra di farro
- P.4.6 Minestra di farro con riso
- P.4.7 Minestra di legumi

- P.4.8 Minestra di riso alla parmigiana
- P.4.9 Minestra di verdure con pasta
- P.4.10 Minestra verde estiva
- P.4.11 Minestrone alla genovese
- P.4.12 Minestrone con pasta e lenticchie
- P.4.13 Minestrone con pasta e patate
- P.4.14 Minestrone con pasta e piselli
- P.4.15 Minestrone con riso
- P.4.16 Minestrone di verdure con pasta
- P.4.17 Passato di carote con crostini
- P.4.18 Passato di verdure con crostini
- P.4.19 Passato di verdure con orzo
- P.4.20 Pasta e fagioli
- P.4.21 Pastina in brodo vegetale
- P.4.22 Riso e piselli
- P.4.23 Riso e prezzemolo
- P.4.24 Tortellini/Ravioli in brodo

## **SECONDI PIATTI**

### **S.1 Preparazioni a base di carni rosse**

- S.1.1 Arrosto di manzo
- S.1.2 Bollito di manzo in salsa verde
- S.1.3 Brasato di manzo
- S.1.4 Hamburger di manzo al forno
- S.1.5 Polpettine al forno
- S.1.6 Polpettone ripieno
- S.1.7 Scaloppine di manzo alla pizzaiola
- S.1.8 Bistecca di manzo ai ferri

### **S.2 Preparazioni a base di carne di vitello**

- S.2.1 Arrosto di vitello
- S.2.2 Bocconcini di vitello
- S.2.3 Spezzatino di vitello

### **S.3 Preparazioni a base di carni bianche**

- S.3.1 Cotoletta di pollo Arrosto di lonza
- Allegato 2 al capitolato speciale di appalto / Pianificazione pasti

- S.3.2 Saltimbocca alla romana
- S.3.3 Scaloppine di lonza al limone
- S.3.4 Scaloppine di lonza al vino bianco
- S.3.5 Arrosto di tacchino
- S.3.6 Cotoletta di tacchino
- S.3.7 Scaloppine di pollo al limone
- S.3.8 Insalata di pollo
- S.3.9 Petto di pollo al limone
- S.3.10 Petto di pollo ai ferri
- S.3.11 Cosce di pollo arrosto
- S.3.12 Petto di pollo agli aromi
- S.3.13 Cotoletta di pollo (petto di pollo dorato)
- S.3.14 Arrotolato di tacchino
- S.3.15 Petto di tacchino agli aromi

#### **S.4 Preparazioni a base di pesci/molluschi**

- S.4.1 Platessa alla mugnaia
- S.4.2 Platessa dorata al forno
- S.4.3 Filetti di merluzzo gratinati
- S.4.4 Cuori di nasello al forno
- S.4.5 Cuori di nasello al pomodoro
- S.4.6 Cuori di nasello alle olive
- S.4.7 Cuori di nasello ai peperoni
- S.4.8 Filetti di scorfano dorati
- S.4.9 Filetti di scorfano alla mediterranea
- S.4.10 Filetto di salmone al vapore
- S.4.11 Cernia in umido
- S.4.12 Seppioline in umido
- S.4.13 Trancio di spada al forno
- S.4.14 Trancio di palombo in umido
- S.4.15 Trancio di palombo olio e limone
- S.4.16 Trancio di palombo al forno
- S.4.17 Trota alle erbe
- S.4.18 Palombo al forno
- S.4.19 Palombo dorato (al forno)
- S.4.20 Spiedini di pesce

**S.5 Preparazioni a base di uova e/o formaggi e/o verdure**

- S.5.1 Frittata di prosciutto
- S.5.2 Frittata con carciofi
- S.5.3 Frittata con asparagi
- S.5.4 Frittata con spinaci
- S.5.5 Frittata alle zucchine
- S.5.6 Frittata di patate
- S.5.7 Sformato di ricotta
- S.5.8 Sformato alle erbe
- S.5.9 Strudel di spinaci e fontina
- S.5.10 Torta di spinaci
- S.5.11 Tortino di verdura
- S.5.12 Crocchette di riso
- S.5.13 Melanzane alla parmigiana
- S.5.14 Sformato di patate/formaggio
- S.5.15 Sformato di patate/prosciutto
- S.5.16 Polpette di ricotta

**S.6 Preparazioni a base di formaggi**

- S.6.1 Asiago
- S.6.2 Caciocavallo
- S.6.3 Caciotta
- S.6.4 Caprino
- S.6.5 Crescenza
- S.6.6 Formaggi tipo svizzero (emmenthal, groviera, ecc...)
- S.6.7 Fontina
- S.6.8 Insalata caprese
- S.6.9 Mozzarella
- S.6.10 Pecorino (dolce)
- S.6.11 Parmigiano Reggiano
- S.6.12 Provolone (dolce)
- S.6.13 Italice

**S.7 Preparazioni a base di salumi**

- S.7.1 Prosciutto cotto
- S.7.2 Prosciutto crudo
- S.7.3 Bresaola

## CONTORNI

### **C.1 Contorni crudi**

- C.1.1 Insalata rossa
- C.1.2 Insalata verde
- C.1.3 Insalata verde e rossa
- C.1.4 Insalata verde e germogli
- C.1.5 Insalata verde e rucola
- C.1.6 Insalata verde e pomodori
- C.1.7 Insalata verde e ravanelli
- C.1.8 Insalata verde e carote filangè
- C.1.9 Insalata verde e cetrioli
- C.1.10 Insalata verde e olive
- C.1.11 Insalata verde pomodori e sedano
- C.1.12 Insalata mista
- C.1.13 Insalata di pomodori
- C.1.14 Insalata di pomodori e olive nere
- C.1.15 Insalata di pomodori e mais
- C.1.16 Carote crude a fili
- C.1.17 Finocchi in insalata

### **C.2 Contorni cotti**

- C.2.1 Insalata di fagiolini e patate
- C.2.2 Patate lesse o al vapore
- C.2.3 Patate arrosto
- C.2.4 Patate alla pizzaiola
- C.2.5 Spinaci lessati o al vapore
- C.2.6 Spinaci all'olio e limone
- C.2.7 Spinaci al burro
- C.2.8 Spinaci aglio e olio
- C.2.9 Bieta erbetta lessata o al vapore
- C.2.10 Bieta erbetta all'olio
- C.2.11 Bieta erbetta al burro
- C.2.12 Fagiolini lessati o al vapore
- C.2.13 Fagiolini all'olio
- C.2.14 Fagiolini al prezzemolo

- C.2.15 Fagiolini al pomodoro
- C.2.16 Piselli brasati
- C.2.17 Piselli al prosciutto cotto
- C.2.18 Piselli e carote al burro
- C.2.19 Zucchine lessate o al vapore
- C.2.21 Zucchine gratinate
- C.2.22 Carote lessate o al vapore
- C.2.23 Carote al burro
- C.2.24 Carote brasate
- C.2.25 Cavolfiori lessati o al vapore
- C.2.26 Cavolfiori gratinati
- C.2.27 Broccoli lessati o al vapore
- C.2.28 Broccoli aglio e olio
- C.2.29 Melanzane al funghetto
- C.2.30 Finocchi lessati o al vapore
- C.2.31 Finocchi alla parmigiana
- C.2.32 Lenticchie stufate
- C.2.33 Lenticchie al pomodoro
- C.2.34 Coste lessate o al vapore
- C.2.35 Coste aglio e olio
- C.2.36 Coste al formaggio
- C.2.37 Coste al burro
- C.2.38 Catalogna lessata o al vapore
- C.2.39 Catalogna aglio e olio
- C.2.40 Verdure cotte miste
- C.2.41 Purea di patate

## **FRUTTA/ DOLCI/ DESSERT**

- D.1 Frutta / dolci / dessert**
- D.1.1 Frutta fresca di stagione
- D.1.2 Yogurt al naturale o alla frutta
- D.1.3 Dessert al cucchiaio confezionato
- D.1.4 Fetta di torta



#### 4.3.2 Elenco delle grammature per preparazioni gastronomiche:

| Codice       | PRIMI PIATTI                                   | U.M | Scuola materna (3-5 anni) | Scuola elementare (6-10 anni) | Scuola media (11-15 anni) e adulti |
|--------------|--|-----|---------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| <b>P.1</b>   | <b>PREPARAZIONI A BASE DI PASTE SPECIALI</b>   |     |                           |                               |                                    |
| <b>P.1.1</b> | <b>Lasagne con ragù di carne e besciamella</b> |     |                           |                               |                                    |
|              | Pasta di semola di g.d. all'uovo (lasagne)     | g   | 40                        | 60                            | 70                                 |
|              | Latte p.s. UHT                                 | ml  | 40                        | 60                            | 70                                 |
|              | Farina bianca                                  | g   | 15                        | 20                            | 30                                 |
|              | Burro  | g   | 4                         | 6                             | 7                                  |
|              | Sale   | g   | 0,03                      | 0,03                          | 0,03                               |
|              | Pomodori pelati                                | g   | 40                        | 50                            | 60                                 |
|              | Reale bovino refrigerato (macinato)            | g   | 15                        | 20                            | 30                                 |
|              | Carote, sedano, cipolla                        | g   | 15                        | 20                            | 30                                 |
|              | Farina bianca                                  | g   | 10                        | 10                            | 10                                 |
|              | Vino bianco                                    | cl  | 0,3                       | 0,35                          | 0,35                               |
|              | Olio extravergine di oliva                     | g   | 4                         | 5                             | 6                                  |
|              | Sale   | g   | 0,03                      | 0,03                          | 0,03                               |
|              | Noce moscata                                   | g   | 0,01                      | 0,02                          | 0,02                               |
|              | Mozzarella                                     | g   | 10                        | 12                            | 15                                 |
|              | Grana Padano                                   | g   | 7                         | 8                             | 10                                 |
|              |  |     |                           |                               |                                    |
|              |  |     |                           |                               |                                    |
| <b>P.1.2</b> | <b>Lasagne con ragù vegetale e besciamella</b> |     |                           |                               |                                    |
|              | Pasta di semola di g.d. (lasagne)              | g   | 40                        | 60                            | 70                                 |
|              | Latte p.s. UHT                                 | ml  | 40                        | 60                            | 70                                 |
|              | Farina bianca                                  | g   | 15                        | 20                            | 30                                 |
|              | Burro  | g   | 4                         | 6                             | 7                                  |
|              | Sale   | g   | 0,03                      | 0,03                          | 0,03                               |
|              | Noce moscata                                   | g   | 0,01                      | 0,02                          | 0,02                               |
|              | Pomodori pelati                                | g   | 40                        | 50                            | 60                                 |
|              | Carote, sedano, cipolla                        | g   | 30                        | 40                            | 60                                 |
|              | Olio extravergine di oliva                     | g   | 4                         | 5                             | 6                                  |
|              | Sale   | g   | 0,05                      | 0,05                          | 0,05                               |
|              | Aromi  | g   | 0,01                      | 0,02                          | 0,02                               |
|              | Mozzarella                                     | g   | 10                        | 12                            | 15                                 |
|              | Grana Padano                                   | g   | 7                         | 8                             | 10                                 |
|              |  |     |                           |                               |                                    |
|              |  |     |                           |                               |                                    |
| <b>P.1.3</b> | <b>Lasagne con ricotta</b>                     |     |                           |                               |                                    |
|              | Pasta di semola di g.d. (lasagne)              | g   | 40                        | 60                            | 70                                 |

|              |  |    |      |      |      |
|--------------|--|----|------|------|------|
|              | Latte p.s. UHT                         | ml | 40   | 60   | 70   |
|              | Farina bianca                          | g  | 15   | 20   | 30   |
|              | Burro                                  | g  | 4    | 6    | 7    |
|              | Sale                                   | g  | 0,03 | 0,03 | 0,03 |
|              | Noce moscata                           | g  | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
|              | Ricotta                                | g  | 40   | 50   | 80   |
|              | Grana Padano                           | g  | 7    | 8    | 10   |
|              | Pomodori pelati                        | g  | 40   | 50   | 60   |
|              | Carote, sedano, cipolla                | g  | 15   | 20   | 30   |
|              | Farina bianca                          | g  | 10   | 10   | 10   |
|              | Olio extravergine di oliva             | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Sale                                   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>P.1.4</b> | <b>Gnocchi al pomodoro</b>             |    |      |      |      |
|              | Gnocchi di patate                      | g  | 140  | 180  | 200  |
|              | Pomodori pelati                        | g  | 60   | 80   | 100  |
|              | Grana padano                           | g  | 3    | 4    | 5    |
|              | Olio extravergine di oliva             | g  | 3    | 4    | 5    |
|              | Carote, sedano, cipolle                | g  | 15   | 20   | 20   |
|              | Sale                                   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>P.1.5</b> | <b>Gnocchi al ragù</b>                 |    |      |      |      |
|              | Gnocchi di patate                      | g  | 140  | 180  | 200  |
|              | Grana Padano                           | g  | 3    | 4    | 5    |
|              | Pomodori pelati                        | g  | 40   | 50   | 60   |
|              | Reale bovino macinato                  | g  | 15   | 20   | 25   |
|              | Carote, sedano, cipolla                | g  | 10   | 10   | 10   |
|              | Vino bianco                            | cl | 0,35 | 0,35 | 0,35 |
|              | Olio extravergine di oliva             | g  | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale                                   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Chiodi di garofano                     | g  | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>P.1.6</b> | <b>Gnocchi alla romana</b>             |    |      |      |      |
|              | Gnocchi di semolino ( di g. d.)        | g  | 200  | 200  | 200  |
|              | Grana padano                           | g  | 6    | 8    | 10   |
|              | Sale                                   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Burro                                  | g  | 10   | 15   | 20   |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>P.1.7</b> | <b>Ravioli di magro burro e salvia</b> |    |      |      |      |
|              | Ravioli di magro freschi               | g  | 80   | 100  | 120  |
|              | Grana padano                           | g  | 5    | 5    | 7    |
|              | Burro                                  | g  | 10   | 15   | 20   |
|              | Salvia                                 | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|              | Sale                                   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |  |    |      |      |      |

