



COMUNE DI GENOVA

RICETTARIO

Ingredienti e grammature

Menu ristorazione scolastica

ANNO SCOLASTICO 2026-2027



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

Bollito di vitellone	16
Carne di vitellone all' uccelletto	16
Coscia di pollo al forno	17
Filetti di *merluzzo impanati	17
Filetti di *merluzzo lessati o al vapore con olio evo e limone	17
Frittatina di farina di ceci	18
Formaggio Asiago	18
Formaggio Mozzarella	19
Formaggio Parmigiano reggiano	19
Hamburger vegetale (ceci e carote)	19
Pizza margherita	20
Pizza rossa	20
Polpette di vitellone	21
Polpettine di cannellini e lenticchie	21
Polpettone di *fagiolini	22
Prosciutto cotto	22
Sformato di zucchine	23
Spezzatino con piselli	23
Stracchinata	24
Tonno all'olio d'oliva	24
Torta Pasqualina	24
Torta di zucca	25
Tortino di pesce	25
PIATTI UNICI	26
Orzo perlato al sugo di pomodoro con bocconcini di pollo alla salvia e fagiolini lessati (solo per Nido e relative coabitazioni)	26
Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro (per nidi d'infanzia e relative coabitazioni)	26

Panino con cotoletta di pollo impanata, insalata verde e Ketchup	27
CONTORNI	28
*Bietole lessate	28
Broccoli al vapore	28
Carote e broccoli lessati	28
Carote in insalata	29
Carote lessate.....	29
Carote saltate con aromi.....	29
Carote trifolate.....	30
Cavolo cappuccio in insalata	30
*Fagiolini lessati	30
Finocchi lessati	31
Finocchi in insalata	31
Insalata verde.....	31
Patate al forno.....	31
Patate lessate.....	32
Piselli in umido	32
Pomodori in insalata	33
Purea di patate	33
Zucchine trifolate	33
PANE - FRUTTA	34
Pane comune o pane integrale /grissini	34
Frutta fresca di stagione	34
Spremuta di arance fresche	34
Frutta snack.....	34
COLAZIONI E MERENDE	35

Mousse di frutta (mela/pera).....	35
Banana	35
Focaccia	35
Crackers senza sale	35
**Latte intero e pane - ** latte intero e biscotti prima infanzia (esclusivamente per la colazione)	36
Yogurt bianco con frutta fresca.....	36
Pane e olio extra vergine di oliva.....	36
Spremuta di agrumi freschi alternata a frutta fresca	37
SEZIONE LATTANTI	37
PRIMI PIATTI	37
Brodo vegetale 6-8 mesi dieta A.....	37
Brodo vegetale 9-12 mesi dieta B.....	37
Semolino	38
Crema di legumi (lenticchie rosse decorticate) con pastina primi mesi	38
Crema di zucca/ zucchine con pastina primi mesi.....	38
Passato di verdura con pastina primi mesi	39
Pastina primi mesi al sugo di pomodoro	39
Pastina primi mesi all'olio extra vergine di oliva	40
Pastina primi mesi al pesto	40
Vellutata di zucca/ zucchine con pastina primi mesi	40
SECONDI PIATTI	41
Formaggio Ricotta.....	41
Tacchino o vitellone o pollo al vapore	41
Omogeneizzato di pesce	41
CONTORNI.....	41
FRUTTA E MERENDE.....	42

Frutta fresca	42
Yogurt bianco	42
Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia (per colazione).....	42
Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia (per colazione).....	42
Mousse di frutta	42
Omogeneizzato alla frutta	43
PREPARAZIONI DIETE.....	43
Per celiaci:.....	43
Formaggio Stracchino.....	43
Passato di patate e carote con pasta o riso.....	43
Pasta al pesto di maggiorana senza latticini.....	44
Pizza bianca.....	44
Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi.....	44
Ceci e carote in umido	45
Cotoletta vegetale	45
Carne trita di vitellone al vapore.....	45
Formaggio vegetale	46
Hamburger vegetale	46
Fagioli cannellini/Lenticchie in umido o in purea	46
Filetti di *merluzzo gratinati	47
Piselli in umido (secondo piatto)	47
Pizza margherita con formaggio vegetale.....	47
Polpette di piselli/ceci/cannellini e lenticchie vegane al forno	48
Polpettine di legumi senza glutine	48
Seitan con piselli	49
Seitan alla pizzaiola	49

