COMUNE DI GENOVA

RICETTARIO
Ingredienti e grammature

Menu ristorazione scolastica

ANNO SCOLASTICO 2025-2026

INFORMATIVA GENERALE 6
PRIMI PIATTI 7
Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti 7
Lasagne al pomodoro al forno 7
Minestra primavera con orzetti 8
Minestra di verdure con farro 8
Pansotti o Ravioli di magro al burro e salvia 9
Passato di verdura e legumi senza pasta 9
Passato di verdura e legumi con bulghur 10
Pasta all'olio extra vergine di oliva 10
Pasta al pesto 11
Pasta al ragù di vitellone 11
Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche 12
Pasta al sugo di pomodoro / Riso al sugo di pomodoro 12
Pasta e ceci al pomodoro 13
Pasta in brodo di carne di vitellone 13
Riso al latte 14
Risotto alla crema di zucca / zucchine 14
Risotto alla parmigiana 14
Risotto allo zafferano 15
Vellutata di zucca /zucchine con riso o miglio 15
SECONDI PIATTI 16
Arrosto di lonza 16
Arrosto di tacchino 16

Bocconcini di pollo con olive e pinoli 17
Bocconcini di lonza alle mele 17
Bocconcini di pollo impanato 18
Bollito di vitellone 18
Carne di vitellone all' uccelletto 18
Coscia di pollo al forno 19
Cotoletta di *merluzzo impanata 19
Crocchette di *mare 19
Filetti di *merluzzo gratinati 20
Filetti di merluzzo* al pomodoro 20
Filetti di merluzzo* al verde 21
Filetti di *merluzzo lessati o al vapore con olio evo e limone 21
Frittatina di farina di ceci 21
Formaggio Asiago 22
Formaggio Mozzarella 22
Hamburger vegetale 22
Parmigiano reggiano 23
Pizza margherita 23
Polpette di vitellone al pomodoro 24
Polpettine di *piselli 24
Polpettone di *fagiolini 25
Prosciutto cotto 25
Sformato di *verdure 25
Sformato di zucchine 26
Tonno all'olio d'oliva 26
Torta Pasqualina 27

Tortino di pesce 27
PIATTI UNICI 28
Orzo perlato al sugo di pomodoro con bocconcini di pollo alla salvia e verdure (solo per Nido e relative coabitazioni) 28
Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro 28
Piatto unico: Pizza margherita 29
Panino con cotoletta di pollo impanata, insalata verde e Ketchup 29
CONTORNI 30
*Bietole saltate con parmigiano 30
Broccoli al vapore 30
Carote e broccoli lessati 30
Carote in insalata 31
Carote lessate 31
Carote saltate con aromi 31
Cavolo cappuccio in insalata 31
*Fagiolini saltati 32
Finocchi al burro 32
Finocchi in insalata 32
Insalata mista (verde e carote) 33
Insalata verde 33
Patate al forno 33
Patate lessate 33
Piselli in umido 34
Pomodori in insalata 34
Purea di patate 34
Zucchine trifolate 35
PANE – FRUTTA - DESSERT – COLAZIONI E MERENDE 35

Pane comune o pane integrale /grissini 35
Frutta fresca di stagione 35
Spremuta di arance 36
Mousse di frutta con pane 36
Allergeni: glutine 36
Frutta snack 36
Banana 36
Focaccia 37
Frullato di frutta fresca senza latte con crackers senza sale 37
Frullato pronto con crackers senza sale/pane 37
Yogurt alla frutta 38
**Latte intero e pane - ** latte intero e biscotti prima infanzia (esclusivamente per la colazione) 38
Yogurt bianco con frutta fresca 38
Pane e olio extra vergine di oliva 38
Torta casalinga senza zucchero 39
SEZIONE LATTANTI 39
PRIMI PIATTI 39
Brodo vegetale 6-8 mesi dieta A 39
Brodo vegetale 9-12 mesi dieta B 40
Crema di mais e tapioca 40
Crema di legumi (lenticchie rosse decorticate) con pastina primi mesi 40
Crema di zucca/ zucchine con pastina primi mesi 41
Passato di verdura con pastina primi mesi 41
Pastina primi mesi al sugo di pomodoro 42
Pastina primi mesi all'olio extra vergine di oliva 42
Pastina primi mesi al pesto 42

Vellutata di zucca/ zucchine con crema di mais e tapioca o pastina primi mesi 43
SECONDI PIATTI 43
Formaggio Ricotta 43
Tacchino o vitellone o pollo al vapore 44
Omogeneizzato di pesce 44
CONTORNI 44
FRUTTA E MERENDE 44
Frutta fresca 44
Frullato di frutta fresca senza latte 44
Yogurt bianco 45
Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia (per colazione) 45
Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia (per colazione) 45
Mousse di frutta 45
Omogeneizzato alla frutta 45
DIETETICI 46
Bietole lessate 46
Formaggio Stracchino 46
Passato di patate e carote con pasta o riso 46
Pizza bianca 47
Pizza rossa 47
Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi 47
Cotoletta vegetale 48
Carne trita di vitellone al vapore 48
Piatti freddi per diete 48
VEGANI 49
Fagioli cannellini in umido o in purea 49

Formaggio vegetale 49
Lenticchie in umido o in purea..... 49
Pasta e ceci al pomodoro 50
Piselli in umido (secondo piatto) 50
Polpettine di ceci vegane / nidi veicolati al posto della frittatina di farina di ceci 50
Polpette di legumi vegane al forno..... 51
Seitan con piselli 51
Tempeh in umido con carote e broccoli 51

INFORMATIVA GENERALE

Per quanto riguarda la confezione delle portate, attenendosi rigorosamente agli alimenti previsti in esse e rispettando la ricetta senza togliere o aggiungere alcuna cosa, si lascia la discrezionalità alle cuoche e cuochi nella preparazione, al fine di ottenere il preparato migliore, dal punto di vista dell'apprezzamento e appetibilità.

PRIMI PIATTI

Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
orzetti	25	30	30	35		Mettere a bagno i fagioli secchi in acqua fredda per 12 ore (per la preparazione della crema di legumi con fagioli). Lavare molto bene i piselli o fagioli secchi in acqua fredda. Far stufare un trito di carote, cipolla e sedano con olio extra vergine di oliva a fuoco moderato. Unire ai sapori i fagioli o piselli, le patate a pezzettini, il rosmarino salare e aggiungere acqua bollente salata; cuocere fino a completa cottura dei legumi. Frullare il composto, unire gli orzetti e completare la cottura, condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
patate	25	35	45	60		
piselli o fagioli cannellini secchi	20	25	30	35		
piselli o fagioli cannellini *gelo	35	45	55	65		
carota	10	10	10	10		
cipolla	10	10	10	10		
sedano	5	5	5	5		
rosmarino	qb	qb	qb	qb		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.2	0.4		

Allergeni: orzo (glutine) – latte e derivati - sedano

Lasagne al pomodoro al forno

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95		Far stufare in casseruola un trito di cipolla, carota, sedano, con olio extravergine di oliva a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati o la passata o la polpa, salare; cuocere per trenta minuti circa. Sbollentare le lasagne in acqua leggermente salata, successivamente disporle a strati in una teglia con la salsa preparata precedentemente, la besciamella e il parmigiano. Per ultimo spolverare con parmigiano reggiano e infornare.
besciamella UHT	70	80	95	115		
besciamella fresca, ingredienti:						
latte fresco pastorizzato intero o pastorizzato ad alte temperature o UHT	60	70	85	100		
burro	5	6	7	8		
farina	4	4	5	6		
sale marino iodato	0.1	0.1	0.1	0.2		
***lasagne**	70	70	80	90		
carota	5	5	5	5		
cipolla	5	5	5	5		
sedano	4	4	4	4		

parmigiano reggiano	4	4	5	5		Nelle coabitazioni infanzia e primaria, le lasagna, dovranno essere confezionate anche per la scuola infanzia.
olio extra vergine di oliva	4	5	6	6		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.3		
sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - sedano

