

## *Allegato n°2:*

### *Menù, tabelle dietetiche, composizione degli alimenti, grammature*

L'attuale stile di vita comporta sempre di più, anche in età pediatrica, la possibilità o la necessità di consumare pasti al di fuori dell'ambito casalingo: statistiche recenti indicano, infatti, che più del 50% dei bambini usufruisce di un servizio di ristorazione collettiva assistenziale quale la ristorazione scolastica.

La ristorazione scolastica svolge pertanto un ruolo fondamentale nell'alimentazione del bambino, non solo perché fornisce in molti casi il pasto principale della giornata e permette il prolungamento delle attività didattiche, ma soprattutto perché rappresenta una occasione privilegiata per fare educazione alimentare, attraverso la proposta di menù, elaborati sulla base delle più recenti evidenze scientifiche in tema di nutrizione, che tengano nella adeguata considerazione i gusti dei bambini, la cultura e la tradizione alimentare.

Infatti la ristorazione scolastica non deve essere vista esclusivamente come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali, ma deve essere considerata un importante e continuo momento di educazione e promozione della salute diretto ai bambini coinvolgendo con essi anche docenti e genitori.

La scelta delle pietanze rappresenta per i piccoli utenti la possibilità di sperimentare e assaggiare nuovi gusti, spesso poco graditi se consumati in solitudine o nell'ambiente domestico, ma che acquistano nell'ambito di un pasto consumato in compagnia dei propri coetanei una valenza culturale e sociale completamente differente, con il risultato di un impatto educativo di valore tutt'altro che trascurabile.

Inoltre è da evidenziare la tutela igienico – sanitaria e quindi la garanzia dal punto di vista microbiologico dei pasti serviti nell'ambito della servizio di ristorazione scolastica.

Nella costruzione del menù e delle tabelle dietetiche riportate nel presente Capitolato sono state presupposto fondamentale le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana) riportate nell'ultima revisione del documento (anno 2012) e le Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica elaborate dal Ministero della Salute (anno 2010).

In particolare, considerando che il pranzo deve apportare il 35-40% del fabbisogno energetico giornaliero, gli apporti di energia, nutrienti, fibra, calcio e ferro ai quali si è fatto riferimento sono riportati nella tabella n°1 e i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono stati calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo tenendo conto principalmente dell'età.

*Tab. n° 1: apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche.*

<i>Apporti raccomandati</i>	<i>Scuola dell'infanzia</i>	<i>Scuola primaria</i>	
Energia (Kcal) relativa al 35-40% dell'energia giornaliera	440-640	520-810	

Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11-24	13-30	
rapporto tra proteine animali-vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15-21	18-27	
grassi saturi (g)	5-7	6-9	
Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60-95	75-120	
di cui zuccheri semplici (g)	11- 24	13-30	
Fibra (g)	5	6	
Calcio (mg)	280	350	
Ferro (mg)	5	6	

Fonte: Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica – Ministero della Salute (anno 2010).

Inoltre è stata stabilita la frequenza di consumo degli alimenti riportata nella tabella n°2:

Il modello alimentare privilegiato per la costruzione del presente menù è quello “*mediterraneo*”, caratterizzato dall’elevata presenza di alimenti di origine vegetale, ridotta presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell’olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.

Inoltre, al fine di avviare e consolidare la conoscenza da parte dei bambini dei prodotti di qualità, stagionali e legati alla cultura locale sono state costruite le tabelle merceologiche prevedendo:

- a) alimenti freschi e di stagione, cioè prodotti che abbiano subito pochi passaggi commerciali prima di arrivare alla cucina e alla tavola;
- b) alimenti DOP (denominazione origine controllata), IGP (indicazione geografica protetta), STG (specialità tradizionali garantite);
- c) alimenti provenienti da produzione biologica e produzione integrata;
- d) alimenti del mercato equo e solidale non reperibili nel mercato locale.

La variabilità dei pasti offerti è stata garantita non solo attraverso lo sviluppo della tabella dietetica su 25 giorni (5 settimane), ma anche attraverso la previsione di una variazione stagionale autunno-invernale e primaverile-estiva.

Le prime 5 settimane, così come rappresentato nella tabella dietetica, sono state inoltre programmate successivamente in maniera differente, in modo che le seconde 5 settimane abbiano inizio con il martedì (che diventa lunedì), posticipando la programmazione del lunedì al venerdì.

Tale meccanismo garantisce ulteriore variabilità nella successione delle pietanze in verticale. Nell’eventualità che lo scorrimento di tale tabella dovesse mostrare una ripetizione di alcune pietanze, può essere tuttavia prevista una ulteriore variazione.