Spezzatino vegetale.....	50
Stracchinata con formaggio vegetale	50
Tofu con fagiolini in umido /zucchine trifolate	50

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) senza pasta

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	25	35	45	60		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 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, completare la cottura, condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano a richiesta.
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		
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: latte e derivati

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, 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		
parmigiano reggiano	4	4	5	5		Nelle coabitazioni infanzia e primaria, le lasagne, 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

Minestra di verdure 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 salata le verdure. Una volta cotte passarle, rimettere sul fuoco, aggiungere gli orzetti e ultimare la cottura. Condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano a richiesta.
orzetti	25	30	35	35		
zucchine	20	20	30	50	mesi estivi	
spinaci	15	15	20	25		
fagioli	30	40	50	60	nido: cannellini inf. pr. Sec borlotti gelo	
zucca	10	15	20	25	mesi invernali	
carote	10	15	20	25		
cipolla	10	10	10	10		
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

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 a richiesta.
farro	15	15	20	25		
zucchine	20	20	30	50	mesi estivi	
spinaci	5	5	10	15		
fagioli	30	40	50	60	nido: cannellini inf. pr. Sec borlotti gelo	
zucca	10	15	20	25	mesi invernali	
carote	20	25	30	35		
cipolla	10	10	10	10		
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

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 a richiesta.
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 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 a richiesta.
spinaci	10	15	20	30		
fagioli	40	50	60	70	nido: cannellini inf. pr. Sec borlotti gelo	
zucca	10	15	20	25	mesi invernali	
zucchine	10	15	20	25	mesi estivi	
carote	10	15	20	25		
cipolla	10	10	10	10		
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 - glutine

Pasta / riso 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/riso in acqua salata, condire con olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano a richiesta.
riso	55	60	80	90		
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 e l'olio, avendo cura di non insistere troppo per evitare di riscaldare la salsa. Unire il parmigiano reggiano e l'olio per rendere la salsa 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 pesto di maggiorana

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 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		

pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95		Far stufare un trito di carote, cipolle, 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 a richiesta.
carne trita di vitellone	15	20	20	30		
carota	8	8	8	8		
cipolla	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

Pasta / 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 un trito di carote, cipolle con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Aggiungere i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro, cuocere lentamente. Cuocere la pasta/ riso in acqua salata e condire con il sugo di pomodoro e il parmigiano reggiano a richiesta.
riso	55	60	80	90		
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95		
carota	30	30	30	30		
cipolla	6	6	6	6		
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		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

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, 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
pomodori pelati, passata o polpa	35	40	60	80		
ceci secchi bio	10	10	20	20		
<i>Ceci secchi bio</i>		25	35	50	<i>Quando la pasta e ceci è come piatto</i>	

					<i>unico nei menu vegani</i>	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 a richiesta. 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.
carota	8	8	8	8		
cipolla	4	4	4	4		
parmigiano reggiano	2	2	5	6	<i>Non previsto nel menu vegano</i>	
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

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 in acqua fredda, unire il sale e portare a ebollizione fino a cottura ultimata. Togliere dal brodo la carne. Frullare i restanti sapori, aggiungere la pasta e a cottura ultimata cospargere con il parmigiano reggiano a richiesta.
carne di vitellone	80	90	110	130		
parmigiano reggiano	4	4	5	6		
carota	8	8	8	8		
cipolla	8	8	8	8		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.2	0.2		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

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 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	
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

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		
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

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. Condire con olio a crudo e cospargere di parmigiano reggiano a richiesta.
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		
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. 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 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/ pezzettini di arrosto. (servire bocconato fino alla classe seconda della scuola
carota	10	10	10	10		
cipolla	10	10	10	10		
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		

						primaria, a fettine nelle classi superiori con utilizzo del coltello)
--	--	--	--	--	--	---

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 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 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. (servire bocconato fino alla classe seconda della scuola primaria; a fettine nelle classi superiori con utilizzo del coltello) tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fette di tacchino.
carota	8	8	8	8		
cipolla	8	8	8	8		
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		
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

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 (dimensioni non oltre 2cm.x 2cm.) in poco olio a fuoco moderato. Aggiungere il composto precedentemente preparato e completare per qualche minuto la
mele	30	30	30	30		
carote	7	7	7	7		
cipolla	7	7	7	7		
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		cottura. Se necessario aggiungere un pochino di brodo vegetale.
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5		