Minestra primavera con orzetti

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	30	50	60	70		Cuocere in acqua fredda: carote, cipolle e patate tagliate a tocchetti. Quando si raggiunge l'ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Frullare il composto, regolare di sale, unire gli orzetti e terminare la cottura. Condire la minestra con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano.
orzetti	25	30	35	35		
Zucchine	25	30	40	55		
Bietole	5	5	10	15		
*fagiolini	10	15	20	30		
fagioli	10	10	15	30	nido: cannellini	
lattuga	10	10	15	30		
carote	10	15	20	25		
cipolla	5	5	5	5		
sedano	2	2	2	2		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		

Allergeni: orzo (glutine) - latte e derivati - sedano

Minestra di verdure con farro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	30	50	60	70		Cuocere in acqua salata le verdure. Una volta cotte passarle, rimettere sul fuoco, aggiungere il farro e ultimare la cottura. Condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano
farro	15	15	20	25		
zucchine	20	20	30	50	mesi estivi	
spinaci	5	5	10	15		

*fagiolini	20	20	30	50		
fagioli	30	40	50	60	nido: cannellini	
zucca	10	15	20	25	mesi invernali	
carote	10	15	20	25		
cipolla	10	10	10	10		
sedano	2	2	2	2		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		

Allergeni: farro (glutine) – latte e derivati - sedano

Pansotti o Ravioli di magro al burro e salvia

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pansotti o ravioli di magro	80	100	130	150		Cuocere i pansotti o i ravioli di magro in acqua salata, condire con il burro fuso aromatizzato con la salvia e il parmigiano reggiano.
burro	6	6	8	10		
parmigiano reggiano	5	5	6	8		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		
salvia	0.5	0.5	0.5	0.5		

Allergeni: frumento (glutine) – latte e derivati – uovo e derivati

Passato di verdura e legumi senza pasta

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	40	60	70	80		Cuocere in acqua fredda carote, cipolla e patate tagliate a pezzettini. Quando si raggiunge l'ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Frullare il composto, regolare di sale, e terminare la cottura se necessario. Condire la minestra con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
spinaci	10	15	20	30		
fagioli	40	50	60	70	nido: cannellini	
zucca	10	15	20	25		
carote	10	15	20	25		
cipolla	10	10	10	10		
sedano	2	2	2	2		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		

sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		

Allergeni: latte e derivati – sedano

Passato di verdura e legumi con bulghur

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	40	60	70	80		Cuocere in acqua fredda carote, cipolla e patate tagliate a pezzettini. Quando si raggiunge l'ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Frullare il composto, regolare di sale, e terminare la cottura se necessario. Cuocere il bulghur. Condire la minestra con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
spinaci	10	15	20	30		
fagioli	40	50	60	70	nido: cannellini	
zucca	10	15	20	25	mesi invernali	
zucchine	10	15	20	25	mesi estivi	
carote	10	15	20	25		
cipolla	10	10	10	10		
sedano	2	2	2	2		
bulghur	20	30	35	35		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		

Allergeni: latte e derivati – sedano- glutine

Pasta all’olio extra vergine di oliva

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Cuocere la pasta in acqua salata, condire con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano.
olio extra vergine di oliva	5	6	7	8		
parmigiano reggiano	5	5	6	8		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		

Allergeni: frumento (glutine) – latte e derivati

Pasta al pesto

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura), lessare i pinoli (seguendo la procedura). Frullare nel cutter tutti gli ingredienti, tranne il parmigiano, avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano reggiano quando la salsa risulta omogenea. Cuocere la pasta in acqua salata e condirla con il pesto.
pasta di semola di grano duro "gnocchetti sardi"	60	70	80	90		
basilico (solo foglie)	7	10	10	10		
parmigiano reggiano	8	8	10	12		
olio extra vergine di oliva	6	6	7	9		
pinoli	3	3	4	4		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.4		
sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3		
aglio	0.1	0.1	0.1	0.1		

Allergeni: frumento (glutine) – latte e derivati

Pasta al ragù di vitellone

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Far stufare un trito di carote, cipolle, sedano con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire la carne di vitellone tritata, far insaporire, aggiungere i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro, l'alloro, il sale e cuocere lentamente il sugo. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il ragù e parmigiano reggiano.
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95		
carne trita di vitellone	15	20	20	30		
carota	8	8	8	8		
cipolla	4	4	4	4		
sedano	4	4	4	4		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.4		
sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3		
alloro fresco	0.01	0.01	0.01	0.01		

Allergeni: frumento (glutine) – latte e derivati – sedano

Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Lessare i pinoli (seguendo la procedura), tritarli con aglio e maggiorana, aggiungere il parmigiano e il latte. Lessare la pasta in acqua leggermente salata, scolarla e mantecare con il composto ottenuto e l'olio extravergine di oliva.
latte intero fresco	20	25	30	35		
parmigiano reggiano	8	8	10	12		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	5		
pinoli	3	4	5	5		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.4		
sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3		
maggiorana fresca	0.5	0.5	0.5	0.5		
aglio	0.1	0.1	0.1	0.1		

Allergeni: frumento (glutine) – latte e derivati

Pasta al sugo di pomodoro / Riso al sugo di pomodoro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Far stufare in olio evo un trito di carota, sedano, cipolla; unire l'aglio intero che verrà tolto dopo la sua doratura a calore moderato. Unire i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro e cuocere per circa trenta minuti. A fine cottura aggiungere olio extra vergine di oliva a crudo. Cuocere la pasta o il riso in acqua salata e condire con il sugo di pomodoro e parmigiano reggiano.
riso	55	60	80	90		
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95		
carota	30	30	30	30		
cipolla	4	4	4	4		
sedano	2	2	2	2		
parmigiano reggiano	3	3	5	6		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.4		
sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3		
aglio	0.1	0.1	0.1	0.1		

Allergeni: frumento (glutine) – latte e derivati – sedano

Pasta e ceci al pomodoro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Far stufare un trito di carote, cipolle, sedano con olio extravergine di oliva a calore moderato. Unire i ceci precedentemente ammollati e cotti, far insaporire; aggiungere i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro, l'alloro, il rosmarino tritato il sale e cuocere lentamente il sugo che dovrà risultare piuttosto "lento". A fine cottura frullare una parte di ceci così da rendere la preparazione più cremosa. Cuocere la pasta in acqua salata e condire con il sugo e parmigiano reggiano. Nella sedi veicolate, mandare un po' di acqua di cottura della pasta per stemperare il condimento qualora risultasse un po' asciutto. **Suggerimento: verificare il gradimento e decidere se frullare tutti i ceci o solo una parte.**
pomodori pelati, passata o polpa	35	40	60	80		
ceci secchi bio	10	10	20	20		
carota	8	8	8	8		
cipolla	4	4	4	4		
sedano	4	4	4	4		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extravergine di oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.4		
sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3		
alloro fresco	0.01	0.01	0.01	0.01		
rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

Allergeni: frumento (glutine) – latte e derivati - sedano

Pasta in brodo di carne di vitellone

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	30	30	35	40		Mettere a cuocere la carne con le carote, le cipolle e il sedano in acqua fredda, unire il sale e portare ad ebollizione fino a cottura ultimata. Togliere dal brodo la carne e il sedano. Frullare i restanti sapori, aggiungere la pasta e a cottura ultimata cospargere con il parmigiano reggiano.
carne di vitellone	80	90	110	130		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
carota	8	8	8	8		
cipolla	8	8	8	8		
sedano	4	4	4	4		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.2	0.2		

Allergeni: frumento (glutine) – latte e derivati – sedano

Riso al latte

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
riso	50	60	70	80	Roma o Parboiled	Far bollire il riso nel latte con aggiunta di acqua bollente salata q.b. A cottura ultimata mantecare con il burro e il parmigiano reggiano.
latte intero	70	70	80	80	fresco o pastorizzato ad alte temperature	
parmigiano reggiano	4	4	6	8		
burro	3	3	4	4		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.2	0.4		
acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