La differenziazione stagionale della tabella è stata ottenuta attraverso la previsione di ortaggi e frutta di stagione, ed attraverso una differente proposta di pietanze, tipicamente consumate nei mesi invernali ed estivi.

Il menu autunno-invernale è adottato nei mesi che vanno da ottobre a fine marzo, mentre il menù primaverile-estivo è adottato nei mesi compresi tra aprile e giugno.

E' stato previsto l'inserimento di menù speciali, in occasione delle festività di Natale, Carnevale, Pasqua e festa di fine anno scolastico.

Con cadenza mensile saranno anche proposti menù "biologici", preparati attingendo alle produzioni biologiche locali e menù dedicati alla cultura gastronomica della Sardegna che, all'insegna della tipicità e della freschezza garantita, focalizzano l'attenzione su alimenti o preparazioni tradizionali che prevedano l'utilizzo di prodotti tipici locali di riconosciuto valore nutrizionale.

## MENU' AUTUNNO-INVERNO

### Scuola dell'Infanzia

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Gnocchetti sardi al pomodoro Dolce sardo Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Polpette di bovino al forno Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione	Lasagne al ragù Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino	Fusilli al pesto Filetti di merluzzo panati al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione	Stelline in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione
Penne in bianco Omelette al forno Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Minestra di ceci Cotoletta di tacchino al forno Purè di patate fresche Pane Frutta di stagione	Riso al sugo di verdure e parmigiano Prosciutto crudo o cotto Insalata di verdure fresche di stagione Spianatina Frutta di stagione	Pizza margherita Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino	Fusilli al tonno Bastoncini di merluzzo al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione
Riso al burro e parmigiano Caprese di mozzarella e pomodoro Pane Frutta di stagione	Stelline in brodo cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione	Penne olio e parmigiano Filetti di platessa alla parmigiana (olio e parmigiano al forno) Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Gnocchetti sardi al pomodoro Cotoletta di maiale al forno Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione	Ravioli di ricotta e spinaci al ragù Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino
Pizza margherita Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino	Farfalle al pesto Bastoncini di merluzzo al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione	Passato di verdure di stagione Tacchino panato al forno Purè di patate fresche Spianatina Frutta di stagione	Mezze penne rigate al pomodoro Prosciutto crudo o cotto Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Omelette al formaggio Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione
Riso al pomodoro Filetti di nasello panati al forno Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Ravioli di ricotta e spinaci olio e salvia Insalata di verdure cotte di stagione Pane Budino	Fusilli al pomodoro Pecorino sardo DOP Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Stelline in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione	Farfalle con crema di verdure di stagione Polpette di bovino al sugo Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione

\*: per queste fascia d'età i formati di pasta devono essere più piccoli

\*: la composizione delle insalate verrà valutata e concordata settimanalmente con il Comune al fine di garantire varietà, gusto e stagionalità.

MENU' AUTUNNO-INVERNO

Scuola primaria e adulti

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Gnocchetti sardi al pomodoro Dolce sardo Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Polpette di bovino al forno Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione	Lasagne al ragù Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino	Fusilli al pesto Filetti di merluzzo panati al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione	Stelline in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione
Penne al prosciutto Omelette Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Minestra di ceci Cotoletta di tacchino al forno Patate lesse Pane Frutta di stagione	Riso al sugo di verdure e parmigiano prosciutto crudo o cotto Insalata di verdure fresche di stagione Spianatina Frutta di stagione	Pizza margherita Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino	Fusilli al tonno Bastoncini di merluzzo al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione
Riso al burro e parmigiano caprese di mozzarella e pomodoro Pane Frutta di stagione	Stelline in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione	Penne olio e parmigiano Filetti di platessa alla parmigiana (olio e parmigiano al forno) Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Gnocchetti sardi al pomodoro Cotoletta di maiale al forno Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione	Ravioli di ricotta e spinaci al ragù Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino
Pizza margherita con olive Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino	Farfalle al pesto Bastoncini di merluzzo al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione	Passato di verdure di stagione Tacchino panato al forno Patate al forno con rosmarino Spianatina frutta di stagione	Mezze penne rigate al pomodoro Prosciutto crudo o cotto Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Omelette al formaggio Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione
Riso al pomodoro Filetti di nasello panati al forno Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Ravioli di ricotta e spinaci olio e salvia Insalata di verdure cotte di stagione Pane Budino	Fusilli al pomodoro Pecorino sardo DOP Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Stelline in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione	Farfalle con crema di verdure di stagione Polpette di bovino al sugo Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione

\*: la composizione delle insalate verrà valutata e concordata settimanalmente con il Comune al fine di garantire varietà, gusto e stagionalità.