Bocconcini di pollo impanati

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 (dimensioni non oltre 2cm.x 2cm.) 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- 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		

Carne di vitellone all' uccelletto

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
straccetti di vitellone	70	90	110	130		Far rosolare la carne 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. (servire bocconato fino alla classe seconda della scuola primaria, a fettine nelle classi superiori con utilizzo del coltello)
sovrà 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		

Filetti di *merluzzo impanati

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- frumento (glutine)- uova

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. 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)	
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6		

succo di limone	5	5	5	5		Nelle sedi veicolate scolare il liquido di deposito e condire con un'emulsione di olio evo e limone
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,3	0,3		
maionese			10	10	Ven. 3° settimana solo per primaria e secondaria. Utilizzare preferibilmente confezioni grandi	

Allergeni: pesce

Allergeni maionese: uova - controllare etichetta

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. <u>Suggerimento:</u> 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
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		

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	Note	Procedimento
mozzarella	50	60	90	90	Il taglio per nido, sez. primavera e infanzia deve essere a piccoli pezzetti	
mozzarella	40	50	70	90		Quando è abbinata alla pasta e ceci menù estivo

Allergeni: latte e derivati

Formaggio 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		Per infanzia, primaria e secondaria utilizzare preferibilmente i bocconcini di parmigiano.

Allergeni: latte e derivati

Hamburger vegetale (ceci e carote)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
ceci	60	60	70	80		Lessare i ceci e passarli. Nel frattempo, far appassire le carote in un trito di cipolla e olio evo. Schiacciare le carote, unire il passato di ceci, le uova e l'aglio e prezzemolo tritati, il sale e il pane grattugiato necessario a rendere il composto compatto. Formare gli hamburger, cospargerli con il pane grattugiato e
Uova pastorizzate	10	10	15	20		
carote	10	10	10	10		
cipolla	4	4	4	4		
olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4		
pane grattugiato	4	4	5	5		
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		disporli nelle teglie leggermente unte con olio extra vergine di oliva. Cuocere in forno.
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

Allergeni: frumento (glutine) - uova

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

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 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. Infornare a forno caldo.
Base per pizza	70	70	100	120		
pomodori pelati o passata o polpa	50	60	70	80		
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	q.b	q.b	q.b	q.b.		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 La preparazione deve essere servita calda.
---------	-----	-----	-----	------	--	--

Allergeni: glutine

Polpette di vitellone

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. Se necessario, aggiungere pane grattugiato per ottenere un impasto più consistente per la polpettatrice. Formare delle polpette di media grandezza, disporle nelle teglie unte di olio ed infornare.
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		
Pane grattugiato	q.b	q.b	q.b	q.b		

Allergeni: uova - latte e derivati - glutine

Polpettine di cannellini e lenticchie

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 i cannellini e le lenticchie. A fine cottura passare e lasciare raffreddare. Unire le uova, l'aglio e il prezzemolo precedentemente tritati e salare. Se l'impasto risultasse morbido aggiungere pane grattugiato.
cannellini	15	20	20	25		
lenticchie	15	20	20	25		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
uovo pastorizzato	5	5	10	15		
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

aglio	0,5	0,5	1	1		Formare delle polpette di media grandezza, passare nel pane grattugiato e disporle in teglia unta con olio extra vergine di oliva e infornare.
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		
sale marino iodato fino	0,2	0,3	0,3	0,4		
Erbe aromatiche	q.b	q.b	q.b	q.b		

Allergeni: uova - frumento (glutine)

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 - 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		Il prosciutto dovrà essere tagliato a cubetti fino alla seconda classe della scuola primaria, oltre, si potrà distribuire a fette con uso del coltello

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	CAPIRE AUMENTO UOVA	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 - frumento (glutine) - latte e derivati

Spezzatino con piselli

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		Preparare un brodo vegetale con carota e cipolla. Far rosolare nell'olio evo un trito di cipolla e alloro, successivamente mettere i bocconcini (dimensioni non oltre 2cm.x 2cm.). Procedere con la cottura della carne aggiungendo il brodo vegetale. A mezz'ora dalla fine cottura aggiungere le patate a pezzetti e i piselli.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
patate	50	70	80	100		
piselli	30	50	60	70		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
alloro	0,1	0,1	0,1	0,1		
cipolla	8	8	8	8		
carote	8	8	8	8		