|               |  |    |      |      |      |
|---------------|--|----|------|------|------|
| <b>P.1.8</b>  | <b>Ravioli di magro al pomodoro</b>          |    |      |      |      |
|               | Ravioli di magro freschi                     | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Pomodori pelati                              | g  | 60   | 80   | 100  |
|               | Grana padano                                 | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Carote, sedano, cipolle                      | g  | 15   | 20   | 20   |
|               | Olio extravergine di oliva                   | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Basilico                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>P.1.9</b>  | <b>Tortellini al pomodoro</b>                |    |      |      |      |
|               | Tortellini di carne freschi                  | g  | 90   | 110  | 130  |
|               | Pomodori pelati                              | g  | 60   | 80   | 100  |
|               | Grana padano                                 | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva                   | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Carote, sedano, cipolle                      | g  | 15   | 20   | 20   |
|               | Basilico                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>P.1.10</b> | <b>Tortellini burro e salvia</b>             |    |      |      |      |
|               | Tortellini di carne freschi                  | g  | 90   | 110  | 130  |
|               | Grana padano                                 | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Burro  | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Salvia                                       | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>P.2</b>    | <b>PREPARAZIONI ASCIUTTE CONDITE</b>         |    |      |      |      |
| <b>P.2.1</b>  | <b>Insalata di pasta con tonno</b>           |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (Farfalle o fusilli) | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Piselli surgelati                            | g  | 8    | 10   | 13   |
|               | Mozzarella filone                            | g  | 10   | 12   | 15   |
|               | Emmenthal                                    | g  | 20   | 25   | 30   |
|               | Olive in salamoia snocciolate                | g  | 6    | 8    | 10   |
|               | Tonno sott'olio sgocciolato                  | g  | 20   | 30   | 40   |
|               | Carote                                       | g  | 10   | 10   | 15   |
|               | Olio extravergine di oliva                   | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Succo di limone                              | ml | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>P.2.2</b>  | <b>Pasta ai formaggi</b>                     |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (sedanini)           | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Gorgonzola                                   | g  | 5    | 10   | 15   |
|               | Fontina                                      | g  | 10   | 10   | 15   |
|               | Burro  | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Latte p.s.UHT                                | ml | 10   | 12   | 15   |
|               | Grana padano                                 | g  | 4    | 5    | 6    |

|              |                                      |   |      |      |      |
|--------------|--------------------------------------|---|------|------|------|
|              | Sale                                 | g | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |                                      |   |      |      |      |
| <b>P.2.3</b> | <b>Pasta al pesto</b>                |   |      |      |      |
|              | Pasta di semola di g.d. (fusilli)    | g | 60   | 70   | 80   |
|              | Pesto refrigerato confezionato       | g | 20   | 25   | 40   |
|              | Basilico fresco                      | g | 0,5  | 0,5  | 0,8  |
|              | Olio extravergine di oliva           | g | 4    | 5    | 6    |
|              | Sale                                 | g | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |                                      |   |      |      |      |
| <b>P.2.4</b> | <b>Pasta al pomodoro</b>             |   |      |      |      |
|              | Pasta di semola di g.d. (penne)      | g | 60   | 70   | 80   |
|              | Pomodori pelati                      | g | 60   | 80   | 100  |
|              | Carote, sedano e cipolle             | g | 15   | 20   | 20   |
|              | Grana padano                         | g | 3    | 4    | 5    |
|              | Olio extravergine di oliva           | g | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale                                 | g | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |                                      |   |      |      |      |
| <b>P.2.5</b> | <b>Pasta al pomodoro e basilico</b>  |   |      |      |      |
|              | Pasta di semola di g.d. (penne)      | g | 60   | 70   | 80   |
|              | Pomodori pelati                      | g | 60   | 80   | 100  |
|              | Carote, sedano e cipolle             | g | 15   | 20   | 20   |
|              | Grana padano                         | g | 3    | 4    | 5    |
|              | Olio extravergine di oliva           | g | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale                                 | g | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Basilico                             | g | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|              |                                      |   |      |      |      |
| <b>P.2.6</b> | <b>Pasta al pomodoro e olive</b>     |   |      |      |      |
|              | Pasta di semola di g.d. (sedanini)   | g | 60   | 70   | 80   |
|              | Pomodori pelati                      | g | 60   | 80   | 100  |
|              | Olive nere snocciolate               | g | 10   | 12   | 15   |
|              | Olio extravergine di oliva           | g | 3    | 4    | 5    |
|              | Aglio                                | g | 0,5  | 0,5  | 0,6  |
|              | Grana padano                         | g | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale                                 | g | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |                                      |   |      |      |      |
| <b>P.2.7</b> | <b>Pasta pomodoro e ricotta</b>      |   |      |      |      |
|              | Pasta di semola di g.d. (conchiglie) | g | 60   | 70   | 80   |
|              | Ricotta vaccina fresca               | g | 30   | 40   | 50   |
|              | Pomodori pelati                      | g | 40   | 60   | 80   |
|              | Grana padano                         | g | 3    | 4    | 5    |
|              | Olio extravergine di oliva           | g | 3    | 4    | 5    |
|              | Aglio                                | g | 0,5  | 0,5  | 0,6  |
|              | Sale                                 | g | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |                                      |   |      |      |      |
| <b>P.2.8</b> | <b>Pasta al prosciutto</b>           |   |      |      |      |
|              | Pasta di semola di g.d. (mezze)      | g | 60   | 70   | 80   |

|               |                                       |    |      |      |      |
|---------------|---------------------------------------|----|------|------|------|
|               | penne)                                |    |      |      |      |
|               | Prosciutto cotto                      | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Piselli surgelati                     | g  | 10   | 20   | 30   |
|               | Panna UHT                             | g  | 5    | 6    | 10   |
|               | Latte p.s. UHT                        | ml | 5    | 6    | 10   |
|               | Grana padano                          | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>P.2.9</b>  | <b>Pasta al ragù</b>                  |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (penne)       | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Grana padano                          | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Pomodori pelati                       | g  | 60   | 70   | 70   |
|               | Reale bovino macinato                 | g  | 15   | 20   | 30   |
|               | Carote, sedano, cipolla               | g  | 15   | 20   | 20   |
|               | Farina bianca                         | g  | 10   | 10   | 10   |
|               | Vino bianco                           | cl | 0,3  | 0,35 | 0,35 |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Chiodi di garofano                    | g  | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>P.2.10</b> | <b>Pasta al ragù di pesce</b>         |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (mezze penne) | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Pomodori pelati                       | g  | 60   | 80   | 100  |
|               | Platessa surgelata                    | g  | 20   | 40   | 50   |
|               | Aglio                                 | g  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|               | Prezzemolo                            | g  | 2    | 2    | 2    |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>P.2.11</b> | <b>Pasta al ragù vegetale</b>         |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (farfalle)    | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Grana padano                          | g  | 3    | 5    | 5    |
|               | Pomodori pelati                       | g  | 40   | 60   | 80   |
|               | Carote, sedano, cipolla               | g  | 15   | 20   | 20   |
|               | Zucchine                              | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>P.2.12</b> | <b>Pasta al sugo di tonno</b>         |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (farfalle)    | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Pomodori pelati                       | g  | 60   | 80   | 100  |
|               | Tonno sott'olio sgocciolato           | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Aglio                                 | g  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|               | Prezzemolo                            | g  | 2    | 2    | 2    |

|               |                                    |    |      |      |      |
|---------------|------------------------------------|----|------|------|------|
| <b>P.2.13</b> | <b>Pasta al sugo di verdure</b>    |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (farfalle) | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Grana padano                       | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Pomodori pelati                    | g  | 60   | 80   | 100  |
|               | Sedano, cipolla                    | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Zucchine fresche                   | g  | 8    | 10   | 15   |
|               | Carote fresche                     | g  | 8    | 10   | 15   |
|               | Olio extravergine di oliva         | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                               | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>P.2.14</b> | <b>Pasta all'ortolana</b>          |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (sedanini) | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Pomodori pelati                    | g  | 40   | 60   | 80   |
|               | Melanzane fresche                  | g  | 10   | 15   | 15   |
|               | Zucchine fresche                   | g  | 10   | 15   | 15   |
|               | Carote, sedano, cipolle            | g  | 15   | 20   | 20   |
|               | Olio extravergine di oliva         | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Grana Padano                       | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                               | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>P.2.15</b> | <b>Pasta all'amatriciana</b>       |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (farfalle) | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Pomodori pelati                    | g  | 60   | 80   | 100  |
|               | Pancetta tesa                      | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Cipolla                            | g  | 10   | 10   | 10   |
|               | Sale                               | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>P.2.16</b> | <b>Pasta alla scarpara</b>         |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (sedanini) | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Pomodori pelati                    | g  | 50   | 50   | 50   |
|               | Pancetta affumicata                | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Cipolla                            | g  | 10   | 10   | 10   |
|               | Vino bianco                        | cl | 0,5  | 0,5  | 0,10 |
| <b>P.2.17</b> | <b>Pasta alle melanzane</b>        |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (farfalle) | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Melanzane fresche                  | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Pomodori pelati                    | g  | 40   | 60   | 80   |
|               | Carote, sedano, cipolle            | g  | 15   | 20   | 20   |
|               | Olio extravergine di oliva         | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Grana padano                       | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Basilico                           | g  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|               | Sale                               | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |

|               |                                       |    |      |      |      |
|---------------|---------------------------------------|----|------|------|------|
| <b>P.2.18</b> | <b>Pasta con broccoletti</b>          |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (fusilli)     | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Broccoli surgelati                    | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Prosciutto cotto                      | g  | 7    | 8    | 10   |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 6    | 6    | 6    |
|               | Grana padano                          | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Cipolla                               | g  | 5    | 5    | 5    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Capperi sotto sale                    | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Aglio                                 | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>P.2.19</b> | <b>Pasta alla ricotta</b>             |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (maccheroni)  | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Ricotta vaccina fresca                | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Latte p.s. UHT                        | ml | 20   | 25   | 30   |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Grana padano                          | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>P.2.20</b> | <b>Pasta con zucchine</b>             |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (sedanini)    | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Zucchine fresche                      | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Carote, sedano, cipolle               | g  | 15   | 20   | 20   |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Grana padano                          | g  | 3    | 5    | 7    |
|               | Aglio                                 | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Prezzemolo                            | g  | 2    | 2    | 3    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>P.2.21</b> | <b>Pasta in bianco (all'olio)</b>     |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g. d. (pennette)   | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 6    | 8    | 10   |
|               | Grana padano                          | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>P.2.22</b> | <b>Pasta in salsa rosa</b>            |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di grano duro (penne) | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Pomodori pelati                       | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Latte intero UHT                      | ml | 30   | 40   | 50   |
|               | Burro                                 | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Farina bianca tipo 00                 | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Noce moscata                          | g  | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                       |    |      |      |      |

|               |  |    |      |      |      |
|---------------|--|----|------|------|------|
| <b>P.2.23</b> | <b>Pasta pasticciata /gratinata</b>      |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di grano duro (sedani)   | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Latte p.s. UHT                           | ml | 10   | 15   | 20   |
|               | Farina bianca                            | g  | 1    | 2    | 2    |
|               | Burro                                    | g  | 1    | 2    | 2    |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Pomodori pelati                          | g  | 40   | 50   | 60   |
|               | Reale bovino macinato                    | g  | 10   | 10   | 10   |
|               | Carote, sedano, cipolla                  | g  | 15   | 20   | 20   |
|               | Farina bianca                            | g  | 3,5  | 3,5  | 3,5  |
|               | Vino bianco                              | cl | 0,35 | 0,35 | 0,35 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 5    | 5    |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Noce moscata                             | g  | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>P.2.24</b> | <b>Pasta primavera</b>                   |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di grano duro (fusilli)  | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Piselli surgelati                        | g  | 20   | 25   | 30   |
|               | Prosciutto cotto                         | g  | 15   | 20   | 20   |
|               | Carote, sedano, cipolle                  | g  | 15   | 20   | 20   |
|               | Pomodori pelati                          | g  | 40   | 60   | 80   |
|               | Grana Padano                             | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>P.2.25</b> | <b>Pasta prosciutto e piselli</b>        |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g.d. (mezze penne)    | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Prosciutto cotto                         | g  | 10   | 10   | 15   |
|               | Piselli surgelati                        | g  | 20   | 20   | 30   |
|               | Latte p.s. U.H.T                         | ml | 10   | 10   | 15   |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 3    | 5    | 5    |
|               | Grana Padano                             | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>P.2.26</b> | <b>Pasta tonno olive e capperi</b>       |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di grano duro (farfalle) | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Tonno sgocciolato                        | g  | 10   | 15   | 18   |
|               | Olive verdi/nere denocciolate            | g  | 2    | 4    | 6    |
|               | Capperi sotto sale                       | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Pomodori pelati                          | g  | 40   | 60   | 80   |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |



|              |   |    |      |      |      |
|--------------|---|----|------|------|------|
| <b>P.3</b>   | <b>PREPARAZIONI<br/>ASCIUTTE A BASE DI<br/>RISO</b> |    |      |      |      |
| <b>P.3.1</b> | <b>Insalata di riso</b>                             |    |      |      |      |
|              | Riso parboiled                                      | g  | 60   | 80   | 110  |
|              | Prosciutto cotto                                    | g  | 20   | 30   | 40   |
|              | Piselli surgelati                                   | g  | 8    | 10   | 13   |
|              | Carote  | g  | 10   | 10   | 15   |
|              | Mozzarella in filoni                                | g  | 10   | 12   | 15   |
|              | Olive snocciolate verdi/nere                        | g  | 6    | 8    | 10   |
|              | Olio extravergine di oliva                          | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Succo di limone                                     | ml | 3    | 4    | 5    |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.3.2</b> | <b>Riso agli aromi</b>                              |    |      |      |      |
|              | Riso parboiled                                      | g  | 50   | 60   | 80   |
|              | Olio extravergine di oliva                          | g  | 3    | 4    | 5    |
|              | Rosmarino, salvia                                   | g  | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
|              | Grana Padano  | g  | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.3.3</b> | <b>Riso e ceci</b>                                  |    |      |      |      |
|              | Riso parboiled                                      | g  | 30   | 40   | 50   |
|              | Ceci secchi   | g  | 20   | 20   | 30   |
|              | Grana Padano  | g  | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Brodo vegetale                                      | ml | 120  | 140  | 160  |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.3.4</b> | <b>Risotto con funghi</b>                           |    |      |      |      |
|              | Riso parboiled                                      | g  | 50   | 60   | 80   |
|              | Grana padano  | g  | 3    | 4    | 5    |
|              | Funghi porcini secchi                               | g  | 5    | 8    | 10   |
|              | Vino bianco secco                                   | cl | 1    | 1    | 1    |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Brodo vegetale                                      | ml | 120  | 140  | 160  |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.3.5</b> | <b>Risotto al pomodoro</b>                          |    |      |      |      |
|              | Riso parboiled                                      | g  | 50   | 60   | 80   |
|              | Carota, sedano, cipolla                             | g  | 10   | 15   | 15   |
|              | Pomodori pelati                                     | g  | 60   | 80   | 100  |
|              | Grana padano  | g  | 3    | 4    | 5    |
|              | Olio extravergine di oliva                          | g  | 3    | 4    | 5    |
|              | Vino bianco secco                                   | cl | 1    | 1    | 1    |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Brodo vegetale                                      | ml | 120  | 140  | 160  |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.3.6</b> | <b>Risotto all'ortolana</b>                         |    |      |      |      |
|              | Riso parboiled                                      | g  | 50   | 60   | 80   |
|              | Grana Padano  | g  | 3    | 4    | 5    |

|               |                                |    |      |      |      |
|---------------|--------------------------------|----|------|------|------|
|               | Olio extravergine di oliva     | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Carote                         | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Fagioli borlotti secchi        | g  | 15   | 20   | 25   |
|               | Vino bianco secco              | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Brodo vegetale                 | ml | 120  | 140  | 160  |
|               |                                |    |      |      |      |
| <b>P.3.7</b>  | <b>Risotto alla campagnola</b> |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled                 | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Vino bianco                    | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Fagioli borlotti secchi        | g  | 10   | 15   | 15   |
|               | Zucchine fresche               | g  | 8    | 10   | 10   |
|               | Piselli surgelati              | g  | 8    | 10   | 10   |
|               | Carota                         | g  | 15   | 15   | 20   |
|               | Cipolla                        | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Grana padano                   | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Sedano                         | g  | 6    | 8    | 10   |
|               | Olio extravergine di oliva     | g  | 5    | 5    | 5    |
|               | Sale                           | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale                 | ml | 120  | 140  | 160  |
|               |                                |    |      |      |      |
| <b>P.3.8</b>  | <b>Risotto alla milanese</b>   |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled                 | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Olio extravergine di oliva     | g  | 2    | 3    | 4    |
|               | Grana padano                   | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Zafferano                      | g  | 0,03 | 0,03 | 0,03 |
|               | Cipolla                        | g  | 5    | 7    | 10   |
|               | Vino bianco secco              | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Olio extravergine di oliva     | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                           | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale                 | ml | 120  | 140  | 160  |
|               |                                |    |      |      |      |
| <b>P.3.9</b>  | <b>Risotto alla parmigiana</b> |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled                 | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Grana padano                   | g  | 7    | 8    | 10   |
|               | Olio extravergine di oliva     | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Cipolla                        | g  | 4    | 4    | 7    |
|               | Vino bianco secco              | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Sale                           | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale                 | ml | 120  | 140  | 160  |
|               |                                |    |      |      |      |
| <b>P.3.10</b> | <b>Risotto agli asparagi</b>   |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled                 | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Punte di asparagi surgelate    | g  | 20   | 30   | 40   |
|               | Vino bianco secco              | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Cipolla                        | g  | 10   | 10   | 10   |
|               | Grana padano                   | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva     | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                           | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale                 | ml | 120  | 140  | 160  |

|               |                              |    |      |      |      |
|---------------|------------------------------|----|------|------|------|
| <b>P.3.11</b> | <b>Risotto con carcioffi</b> |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled               | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Cuori di carciofo surgelati  | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Vino bianco secco            | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Grana padano                 | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva   | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Prezzemolo                   | g  | 2    | 2    | 2    |
|               | Cipolla                      | g  | 8    | 8    | 8    |
|               | Aglio                        | g  | 0,2  | 0,3  | 0,5  |
|               | Sale                         | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale               | ml | 120  | 140  | 160  |
| <b>P.3.12</b> | <b>Risotto con fagioli</b>   |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled               | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Fagioli borlotti secchi      | g  | 20   | 20   | 30   |
|               | Vino bianco secco            | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Grana padano                 | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva   | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Prezzemolo                   | g  | 2    | 2    | 2    |
|               | Cipolla, aglio               | g  | 8    | 8    | 8    |
|               | Aglio                        | g  | 0,2  | 0,3  | 0,5  |
|               | Sale                         | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale               | ml | 120  | 140  | 160  |
| <b>P.3.13</b> | <b>Risotto con spinaci</b>   |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled               | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Spinaci surgelati            | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Vino bianco secco            | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Grana padano                 | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva   | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Prezzemolo                   | g  | 2    | 2    | 2    |
|               | Cipolla                      | g  | 8    | 8    | 8    |
|               | Aglio                        | g  | 0,2  | 0,3  | 0,5  |
|               | Sale                         | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale               | ml | 120  | 140  | 160  |
| <b>P.3.14</b> | <b>Risotto con zucca</b>     |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled               | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Zucca                        | g  | 20   | 30   | 40   |
|               | Vino bianco secco            | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Grana padano                 | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva   | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Prezzemolo                   | g  | 2    | 2    | 2    |
|               | Cipolla                      | g  | 8    | 8    | 8    |
|               | Aglio                        | g  | 0,2  | 0,3  | 0,5  |
|               | Sale                         | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale               | ml | 120  | 140  | 160  |

|               |                                     |    |      |      |      |
|---------------|-------------------------------------|----|------|------|------|
| <b>P.3.15</b> | <b>Risotto con zucchini</b>         |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled                      | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Zucchini surgelate                  | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Vino bianco secco                   | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Grana padano                        | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva          | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Prezzemolo                          | g  | 2    | 2    | 2    |
|               | Cipolla                             | g  | 8    | 8    | 8    |
|               | Aglio                               | g  | 0,2  | 0,3  | 0,5  |
|               | Sale                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale                      | ml | 120  | 140  | 160  |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>P.3.16</b> | <b>Risotto piselli e prosciutto</b> |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled                      | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Piselli surgelati                   | g  | 20   | 25   | 30   |
|               | Prosciutto cotto                    | g  | 5    | 7    | 10   |
|               | Vino bianco secco                   | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Grana padano                        | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva          | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Prezzemolo                          | g  | 2    | 2    | 2    |
|               | Cipolla                             | g  | 8    | 8    | 8    |
|               | Aglio                               | g  | 0,2  | 0,3  | 0,5  |
|               | Sale                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale                      | ml | 120  | 140  | 160  |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>P.3.17</b> | <b>Risotto primavera</b>            |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled                      | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Verdure cubettate surgelate         | g  | 30   | 50   | 60   |
|               | Piselli surgelati                   | g  | 20   | 25   | 30   |
|               | Vino bianco secco                   | cl | 1    | 1    | 1    |
|               | Grana padano                        | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva          | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Cipolla                             | g  | 5    | 5    | 5    |
|               | Sale                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale                      | ml | 120  | 140  | 160  |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>P.3.18</b> | <b>Riso in bianco (all'olio)</b>    |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled                      | g  | 50   | 60   | 80   |
|               | Olio extravergine di oliva          | g  | 6    | 8    | 10   |
|               | Grana padano                        | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>P.4</b>    | <b>PREPARAZIONI IN BRODO</b>        |    |      |      |      |
| <b>P.4.1</b>  | <b>Brodo vegetale</b>               |    |      |      |      |
|               | Acqua                               | cl | 15   | 18   | 20   |
|               | Patate                              | g  | 6    | 8    | 10   |
|               | Carote                              | g  | 5,5  | 6,5  | 7,5  |
|               | Sedano                              | g  | 3    | 4    | 5    |

|              |   |    |      |      |      |
|--------------|---|----|------|------|------|
|              | Zucchina                                | gr | 1,5  | 2    | 2,5  |
|              | Cipolla                                 | gr | 5,5  | 6,5  | 7,5  |
|              | Sale                                    | gr | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.4.2</b> | <b>Crema di legumi</b>                  |    |      |      |      |
|              | Orzo perlato                            | gr | 15   | 20   | 25   |
|              | Riso parboiled                          | gr | 15   | 20   | 25   |
|              | Pomodori pelati                         | gr | 20   | 25   | 30   |
|              | Cipolla                                 | gr | 10   | 15   | 20   |
|              | Olio extravergine d'oliva               | gr | 4    | 5    | 6    |
|              | Aglione                                 | gr | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|              | Grana Padano                            | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale                                    | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.4.3</b> | <b>Crema di patate e porri con riso</b> |    |      |      |      |
|              | Orzo perlato                            | gr | 15   | 20   | 25   |
|              | Riso parboiled                          | gr | 15   | 20   | 25   |
|              | Carote                                  | gr | 15   | 20   | 30   |
|              | Cipolla                                 | gr | 10   | 10   | 10   |
|              | Olio extravergine d'oliva               | gr | 5    | 5    | 5    |
|              | Patate                                  | gr | 40   | 45   | 55   |
|              | Porri                                   | gr | 15   | 20   | 25   |
|              | Grana Padano                            | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale                                    | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.4.4</b> | <b>Minestra d'orzo con riso</b>         |    |      |      |      |
|              | Orzo perlato                            | gr | 15   | 20   | 25   |
|              | Riso parboiled                          | gr | 15   | 20   | 25   |
|              | Pomodori pelati                         | gr | 20   | 25   | 30   |
|              | Cipolla                                 | gr | 7    | 8    | 10   |
|              | Olio extravergine d'oliva               | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Aglione                                 | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Grana Padano                            | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale                                    | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.4.5</b> | <b>Minestra di farro</b>                |    |      |      |      |
|              | Farro decorticato                       | gr | 30   | 40   | 50   |
|              | Fagioli borlotti secchi                 | gr | 20   | 25   | 30   |
|              | Patate                                  | gr | 30   | 35   | 40   |
|              | Carota                                  | gr | 10   | 15   | 20   |
|              | Cipolla                                 | gr | 7    | 8    | 10   |
|              | Coste di sedano                         | gr | 7    | 8    | 10   |
|              | Prezzemolo                              | gr | 7    | 8    | 10   |
|              | Olio extravergine d'oliva               | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Grana Padano                            | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale                                    | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |   |    |      |      |      |