MENU' PRIMAVERA-ESTATE

Scuola dell'Infanzia

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Dolce sardo Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Polpette di bovino al forno Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione	Stelline in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione	Fusilli al pesto Filetti di merluzzo panati al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione	Insalata di riso con prosciutto cotto Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino
Penne in bianco Omelette al forno Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Pasta primavera Cotoletta di tacchino al forno Purè di patate fresche Pane Frutta di stagione	Riso al sugo di verdure e parmigiano Prosciutto crudo o cotto Insalata di verdure fresche di stagione Spianatina Frutta di stagione	Pizza margherita Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino	Fusilli al tonno Bastoncini di merluzzo al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione
Riso al burro e parmigiano Caprese di mozzarella e pomodoro Pane Frutta di stagione	Stelline in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione	Penne olio e parmigiano Filetti di platessa alla parmigiana (olio e parmigiano al forno) Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Cotoletta di maiale al forno Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione	Insalata di riso con tonno Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino
Pizza margherita Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino	Farfalle al pesto Bastoncini di merluzzo al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione	Insalata di riso Tacchino panato al forno Purè di patate fresche Spianatina Frutta di stagione	Mezze penne rigate al pomodoro Prosciutto crudo o cotto Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Omelette al formaggio Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione
Riso al pomodoro Filetti di nasello panati al forno Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Ravioli di ricotta e spinaci olio e salvia Insalata di verdure cotte di stagione Pane Budino	Fusilli al pomodoro Pecorino sardo DOP Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Stelline in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione	Pasta primavera Polpette di bovino al sugo Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione

\*: la composizione delle insalate verrà valutata e concordata settimanalmente con il Comune al fine di garantire varietà, gusto e stagionalità.

MENU' PRIMAVERA-ESTATE

Scuola primaria e adulti

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Dolce sardo Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Polpette di bovino al forno Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione	Stelline in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione	Fusilli al pesto Filetti di merluzzo panati al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione	Insalata di riso con prosciutto cotto insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino
Penne in bianco Omelette al forno Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Pasta primavera Cotoletta di tacchino al forno Patate lesse Pane Frutta di stagione	Riso al sugo di verdure e parmigiano Prosciutto crudo o cotto Insalata di verdure fresche di stagione Spianatina Frutta di stagione	Pizza margherita Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino	Fusilli al tonno Bastoncini di merluzzo al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione
Riso al burro e parmigiano Caprese di mozzarella e pomodoro Pane Frutta di stagione	Stelline in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione	Penne olio e parmigiano Filetti di platessa alla parmigiana (olio e parmigiano al forno) Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Cotoletta di maiale al forno Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione	Insalata di riso con tonno Verdure fresche di stagione Pane Budino
Pizza margherita Insalata di verdure fresche di stagione Pane Budino	Farfalle al pesto Bastoncini di merluzzo al forno Insalata di verdure cotte di stagione Pane Frutta di stagione	Insalata di riso Tacchino panato al forno Patate al forno con rosmarino Spianatina Frutta di stagione	Mezze penne rigate al pomodoro Prosciutto crudo o cotto Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Omelette al formaggio insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione
Riso al pomodoro Filetti di nasello panati al forno Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Ravioli di ricotta e spinaci olio e salvia Insalata di verdure cotte di stagione Pane Budino	Fusilli al pomodoro Pecorino sardo DOP Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta di stagione	Stelline in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta di stagione	Pasta primavera Polpette di bovino al sugo Insalata di verdure cotte di stagione Spianatina Frutta di stagione

\*: la composizione delle insalate verrà valutata e concordata settimanalmente con il Comune al fine di garantire varietà, gusto e stagionalità.