Stracchinata

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
uova pastorizzate	15	20	30	30		Lessare le patate, passarle e unire le uova, lo stracchino, regolare di sale. 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.
stracchino	40	50	60	70		
patate	100	150	170	200		
sale marino iodato fino	0,2	0,3	0,3	0,4		
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		

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

Torta di zucca

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
zucca	40	45	60	60		Cuocere la zucca in forno. La polpa passarla in olio evo e trito di cipolla. Una volta rosolate, frullare e unire ricotta, uovo, parmigiano, maggiorana e salare. 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 e infornare a calore medio
uova pastorizzate	10	15	20	25		
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 - 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 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		
aglio	0,5	0,5	1	1		
prezzemolo	0,5	0,5	0,5	0,5		
pane grattugiato	4	6	6	6		

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

PIATTI UNICI

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

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
Orzo perlato	35	45	55	70		Preparare il sugo di pomodoro come da ricettario e condire l'orzo cotto in acqua salata. Aggiungere il parmigiano reggiano a richiesta. Preparare il pollo con la salvia, rosolandolo in olio evo. Lessare i fagiolini, condirli con olio evo e sale. Servire le tre preparazioni separate fino al raggiungimento del gradimento, poi servirle in un'unica portata
pomodori pelati, o passata o polpa	30	35	40	45		
Carota per sugo	10	10	10	10		
cipolla	10	10	10	10		
Fagiolini *	45	55	75	100		
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) - latte e derivati

Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro (per nidi d'infanzia e relative coabitazioni)

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. Se necessario aggiungere pane grattugiato per ottenere un impasto più consistente per la polpettatrice. Formare delle polpettine, disporle nelle teglie unte di olio e cuocere in forno. Per il sugo: far appassire a fuoco moderato con
pomodori pelati, o passata o polpa	60	70	90	110		
carota	10	10	10	10		
cipolla	2	2	2	2		
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		

carne trita di vitellone	55	65	75	85		olio carote, cipolle unire i pomodori pelati (o la passata o la polpa di pomodoro), salare e cuocere per circa mezz'ora. Unire il sugo alle polpette. Lessare la pasta e condirla con le polpettine al sugo e il parmigiano reggiano Proporre le preparazioni separatamente sino al completo gradimento per arrivare in un secondo tempo alla distribuzione come piatto unico
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		
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,25	0,3		
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati - uova 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	Se possibile utilizzare confezione grande e servire la quantità nel piatto	
pane comune	110		
insalata verde	45		

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

CONTORNI

*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, scolarle e strizzarle bene, condirle con olio evo, sale e limone. Per le sedi veicolate, scolare il liquido di deposito e condirle in loco con sale, olio e limone
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

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 grattugiata	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. Per i nidi d'infanzia e sezioni primavera seguire le indicazioni degli educatori o a piccoli pezzetti o sminuzzate. Sbollentarle e successivamente saltarle con sale e aromi
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
Aglione rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

Carote trifolate

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. Per i nidi d'infanzia e sezioni primavera seguire le indicazioni degli educatori o a piccoli pezzetti o sminuzzate. Sbollentarle e successivamente saltarle con sale aglio e prezzemolo
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
Aglio e prezzemolo	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		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
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
Aceto di mele	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

*Fagiolini lessati

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 condirli con olio extra vergine di oliva e sale, aceto di mele a richiesta. Per i nidi d'infanzia e le sezioni primavera, i fagiolini devono essere sminuzzati.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.3	0.4		

Finocchi lessati

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. Se necessario, per i nidi d'infanzia e le sezioni primavera sminuzzarli, o renderli in purea.
Sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		
Olio extravergine d'oliva	4	5	6	7		

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. Per infanzia tagliare i finocchi a piccoli pezzetti.
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 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	50		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		

olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7		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.
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		Lessare in acqua salata, a cottura ultimata scolare e condire con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino.
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7		
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		Tritare la cipolla finemente, stufarla con olio evo e aggiungere i piselli e l'alloro. A fine cottura salare e aggiungere aglio e prezzemolo. Per il nido: rendere i piselli in purea
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, aceto di mele e sale marino iodato fino. Per i nidi i pomodori devono essere a pezzetti piccoli o schiacciati (su indicazioni degli educatori).
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		
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		