|              |   |    |      |      |      |
|--------------|---|----|------|------|------|
| <b>P.4.6</b> | <b>Minestra di farro con riso</b>       |    |      |      |      |
|              | Riso parboiled                          | gr | 15   | 20   | 25   |
|              | Farro decorticato                       | gr | 15   | 20   | 25   |
|              | Patata                                  | gr | 20   | 30   | 40   |
|              | Fagioli borlotti secchi                 | gr | 10   | 15   | 20   |
|              | Carota                                  | gr | 10   | 15   | 20   |
|              | Cipolla                                 | gr | 7    | 8    | 10   |
|              | Coste di sedano                         | gr | 7    | 8    | 10   |
|              | Prezzemolo                              | gr | 4    | 6    | 8    |
|              | Olio extravergine d'oliva               | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Grana Padano                            | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale                                    | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.4.7</b> | <b>Minestra di legumi</b>               |    |      |      |      |
|              | Lenticchie secche                       | gr | 20   | 20   | 30   |
|              | Pasta (corta) di semola di g.d.         | gr | 30   | 40   | 50   |
|              | Cipolla                                 | gr | 7    | 8    | 10   |
|              | Pomodori pelati                         | gr | 7    | 8    | 10   |
|              | Olio extravergine d'oliva               | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Grana Padano                            | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale                                    | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.4.8</b> | <b>Minestra di riso alla parmigiana</b> |    |      |      |      |
|              | Verdure miste di stagione               | gr | 60   | 70   | 80   |
|              | Pasta (corta) di semola di g.d.         | gr | 30   | 40   | 50   |
|              | Cipolla                                 | gr | 7    | 8    | 10   |
|              | Pomodori pelati                         | gr | 7    | 8    | 10   |
|              | Olio extravergine d'oliva               | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Grana Padano                            | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Sale                                    | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>P.4.9</b> | <b>Minestra di verdure con pasta</b>    |    |      |      |      |
|              | Pasta (corta) di semola di g.d.         | gr | 30   | 40   | 50   |
|              | Patate                                  | gr | 20   | 30   | 40   |
|              | Carote                                  | gr | 20   | 30   | 40   |
|              | Zucchine                                | gr | 20   | 25   | 30   |
|              | Erbette                                 | gr | 15   | 20   | 25   |
|              | Zucca                                   | gr | 10   | 15   | 20   |
|              | Pomodori pelati                         | gr | 15   | 20   | 20   |
|              | Piselli                                 | gr | 10   | 15   | 20   |
|              | Cipolla                                 | gr | 7    | 8    | 10   |
|              | Grana padano                            | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Olio extravergine d'oliva               | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Sedano                                  | gr | 3    | 4    | 5    |
|              | Basilico                                | gr | 2    | 2    | 2    |
|              | Prezzemolo                              | gr | 1    | 1    | 1    |
|              | Sale                                    | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |

|               |  |    |      |      |      |
|---------------|--|----|------|------|------|
| <b>P.4.10</b> | <b>Minestra verde estiva</b>             |    |      |      |      |
|               | Pasta di semola di g. d. corta           | gg | 30   | 40   | 50   |
|               | Patate                                   | gg | 20   | 30   | 40   |
|               | Zucchine                                 | gg | 15   | 25   | 20   |
|               | Fagiolini                                | gg | 15   | 15   | 10   |
|               | Cipolla                                  | gg | 10   | 15   | 15   |
|               | Olio extravergine di oliva               | gg | 3    | 4    | 5    |
|               | Grana padano                             | gg | 3    | 4    | 5    |
|               | Prezzemolo                               | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Basilico                                 | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Sale                                     | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>P.4.11</b> | <b>Minestrone alla genovese</b>          |    |      |      |      |
|               | Verdure miste surgelate                  | gg | 60   | 70   | 80   |
|               | Patate                                   | gg | 20   | 30   | 40   |
|               | Pasta corta di semola di g.d.            | gg | 30   | 40   | 50   |
|               | Pesto refrigerato confezionato           | gg | 10   | 15   | 20   |
|               | Olio extravergine di oliva               | gg | 3    | 4    | 5    |
|               | Grana padano                             | gg | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                     | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>P.4.12</b> | <b>Minestrone con pasta e lenticchie</b> |    |      |      |      |
|               | Verdure miste surgelate                  | gg | 60   | 70   | 80   |
|               | Patate                                   | gg | 20   | 30   | 40   |
|               | Pasta corta di semola di g.d.            | gg | 30   | 40   | 50   |
|               | Lenticchie secche                        | gg | 20   | 20   | 30   |
|               | Olio extravergine di oliva               | gg | 3    | 4    | 5    |
|               | Grana padano                             | gg | 3    | 4    | 5    |
|               | Cipolla                                  | G  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|               | Sale                                     | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>P.4.13</b> | <b>Minestrone con pasta e patate</b>     |    |      |      |      |
|               | Verdure miste surgelate                  | gg | 60   | 70   | 80   |
|               | Patate                                   | gg | 30   | 40   | 50   |
|               | Pasta corta di semola di g.d.            | gg | 30   | 40   | 50   |
|               | Pomodori pelati                          | gg | 7    | 8    | 10   |
|               | Grana padano                             | gg | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva               | gg | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                     | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>P.4.14</b> | <b>Minestrone con pasta e piselli</b>    |    |      |      |      |
|               | Verdure miste surgelate                  | gg | 60   | 70   | 80   |
|               | Patate                                   | gg | 20   | 30   | 40   |
|               | Pasta corta di semola di g.d.            | gg | 30   | 40   | 50   |
|               | Pomodori pelati                          | gg | 7    | 8    | 10   |

|               |  |    |      |      |      |
|---------------|--|----|------|------|------|
|               | Grana padano                           | gr | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva             | gr | 3    | 4    | 5    |
|               | Piselli surgelati                      | gr | 20   | 25   | 30   |
|               | Sale                                   | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>P.4.15</b> | <b>Minestrone con riso</b>             |    |      |      |      |
|               | Verdure miste surgelate                | gr | 60   | 70   | 80   |
|               | Patate                                 | gr | 20   | 30   | 40   |
|               | Riso parboiled                         | gr | 30   | 40   | 50   |
|               | Pomodori pelati                        | gr | 7    | 8    | 10   |
|               | Grana padano                           | gr | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva             | gr | 3    | 4    | 5    |
|               | prezzemolo                             | gr | 1    | 1    | 2    |
|               | Sale                                   | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>P.4.16</b> | <b>Minestrone di verdure con pasta</b> |    |      |      |      |
|               | Verdure miste surgelate                | gr | 60   | 70   | 80   |
|               | Patate                                 | gr | 20   | 30   | 40   |
|               | Pasta corta di semola di g.d.          | gr | 30   | 40   | 50   |
|               | Pomodori pelati                        | gr | 7    | 8    | 10   |
|               | Grana padano                           | gr | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva             | gr | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                   | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>P.4.17</b> | <b>Passato di carote con crostini</b>  |    |      |      |      |
|               | Cipolle                                | gr | 7    | 8    | 10   |
|               | Patate                                 | gr | 60   | 70   | 80   |
|               | Carote                                 | gr | 30   | 40   | 50   |
|               | Olio extravergine di oliva             | gr | 3    | 4    | 5    |
|               | Grana padano                           | gr | 3    | 4    | 5    |
|               | Basilico                               | gr | 1    | 2    | 2    |
|               | Aglio                                  | gr | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|               | Sale                                   | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Crostini di pane                       | gr | 20   | 30   | 40   |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>P.4.18</b> | <b>Passato di verdure con crostini</b> |    |      |      |      |
|               | Verdure miste surgelate                | gr | 40   | 40   | 50   |
|               | Patate                                 | gr | 20   | 30   | 40   |
|               | Pomodori pelati                        | gr | 20   | 20   | 30   |
|               | Olio extravergine di oliva             | gr | 3    | 4    | 5    |
|               | Grana padano                           | gr | 3    | 4    | 5    |
|               | Basilico                               | gr | 1    | 2    | 2    |
|               | Aglio                                  | gr | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|               | Sale                                   | gr | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Crostini di pane                       | gr | 20   | 30   | 40   |
|               |  |    |      |      |      |



|               |                                    |    |      |      |      |
|---------------|------------------------------------|----|------|------|------|
| <b>P.4.19</b> | <b>Passato di verdure con orzo</b> |    |      |      |      |
|               | Verdure miste surgelate            | g  | 60   | 70   | 80   |
|               | Patate                             | g  | 20   | 30   | 40   |
|               | Pomodori pelati                    | g  | 7    | 8    | 10   |
|               | Olio extravergine di oliva         | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Grana padano                       | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Basilico                           | g  | 1    | 2    | 2    |
|               | Aglio                              | g  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|               | Sale                               | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Orzo perlato                       | g  | 20   | 20   | 30   |
|               |                                    |    |      |      |      |
| <b>P.4.20</b> | <b>Pasta e fagioli</b>             |    |      |      |      |
|               | Verdure miste surgelate            | g  | 40   | 50   | 60   |
|               | Patate                             | g  | 20   | 30   | 40   |
|               | Pomodori pelati                    | g  | 7    | 8    | 10   |
|               | Olio extravergine di oliva         | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Grana padano                       | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Aglio                              | g  | 0,3  | 0,3  | 0,3  |
|               | Sale                               | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Pasta di semola di g. d.           | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Fagioli borlotti secchi            | g  | 20   | 30   | 40   |
|               | Prezzemolo                         | g  | 1    | 1    | 2    |
|               |                                    |    |      |      |      |
| <b>P.4.21</b> | <b>Pastina in brodo vegetale</b>   |    |      |      |      |
|               | Pastina di semola di g.d.          | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Sale                               | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale                     | g  | 160  | 180  | 200  |
|               | Grana Padano                       | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Olio extravergine di oliva         | g  | 3    | 4    | 5    |
|               |                                    |    |      |      |      |
| <b>P.4.22</b> | <b>Riso e piselli</b>              |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled                     | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Piselli fini surgelati             | g  | 20   | 20   | 30   |
|               | Prosciutto cotto                   | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Cipolla                            | g  | 7    | 8    | 10   |
|               | Olio extravergine di oliva         | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Grana padano                       | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Prezzemolo                         | g  | 0,3  | 0,3  | 0,3  |
|               | Sale                               | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale                     | ml | 160  | 180  | 200  |
|               |                                    |    |      |      |      |
| <b>P.4.23</b> | <b>Riso e prezzemolo</b>           |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled                     | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Brodo vegetale                     | ml | 160  | 180  | 200  |
|               | Olio extravergine di oliva         | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Grana padano                       | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Prezzemolo                         | g  | 0,3  | 0,3  | 0,3  |
|               | Sale                               | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |

|               |                                      |    |      |      |      |
|---------------|--------------------------------------|----|------|------|------|
|               |                                      |    |      |      |      |
| <b>P.4.24</b> | <b>Tortellini/raviolini in brodo</b> |    |      |      |      |
|               | Tortellini/raviolini freschi         | g  | 70   | 80   | 100  |
|               | Grana padano                         | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                 | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Brodo vegetale                       | ml | 160  | 180  | 200  |
|               |                                      |    |      |      |      |

| <b>SECONDI PIATTI</b> |   |    |      |      |      |
|-----------------------|---|----|------|------|------|
| <b>S.1</b>            | <b>PREPARAZIONI A BASE DI CARNI ROSSE</b> |    |      |      |      |
| <b>S.1.1</b>          | <b>Arrostato di manzo</b>                 |    |      |      |      |
|                       | Scamone o fesa di B.A. refrig.            | g  | 60   | 80   | 100  |
|                       | Olio extravergine di oliva                | g  | 4    | 5    | 6    |
|                       | Aglio                                     | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|                       | Rosmarino                                 | g  | 1    | 1    | 2    |
|                       | Sale                                      | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|                       | Vino bianco secco                         | cl | 1    | 1    | 1    |
|                       |   |    |      |      |      |
| <b>S.1.2</b>          | <b>Bollito di manzo in salsa verde</b>    |    |      |      |      |
|                       | Reale di B.A. refrigerato                 | g  | 60   | 80   | 100  |
|                       | Carota, sedano, cipolla                   | g  | 20   | 30   | 40   |
|                       | Prezzemolo                                | g  | 7    | 8    | 10   |
|                       | Olio extravergine d'oliva                 | g  | 4    | 5    | 6    |
|                       | Capperi                                   | g  | 3    | 3    | 3    |
|                       | Aceto bianco                              | ml | 1,5  | 1,5  | 1,5  |
|                       | Sale                                      | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|                       |   |    |      |      |      |
| <b>S.1.3</b>          | <b>Brasato di manzo</b>                   |    |      |      |      |
|                       | Sottofesa o scamone di B.A.               | g  | 60   | 80   | 100  |
|                       | Pomodori pelati                           | g  | 20   | 30   | 40   |
|                       | Carota, sedano, cipolla                   | g  | 15   | 20   | 25   |
|                       | Olio extravergine di oliva                | g  | 4    | 5    | 6    |
|                       | Sale                                      | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|                       | Vino rosso                                | cl | 1    | 1    | 1    |
|                       |   |    |      |      |      |
| <b>S.1.4</b>          | <b>Hamburger di manzo al forno</b>        |    |      |      |      |
|                       | Reale di B.A. o Petto di tacchino         | g  | 60   | 80   | 100  |
|                       | Olio extravergine di oliva                | g  | 4    | 5    | 6    |
|                       | Sale                                      | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|                       | Aromi                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|                       |   |    |      |      |      |
| <b>S.1.5</b>          | <b>Polpettine al forno</b>                |    |      |      |      |
|                       | Reale di B.A.                             | g  | 60   | 80   | 100  |
|                       | Uovo pastorizzato                         | g  | 8    | 10   | 12   |
|                       | Grana padano                              | g  | 4    | 5    | 6    |
|                       | Olio extravergine di oliva                | g  | 4    | 5    | 6    |
|                       | Pane grattugiato                          | g  | 3    | 4    | 5    |
|                       | Farina bianca 00                          | g  | 2    | 3    | 4    |
|                       | Prezzemolo                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|                       | Sale                                      | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|                       |   |    |      |      |      |
| <b>S.1.6</b>          | <b>Polpettone ripieno</b>                 |    |      |      |      |
|                       | Reale di B.A.                             | g  | 60   | 80   | 100  |