Allergeni: latte e derivati

Risotto alla crema di zucca / zucchine

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
riso	55	60	80	90		Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla e sedano e sale. Stufare, a calore moderato un trito di cipolla con olio extra vergine di oliva, unire la zucca/zucchine tagliata a pezzetti, ultimare la cottura e frullare. Unire alla crema di zucca/zucchine il riso far insaporire e proseguire la cottura irrorando con brodo vegetale. A cottura ultimata unire il parmigiano reggiano
zucca	50	50	55	60	Menù invernale	
zucchine	40	40	45	50	Menù estivo	
cipolla	10	10	10	10		
carota	2	2	2	2	Per brodo	
sedano	2	2	2	2		
cipolla	2	2	2	2		
parmigiano reggiano	6	6	7	8		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.4		
sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3		

Allergeni: latte e derivati - sedano

Risotto alla parmigiana

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
riso	55	60	80	90		Preparare un brodo vegetale con carote, cipolla, sedano e sale. Far appassire la cipolla insieme
cipolla	5	5	5	5	Per brodo	

carota	5	5	5	5	“	all'olio extra vergine di oliva, aggiungere il riso e far insaporire. Aggiungere il brodo vegetale bollente fino al termine della cottura e salare. Mantecare con il burro e il parmigiano reggiano.
sedano	5	5	5	5	“	
cipolla	3	4	5	5		
parmigiano reggiano	5	5	6	7		
burro	4	5	7	8		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.4		
sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3		

Allergeni: latte e derivati – sedano

Risotto allo zafferano

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
riso	55	60	80	90		Preparare un brodo vegetale con le verdure e il sale. Stufare un trito di cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato, unire il riso e farlo insaporire. Proseguire la cottura mescolando spesso, irrorando con il brodo vegetale bollente affinché non venga rallentata la cottura. Sciogliere lo zafferano in poco brodo vegetale, unirlo al risotto e salare. Quando il riso è al dente, a fuoco spento mantecare con burro e parmigiano reggiano.
cipolla	5	5	5	5		
carota	5	5	5	5		
sedano	5	5	5	5		
cipolla	8	8	15	15		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
burro	4	5	7	8		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		
zafferano	0.03	0.03	0.04	0.05		

Allergeni: latte e derivati – sedano

Vellutata di zucca /zucchine con riso o miglio

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
riso	25	25	30	35		Far stufare un trito di carota e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire ai sapori la zucca/ zucchine e le patate, salare e continuare la cottura aggiungendo acqua calda. Frullare il composto, unire il riso o il miglio e completare la cottura.
miglio	15	15	20	25		
zucca	70	80	100	120	Menu invernale	
zucchine	70	80	100	120	Menu esivo	
patate	40	60	70	80		
carota	5	5	5	5		
cipolla	5	5	5	5		

parmigiano reggiano	2	2	5	6		Condire con olio a crudo e cospargere di parmigiano reggiano
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		

Allergeni: latte e derivati

SECONDI PIATTI

Arrosto di lonza

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
lonza di maiale	70	80	100	120		Preparare poco brodo vegetale con una parte di carote, cipolle, sedano. Adagiare la lonza nelle teglie precedentemente unte con olio extra vergine di oliva e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata aggiungere le restanti carote, cipolle e sedano tagliati a tocchetti, salare e proseguire la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura aggiungere alla carne un trito finissimo di aglio, rosmarino, e alcune foglie intere di alloro. Ultimare la cottura. Levare l'alloro, frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fettine di arrosto.
carota	10	10	10	10		
cipolla	10	10	10	10		
sedano	5	5	5	5		
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
rosmarino	0,2	0,2	0,2	0,2		
alloro	0,2	0,2	0,2	0,2		

Allergeni: sedano

Arrosto di tacchino

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
fesa di tacchino	70	80	100	120		Preparare del brodo vegetale con carote, cipolle e sedano e sale. Adagiare la fesa di tacchino nelle teglie precedentemente unte con olio extra vergine di oliva e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata irrorare con il latte, successivamente aggiungere carote, cipolla e
carota	8	8	8	8		
cipolla	8	8	8	8		
sedano	4	4	4	4		
latte intero	8	8	10	12		
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		

alloro	0,2	0,2	0,2	0,2		sedano tagliati a pezzetti. Continuare la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura unire alla carne un trito finissimo di aglio e rosmarino e alcune foglie di alloro. Ultimare la cottura, togliere l'alloro e frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fette di tacchino.
rosmarino	0,2	0,2	0,2	0,2		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: latte e derivati - sedano

Bocconcini di pollo con olive e pinoli

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
bocconcini di pollo	75	80	100	120	**polpa di coscia di pollo**	Far stufare la cipolla, l'aglio e il rosmarino con olio a calore moderato. Unire i bocconcini di pollo e far rosolare leggermente. Aggiungere i pomodori pelati, le olive verdi e i pinoli, salare e ultimare la cottura.
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6		
pomodori pelati	5	5	8	10		
olive verdi	2	2	3	4		
pinoli	1	1	2	3		
cipolla	4	5	7	10		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
rosmarino	0,1	0,1	0,1	0,1		

Bocconcini di lonza alle mele

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
bocconcini di lonza di maiale	75	80	100	120		Far stufare i sapori, gli aromi e le mele con olio extra vergine di oliva, frullare il composto. Far rosolare i bocconcini di lonza in poco olio a fuoco moderato. Aggiungere il composto precedentemente preparato e completare per qualche minuto la cottura. Se necessario aggiungere un pochino di brodo vegetale.
mele	30	30	30	30		
carote	7	7	7	7		
cipolla	7	7	7	7		
sedano	2	2	2	2		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	4		
salvia	1	1	1	1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5		

Allergeni: sedano

Bocconcini di pollo impanato

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
bocconcini di pollo	75	80	110	130		Passare i bocconcini di pollo e le cotolette nell'uovo leggermente salato e successivamente nel pane grattugiato. Disporre i preparati nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva, salare e cuocere in forno.
Uovo pastorizzato	10	10	12	15		
olio extra vergine d'oliva	5	5	6	7		
pane grattugiato	35	35	35	35		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: uova e derivati – frumento (glutine)

Bollito di vitellone

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
vitellone	80	90	110	130		Porzionare e condire con olio extravergine di oliva la carne utilizzata per la preparazione del brodo di carne Per i bimbi del nido, la carne deve essere tritata.
olio extra vergine di oliva	3	3	4	4		

Allergeni: sedano utilizzato per bollire la carne

Carne di vitellone all' uccelletto

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g Adulti	Note	Procedimento
bocconcini di vitellone	70	90	110	130		Far rosolare i bocconcini di vitellone con olio extra vergine di oliva, aglio, alloro e sale. Portare a termine la cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
alloro	0,1	0,1	0,1	0,1		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		

Coscia di pollo al forno

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
cosce di pollo			180	270	Primaria g secondarie adulti	Lavare ed asciugare le cosce di pollo. Disporle nelle teglie e condirle con sale alloro e un trito finissimo di aglio e rosmarino. cuocere in forno. A cottura ultimata spellare le cosce di pollo destinate alla sezione primavera, alla scuola Infanzia e al primo ciclo della scuola Primaria spolparle e tagliare la carne a pezzetti.
sovra coscia	130	150			Infanzia g e sez. primavera	
polpa di coscia di pollo	70	80	90	110	Se utilizzata al posto delle cosce da disossare	
aglio	0,3	0,3	0,3	0,3		
alloro	2	2	2	2		
rosmarino	3	3	3	3		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Cotoletta di *merluzzo impanata

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
***merluzzo**	90	90	110	130		Passare i filetti di merluzzo nell' uovo precedente mente salato. impanare e disporre i filetti nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva. Servire con spicchi di limone.
pane grattugiato	25	25	30	35		
olio extra vergine di oliva	5	5	6	7		
uova pastorizzate	10	10	12	15		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
limone in spicchi (ogni 6 presenze)	N° 1	N°1	N°1	N°1		