PANE - FRUTTA

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, mela, mandaranci, mandarino, pera, prugna. Periodo estivo: albicocca, banana, mela, melone, prugna, pera, pesca nettarina, pesca noce. Non distribuire mandarini ai bambini del nido, sezione primavera e Infanzia

Spremuta di arance fresche

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

Frutta snack

Ingredienti	Infanzia 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 bio	200	
frullato pronto bio	100	Almeno 1 volta la settimana

COLAZIONI E MERENDE

Mousse di frutta (mela/pera)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera				Note
mousse di frutta gr.	100				

Banana

Ingredienti	Nido Divezzi	Sezione Primavera	Note
Banana gr.	80	80	

Focaccia

Ingredienti	Nido Divezzi	Sezione Primavera	Note
Focaccia gr.	50	50	

Allergeni: frumento (glutine)

Crackers senza sale

Ingredienti	Nido Divezzi	Sezione Primavera	Note
Crackers gr.	20	20	

Allergeni: frumento (glutine)

****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 cucchiaino di polpa di frutta fresca
polpa di frutta	10	10	

Allergeni: latte e derivati

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)

Spremuta di agrumi freschi alternata a frutta fresca

Ingredienti	Nido Divezzi	Sezione primavera	Note
spremuta di agrumi freschi	150		Nella stagione degli agrumi, preparare spremuta in loco
Frutta fresca	80		A seconda della frutta, il taglio deve essere conforme alle norme antisoffocamento

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 fresche 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 fresche a fine cottura
bietole	q.b.	
carote	q.b.	
lattuga	q.b.	
patate	q.b.	
zucca	q.b.	

Semolino

Ingredienti	lattanti diete A e B g	Procedimento
Semolino istantaneo	3/4 cucchiaini	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

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

Ingredienti	lattanti diete B 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 diete B g	Note	Procedimento
pastina primi mesi	20		Mettere in acqua fredda carote, cipolla, zucca e patate; portare a 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 dieta B 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 dieta B	Note	Procedimento
pastina primi mesi	25		Far stufare un trito di carota 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 dieta A e B	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 dieta B 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 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.
basilico	4		
pinoli	2		
aglio	0,1		
parmigiano reggiano	4		
olio extra vergine di oliva	3		

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

Vellutata di zucca/ zucchine con pastina primi mesi

Ingredienti	Lattanti dieta B	Note	Procedimento
			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.
Pastina primi mesi	10		
zucchine	70	Menu estivo	
zucca	70	Menu invernale	
patate	15		
carota	5		
cipolla	5		

parmigiano reggiano	2		Condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano.
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

CONTORNI

Ingredienti	Lattanti 9/12 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 dieta B

al netto g 80

Yogurt bianco

yogurt lattanti dieta A g 60

Se i bimbi non gradiscono il solo yogurt bianco, può essere aggiunto un cucchiaino di polpa di frutta fresca

yogurt lattanti dieta B g 125

Allergeni: latte e derivati

Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia (per colazione)

lattanti dieta A

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 dieta B

latte di proseguimento g 200

biscotti prima Infanzia g 30

Allergeni: frumento (glutine) latte e derivati

Mousse di frutta

lattanti dieta B

mousse di frutta mela o pera g 100

Omogeneizzato alla frutta

omogeneizzato alla frutta g 80 spuntino ore 10.00

omogeneizzato alla frutta g 120 merenda

PREPARAZIONI DIETE

Per celiaci:

per le preparazioni: polpette, polpettoni, sformati, tortino di pesce, utilizzare il pane grattugiato senza glutine;

per la torta pasqualina e la torta di zucca, la preparazione è standard, senza pasta sfoglia.

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	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

Pasta al pesto di maggiorana senza latticini

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 un po' d'olio e acqua di cottura e creare una crema. Lessare la pasta in acqua leggermente salata, scolarla e mantecare con il composto ottenuto e l'olio extravergine di oliva.
olio extra vergine di oliva	5	6	7	7		
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		

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

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

Ceci e carote in umido

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
Ceci secchi	25	25	35	50		Pulire e lavare le carote in acqua corrente, tagliarle a piccoli pezzetti per l'infanzia e a rondelle per la primaria e secondaria. Per i nidi d'infanzia e sezioni primavera seguire le indicazioni degli educatori o a piccoli pezzetti o sminuzzate. Sbollentarle e successivamente saltarle con sale aglio e prezzemolo. I ceci, messi in ammollo precedentemente, dopo averli fatti cuocere, unirli alle carote.
carote	50	60	80	110		
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