|              |  |    |      |      |      |
|--------------|--|----|------|------|------|
|              | Uovo pastorizzato                              | gg | 8    | 10   | 12   |
|              | Grana padano                                   | gg | 4    | 5    | 6    |
|              | Olio extravergine di oliva                     | gg | 4    | 5    | 6    |
|              | Pane grattugiato                               | gg | 3    | 4    | 5    |
|              | Farina bianca 00                               | gg | 2    | 3    | 4    |
|              | Prezzemolo                                     | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Sale   | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>S.1.7</b> | <b>Scaloppine di manzo alla pizzaiola</b>      |    |      |      |      |
|              | Scamone di B.A. refrig.                        | gg | 60   | 80   | 100  |
|              | Pomodori pelati                                | gg | 15   | 20   | 30   |
|              | Olio extravergine di oliva                     | gg | 4    | 5    | 6    |
|              | Farina bianca                                  | gg | 2    | 3    | 4    |
|              | Prezzemolo                                     | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Aglio  | gg | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|              | Sale   | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>S.1.8</b> | <b>Bistecca di manzo ai ferri</b>              |    |      |      |      |
|              | Scamone o noce di B.A. refrigerato             | g  | 60   | 80   | 100  |
|              | Olio extravergine di oliva                     | gg | 4    | 5    | 6    |
|              | Sale   | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Aromi  | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>S.2</b>   | <b>PREPARAZIONI A BASE DI CARNI DI VITELLO</b> |    |      |      |      |
| <b>S.2.1</b> | <b>Arrosti di vitello</b>                      |    |      |      |      |
|              | Spalla o reale di vitello refrig.              | gg | 60   | 80   | 100  |
|              | Olio extravergine di oliva                     | gg | 4    | 5    | 6    |
|              | Cipolla  | gg | 4    | 5    | 6    |
|              | Aromi  | gg | 2    | 3    | 4    |
|              | Sale   | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Vino bianco secco                              | cl | 1    | 1    | 1    |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>S.2.2</b> | <b>Bocconcini di vitello</b>                   |    |      |      |      |
|              | Spalla o reale di vitello refrig               | gg | 60   | 80   | 100  |
|              | Olio extravergine di oliva                     | gg | 4    | 5    | 6    |
|              | Cipolla  | gg | 4    | 5    | 6    |
|              | Salvia   | gg | 2    | 3    | 4    |
|              | Sale   | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Farina bianca tipo "00"                        | gg | 4    | 5    | 6    |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>S.2.3</b> | <b>Spezzatino di vitello</b>                   |    |      |      |      |
|              | Spalla o reale di vitello refrig               | gg | 60   | 80   | 100  |
|              | Olio extravergine di oliva                     | gg | 4    | 5    | 6    |
|              | Cipolla  | gg | 4    | 5    | 6    |
|              | Salvia   | gg | 2    | 3    | 4    |
|              | Sale   | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |

|              |   |    |      |      |      |
|--------------|---|----|------|------|------|
|              | Farina bianca tipo "00"                     | g  | 4    | 5    | 6    |
| <b>S.3</b>   | <b>PREPARAZIONI A BASE DI CARNI BIANCHE</b> |    |      |      |      |
| <b>S.3.1</b> | <b>Arrosto di lonza</b>                     |    |      |      |      |
|              | Lonza suina refrig                          | g  | 60   | 80   | 100  |
|              | Olio extravergine di oliva                  | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Aglio                                       | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Rosmarino                                   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>S.3.2</b> | <b>Saltimbocca alla romana</b>              |    |      |      |      |
|              | Lonza di suino                              | g  | 60   | 80   | 100  |
|              | Prosciutto cotto                            | g  | 10   | 15   | 20   |
|              | Olio extravergine di oliva                  | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Farina bianca                               | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Vino bianco secco                           | cl | 1    | 1    | 1    |
|              | Salvia                                      | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>S.3.3</b> | <b>Scaloppine di lonza al limone</b>        |    |      |      |      |
|              | Lonza di suino refrig                       | g  | 60   | 80   | 100  |
|              | Succo di limone                             | ml | 10   | 20   | 20   |
|              | Brodo vegetale                              | ml | 10   | 20   | 30   |
|              | Olio extravergine di oliva                  | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Farina bianca                               | g  | 2    | 3    | 4    |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>S.3.4</b> | <b>Scaloppine di lonza al vino bianco</b>   |    |      |      |      |
|              | Lonza di suino refrig                       | g  | 60   | 80   | 100  |
|              | Olio extravergine di oliva                  | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Farina bianca                               | g  | 3    | 4    | 5    |
|              | Vino bianco                                 | cl | 2    | 3    | 4    |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>S.3.5</b> | <b>Arrosto di tacchino</b>                  |    |      |      |      |
|              | Petto di tacchino refrig                    | g  | 60   | 80   | 100  |
|              | Olio extravergine di oliva                  | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Aglio                                       | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Rosmarino                                   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Vino bianco                                 | cl | 2    | 3    | 4    |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>S.3.6</b> | <b>Cotoletta di tacchino</b>                |    |      |      |      |
|              | Petto di tacchino refrig                    | g  | 60   | 80   | 100  |
|              | Pane grattugiato                            | g  | 10   | 15   | 20   |
|              | Uovo pastorizzato                           | g  | 6    | 7    | 8    |

|               |   |    |       |       |       |
|---------------|---|----|-------|-------|-------|
|               | Olio extravergine di oliva                        | gg | 6     | 7     | 8     |
|               | Farina bianca                                     | gg | 10    | 10    | 10    |
|               | Sale  | gg | 0,05  | 0,05  | 0,05  |
|               |   |    |       |       |       |
| <b>S.3.7</b>  | <b>Scaloppine di pollo al limone</b>              |    |       |       |       |
|               | Petto di pollo refrig                             | gg | 60    | 80    | 10    |
|               | Olio extravergine di oliva                        | gg | 4     | 5     | 6     |
|               | Farina bianca tipo 00                             | gg | 4     | 5     | 6     |
|               | Succo di limone                                   | ml | 20    | 30    | 40    |
|               | Sale  | g  | 0,05  | 0,05  | 0,05  |
|               |   |    |       |       |       |
| <b>S.3.8</b>  | <b>Insalata di pollo</b>                          |    |       |       |       |
|               | Petto di pollo refrigerato                        | gg | 60    | 80    | 100   |
|               | Ravanelli   | gg | 10    | 15    | 20    |
|               | Carote julienne                                   | gg | 10    | 15    | 20    |
|               | Sedano  | gg | 10    | 15    | 20    |
|               | Olio extravergine di oliva                        | gg | 4     | 5     | 6     |
|               | Olive verdi/nere snocciolate                      | gg | 4     | 6     | 8     |
|               | Sale  | gg | 0,05  | 0,05  | 0,05  |
|               |   |    |       |       |       |
| <b>S.3.9</b>  | <b>Petto di pollo al limone</b>                   |    |       |       |       |
|               | Petto di pollo refrig                             | gg | 60    | 80    | 100   |
|               | Olio extravergine di oliva                        | gg | 4     | 5     | 6     |
|               | Succo di limone                                   | ml | 20    | 30    | 40    |
|               | Sale  | g  | 0,05  | 0,05  | 0,05  |
|               |   |    |       |       |       |
| <b>S.3.10</b> | <b>Petto di pollo ai ferri</b>                    |    |       |       |       |
|               | Petto di pollo                                    | g  | 60    | 80    | 100   |
|               | Olio extravergine di oliva                        | gg | 4     | 5     | 6     |
|               | Sale  | gg | 0,05  | 0,05  | 0,05  |
|               | Aromi   | gg | 0,05  | 0,05  | 0,05  |
|               |   |    |       |       |       |
| <b>S.3.11</b> | <b>Cosce di pollo arrosto</b>                     |    |       |       |       |
|               | Cosce di pollo refrigerate                        | gg | 100   | 150   | 200   |
|               | Olio extravergine di oliva                        | gg | 4     | 5     | 6     |
|               | Salvia, rosmarino                                 | gg | 1-0,5 | 1-0,5 | 1-0,5 |
|               | Sale  | gg | 0,05  | 0,05  | 0,05  |
|               |   |    |       |       |       |
| <b>S.3.12</b> | <b>Petto di pollo agli aromi</b>                  |    |       |       |       |
|               | Petto di pollo refrig                             | gg | 60    | 80    | 100   |
|               | Olio extravergine di oliva                        | gg | 4     | 5     | 6     |
|               | Farina bianca                                     | gg | 4     | 5     | 6     |
|               | Salvia, rosmarino                                 | gg | 0,5   | 0,5   | 0,5   |
|               | Sale  | g  | 0,05  | 0,05  | 0,05  |
|               |   |    |       |       |       |
| <b>S.3.13</b> | <b>Cotoletta di pollo (petto di pollo dorato)</b> |    |       |       |       |
|               | Petto di pollo refrig                             | g  | 60    | 80    | 100   |
|               | Pane grattugiato                                  | g  | 10    | 15    | 20    |

|               |   |    |      |      |      |
|---------------|---|----|------|------|------|
|               | Olio extravergine di oliva                    | g  | 6    | 7    | 8    |
|               | Farina bianca                                 | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Uovo pastorizzato                             | g  | 6    | 7    | 8    |
|               | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.3.14</b> | <b>Arrotolato di tacchino</b>                 |    |      |      |      |
|               | Petto di tacchino refrig                      | g  | 60   | 80   | 100  |
|               | Olio extravergine di oliva                    | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Rosmarino                                     | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Aglione                                       | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.3.15</b> | <b>Petto di tacchino agli aromi</b>           |    |      |      |      |
|               | Petto di tacchino refrig                      | g  | 60   | 80   | 100  |
|               | Olio extravergine di oliva                    | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Farina bianca                                 | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Vino bianco secco                             | cl | 2    | 3    | 4    |
|               | Rosmarino                                     | g  | 1    | 1    | 2    |
|               | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Aromi per arrostiti                           | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.4</b>    | <b>PREPARAZIONI A BASE DI PESCE/MOLLUSCHI</b> |    |      |      |      |
| <b>S.4.1</b>  | <b>Platessa alla mugnaia</b>                  |    |      |      |      |
|               | Filetti di platessa congelati                 | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Olio extravergine di oliva                    | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Farina bianca                                 | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Prezzemolo                                    | g  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|               | Succo di limone                               | ml | 20   | 30   | 40   |
|               | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.4.2</b>  | <b>Platessa dorata al forno</b>               |    |      |      |      |
|               | Filetti di platessa congelati                 | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Olio extravergine di oliva                    | g  | 6    | 7    | 8    |
|               | Uova pastorizzate                             | g  | 6    | 7    | 8    |
|               | Farina bianca 00                              | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Pane secco grattugiato                        | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Limone  | ml | 10   | 15   | 20   |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.4.3</b>  | <b>Filetti di merluzzo gratinati</b>          |    |      |      |      |
|               | Filetti di merluzzo congelati                 | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Olio extravergine di oliva                    | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Pane secco grattugiato                        | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Prezzemolo                                    | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Succo di limone                               | ml | 10   | 20   | 30   |
|               | Aglione                                       | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |

|              |  |    |      |      |      |
|--------------|--|----|------|------|------|
| <b>S.4.4</b> | <b>Cuori di nasello al forno</b>             |    |      |      |      |
|              | Cuori di nasello congelati                   | g  | 80   | 100  | 120  |
|              | Vino bianco secco                            | cl | 2    | 3    | 4    |
|              | Olio extravergine di oliva                   | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Prezzemolo                                   | g  | 1    | 1    | 2    |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>S.4.5</b> | <b>Cuori di nasello al pomodoro</b>          |    |      |      |      |
|              | Cuori di nasello congelati                   | g  | 80   | 100  | 120  |
|              | Pomodori pelati                              | g  | 20   | 25   | 30   |
|              | Olio extravergine di oliva                   | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Cipolla                                      | g  | 2    | 2    | 2    |
|              | Prezzemolo                                   | g  | 2    | 2    | 2    |
|              | Capperi sotto sale                           | g  | 1    | 1    | 1    |
|              | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>S.4.6</b> | <b>Cuori di nasello alle olive</b>           |    |      |      |      |
|              | Cuori di nasello congelati                   | g  | 80   | 100  | 120  |
|              | Olio extravergine di oliva                   | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Olive nere snocciolate                       | g  | 10   | 12   | 15   |
|              | Pomodori                                     | g  | 10   | 12   | 15   |
|              | Origano                                      | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|              | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>S.4.7</b> | <b>Cuori di nasello ai peperoni</b>          |    |      |      |      |
|              | Cuori di nasello congelati                   | g  | 80   | 100  | 120  |
|              | Olio extravergine di oliva                   | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Peperoni rossi/gialli                        | g  | 10   | 12   | 15   |
|              | Origano                                      | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|              | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>S.4.8</b> | <b>Filetti di scorfano dorati</b>            |    |      |      |      |
|              | Filetti di scorfano congelati                | g  | 80   | 100  | 120  |
|              | Olio extravergine di oliva                   | g  | 6    | 7    | 8    |
|              | Uova pastorizzate                            | g  | 6    | 7    | 8    |
|              | Farina bianca 00                             | g  | 6    | 7    | 8    |
|              | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Pane secco grattugiato                       | g  | 10   | 15   | 20   |
|              | Limone                                       | g  | 10   | 15   | 20   |
|              |  |    |      |      |      |
| <b>S.4.9</b> | <b>Filetti di scorfano alla mediterranea</b> |    |      |      |      |
|              | Filetti di scorfano congelati                | g  | 80   | 100  | 120  |
|              | Pomodori a filetti                           | g  | 10   | 12   | 15   |
|              | Fagiolini surgelati                          | g  | 10   | 12   | 15   |
|              | Olive nere snocciolate                       | g  | 7    | 8    | 10   |
|              | Origano                                      | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|              | Aglio  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Olio extravergine                            | g  | 4    | 5    | 6    |