Allergeni: pesce e derivati – frumento (glutine)- uova e derivati

Crocchette di *mare

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
merluzzo	50	50	50	60		Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla e aglio per lessare il pesce. Lessare le patate in acqua leggermente salata. Pulire e sminuzzare il pesce, amalgamarlo alle patate, uova, parmigiano reggiano grattugiato, aglio e prezzemolo e salare. Con l'impasto ottenuto formare delle crocchette
patate	50	50	50	70		
uova pastorizzate	10	10	10	15		
carote	6	6	6	6		
cipolle	6	6	6	6		
aglio	0,2	0,2	0,2	0,2		

pane grattugiato	10	10	10	10		di medie dimensioni, passarle nel pangrattato e sistemarle nelle teglie precedentemente unte con olio extra vergine di olive. Cuocere in forno.
parmigiano reggiano	3	3	4	4		
olio extra vergine d'oliva	3	3	3	4		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.4		
sale marino iodato fino	0,1	0,2	0,25	0,3		
prezzemolo	1	1	1	1		

Allergeni: pesce e derivati – frumento (glutine) – latte e derivati – uova e derivati

Filetti di *merluzzo gratinati

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
***merluzzo**	90	90	110	130		Passare i filetti di merluzzo in una panatura composta da: pane grattugiato, origano, aglio e olio evo. Disporre i filetti nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva, salare e cuocere in forno.
pane grattugiato	25	25	30	35		
olio extra vergine di oliva	5	5	6	7		
origano		q.b.	q.b.	q.b.	Per nido facoltativo	
aglio		0,1	0,1	0,1	Per nido facoltativo	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: pesce e derivati – frumento (glutine)

Filetti di merluzzo* al pomodoro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
***merluzzo**	90	90	110	130		Preparare un sughetto di pomodoro con cipolla, olio , sale e origano. Disporre i filetti nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva, salare e cuocere in forno, aggiungere il sughetto.
olio extra vergine di oliva	5	5	6	7		
origano		q.b.	q.b.	q.b.	Per nido facoltativo	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
cipolla	4	5	7	10		
pomodori pelati	8	8	10	10		

Allergeni: pesce e derivati

Filetti di merluzzo* al verde

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
***merluzzo**	90	90	110	130		Disporre i filetti nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva, salare e cuocere in forno, aggiungere un trito di aglio e prezzemolo.
olio extra vergine di oliva	6	6	7	8		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aglio	0.1	0.1	0.1	0.1		
prezzemolo	0.1	0.3	0.3	0.3		

Allergeni: pesce e derivati

Filetti di *merluzzo lessati o al vapore con olio evo e limone

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
***merluzzo**	80	100	120	140		Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano. Far sbollentare nel brodo vegetale il pesce. Colarlo e condirlo con olio extra vergine di oliva, limone e sale.
carota	5	5	5	5	(per brodo vegetale)	
cipolla	5	5	5	5	(per brodo vegetale)	
sedano	5	5	5	5	(per brodo vegetale)	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6		
succo di limone	5	5	5	5		
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,3		

Allergeni: pesce e derivati - sedano

Frittatina di farina di ceci

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
farina di ceci	30	35	40	45		Unire la farina di ceci con l'acqua e lasciare riposare. Unire a crudo le cipolle e le zucchine tagliate finemente o farle appassire leggermente, salare. Sostituire le zucchine e la cipolla con il porro nel menù invernale. Ungere le teglie e versare il composto, irrorare con olio extra vergine di oliva e cuocere in forno caldo a 180° per circa 20 minuti.
zucchine	45	50	55	60	Menu estivo	
cipolla	8	10	10	15	Menu estivo	
porro	45	50	55	60	Menu invernale	
olio extra vergine di oliva	5	5	10	15		
acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

						Suggerimento: ogni 250 Gr farina di ceci 1,2 Lt di acqua 100 gr olio nell'impasto La frittatina viene confezionata nei nidi d'infanzia con cucina, per i veicolati vengono confezionate le polpettine di ceci

Formaggio Asiago

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
Formaggio Asiago	50	60	90	90		
Formaggio Asiago lun. 4°sett.	40	40	50	60		Quando è abbinato alle lasagne ridurre la grammatura (solo per i menu standard, le diete hanno la quantità sopra riportata)

Allergeni: latte e derivati

Formaggio Mozzarella

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g Adulti	Note	Procedimento
mozzarella	50	60	90	90		
mozzarella	40	50	70	90		Quando è abbinata alla pasta e ceci menù estivo

Allergeni: latte e derivati

Hamburger vegetale

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	60	60	70	80		Lessare le patate in acqua salata, a fine cottura passarle e lasciare raffreddare. Lessare e tritare le zucchine o gli spinaci. Nel frattempo, far appassire le cipolle e le carote in poco olio extra vergine di oliva. Unire alle verdure, le patate, le uova, il parmigiano
zucchine o spinaci	25	25	30	35		
carote	10	10	10	10		
cipolla	10	10	10	10		
uova pastorizzate	10	10	15	20		
olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4		

parmigiano reggiano	7	7	8	9		reggiano, il prezzemolo tritato, salare e amalgamare bene gli ingredienti. Con il composto ottenuto formare gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e disporli nelle teglie leggermente unte con olio extra vergine di oliva. Cuocere in forno.
pane grattugiato	4	4	5	5		
prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: uova e derivati – frumento (glutine) – latte e derivati

Parmigiano reggiano

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
parmigiano reggiano	35	40	45	60		

Allergeni: latte e derivati

Pizza margherita

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pasta per pizza	80	90	110	130		Stendere la pasta per pizza o disporre La base nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva. Disporre sulla pasta i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro frullati conditi con olio extra vergine di oliva, sale e origano e per ultimo lo stracchino. Infornare a forno caldo. Ogni teglia deve essere porzionata in 28 pezzi (7x4) Gn2/1, ed ogni pezzo misurerà all'incirca 10x8,5. Verrà distribuita secondo il seguente schema: - Nido 1,5 Pezzi a testa - scuola Infanzia 2 pezzi a testa - scuola Primaria 3 pezzi a testa - scuola Secondaria e Adulti 4 pezzi a testa
Base per pizza	70	70	100	120		
pomodori pelati o passata o polpa	40	50	60	70		
stracchino	40	45	50	55		
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
farina	5	6	8	8		
origano	0,2	0,2	0,3	0,4	Facoltativo a seconda del gradimento	

Allergeni: glutine-latte e derivati

Polpette di vitellone al pomodoro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
carne trita di vitellone	55	65	75	85		Lessare le patate, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, l'aglio e il prezzemolo o la maggiorana tritati e salare. Formare delle polpette di media grandezza, disporle nelle teglie unte di olio ed infornare. A parte preparare un sughetto di pomodoro ed aggiungerlo alle polpette, a fine cottura
patate	15	15	20	25		
uova pastorizzate	7	7	10	10		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	5		
prezzemolo o maggiorana fresca	1	1	1	1		
sale marino iodato fino	0,2	0,35	0,35	0,35		
aglio	0,3	0,3	0,3	0,3		
Passata di pomodoro	10	12	15	20		
cipolla	5	5	5	5		

Allergeni: uova e derivati – latte e derivati

Polpettine di *piselli

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	40	45	55	65		Lessare le patate e i *piselli. A fine cottura passare e lasciare raffreddare. Unire le uova, il parmigiano, la ricotta, l'aglio e il prezzemolo precedentemente tritati e salare. Se l'impasto risultasse morbido aggiungere pane grattugiato. Formare delle polpette di media grandezza, passare nel pane grattugiato e disporle in teglia unta con olio extra vergine di oliva e infornare.
*piselli	30	35	45	55		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
uovo pastorizzato	5	5	10	15		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
pane grattugiato	5	5	5	5		
ricotta	8	9	10	11		
aglio	0,5	0,5	1	1		
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		
sale marino iodato fino	0,2	0,3	0,3	0,4		

Allergeni: uova e derivati – frumento (glutine) – latte e derivati

Polpettone di *fagiolini

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	50	50	80	90		Lessare in acqua le patate e i fagiolini. Nel frattempo far appassire in una padella la cipolla tritata o a fettine sottilissime con poco olio extra vergine di oliva a calore moderato. Passare le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale. Stendere il composto nelle teglie unte con olio extra vergine di oliva e spolverate col pangrattato, ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio extra vergine di oliva. Decorare con i rebbi di una forchetta ed cuocere in forno a calore medio.
*fagiolini fini	70	70	85	110		
uova pastorizzate	20	20	25	30		
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
parmigiano reggiano	6	6	7	8		
pane grattugiato	4	4	5	5		
cipolla	8	8	8	8		
maggiorana fresca	0,5	0,5	0,5	0,5		
sale marino iodato fino	0,2	0,3	0,3	0,4		