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		

Formaggio vegetale

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
Formaggio vegetale		50	60	90		A seconda della preparazione standard inviare tipo stracchino o tipo mozzarella

Allergeni: leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati

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, il prezzemolo tritato, un po' di farina di ceci (per rendere il composto compatto), 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.
zucchine o spinaci	25	25	30	35		
carote	10	10	10	10		
cipolla	10	10	10	10		
olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4		
farina di ceci	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
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: frumento (glutine)

Fagioli cannellini/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 / fagioli cannellini ben lavate e stufare con l'aggiunta di alloro, acqua e sale.
fagioli cannellini gelo/scatola	40	60	80	100		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		

cipolla	5	5	5	5		
carota	5	5	5	5		
alloro	1	1	1	1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

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 - frumento (glutine)

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, 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		
carote	5	5	10	15		
rosmarino	2	2	4	6		
aglio	1	1	2	2		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Pizza margherita con formaggio vegetale

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 il formaggio veg. 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		
Formaggio vegetale tipo mozzarella	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- verifica etichetta del formaggio vegetale

Polpette di piselli/ceci/cannellini e lenticchie 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/ceci/cannellini e 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)

Polpette di legumi senza glutine

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	40	45	55	65		Lessare i legumi. A fine cottura passare e lasciare raffreddare. Unire le uova, l'aglio e il prezzemolo precedentemente tritati e salare.
legumi no glutine	25	30	40	50	Legumi gelo no glutine	

olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		Se l'impasto risultasse morbido aggiungere pane grattugiato senza glutine. Formare delle polpette di media grandezza, passare nel pane grattugiato senza glutine e disporle in teglia unta con olio extra vergine di oliva e infornare.
uovo pastorizzato	5	5	10	15		
pane grattugiato senza glutine	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
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		
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		

Allergeni: uova

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 cucchiaino 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		
Allergeni: glutine- soia						

Seitan alla pizzaiola

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
seitan	25	30	40	50		Fare soffriggere aglio nell'olio. Versare passata di pomodoro, aggiungere origano e fare cuocere 10 minuti mescolando ogni tanto. Tagliare il seitan a fettine molto sottili e aggiungerlo nella preparazione. Cuocere per altri 5 minuti a fuoco medio. Rimuovere aglio e aggiustare di sale.
Passata di pomodoro/pelati/polpa	30	40	50	60		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
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		

Allergeni: glutine e soia

Spezzatino vegetale

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
seitan		30	40	50		Fare rosolare in olio evo, un trito di cipolla e carota con alloro, aggiungere passata di pomodoro e fare cuocere, aggiungere le patate a cubetti. Se necessario, irrorare con brodo vegetale. Tagliare il seitan a cubetti e aggiungerlo nella preparazione. Cuocere per altri 5 minuti a fuoco medio.
Passata di pomodoro/pelati/polpa		20	30	40		
olio extra vergine d'oliva		3	4	5		
cipolla		8	8	8		
carote		20	30	40		
patate		70	80	100		
sale marino iodato fino		0,2	0,25	0,3		
alloro		q.b.	q.b.	q.b.		

Allergeni: glutine e soia

Stracchinata con formaggio vegetale

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
Formaggio vegetale tipo stracchino	40	50	60	70		Vedi ricetta standard
patate	100	150	170	200		
sale marino iodato fino	0,2	0,3	0,3	0,4		
pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	6		

Allergeni: frumento (glutine) - verifica etichetta formaggio vegetale

Tofu con fagiolini in umido /zucchine trifolate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
tofu		50	70	100		

fagiolini		55	75	100	Mesi invernali	Cuocere le verdure al dente, far saltare con olio evo, aglio e prezzemolo, unire il tofu a cubetti, insaporire con un pochino di sale e cuocere ancora per una decina di minuti.
zucchine		80	100	150	Mesi estivi	
olio extra vergine d'oliva		3	4	5		
aglio		0,5	1	1		
prezzemolo		1	1	1		
sale marino iodato fino		0,2	0,25	0,3		

Allergeni: soia

Redazione Ufficio Nutrizione e Dietetica

Dietista: Cristina Cian

Redazione 21 luglio 2026

1° modifica 25/08/2026