|               |   |    |      |      |      |
|---------------|---|----|------|------|------|
|               | Sale                                    | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.4.10</b> | <b>Filetto di salmone al vapore</b>     |    |      |      |      |
|               | Filetti di salmone cong.                | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Olio extravergine di oliva              | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale                                    | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.4.11</b> | <b>Cernia in umido</b>                  |    |      |      |      |
|               | Filetti di cernia cong.                 | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Pomodori pelati                         | g  | 20   | 25   | 30   |
|               | Olio extravergine di oliva              | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Aglio                                   | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Cipolla                                 | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Prezzemolo                              | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Sale                                    | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.4.12</b> | <b>Seppioline in umido</b>              |    |      |      |      |
|               | Seppioline pulite congelate             | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Pomodori pelati                         | g  | 20   | 25   | 30   |
|               | Olio extravergine di oliva              | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Prezzemolo                              | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Sale                                    | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.4.13</b> | <b>Trancio di spada al forno</b>        |    |      |      |      |
|               | Trancio pesce spada congelato           | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Olio extravergine di oliva              | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale                                    | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.4.14</b> | <b>Trancio di palombo in umido</b>      |    |      |      |      |
|               | Trancio di palombo congelato            | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Pomodori pelati                         | g  | 20   | 25   | 30   |
|               | Olio extravergine di oliva              | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Carote, sedano, cipolla                 | g  | 10   | 12   | 15   |
|               | Sale                                    | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.4.15</b> | <b>Trancio di palombo olio e limone</b> |    |      |      |      |
|               | Trancio di palombo congelato            | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Farina bianca 00                        | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Olio extravergine di oliva              | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Succo di limone                         | ml | 20   | 30   | 40   |
|               | Sale                                    | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |
| <b>S.4.16</b> | <b>Trancio di palombo al forno</b>      |    |      |      |      |
|               | Trancio di palombo congelato            | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Aromi                                   | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Olio extravergine di oliva              | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale                                    | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |   |    |      |      |      |

|               |  |    |      |      |      |
|---------------|--|----|------|------|------|
| <b>S.4.17</b> | <b>Trota alle erbe</b>                     |    |      |      |      |
|               | Filetto di trota salmonata congelata       | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Farina bianca 00                           | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Olio extravergine di oliva                 | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Erba cipollina, maggiorana                 | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Sale                                       | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.4.18</b> | <b>Palombo al forno</b>                    |    |      |      |      |
|               | Trancio di palombo congelato               | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Olio extravergine di oliva                 | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Acciughe dissalate                         | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Salvia, rosmarino, timo                    | g  | 1    | 2    | 3    |
|               | Sale marino                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.4.19</b> | <b>Palombo dorato (al forno)</b>           |    |      |      |      |
|               | Trancio di palombo congelato               | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Farina bianca 00                           | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Uovo pastorizzato                          | g  | 6    | 7    | 8    |
|               | Pane secco grattugiato                     | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Olio extravergine di oliva                 | g  | 6    | 7    | 8    |
|               | Sale                                       | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.4.20</b> | <b>Spiedini di pesce</b>                   |    |      |      |      |
|               | Seppie surgelate                           | g  | 30   | 35   | 40   |
|               | Gamberi surgelati                          | g  | 30   | 35   | 40   |
|               | Calamari surgelati                         | g  | 30   | 35   | 40   |
|               | Vino bianco secco                          | cl | 4    | 5    | 6    |
|               | Olio extravergine di oliva                 | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale                                       | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Timo, alloro                               | g  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.5</b>    | <b>PREPARAZIONI A BASE DI UOVA/VERDURE</b> |    |      |      |      |
| <b>S.5.1</b>  | <b>Frittata di prosciutto</b>              |    |      |      |      |
|               | Uovo pastorizzato                          | g  | 60   | 60   | 120  |
|               | Prosciutto cotto                           | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Latte intero UHT                           | ml | 60   | 70   | 80   |
|               | Grana padano                               | g  | 6    | 7    | 8    |
|               | Olio extravergine di oliva                 | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale                                       | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.5.2</b>  | <b>Frittata con carciofi</b>               |    |      |      |      |
|               | Uovo pastorizzato                          | g  | 60   | 60   | 120  |
|               | Cuori di carciofi congelati                | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Latte intero UHT                           | ml | 60   | 70   | 80   |
|               | Grana padano                               | g  | 6    | 7    | 8    |
|               | Olio extravergine di oliva                 | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Prezzemolo                                 | g  | 1    | 1    | 1    |

|              |                               |    |      |      |      |
|--------------|-------------------------------|----|------|------|------|
|              | Sale                          | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |                               |    |      |      |      |
| <b>S.5.3</b> | <b>Frittata con asparagi</b>  |    |      |      |      |
|              | Uovo pastorizzato             | g  | 60   | 60   | 120  |
|              | Punte di asparagi surgelate   | g  | 20   | 30   | 40   |
|              | Latte intero UHT              | ml | 60   | 70   | 80   |
|              | Grana padano                  | g  | 6    | 7    | 8    |
|              | Olio extravergine di oliva    | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Sale                          | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |                               |    |      |      |      |
| <b>S.5.4</b> | <b>Frittata con spinaci</b>   |    |      |      |      |
|              | Uovo pastorizzato             | g  | 60   | 60   | 120  |
|              | Spinaci surgelati             | g  | 30   | 40   | 50   |
|              | Latte intero UHT              | ml | 60   | 70   | 80   |
|              | Grana padano                  | g  | 6    | 7    | 8    |
|              | Olio extravergine di oliva    | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Sale                          | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              |                               |    |      |      |      |
| <b>S.5.5</b> | <b>Frittata alle zucchine</b> |    |      |      |      |
|              | Uovo pastorizzato             | g  | 60   | 60   | 120  |
|              | Grana padano                  | g  | 6    | 7    | 8    |
|              | Zucchine fresche              | g  | 50   | 60   | 70   |
|              | Sale                          | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Olio extravergine di oliva    | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Prezzemolo                    | g  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|              |                               |    |      |      |      |
| <b>S.5.6</b> | <b>Frittata di patate</b>     |    |      |      |      |
|              | Uovo pastorizzato             | g  | 60   | 60   | 120  |
|              | Grana padano                  | g  | 6    | 7    | 8    |
|              | Patate                        | g  | 40   | 50   | 60   |
|              | Sale                          | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Olio extravergine di oliva    | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Prezzemolo                    | g  | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
|              |                               |    |      |      |      |
| <b>S.5.7</b> | <b>Sformato di ricotta</b>    |    |      |      |      |
|              | Ricotta vaccina fresca        | g  | 30   | 40   | 50   |
|              | Uovo pastorizzato             | g  | 30   | 40   | 50   |
|              | Grana padano                  | g  | 6    | 7    | 8    |
|              | Olio extravergine di oliva    | g  | 3    | 3    | 3    |
|              | Sale                          | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Noce moscata                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Latte intero UHT              | ml | 100  | 120  | 150  |
|              |                               |    |      |      |      |
| <b>S.5.8</b> | <b>Sformato alle erbe</b>     |    |      |      |      |
|              | Erbe surgelate                | g  | 140  | 150  | 160  |
|              | Latte intero UHT              | ml | 100  | 120  | 150  |
|              | Grana padano                  | g  | 6    | 7    | 8    |
|              | Olio extravergine di oliva    | g  | 4    | 5    | 6    |
|              | Uovo pastorizzato             | g  | 30   | 40   | 50   |

|               |                                     |    |      |      |      |
|---------------|-------------------------------------|----|------|------|------|
|               | Aglio                               | gg | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
|               | Sale                                | gg | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>S.5.9</b>  | <b>Strudel di spinaci e fontina</b> |    |      |      |      |
|               | Pasta sfoglia surgelata             | gg | 60   | 70   | 80   |
|               | Spinaci surgelati                   | gg | 60   | 70   | 80   |
|               | Fontina                             | gg | 20   | 25   | 30   |
|               | Uova pastorizzate                   | gg | 10   | 12   | 15   |
|               | Grana padano                        | gg | 6    | 7    | 8    |
|               | Aglio                               | gg | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
|               | Sale                                | gg | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
|               | Olio extravergine di oliva          | gg | 4    | 5    | 6    |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>S.5.10</b> | <b>Torta di spinaci</b>             |    |      |      |      |
|               | Pasta sfoglia surgelata             | gg | 60   | 70   | 80   |
|               | Spinaci surgelati                   | gg | 60   | 70   | 80   |
|               | Ricotta vaccina fresca              | gg | 20   | 25   | 30   |
|               | Uova pastorizzate                   | gg | 10   | 12   | 15   |
|               | Grana padano                        | gg | 6    | 7    | 8    |
|               | Aglio                               | gg | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
|               | Sale                                | gg | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>S.5.11</b> | <b>Tortino di verdura</b>           |    |      |      |      |
|               | Pasta sfoglia surgelata             | gg | 60   | 70   | 80   |
|               | Carote                              | gg | 20   | 30   | 40   |
|               | Piselli surgelati                   | gg | 10   | 15   | 20   |
|               | Erbette surgelate                   | gg | 10   | 15   | 20   |
|               | Cipolla                             | gg | 2    | 4    | 6    |
|               | Uova pastorizzate                   | gg | 10   | 12   | 15   |
|               | Olio extravergine di oliva          | gg | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale                                | gg | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
|               | Olio extravergine di oliva          | gg | 4    | 5    | 6    |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>S.5.12</b> | <b>Crocchette di riso</b>           |    |      |      |      |
|               | Riso parboiled                      | gg | 40   | 50   | 60   |
|               | Fontina                             | gg | 7    | 8    | 10   |
|               | Uovo pastorizzato                   | gg | 7    | 8    | 10   |
|               | Grana padano                        | gg | 6    | 7    | 8    |
|               | Olio extravergine di oliva          | gg | 4    | 5    | 6    |
|               | Pane secco grattugiato              | gg | 3    | 4    | 5    |
|               | Sale                                | gg | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>S.5.13</b> | <b>Melanzane alla parmigiana</b>    |    |      |      |      |
|               | Melanzane                           | gg | 70   | 80   | 120  |
|               | Pomodori pelati                     | gg | 40   | 50   | 60   |
|               | Mozzarella                          | gg | 30   | 35   | 40   |
|               | Grana Padano                        | gg | 10   | 12   | 15   |
|               | Sale                                | gg | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
|               | Olio extravergine di oliva          | gg | 4    | 5    | 6    |

|               |  |    |      |      |      |
|---------------|--|----|------|------|------|
| <b>S.5.14</b> | <b>Sformato di patate/formaggio</b>                      |    |      |      |      |
|               | Patate   | g  | 100  | 150  | 200  |
|               | Fontina  | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Latte p.s.UHT  | ml | 100  | 150  | 200  |
|               | Uovo intero pastorizzato                                 | g  | 15   | 25   | 35   |
|               | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>S.5.15</b> | <b>Sformato di patate/ prosciutto</b>                    |    |      |      |      |
|               | Patate   | g  | 100  | 150  | 200  |
|               | Prosciutto cotto   | g  | 30   | 40   | 50   |
|               | Latte p.s.UHT  | ml | 100  | 150  | 200  |
|               | Uovo intero pastorizzato                                 | g  | 15   | 25   | 35   |
|               | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>S.5.16</b> | <b>Polpette di ricotta</b>                               |    |      |      |      |
|               | Ricotta  | g  | 40   | 50   | 60   |
|               | Prosciutto cotto   | g  | 40   | 50   | 60   |
|               | Uovo pastorizzato  | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Grana padano   | g  | 6    | 7    | 8    |
|               | Pane secco grattugiato                                   | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Farina bianca  | g  | 2    | 2    | 2    |
|               | Noce moscata   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Sale   | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>S.6</b>    | <b>PREPARAZIONI A BASE DI FORMAGGI</b>                   |    |      |      |      |
| <b>S.6.1</b>  | <b>Asiago</b>  |    |      |      |      |
|               | grammatura intera  | g  | 50   | 60   | 70   |
| <b>S.6.2</b>  | <b>Caciocavallo</b>                                      |    |      |      |      |
|               | grammatura intera  | g  | 50   | 60   | 70   |
| <b>S.6.3</b>  | <b>Caciotta</b>  |    |      |      |      |
|               | grammatura intera  | g  | 50   | 60   | 70   |
| <b>S.6.4</b>  | <b>Caprino</b>   |    |      |      |      |
|               | grammatura intera  | g  | 50   | 60   | 70   |
| <b>S.6.5</b>  | <b>Crescenza</b>   |    |      |      |      |
|               | grammatura intera  | g  | 50   | 60   | 70   |
| <b>S.6.6</b>  | <b>Formaggi tipo svizzero (emmenthal, groviera, ecc)</b> |    |      |      |      |
|               | grammatura intera  | g  | 50   | 60   | 70   |
| <b>S.6.7</b>  | <b>Fontina</b>   |    |      |      |      |
|               | grammatura intera  | g  | 50   | 60   | 70   |