Allergeni: uova e derivati – frumento (glutine) – latte e derivati

Prosciutto cotto

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
prosciutto cotto	40	60	70	80		

Sformato di *verdure

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	30	30	40	50		Lessare in acqua le patate, a metà cottura unire gli spinaci, al termine della cottura scolare lasciare raffreddare. Far appassire la cipolla tritata con poco olio a calore moderato. Passare le patate, tagliare grossolanamente le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale e amalgamare. Stendere il composto nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva. Ultimare
uova pastorizzate	15	20	25	30		
*spinaci	80	80	95	120		
ricotta	15	20	25	30		
parmigiano reggiano	7	8	9	10		
sale marino iodato fino	0,2	0,3	0.3	0,4		
pane grattugiato	4	4	5	5		
maggiorana	0,5	0,5	0,5	0,5		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		

cipolla	8	8	8	8		cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio extra vergine di oliva. Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio.

Allergeni: uova e derivati – frumento (glutine) – latte e derivati

Sformato di zucchine

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
uova pastorizzate	30	35	40	45		Lessare le patate. Far appassire la cipolla tritata con le zucchine in poco olio a calore moderato. Passare grossolanamente le verdure cotte, unire le uova, il parmigiano e la maggiorana tritata, regolare di sale e amalgamare. Stendere il composto nelle teglie unte di olio extra vergine di oliva. Ultimare cospargendo la superficie con pangrattato ed un filo di olio extra vergine di oliva. Infornare a calore medio.
zucchine	90	100	110	130		
patate	40	40	50	60		
parmigiano reggiano	7	8	9	10		
sale marino iodato fino	0,2	0,3	0.3	0,4		
pane grattugiato	4	4	5	5		
maggiorana	0,5	0,5	0,5	0,5		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
cipolla	8	8	8	8		

Allergeni: uova e derivati – frumento (glutine) – latte e derivati

Tonno all'olio d'oliva

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
Tonno all'olio d'oliva		45	60	80		

Allergeni: pesce

Torta Pasqualina

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	15	15	25	30		Lessare in acqua le patate, a metà cottura unire le bietole, al termine della cottura scolare lasciare raffreddare. Far appassire la cipolla tritata con poco olio a calore moderato. Passare le patate, tagliare grossolanamente le verdure cotte, unire ad esse la cipolla appassita, le uova, il parmigiano, la ricotta e la maggiorana tritata, regolare di sale e amalgamare. Stendere la pasta sfoglia. Ungere d'olio la teglia, adagiare la pasta sfoglia, quindi versare il composto nelle teglie. Ultimare cospargendo la superficie con un filo di olio extra vergine di oliva. Decorare con i rebbi di una forchetta ed infornare a calore medio
uova pastorizzate	10	15	20	25		
*bietole	70	75	80	100		
ricotta	20	25	30	35		
parmigiano reggiano	7	8	9	10		
sale marino iodato fino	0,2	0,3	0,3	0,4		
maggiorana	0.2	0.2	0.2	0.3		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
cipolla	8	8	8	8		
pasta sfoglia	20	25	30	35		

Allergeni: uova e derivati – frumento (glutine) – latte e derivati

Tortino di pesce

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	30	30	40	50		Far lessare in acqua le patate, al termine della cottura passarle. Nel frattempo, far appassire cipolla, carota e sedano tritati con olio extra vergine di oliva a calore moderato. A parte lessare il pesce e tritarlo. Unire al pesce e alle patate le uova, il parmigiano reggiano, l'aglio e il prezzemolo tritati, le verdure precedentemente appassite, salare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Stendere il composto nelle teglie leggermente unte di olio extra vergine di oliva, cospargere con pane grattugiato. Cuocere in forno già caldo.
uova pastorizzate	15	20	20	25		
*merluzzo	50	50	60	80		
parmigiano reggiano	7	8	9	10		
sale marino iodato fino	0,2	0,3	0,3	0,4		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		
cipolla	4	4	6	8		
carota	4	4	6	8		
sedano	3	3	4	5		
aglio	0,5	0,5	1	1		
prezzemolo	0,5	0,5	0,5	0,5		
pane grattugiato	4	6	6	6		

Allergeni: uova e derivati – frumento (glutine) – latte e derivati – sedano- pesce

PIATTI UNICI

Orzo perlato al sugo di pomodoro con bocconcini di pollo alla salvia e verdure (solo per Nido e relative coabitazioni)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
						Preparare il sugo al pomodoro come da ricetta. Preparare i bocconcini di pollo alla salvia facendoli rosolare in olio evo e salvia, salandoli a fine cottura e irrorandoli con un po' di brodo vegetale. Preparare le verdure saltate a seconda della stagionalità carote/zucchine. Proporre le preparazioni separatamente sino al completo gradimento per arrivare in un secondo tempo alla distribuzione come piatto unico
Orzo perlato	35	45	55	70		
pomodori pelati, o passata o polpa	25	25	30	40		
Carota per sugo	10	10	10	10		
cipolla	10	10	10	10		
zucchina	70	70	100	150	Menu estivo	
carote	60	60	80	110	Menu invernale	
pollo	70	80	110	120		
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.2	0.4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
salvia	qb	qb	qb	qb		

Allergeni: frumento (glutine)

Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pasta di semola di grano duro	50	60	70	80		Lessare le patate in acqua, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire la carne, le uova, il parmigiano, l'aglio e il prezzemolo tritati, salare. Formare delle polpettine, disporle nelle teglie unte di olio e cuocere in forno. Per il sugo: far appassire a fuoco moderato con olio carote, cipolle e sedano unire i pomodori pelati (o la passata o la polpa di pomodoro), salare e cuocere per circa mezz'ora.
pomodori pelati, o passata o polpa	60	70	90	110		
carota	10	10	10	10		
cipolla	2	2	2	2		
sedano	4	4	4	4		
parmigiano reggiano	2	2	5	6		
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.2	0.4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		Unire il sugo alle polpette. Lessare la pasta e condirla con le polpettine al sugo e il parmigiano reggiano
carne trita di vitellone	55	65	75	85		
patate	15	15	20	25		
uova pastorizzate	7	7	10	10		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4		
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		Proporre le preparazioni separatamente sino al completo gradimento per arrivare in un secondo tempo alla distribuzione come piatto unico
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - uova e derivati - sedano

Piatto unico: Pizza margherita

Ingredienti Pizza Margherita	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
						Disporre la base nella teglia unta di olio extra vergine di oliva. Disporre sulla pasta i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro frullati conditi con olio extra vergine di oliva, sale e origano e per ultimo lo stracchino. Infornare a forno caldo. Ogni base va tagliata in 7 porzioni da 20x17 e ad ogni ragazzo ne saranno distribuite 2 porzioni
Base per pizza				130		
pomodori pelati o passata o polpa				70		
stracchino				60		
olio extra vergine d'oliva				8		
sale marino iodato fino				0,3		
farina				8		
origano				0,4		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Panino con cotoletta di pollo impanata, insalata verde e Ketchup

Ingredienti	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
petto di pollo	150		Impanare il petto di pollo e cuocerlo al forno. Il pane deve essere adatto alla preparazione (marinaretta, ciabattina morbida, focaccina)
uovo pastorizzato	30		
olio extra vergine di oliva	8		
pane grattugiato	15		
sale marino iodato fino	0,3		
Ketchup conf.	1		

pane comune	110		
insalata verde	45		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - uova e derivati

CONTORNI

*Bietole saltate con parmigiano

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
*bietole	80	100	130	150		Dopo aver pulito e lavato accuratamente le verdure, lessarle in acqua, scolarle e strizzarle bene, farle saltare con olio extravergine di oliva, salare e cospargerle di parmigiano reggiano a fine cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
parmigiano reggiano	5	6	7	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: latte e derivati