## PRIMI PIATTI

1 = Sezioni Primavera e Scuola dell'Infanzia

2 = Scuola Primaria

Ricetta n° 1: <b>Pasta o riso al pomodoro</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Pasta o riso	gr.	60	70	
Sugo al pomodoro preparato con:				
Pomodoro (fresco o in passata o pelati in scatole)		50	60	
Verdure miste (carote, sedano, cipolle, basilico)		10	15	
Olio extravergine d'oliva		5	10	
Sale		q.b.	q.b.	
Grana Padano		8	10	
Ricetta n° 2: <b>Pasta o riso olio e parmigiano</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Pasta o riso	gr.	60	70	
Olio extravergine di oliva		7	10	
Parmigiano reggiano		8	10	
sale		q.b.	q.b.	
Ricetta n° 3: <b>Lasagne al ragù</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Lasagne secche	gr.	60	70	
Ragù preparato con:				
Carne bovina magra macinata fresca		15	20	
Verdure miste (carote, sedano, cipolle)		10	15	
Pomodoro (fresco o in passata o pelati in scatole)		50	60	
Olio extravergine d'oliva		7	10	
Sale		q.b.	q.b.	
Besciamella				
Latte		30	40	

Farina		3	3	
Burro		3	4	
Sale		q.b.	q.b.	
Noce moscata		q.b.	q.b.	
Formaggio da grattugia sardo		10	15	

**Ricetta n° 4: Pasta al pesto**

		1	2	
Ingredienti				
Farfalle	gr.	60	70	
Pesto		12	15	
Grana Padano		8	10	

**Ricetta n° 5: Stelline in brodo**

		1	2	
Ingredienti				
Stelline	gr.	50	60	
Brodo di pollo e verdure		q.b.	q.b.	
Parmigiano reggiano		8	10	
Sale		q.b.	q.b.	

**Ricetta n° 6: Penne al prosciutto**

		1	2	
Ingredienti				
Pasta	gr.	60	70	
Prosciutto cotto a dadini		15	20	
Aglione		q.b.	q.b.	
Sale		q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva		10	12	

**Ricetta n° 7: Minestra di ceci**

		1	2	
Ingredienti				
Pastina per minestre	gr.	30	35	
Ceci		30	35	
Verdure miste (carote, sedano, cipolle)		50	60	

Sale		q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva		7	10	
<b>Ricetta n° 8: Pasta o riso con crema di verdure di stagione</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Pasta o riso	gr.	60	70	
Verdure fresche di stagione in crema (zucche e/o broccoli e/o carciofi e/o bietole e/o radicchio ecc.)		50	60	
Olio extravergine d'oliva		7	10	
Sale		q.b.	q.b.	
Aglione		q.b.	q.b.	
Parmigiano		8	10	

<b>Ricetta n° 9: Pizza margherita</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Base per pizza	gr.	150	170	
Mozzarella di mucca		30	35	
Pomodori pelati		30	35	
Olio extravergine d'oliva		8	10	
Sale		q.b.	q.b.	
Origano		q.b.	q.b.	

<b>Ricetta n° 10: Fusilli al tonno</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Pasta	gr.	60	70	
Tonno in tranci o filetti sminuzzati		35	40	
Olio extravergine d'oliva		7	10	
Sale		q.b.	q.b.	

<b>Ricetta n° 11: Riso al burro e parmigiano</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Pasta o riso	gr.	60	70	

Burro		10	15	
Parmigiano reggiano		8	10	

**Ricetta n° 12: Ravioli di ricotta e spinaci al ragù**

		1	2	
Ingredienti				
Ravioli	gr.	100	120	
Ragù preparato con:				
Carne bovina magra macinata fresca		15	20	
Verdure miste (carote, sedano, cipolle)		10	15	
Pomodoro (fresco o in passata o pelati in scatole)		50	60	
Olio extravergine d'oliva		7	10	
Sale		q.b.	q.b.	
Parmigiano reggiano		8	10	

**Ricetta n° 13: Pizza margherita con olive**

		1	2	
Ingredienti				
Base per pizza	gr.	150	170	
Mozzarella		30	35	
Pomodori pelati		30	35	
Olive snocciolate		15	20	
Olio extravergine d'oliva		8	10	
Sale		q.b.	q.b.	
Origano		q.b.	q.b.	

**Ricetta n° 14: Passato di verdure di stagione**

		1	2	
Ingredienti				
Pastina per minestre	gr.	30	35	
Verdure miste di stagione (zucche, broccoli, bietole, carote, sedano, cipolle e patate)		50	60	
Sale		q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva		7	10	

**Ricetta n° 15: Ravioli di ricotta e spinaci con olio e salvia**

		1	2	
Ingredienti				
Ravioli	gr.	100	120	
Burro		10	12	
Salvia		q.b.	q.b.	
Sale		q.b.	q.b.	

**Ricetta n° 16: Pasta primavera**

		1	2	
Ingredienti				
Farfalle	gr	60	80	
Pomodori freschi		40	50	
Mozzarella		20	30	
Olive nere snocciolate		30	30	
Basilico		q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva		8	10	
Sale		q.b.	q.b.	