|               |  |    |      |      |      |
|---------------|--|----|------|------|------|
| <b>S.6.8</b>  | <b>Insalata caprese</b>                  |    |      |      |      |
|               | Mozzarella vaccina                       | g  | 50   | 70   | 100  |
|               | Pomodoro                                 | g  | 60   | 80   | 100  |
|               | Olive nere                               | g  | 2    | 2    | 2    |
|               | Origano                                  | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.6.9</b>  | <b>Mozzarella</b>                        |    |      |      |      |
|               | grammatura intera                        | g  | 50   | 70   | 100  |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.6.10</b> | <b>Pecorino (dolce)</b>                  |    |      |      |      |
|               | grammatura intera                        | g  | 50   | 60   | 70   |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.6.11</b> | <b>Grana Padano</b>                      |    |      |      |      |
|               | grammatura intera                        | g  | 40   | 50   | 60   |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.6.12</b> | <b>Provolone (dolce)</b>                 |    |      |      |      |
|               | grammatura intera                        | g  | 50   | 60   | 70   |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.6.13</b> | <b>Italic</b>                            |    |      |      |      |
|               | grammatura intera                        | g  | 50   | 60   | 70   |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.7</b>    | <b>PREPARAZIONI A BASE<br/>DI SALUMI</b> |    |      |      |      |
| <b>S.7.1</b>  | <b>Prosciutto cotto</b>                  |    |      |      |      |
|               | grammatura intera                        | g  | 40   | 50   | 60   |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.7.2</b>  | <b>Prosciutto crudo</b>                  |    |      |      |      |
|               | grammatura intera                        | g  | 40   | 50   | 60   |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>S.7.3</b>  | <b>Bresaola</b>                          |    |      |      |      |
|               | Bresaola                                 | g  | 40   | 50   | 60   |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Succo di limone                          | ml | 3    | 4    | 5    |
|               |  |    |      |      |      |

| <b>CONTORNI</b> |   |    |      |      |      |
|-----------------|---|----|------|------|------|
| <b>C.1</b>      | <b>CONTORNI CRUDI</b>                             |    |      |      |      |
| <b>C.1.1</b>    | <b>Insalata rossa</b>                             |    |      |      |      |
|                 | Insalata rossa (trevigiana)                       | g  | 30   | 40   | 50   |
|                 | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|                 | Olio extravergine di oliva                        | g  | 5    | 6    | 7    |
|                 | Aceto   | cl | 1    | 2    | 3    |
|                 |   |    |      |      |      |
| <b>C.1.2</b>    | <b>Insalata verde</b>                             |    |      |      |      |
|                 | Insalata verde (romana, riccia, lattuga, scarola) | g  | 30   | 40   | 50   |

|              |   |    |      |      |      |
|--------------|---|----|------|------|------|
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Olio extravergine di oliva                        | g  | 5    | 6    | 7    |
|              | Aceto   | cl | 1    | 2    | 3    |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>C.1.3</b> | <b>Insalata verde e rossa</b>                     |    |      |      |      |
|              | Insalata verde (romana, riccìa, lattuga, scarola) | g  | 15   | 20   | 25   |
|              | Insalata rossa (trevigiana)                       | g  | 15   | 20   | 25   |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Olio extravergine di oliva                        | g  | 5    | 6    | 7    |
|              | Aceto   | cl | 1    | 2    | 3    |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>C.1.4</b> | <b>Insalata verde e germogli</b>                  |    |      |      |      |
|              | Insalata verde (indivia, romana)                  | g  | 20   | 30   | 40   |
|              | Germogli di soia                                  | g  | 10   | 10   | 10   |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Olio extravergine di oliva                        | g  | 5    | 6    | 7    |
|              | Aceto   | cl | 1    | 2    | 3    |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>C.1.5</b> | <b>Insalata verde e rucola</b>                    |    |      |      |      |
|              | Insalata verde (riccìa, romana)                   | g  | 20   | 30   | 40   |
|              | Rucola  | g  | 10   | 10   | 10   |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Olio extravergine di oliva                        | g  | 5    | 6    | 7    |
|              | Aceto   | cl | 1    | 2    | 3    |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>C.1.6</b> | <b>Insalata verde e pomodori</b>                  |    |      |      |      |
|              | Insalata verde (riccìa, indivia)                  | g  | 40   | 55   | 70   |
|              | Pomodori  | g  | 20   | 30   | 40   |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Olio extravergine di oliva                        | g  | 5    | 6    | 7    |
|              | Aceto   | cl | 1    | 2    | 3    |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>C.1.7</b> | <b>Insalata verde e Ravanelli</b>                 |    |      |      |      |
|              | Insalata verde (indivia)                          | g  | 20   | 30   | 40   |
|              | Ravanelli   | g  | 10   | 10   | 10   |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Olio extravergine di oliva                        | g  | 5    | 6    | 7    |
|              | Aceto   | cl | 1    | 2    | 3    |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>C.1.8</b> | <b>Insalata verde e carote filangè</b>            |    |      |      |      |
|              | Insalata verde (romana)                           | g  | 15   | 20   | 25   |
|              | Carote  | g  | 40   | 50   | 60   |
|              | Sale  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|              | Olio extravergine di oliva                        | g  | 5    | 6    | 7    |
|              | Aceto   | cl | 1    | 2    | 3    |
|              |   |    |      |      |      |
| <b>C.1.9</b> | <b>Insalata verde e cetrioli</b>                  |    |      |      |      |
|              | Insalata verde (lattuga)                          | g  | 15   | 20   | 25   |

|               |  |    |      |      |      |
|---------------|--|----|------|------|------|
|               | Cetrioli                                 | g  | 40   | 50   | 60   |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Aceto                                    | cl | 1    | 2    | 3    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.1.10</b> | <b>Insalata verde e olive</b>            |    |      |      |      |
|               | Insalata verde (indivia)                 | g  | 20   | 30   | 40   |
|               | Olive verdi snocciate                    | g  | 10   | 10   | 10   |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Aceto                                    | cl | 1    | 2    | 3    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.1.11</b> | <b>Insalata verde, pomodori e sedano</b> |    |      |      |      |
|               | Insalata verde (indivia)                 | g  | 20   | 25   | 30   |
|               | Pomodori                                 | g  | 20   | 30   | 40   |
|               | Sedano bianco                            | g  | 20   | 30   | 40   |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Aceto                                    | cl | 1    | 2    | 3    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.1.12</b> | <b>Insalata mista</b>                    |    |      |      |      |
|               | Pomodori                                 | g  | 20   | 30   | 40   |
|               | Insalata verde                           | g  | 20   | 25   | 30   |
|               | Carote                                   | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Sedano                                   | g  | 10   | 15   | 20   |
|               | Basilico                                 | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Aceto                                    | cl | 1    | 2    | 3    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.1.13</b> | <b>Insalata di pomodori</b>              |    |      |      |      |
|               | Pomodori                                 | g  | 100  | 120  | 150  |
|               | Basilico                                 | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.1.14</b> | <b>Insalata di pomodori e olive nere</b> |    |      |      |      |
|               | Pomodori                                 | g  | 90   | 110  | 140  |
|               | Olive nere snocciate                     | g  | 10   | 10   | 10   |
|               | Basilico                                 | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.1.15</b> | <b>Insalata di pomodori e mais</b>       |    |      |      |      |
|               | Pomodori                                 | g  | 80   | 100  | 130  |
|               | Mais                                     | g  | 20   | 20   | 20   |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |



|               |                                       |    |      |      |      |
|---------------|---------------------------------------|----|------|------|------|
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.1.16</b> | <b>Insalata di pomodori e sedano</b>  |    |      |      |      |
|               | Pomodori                              | g  | 80   | 90   | 100  |
|               | Sedano bianco                         | g  | 20   | 30   | 40   |
|               | Origano                               | g  | 2    | 3    | 4    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.1.17</b> | <b>Carote crude a fili</b>            |    |      |      |      |
|               | Carote                                | g  | 80   | 100  | 120  |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Succo di limone                       | cl | 1    | 2    | 3    |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.1.18</b> | <b>Finocchi in insalata</b>           |    |      |      |      |
|               | Finocchi                              | g  | 100  | 150  | 200  |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Aceto                                 | cl | 1    | 2    | 3    |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2</b>    | <b>CONTORNI COTTI</b>                 |    |      |      |      |
| <b>C.2.1</b>  | <b>Insalata di fagiolini e patate</b> |    |      |      |      |
|               | Fagiolini surgelati                   | g  | 50   | 60   | 75   |
|               | Patate                                | g  | 50   | 75   | 100  |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2.2</b>  | <b>Patate lesse o al vapore</b>       |    |      |      |      |
|               | Patate                                | g  | 100  | 150  | 200  |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Prezzemolo                            | g  | 1    | 1    | 1    |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2.3</b>  | <b>Patate arrosto</b>                 |    |      |      |      |
|               | Patate                                | g  | 100  | 150  | 200  |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Odori                                 | g  | 1    | 2    | 3    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2.4</b>  | <b>Patate alla pizzaiola</b>          |    |      |      |      |
|               | Patate                                | g  | 100  | 150  | 200  |
|               | Pomodori pelati                       | g  | 20   | 25   | 30   |
|               | Capperi sotto sale                    | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Origano                               | g  | 2    | 3    | 4    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |                                       |    |      |      |      |

|               |  |    |      |      |      |
|---------------|--|----|------|------|------|
| <b>C.2.5</b>  | <b>Spinaci lessati o al vapore</b>       |    |      |      |      |
|               | Spinaci surgelati                        | g  | 130  | 150  | 180  |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.2.6</b>  | <b>Spinaci olio e limone</b>             |    |      |      |      |
|               | Spinaci surgelati                        | g  | 130  | 150  | 180  |
|               | Succo di limone                          | c  | 2    | 3    | 4    |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.2.7</b>  | <b>Spinaci al burro</b>                  |    |      |      |      |
|               | Spinaci surgelati                        | g  | 130  | 150  | 180  |
|               | Burro                                    | g  | 6    | 7    | 8    |
|               | Grana padano                             | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Aglio                                    | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.2.8</b>  | <b>Spinaci aglio e olio</b>              |    |      |      |      |
|               | Spinaci surgelati                        | g  | 130  | 150  | 180  |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Aglio                                    | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.2.9</b>  | <b>Bieta erbetta lessata o al vapore</b> |    |      |      |      |
|               | Biete erbette surgelate                  | g  | 130  | 150  | 180  |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.2.10</b> | <b>Bieta erbetta all'olio</b>            |    |      |      |      |
|               | Biete erbette surgelate                  | g  | 130  | 150  | 180  |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.2.11</b> | <b>Bieta erbetta all'agro</b>            |    |      |      |      |
|               | Bieta erbetta surgelata                  | g  | 130  | 150  | 180  |
|               | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Aceto                                    | cl | 1    | 2    | 3    |
|               |  |    |      |      |      |
| <b>C.2.12</b> | <b>Bieta erbetta al burro</b>            |    |      |      |      |
|               | Bieta erbetta surgelata                  | g  | 130  | 150  | 180  |
|               | Burro                                    | g  | 6    | 6    | 6    |
|               | Sale                                     | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Grana padano                             | g  | 3    | 4    | 5    |
|               |  |    |      |      |      |

|               |                                      |    |      |      |      |
|---------------|--------------------------------------|----|------|------|------|
| <b>C.2.13</b> | <b>Fagiolini lessati o al vapore</b> |    |      |      |      |
|               | Fagiolini surgelati                  | gg | 100  | 130  | 150  |
|               | Sale                                 | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva           | gg | 5    | 6    | 7    |
|               |                                      |    |      |      |      |
| <b>C.2.14</b> | <b>Fagiolini all'olio</b>            |    |      |      |      |
|               | Fagiolini surgelati                  | gg | 100  | 130  | 150  |
|               | Sale                                 | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva           | gg | 5    | 6    | 7    |
|               |                                      |    |      |      |      |
| <b>C.2.15</b> | <b>Fagiolini al prezzemolo</b>       |    |      |      |      |
|               | Fagiolini surgelati                  | gg | 100  | 130  | 150  |
|               | Prezzemolo                           | gg | 4    | 5    | 6    |
|               | Olio extravergine di oliva           | gg | 5    | 6    | 7    |
|               | Sale                                 | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                      |    |      |      |      |
| <b>C.2.16</b> | <b>Fagiolini al pomodoro</b>         |    |      |      |      |
|               | Fagiolini surgelati                  | gg | 100  | 130  | 150  |
|               | Pomodori pelati                      | gg | 10   | 15   | 20   |
|               | Sale                                 | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva           | gg | 5    | 6    | 7    |
|               |                                      |    |      |      |      |
| <b>C.2.17</b> | <b>Piselli brasati</b>               |    |      |      |      |
|               | Piselli surgelati                    | gg | 100  | 130  | 150  |
|               | Sale                                 | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva           | gg | 5    | 6    | 7    |
|               | Cipolla                              | gg | 3    | 4    | 5    |
|               | Pomodori pelati                      | gg | 10   | 12   | 15   |
|               |                                      |    |      |      |      |
| <b>C.2.18</b> | <b>Piselli al prosciutto cotto</b>   |    |      |      |      |
|               | Piselli surgelati                    | gg | 100  | 130  | 150  |
|               | Olio extravergine di oliva           | gg | 4    | 5    | 6    |
|               | Prosciutto cotto                     | gg | 7    | 8    | 10   |
|               | Sale                                 | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                      |    |      |      |      |
| <b>C.2.19</b> | <b>Piselli e carote al burro</b>     |    |      |      |      |
|               | Piselli surgelati                    | gg | 50   | 60   | 70   |
|               | Carote                               | gg | 50   | 70   | 80   |
|               | Burro                                | gg | 6    | 7    | 8    |
|               | Sale                                 | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                      |    |      |      |      |
| <b>C.2.20</b> | <b>Zucchine lessate o al vapore</b>  |    |      |      |      |
|               | Zucchine fresche                     | gg | 120  | 130  | 150  |
|               | Sale                                 | gg | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva           | gg | 5    | 6    | 7    |
|               |                                      |    |      |      |      |
| <b>C.2.21</b> | <b>Zucchine trifolate</b>            |    |      |      |      |
|               | Zucchine fresche                     | gg | 120  | 130  | 150  |
|               | Olio extravergine di oliva           | g  | 5    | 6    | 7    |