Broccoli al vapore

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
broccoli	80	100	130	150		Pulire e lavare i broccoli, cuocerli al vapore, a termine cottura scolare e condire con olio extravergine di oliva e sale marino iodato fino.
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Carote e broccoli lessati

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
broccoli	40	50	70	80		Pulire e lavare i broccoli e le carote, lessare in acqua, a termine cottura scolare e condire con olio extravergine di oliva e sale marino iodato fino.
carote	30	30	40	60		
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Carote in insalata

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	**Note Nido e Primavera**	Infanzia g	**Note Infanzia**	Primaria g	Secondaria e Adulti g	**Note Primaria e Secondaria**	Procedimento
carote fresca o scollettata IV gamma	30	carota fresca grattuggiata	35	1° taglio a rondelle e ulteriore taglio a julienne	45	60	taglio alla julienne	Pulire e lavare le carote, tagliarle in base all'ordine di scuola e condirle con olio extra vergine di oliva, limone e sale marino iodato fino.
olio extra vergine di oliva	4		5		6	7		
sale marino iodato fino	0,2		0,2		0,25	0,3		
limone	2		5		5	5		

Carote lessate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
carote	50	60	80	110		Dopo aver pulito e lavato le carote in acqua corrente, tagliarle a piccoli pezzetti e lessarle in acqua. A cottura ultima scolarle e condirle con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino.
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Carote saltate con aromi

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
carote	50	60	80	110		Pulire e lavare le carote in acqua corrente, tagliarle a piccoli pezzetti per l'infanzia e a rondelle per la primaria e secondaria. Sbollentarle e successivamente saltarle con aromi e sale.
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
rosmarino e salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

Cavolo cappuccio in insalata

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
cavolo cappuccio	25	30	35	40		

olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		Il cavolo cappuccio deve essere lavato e asciugato per poi essere condito con olio extra vergine di oliva, aceto di mele e sale marino iodato fino. Si consiglia di condirlo almeno un'ora prima della distribuzione.
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
Aceto di mele	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

*Fagiolini saltati

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
*fagiolini fini	45	55	75	100		Lessare i fagiolini in acqua, scolarli e farli insaporire in tegame con aglio, olio extra vergine di oliva e sale.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.3	0.4		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		

Finocchi al burro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
finocchi	70	80	100	110		Dopo aver pulito e lavato i finocchi in acqua corrente, tagliarli in quarti e lessarli in acqua salata. A cottura ultimata tagliarli in piccoli pezzi, metterli in casseruola e ripassarli con il burro
burro	5	7	9	9		
Sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		

Allergeni: latte e derivati

Finocchi in insalata

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
finocchi	50	50	70	80		Lavare i finocchi, eliminare le parti dure e le foglie esterne. Condire con olio extra vergine di oliva, aceto di mele e sale marino iodato fino. Tagliare alla julienne solo per Primaria g e Secondaria e Adulti g.
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aceto di mele	2	5	5	5		

Insalata mista (verde e carote)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
insalata verde	15	20	25	40		Condire l'insalata verde e le carote (tagliate alla julienne per Primaria Secondaria e Adulti e adulti) con olio, sale iodato fino e aceto di mele
carote	10	10	20	25		
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aceto di mele			5	5		

Insalata verde

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
insalata verde o insalata verde mista	25	30	45	70		Condire l'insalata con olio extra vergine di oliva, aceto di mele e sale marino iodato fino
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aceto di mele			5	5		

Patate al forno

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	100	120	150	180		Pelare e lavare le patate, tagliare a tocchetti e metterle nelle teglie unte con olio extra vergine di oliva. Condire con un trito di aglio e rosmarino, poche foglie di alloro intere (da togliere a fine cottura) olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino. Cuocere in forno caldo.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7		
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5		
alloro	0,5	0,5	0,5	0,5		
rosmarino	0,5	0,5	0,5	0,5		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Patate lessate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	80	100	150	180		

olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7		Lessare in acqua salata, a cottura ultimata scolare e condire con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino.
sale marino iodato grosso	0,2	0,2	0,25	0,3		

Piselli in umido

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
*pisellini fini surgelati	55	70	80	90		Tritale la cipolla finemente, stufarla con olio evo e aggiungere i piselli e l'alloro. A fine cottura salare e aggiungere aglio e prezzemolo.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7		
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5		
alloro	0,25	0,25	0,25	0,25		
prezzemolo	0,25	0,25	0,25	0,25		
cipolla	8	8	8	8		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Pomodori in insalata

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pomodori da insalata	70	100	120	150		Lavare e tagliare a fettine o dadini i pomodori, condirli con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino, (aceto su richiesta).
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
aceto di mele			5	5		

Purea di patate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	90	110	130	150		Cuocere le patate in acqua salata, passarle dopodiché unire il burro, il latte e amalgamare gli ingredienti.
latte intero	30	35	40	50		
burro	7	8	9	10		
sale marino iodato grosso	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: latte e derivati

Zucchine trifolate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
zucchine fresche	80	80	100	150		Lavare e asciugare le zucchine. Tagliare a rondelle sottili, fare insaporire con olio extravergine di oliva e aglio tritato, salare e cuocere per circa 20 minuti, se necessario bagnare con poca acqua calda. Tritare il prezzemolo e cospargerlo sulle zucchine a fine cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
prezzemolo	1	1	1	1		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
aglio	0.2	0.2	0.25	0.3		

PANE – FRUTTA - DESSERT – COLAZIONI E MERENDE

Pane comune o pane integrale /grissini

Ingredienti		Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note
pane comune		20	30	50	50	
pane comune abbinato alla pizza per bimbi nido e primavera		15				pane comune abbinato alla pizza
grissini			15	30	30	Previsti da menu

Allergeni: frumento (glutine)

Frutta fresca di stagione

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note
frutta fresca di stagione al netto	80	80	1 frutto non inferiore a 100	1 frutto non inferiore a 100	Periodo invernale: arancia, banana, kiwi, mela, mandaranci, mandarino, pera, prugna, uva. Periodo estivo: albicocca, banana, mela, melone, prugna, pera, pesca nettarina, pesca noce. **Non distribuire mandarini e uva ai bambini del nido, sezione primavera e Infanzia**

Spremuta di arance

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note
spremuta di arance fresche	150	150	150	150	

Mousse di frutta con pane

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note
mousse di frutta	100	100	100	100	
pane	30				

Allergeni: glutine

Frutta snack

Ingredienti	Infanzia g g	Note
frutta fresca di stagione al netto	1 frutto non inferiore a 100 g	Periodo invernale: arancia, banana, mela, mandaranci, mandarino, pera, prugna. Periodo estivo: albicocca, banana, mela, pera, pesca noce, prugna.
Succo di frutta	200	
frullato pronto	100	

Banana

Ingredienti	Nido Divezzi g	Sezione Primavera g	Note
banana	80	80	

Focaccia

Ingredienti	Nido Divezzi g	Sezione Primavera g	Infanzia primaria secondaria g	Note
focaccia	50	50	80	

Allergeni: frumento (glutine)

Frullato di frutta fresca senza latte con crackers senza sale

Ingredienti	Nido Divezzi g	Sezione Primavera g	Note
Mela e/o pera	80	80	Il frullato viene preparato con acqua minerale naturale, frutta fresca precedentemente messa a bagno con acqua e limone, i crackers senza sale vengono distribuiti a parte.
Mela /albicocca/ susine/pesche mesi estivi	80	80	
Banana	80	80	
limone ogni 10 porzioni	1	1	
Crackers senza sale	20	20	

Allergeni: latte e derivati – frumento (glutine)

Frullato pronto con crackers senza sale/pane

Ingredienti	Nido Divezzi g	Sezione Primavera g	Note
frullato pronto	100	100	I crackers / pane vengono distribuiti a parte
Crackers senza sale	20	20	
pane	30	30	

Allergeni: latte e derivati – frumento (glutine)

Yogurt alla frutta

Ingredienti		Secondaria e adulti	Note
yogurt alla frutta		125	Menu 4 settimana scuola secondaria