|               |                                       |    |      |      |      |
|---------------|---------------------------------------|----|------|------|------|
|               | Aglio                                 | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Prezzemolo                            | g  | 1    | 2    | 2    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2.22</b> | <b>Zucchine gratinate</b>             |    |      |      |      |
|               | Zucchine fresche                      | g  | 120  | 130  | 150  |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Prezzemolo                            | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Pane secco grattugiato                | g  | 3    | 4    | 5    |
|               | Aglio                                 | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2.23</b> | <b>Carote lessate o al vapore</b>     |    |      |      |      |
|               | Carote fresche                        | g  | 120  | 130  | 150  |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2.24</b> | <b>Carote al burro</b>                |    |      |      |      |
|               | Carote fresche                        | g  | 120  | 130  | 150  |
|               | Burro                                 | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2.25</b> | <b>Carote brasate</b>                 |    |      |      |      |
|               | Carote fresche                        | g  | 120  | 130  | 150  |
|               | Prezzemolo                            | g  | 1    | 1    | 1    |
|               | Aglio                                 | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2.26</b> | <b>Cavolfiori lessati o al vapore</b> |    |      |      |      |
|               | Cavolfiori surgelati                  | g  | 120  | 130  | 150  |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2.27</b> | <b>Cavolfiori gratinati</b>           |    |      |      |      |
|               | Cavolfiori surgelati                  | g  | 120  | 130  | 150  |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 2    | 2    | 3    |
|               | Latte intero UHT                      | ml | 70   | 80   | 100  |
|               | Grana padano                          | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2.28</b> | <b>Broccoli lessati o al vapore</b>   |    |      |      |      |
|               | Broccoli surgelati                    | g  | 120  | 130  | 150  |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva            | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |                                       |    |      |      |      |
| <b>C.2.29</b> | <b>Broccoli aglio e olio</b>          |    |      |      |      |
|               | Broccoli surgelati                    | g  | 120  | 130  | 150  |
|               | Sale                                  | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |

|               |                                     |    |      |      |      |
|---------------|-------------------------------------|----|------|------|------|
|               | Olio extravergine di oliva          | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Aglione                             | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>C.2.30</b> | <b>Melanzane al funghetto</b>       |    |      |      |      |
|               | Melanzane fresche                   | g  | 120  | 130  | 150  |
|               | Pomodori pelati                     | g  | 30   | 35   | 40   |
|               | Olio extravergine di oliva          | g  | 5    | 6    | 6    |
|               | Aglione                             | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|               | Sale                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>C.2.31</b> | <b>Finocchi lessati o al vapore</b> |    |      |      |      |
|               | Finocchi surgelati                  | g  | 120  | 130  | 150  |
|               | Sale                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva          | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>C.2.32</b> | <b>Finocchi alla parmigiana</b>     |    |      |      |      |
|               | Finocchi surgelati o freschi        | g  | 120  | 130  | 150  |
|               | Burro                               | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Latte p.s. UHT                      | ml | 50   | 60   | 70   |
|               | Grana padano                        | g  | 4    | 5    | 6    |
|               | Sale                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>C.2.33</b> | <b>Lenticchie stufate</b>           |    |      |      |      |
|               | Lenticchie secche                   | g  | 50   | 60   | 70   |
|               | Olio extravergine di oliva          | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Foglie d'alloro                     | g  | 0,2  | 0,2  | 0,2  |
|               | Brodo vegetale                      | ml | 30   | 40   | 50   |
|               | Sale                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>C.2.34</b> | <b>Lenticchie al pomodoro</b>       |    |      |      |      |
|               | Lenticchie secche                   | g  | 50   | 60   | 70   |
|               | Sale                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva          | g  | 5    | 6    | 7    |
|               | Pomodori pelati                     | g  | 7    | 8    | 10   |
|               | Cipolla                             | g  | 7    | 8    | 10   |
|               | Brodo vegetale                      | ml | 30   | 40   | 50   |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>C.2.35</b> | <b>Coste lessate o al vapore</b>    |    |      |      |      |
|               | Biete surgelate                     | g  | 130  | 150  | 180  |
|               | Sale                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva          | g  | 5    | 6    | 7    |
|               |                                     |    |      |      |      |
| <b>C.2.36</b> | <b>Coste aglio e olio</b>           |    |      |      |      |
|               | Biete surgelate                     | g  | 130  | 150  | 180  |
|               | Sale                                | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|               | Olio extravergine di oliva          | g  | 5    | 6    | 7    |

|                              |  |    |      |      |      |
|------------------------------|--|----|------|------|------|
|                              | Aglione                                  | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
| <b>C.2.37</b>                | <b>Coste al formaggio</b>                |    |      |      |      |
|                              | Biete surgelate                          | g  | 130  | 150  | 180  |
|                              | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|                              | Grana padano                             | g  | 4    | 5    | 6    |
|                              | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>C.2.38</b>                | <b>Coste al burro</b>                    |    |      |      |      |
|                              | Biete surgelate                          | g  | 130  | 150  | 180  |
|                              | Burro                                    | g  | 4    | 5    | 6    |
|                              | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>C.2.39</b>                | <b>Catalogna lessata o al vapore</b>     |    |      |      |      |
|                              | Catalogna                                | g  | 130  | 150  | 180  |
|                              | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|                              | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
| <b>C.2.40</b>                | <b>Catalogna aglio e olio</b>            |    |      |      |      |
|                              | Catalogna                                | g  | 130  | 150  | 180  |
|                              | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|                              | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
|                              | Aglione                                  | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
| <b>C.2.41</b>                | <b>Verdure cotte miste</b>               |    |      |      |      |
|                              | Patate                                   | g  | 50   | 70   | 100  |
|                              | Carote                                   | g  | 30   | 35   | 40   |
|                              | Piselli                                  | g  | 25   | 35   | 40   |
|                              | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|                              | Olio extravergine di oliva               | g  | 5    | 6    | 7    |
| <b>C.2.42</b>                | <b>Purea di patate</b>                   |    |      |      |      |
|                              | Patate                                   | g  | 100  | 150  | 200  |
|                              | Latte intero UHT                         | ml | 50   | 70   | 100  |
|                              | Burro                                    | g  | 7    | 8    | 10   |
|                              | Noce moscata                             | g  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
|                              | Sale                                     | g  | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| <b>FRUTTA/ DESSERT/DOLCI</b> |  |    |      |      |      |
| <b>D.1</b>                   | <b>FRUTTA/ DESSERT/DOLCI</b>             |    |      |      |      |
| <b>D.1.1</b>                 | <b>Frutta fresca di stagione</b>         | g  | 150  | 150  | 180  |
| <b>D.1.2</b>                 | <b>Yogurt al naturale o alla frutta</b>  | g  | 125  | 125  | 125  |
| <b>D.1.3</b>                 | <b>Dessert al cucchiaio confezionato</b> | g  | 120  | 120  | 120  |
| <b>D.1.4</b>                 | <b>Fetta di torta</b>                    | g  | 80   | 100  | 120  |

1) La porzione di frutta per ciascun utente non può essere ottenuta frazionando un frutto di peso superiore ( ad esempio, 1/2 banana), mentre può essere ottenuta mediante più di un frutto di peso inferiore ( ad esempio, 2 albicocche).

#### **4.4 Calendario degli Ortaggi Freschi**

##### **GENNAIO**

barbabietole, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavoli, cavolfiori, cicoria, cipolle, coste, finocchi, patate, porri, lattuga, radicchio, sedano, spinaci, verze, zucca.

##### **FEBBRAIO**

bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cicoria, cipolle, erbe, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, prezzemolo, sedano, verze zucca, spinaci.

##### **MARZO**

carciofi, carote, cicoria, coste, erbe, finocchi, lattughino, pasqualina, patate, porri, radicchio, rapanelli, rosmarino, salvia, sedano, soncino, spinaci, verze.

##### **APRILE**

asparagi, carote, cicoria, cipolle, broccoli, carciofi, fagiolini, fave, finocchi, indivia, lattuga, patate novelle, pasqualina, piselli, porri, ravanelli, scarola, sedano, soncino spinaci, verze, zucchine.

##### **MAGGIO**

asparagi, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, sedano, spinaci, verze, zucchine.

##### **GIUGNO**

asparagi, barbabietole, bietole, carote, catalogna, cavolfiori, cetrioli, cipolle, coste fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, verze, zucchine.

##### **LUGLIO**

barbabietole, bietole, carote, catalogna, cetrioli, cipolle, coste fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine.

##### **AGOSTO**

barbabietole, carote, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, sedano, spinaci, sedano, zucchine, zucca.

##### **SETTEMBRE**

carote, cavoli, cetrioli, cicoria, coste, erbe, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, sedano, spinaci zucca, zucchine

##### **OTTOBRE**

barbabietole, carote, catalogna, cavolfiori, cipolle, fagioli, funghi, melanzane, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca.

##### **NOVEMBRE**

barbabietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di bruxelles, cicoria, coste, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, insalata belga, lenticchie, porri, radicchio, sedano, soncino, spinaci, zucca.

## **DICEMBRE**

barbabietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di bruxelle, cicoria, cipolle, coste, erbe, finocchi, funghi, indivia, lattuga, scarola, sedano, spinaci, trevisana, zucca.

### **4.5 Calendario dei Prodotti Frutticoli Freschi**

## **GENNAIO**

arance, banane, cachi, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi, frutta esotica, frutta secca

## **FEBBRAIO**

arance, banane, frutta secca, mele, pere, pompelmi, mandarini

## **MARZO**

arance, banane, mele, pere, pompelmi, frutta secca

## **APRILE**

banane, mele, pere, pompelmi, nespole

## **MAGGIO**

fragole, pompelmi, banane, ciliege, lamponi, nespole, pere, prugne

## **GIUGNO**

albicocche, amarene, ciliege, fragole, fichi, pere, susine, mele

## **LUGLIO**

albicocche, amarene, anguria, ciliege, fichi, meloni, pere, susine, pesche

## **AGOSTO**

anguria, albicocche, meloni, pesche, mele, susine, pere, prugne

## **SETTEMBRE**

fichi, pere, mele, pesche, prugne, susine, uva

## **OTTOBRE**

cachi, limoni, mandaranci, mele, uva, pere

## **NOVEMBRE**

Arance, ananas, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, pompelmi

## **DICEMBRE**

ananas arance, banane, mele, pere, mandarini, pompelmi, cachi



## 5. Variazioni in peso degli alimenti con la cottura

**Tabella 10** Variazione peso crudo /peso cotto  
(Peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)

| <b>BOLLITURA</b>          | <b>ALIMENTO</b>                                 | <b>PESO COTTO (g)</b><br><i>(per 100 g di alimento crudo)</i> |
|---------------------------|---|---|
| <i>Cereali e derivati</i> | Pasta di semola corta                           | 200   |
|                           | Pasta all'uovo secca                            | 300   |
|                           | Riso parboiled                                  | 235   |
|                           | Tortellini freschi                              | 190   |
| <i>Legumi freschi</i>     | Fagiolini                                       | 95  |
|                           | Piselli   | 90  |
| <i>Legumi secchi</i>      | Ceci  | 290   |
|                           | Fagioli   | 240   |
|                           | Lenticchie                                      | 250   |
| <i>Verdure ortaggi</i>    | Bieta   | 85  |
|                           | Carciofi  | 75  |
|                           | Carote  | 90  |
|                           | Cavolo verza                                    | 100   |
|                           | Cipolle   | 70  |
|                           | Finocchi  | 85  |
|                           | Patate con buccia                               | 100   |
|                           | Patate pelate                                   | 90  |
|                           | Spinaci   | 85  |
|                           | Zucchine  | 90  |
| <i>Carni</i>              | Bovino adulto, carne magra                      | 65  |
|                           | Pollo (petto)                                   | 90  |
|                           | Tacchino (petto)                                | 98  |
| <i>Pesci surgelati</i>    | Merluzzo  | 80  |
| <b>FRITTURA</b>           | <b>ALIMENTO</b>                                 | <b>PESO COTTO (g)</b><br><i>(per 100 g di alimento crudo)</i> |
| <i>Carni</i>              | Bovino adulto, fettina panata                   | 90  |
|                           | Pollo, petto impanato                           | 80  |
| <i>Varie</i>              | Frittata con verdure: zucchine,<br>spinaci ecc. | 75  |
|                           |   |   |
| <b>ARROSTIMENTO</b>       | <b>ALIMENTO</b>                                 | <b>PESO COTTO (g)</b><br><i>(per 100 g di alimento crudo)</i> |
| <i>Carni</i>              | Bovino adulto, carne magra                      | 55  |
|                           | Pollo, petto                                    | 70  |
|                           | Tacchino, petto                                 | 70  |
| <i>Pesci surgelati</i>    | Merluzzo, nasello, platessa                     | 70  |
| <i>Varie</i>              | Melanzane                                       | 40  |
|                           | Peperoni  | 95  |