Allergeni: latte e derivati

**Latte intero e pane - ** latte intero e biscotti prima infanzia (esclusivamente per la colazione)

Ingredienti	Nido Divezzi gr	Sezione Primavera g	Note
latte intero	200	200	**Latte fresco o pastorizzato ad alte temperature. Il pane viene distribuito a parte
pane	30	30	
Biscotti prima infanzia	30	30	Solo per la colazione

Allergeni: frumento(glutine) – latte e derivati

Yogurt bianco con frutta fresca

Ingredienti	Nido Divezzi gr	Sezione Primavera g	Note
Yogurt bianco	125	125	Nello yogurt bianco aggiungere un cucchiaio di polpa di frutta fresca
polpa di frutta	10	10	

Pane e olio extra vergine di oliva

Ingredienti	Nido Divezzi g	Sezione Primavera g	Note
pane comune	30	30	Se i bambini lo gradiscono, il pane si può leggermente tostare in forno.
olio extra vergine di oliva	5	5	

Allergeni: frumento (glutine)

Torta casalinga senza zucchero

Ingredienti	**Quantità per 10 porzioni g**	Procedimento
carote	gr.250	Sciogliere il burro e farlo raffreddare. Unirlo agli altri ingredienti e aggiungere le carote frullate precedentemente. Mettere l'impasto in una teglia (per 10 porzioni tegame di diametro cm.20) con carta forno e cuocere per circa 40/45 minuti a 180°
farina bianca	gr.175	
Polpa di mela	gr.100	
uova fresche	n.3	
lievito per dolci (in bustine)	n.1	
Burro	gr.140	
vanillina	n.2	

Allergeni: frumento(glutine) – latte e derivati –

SEZIONE LATTANTI

PRIMI PIATTI

Brodo vegetale 6-8 mesi dieta A

Ingredienti per 250 ml di brodo		A seconda delle necessità del piccolo utente si può usare il brodo o il passato, frullando tutte le verdure a fine cottura
carote	q.b.	
lattuga	q.b.	
patate	q.b.	
zucchine	q.b.	

Brodo vegetale 9-12 mesi dieta B

Ingredienti per 250 ml di brodo		A seconda delle necessità del piccolo utente si può usare il brodo o il passato, frullando tutte le verdure a fine cottura
bietole	q.b.	
carote	q.b.	
lattuga	q.b.	
patate	q.b.	
zucca	q.b.	

Crema di mais e tapioca

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi g	Procedimento
crema di mais e tapioca	3/4 cucchiai	Seguire le indicazioni riportate sulla confezione
brodo vegetale o passato di verdura	250 ml	
parmigiano reggiano	2	
olio extra vergine di oliva	3	

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - sedano (del brodo vegetale)

Crema di legumi (lenticchie rosse decorticate) con pastina primi mesi

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi g	Note	Procedimento
pastina primi mesi	20		Lavare molto bene le lenticchie in acqua fredda. Far stufare un trito di carote, cipolla con olio extra vergine di oliva a fuoco moderato. Unire ai sapori le lenticchie, le patate a tocchetti, acqua e cuocere fino a completa cottura delle lenticchie. Frullare il composto, unire la pastina e completare la cottura, condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
patate	20		
lenticchie rosse decorticate	10		
carota	5		
cipolla	5		

parmigiano reggiano	2		
olio extra vergine di oliva	3		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati -

Crema di zucca/ zucchine con pastina primi mesi

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi g	Note	Procedimento
pastina primi mesi	20		Mettere in acqua fredda carote, cipolla, zucca e patate; portare ad ebollizione e far cuocere. A cottura ultimata frullare e aggiungere la pastina primi mesi ultimare la cottura e aggiungere olio evo a crudo e parmigiano reggiano.
patate	20		
zucca	40	Menu invernale	
zucchine	40	Menu estivo	
carota	10		
cipolla	5		
parmigiano reggiano	2		
olio extra vergine di oliva	3		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati -

Passato di verdura con pastina primi mesi

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi g	Note	Procedimento
pastina primi mesi	10		Cuocere in acqua fredda carote, cipolla e patate tagliate a tocchetti. Quando si raggiunge l'ebollizione aggiungere le restanti verdure e continuare la cottura. Frullare il composto, unire la pastina e terminare la cottura. Condire la minestra con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
patate	10		
*fagiolini	10		
zucchine	10	mesi estivi	
bietole	5		
carota	10		
zucca	10	mesi invernali	

cipolla	5		
parmigiano reggiano	2		
olio extra vergine di oliva	4		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati -

Pastina primi mesi al sugo di pomodoro

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi g	Note	Procedimento
pastina primi mesi	25		Far stufare un trito di carota, sedano e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro e cuocere per circa trenta minuti. Cuocere la pastina in acqua e condire con il sugo di pomodoro e il parmigiano. Se necessario ammorbidire con acqua di cottura.
pomodori pelati, passata o polpa	25		
carota	5		
cipolla	1		
olio extra vergine di oliva	2		
Parmigiano reggiano	2		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati -

Pastina primi mesi all'olio extra vergine di oliva

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi g	Note	Procedimento
pastina primi mesi	25		Lessare la pastina in acqua, scolare e condire con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano grattugiato. Se necessario ammorbidire con acqua di cottura
parmigiano reggiano	4		
olio extra vergine di oliva	3		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pastina primi mesi al pesto

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi g	Note	Procedimento
pastina primi mesi	25		Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura), lessare i pinoli (seguendo la procedura). Frullare nel cutter tutti gli ingredienti, tranne il parmigiano, avendo
basilico	4		

pinoli	2		cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano reggiano quando la salsa risulta omogenea. Cuocere la pastina in acqua e condirla con il pesto. Se necessario ammorbidire con acqua di cottura.
aglio	0,1		
parmigiano reggiano	4		
olio extra vergine di oliva	3		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Vellutata di zucca/ zucchine con crema di mais e tapioca o pastina primi mesi

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Note	Procedimento
farina di mais e tapioca	25		Far stufare un trito di carota e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire ai sapori la zucca e le patate, salare e continuare la cottura aggiungendo acqua calda. Frullare il composto e unire la farina di mais e tapioca o la pastina primi mesi. Condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
Pastina primi mesi	10		
zucchine	70	Menu estivo	
zucca	70	Menu invernale	
patate	15		
carota	5		
cipolla	5		
parmigiano reggiano	2		
olio extra vergine di oliva	4		
alloro	0.1		
rosmarino	0.1		

SECONDI PIATTI

Formaggio Ricotta

Ingredienti	Lattanti 9/12	Nido Divezzi g.	Procedimento
ricotta	35	50	

Allergeni: latte e derivati

Tacchino o vitellone o pollo al vapore

Ingredienti	Lattanti 9/12	Nido Divezzi g.	Procedimento
Tacchino o vitellone o pollo	**35**	50	

Omogeneizzato di pesce

Ingredienti	Lattanti 9/12	Nido Divezzi g.	Procedimento
Omo pesce	**80**		

Allergeni: pesce e derivati

CONTORNI

Ingredienti	Lattanti9/12 g.	Note	Procedimento
Patate in purea o schiacciate	30		Le verdure, singolarmente o abbinate, secondo il menu, devono essere bollite e frullate con un po' di acqua di cottura per ottenere una purea da condire con olio evo. Le educatrici stabiliranno in base alla crescita dei bambini, le consistenze e le dimensioni, schiacciando le verdure, che verranno poi condite con olio evo. (bietole e finocchi, sempre frullati)
Carote in purea o schiacciate	30		
Zucchine in purea o schiacciate	30		
Finocchi in purea	30		
Broccoli in purea	30		
Bietole in purea	30		
Olio evo	4		

FRUTTA E MERENDE

Frutta fresca
lattanti 9-12 mesi

mela o pera o banana al netto g 8

Frullato di frutta fresca senza latte
lattanti 9-12 mesi

mela g 80

banana g 80 acqua minerale naturale leggermente acidulata con limone

Yogurt bianco

yogurt lattanti 6-8 mesi g 60 **yogurt** lattanti 9-12 mesi g 125	Se i bimbi non gradiscono il solo yogurt bianco, può essere aggiunto un cucchiaino di polpa di frutta fresca

Allergeni: latte e derivati

Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia (per colazione)
lattanti 6 - 8 mesi

latte di proseguimento g 150 **biscotti** prima infanzia gr. 30

Allergeni: frumento (glutine) latte e derivati

Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia (per colazione)
lattanti 9-12 mesi

latte di proseguimento g 200 **biscotti** prima Infanzia g 30

Allergeni: frumento (glutine) latte e derivati

Mousse di frutta
lattanti 9-12 mesi

mousse di frutta mela o banana g 100

Omogeneizzato alla frutta

omogeneizzato alla frutta g 80 spuntino ore 10.00 omogeneizzato alla frutta g 120 merenda

DIETETICI

Bietole lessate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
bietole	80	100	130	150		Dopo aver pulito e lavato accuratamente le verdure, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata scolarle, strizzarle bene e condirle con olio extravergine di oliva e sale marino iodato fino.
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato grosso	0,2	0,2	0,25	0,3		

Formaggio Stracchino

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
stracchino	50	60	70	90		

Allergeni: latte e derivati

Passato di patate e carote con pasta o riso

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	80	100	110	120		In una pentola con acqua fredda mettere le patate e le carote, unire il sale e portare a termine la cottura. Frullare le verdure, unire la pasta o riso (a seconda del menu), a fine cottura aggiungere l'olio extra vergine di oliva.
carote	50	60	70	80		
pasta di semola grano duro o riso "roma"	20	25	30	35		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
olio extra vergine oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	0.2	0.3	0.4	0.4		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Pizza bianca

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pasta per pizza	80	90	110	130		Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, disporre sulla stessa lo stracchino ed infornare a forno caldo.
base per pizza	70	80	100	120		
stracchino	60	80	90	100		
farina di grano tenero "00"	5	6	8	8		
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8		
origano	0,2	0,2	0,3	0,4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: frumento (glutine) – latte e derivati

Pizza rossa

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pasta per pizza	80	90	110	130		Stendere la pasta da pizza e disporla nelle teglie unte di olio. Lasciare lievitare, frullare i pomodori unire ad essi olio extra vergine di oliva, origano, sale. Disporre sulla pasta da pizza il pomodoro, infornare a forno caldo.
base per pizza	70	80	100	120		
pomodori pelati, o passata o polpa	40	50	55	65		
farina di grano tenero "00"	5	6	8	8		
olio extra vergine d'oliva	5	6	7	8		
origano	0,2	0,2	0,3	0,4		
sale marino iodato fino	0.2	0,2	0,25	0.3		

Allergeni: frumento (glutine)

Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
bocconcini di pollo	70	80	100	120		Far rosolare in casseruola i bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale con olio extra vergine di oliva, (a seconda della ricetta).
tacchino	70	80	100	120		
lonza di maiale	70	80	100	120		
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
alloro, rosmarino, salvia	0,5	0,5	0,5	0,5		

aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		Tritare aglio, rosmarino e salvia finissimi, unirli ai bocconcini insieme al sale ed alcune foglie di alloro che andranno levate a fine cottura.
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Cotoletta vegetale

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
cotoletta	N°1	N°1	N°1	N°1		Cuocere la cotoletta ai ferri o al forno a seconda della richiesta.
olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

Allergeni: frumento (glutine) – leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati

Carne trita di vitellone al vapore

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
carne trita di vitellone	70	70	90	110		Cuocere a vapore la carne con olio e alloro, salare la carne a metà cottura. Condire con olio extra vergine di oliva.
alloro	0.1	0.1	0.1	0.1		
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Piatti freddi per diete

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
parmigiano reggiano	35	40	45	50		
tonno all'olio d'oliva	--	45	60	80		

Allergeni - Parmigiano reggiano allergeni: latte e derivati - Tonno allergeni: pesce e derivati

VEGANI

Fagioli cannellini in umido o in purea

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
cannellini secchi	30	35	40	50		Far cuocere i fagioli precedentemente ammollati in acqua. Oppure utilizzare il prodotto in scatola ben sciacquato. Lavare e tritare le verdure, stufarle e aggiungere il pomodoro e l'alloro. A cottura quasi ultimata salare e comporre insieme i preparati e terminare la stessa quanto serve.
cannellini in scatola	50	50	120	150		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
cipolla	4	5	10	15		
aglio	0,5	0,5	1	1		
alloro	1	1	1	1		
rosmarino	0,1	0,1	0,1	0,1		
Pomodori (passata o polpa)	20	20	30	40		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Formaggio vegetale

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
Formaggio vegetale	50	50	60	90		

Allergeni:leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati

Lenticchie in umido o in purea

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
lenticchie secche	25	30	40	50		Lavare e tritare le verdure, aggiungere le lenticchie ben lavate e stufare con l'aggiunta di alloro, acqua e sale.
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
cipolla	5	5	5	5		
carota	5	5	5	5		
sedano	3	3	3	3		
alloro	1	1	1	1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Pasta e ceci al pomodoro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
ceci secchi	25	30	35	40		La preparazione e le grammature sono le stesse della ricetta standard a differenza della quantità dei ceci che deve essere aumentata. La portata può essere servita come piatto unico.

Piselli in umido (secondo piatto)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
*piselli surgelati	70	90	110	140		Lavare la cipolla, il sedano, le carote e rosmarino, tritare e far stufarle con alloro e un pochino d'acqua. Aggiungere i piselli e portare a termine la cottura.
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
cipolla	5	5	10	15		
prezzemolo	2	2	4	6		
aglio	1	1	2	2		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Polpettine di ceci vegane / nidi veicolati al posto della frittatina di farina di ceci

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
ceci secchi	30	35	40	50		Far cuocere i ceci precedentemente ammollati in acqua. Oppure utilizzare il prodotto in scatola ben sciacquato. Frullare e mettere da parte. Contemporaneamente far bollire le patate e poi passarle. Unire i composti e aggiungere un po di aglio tritato o spremuto e sale. Se il composto risultasse troppo morbido aggiungere la farina di ceci per quanto serve. Formare delle polpette, ungere uno stampo e cuocerle al forno.
ceci in scatola	50	50	120	150		
farina di ceci	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
patate	35	40	50	60		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
aglio	0,5	0,5	1	1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Polpette di legumi vegane al forno

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	35	40	50	60		Lessare le patate e i legumi scelti in acqua. A fine cottura passare e lasciare raffreddare. Unire l'aglio e il prezzemolo precedentemente tritati e salare. Se l'impasto risultasse morbido aggiungere pane grattugiato. Formare delle polpette di media grandezza, passare nel pane grattugiato e disporle in teglia unta con olio extra vergine di oliva e infornare.
*piselli, cannellini, lenticchie	25	30	40	50		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
cipolla	4	5	10	15		
aglio	0,5	0,5	1	1		
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		
pane grattugiato	5	5	5	5		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Allergeni: frumento (glutine) - uovo

Seitan con piselli

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
seitan	25	30	40	50		Stufare la cipolla con olio evo e qualche cucchiaio d'acqua, aggiungere i piselli, il seitan tagliato a cubetti e il rosmarino tritato finemente; salare e portare a cottura i piselli. Servire, la preparazione deve essere veicolata piuttosto umida.
*piselli surgelati	50	60	80	90		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
cipolla	4	5	10	15		
aglio	0,5	0,5	1	1		
rosmarino	0,1	0,1	0,1	0,1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Tempeh in umido con carote e broccoli

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
tempeh	25	30	40	50		Cuocere le verdure al dente con cipolla e olio evo, aggiungere poco pomodoro e il tempeh a cubetti ben rosolato precedentemente, insaporire con un pochino di sale e cuocere ancora per una decina di minuti. Servire.
carote	30	40	50	60		
broccoli	30	40	50	60		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
Passata di pomodoro	20	20	30	30		
aglio	0,5	0,5	1	1		

alloro	1	1	1	1		Il tempeh non deve essere servito tal quale, ma unito alle verdure come da ricetta.
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Redazione Ufficio Nutrizione e Dietetica

Dietista: Cristina Cian

Revisione 3° revisione luglio 2025