**Ricetta n° 17: Insalata di riso con prosciutto cotto**

		1	2	
Ingredienti				
Riso	gr	60	80	
Formaggio		q.b.	q.b.	
Carote		q.b.	q.b.	
Piselli		q.b.	q.b.	
Olive		q.b.	q.b.	
Prosciutto cotto		q.b.	q.b.	
Fagiolini		q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva		8	10	
Sale		q.b.	q.b.	

**Ricetta n° 18: Insalata di riso con uovo**

		1	2	
Ingredienti				
Riso	gr	60	80	
Formaggio	gr	q.b.	q.b.	

Carote	gr	q.b.	q.b.	
Piselli	gr	q.b.	q.b.	

Olive	gr	q.b.	q.b.	
Uovo	gr	q.b.	q.b.	
Fagiolini	gr	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	gr	8	10	
Sale	gr	q.b.	q.b.	

**Ricetta n° 19: Insalata di riso con tonno**

		1	2	
Ingredienti				
Riso	gr	60	80	
Formaggio		q.b.	q.b.	
Carote		q.b.	q.b.	
Piselli		q.b.	q.b.	
Olive		q.b.	q.b.	
Tonno		q.b.	q.b.	
Fagiolini		q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva		8	10	
Sale		q.b.	q.b.	

## SECONDI PIATTI

### Ricetta n° 1: Polpette di bovino al forno

		1	2	
Ingredienti				
Carne bovina magra macinata fresca	gr.	90	90	
Uovo		q.b.	q.b.	
Prezzemolo		q.b.	q.b.	
Aglio		q.b.	q.b.	
Noce moscata		q.b.	q.b.	
Grana padano		q.b.	q.b.	
Pane grattugiato		q.b.	q.b.	
Latte		q.b.	q.b.	

### Ricetta n° 2: Filetti di merluzzo o nasello panati al forno

		1	2	
Ingredienti				
Filetti di merluzzo o nasello	gr.	70	80	
Pane grattugiato	gr.	10	15	
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	

### Ricetta n° 3: Cosce di pollo al forno

		1	2	
Ingredienti				
Coscia di pollo fresca	gr.	100	120	
Olio extravergine d'oliva	gr.	3	4	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	
Aromi	gr.	q.b.	q.b.	

### Ricetta n° 4: Omelette al formaggio

		1	2	
Ingredienti				
Uovo	gr.	80 (1 uovo)	80 (1 uovo)	
Latte	gr.	q.b.	q.b.	
Grana padano	gr.	q.b.	q.b.	

Sale	gr.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	
<b>Ricetta n° 5: Cotoletta di tacchino o maiale al forno</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Carne	gr.	80	100	
Pane grattugiato	gr.	10	15	
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	

Sale	gr.	q.b.	q.b.	
<b>Ricetta n° 6: Bastoncini di merluzzo al forno</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Bastoncini surgelati di merluzzo	gr.	100	120	
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	
Limone	gr.	q.b.	q.b.	

<b>Ricetta n° 7: Filetti di platessa alla parmigiana</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Filetti di platessa	gr.	70	80	
Parmigiano reggiano	gr.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	gr.	q.b.	q.b.	
Salvia	gr.	q.b.	q.b.	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	

<b>Ricetta n° 8: Omelette al prosciutto</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Uovo	gr.	80 (1 uovo)	80 (1 uovo)	
Latte	gr.	q.b.	q.b.	
Dadini di prosciutto cotto	gr.	15	20	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	

Olio extravergine d'oliva	gr.	q.b.	q.b.	
<b>Ricetta n° 9: Polpette di bovino al sugo</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Carne bovina magra macinata fresca	gr.	90	90	
Uovo	gr.	q.b.	q.b.	
Prezzemolo	gr.	q.b.	q.b.	
Aglione	gr.	q.b.	q.b.	
Noce moscata	gr.	q.b.	q.b.	
Grana padano	gr.	q.b.	q.b.	
Pane grattugiato	gr.	q.b.	q.b.	
Sugo al pomodoro preparato con:				
Pomodoro (fresco o in passata o pelati in scatole)		50	60	
Verdure miste (carote, sedano, cipolle, basilico)		10	15	
Olio extravergine d'oliva		5	10	
Sale		q.b.	q.b.	
<b>Ricetta n° 10: Formaggi</b>				
		1	2	

Mozzarella	gr.	60	90	
Dolce sardo	gr.	50	60	
Pecorino sardo dolce	gr.	50	60	
<b>Ricetta n° 11: Insaccati</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Prosciutto cotto	gr.	30	40	
Prosciutto crudo dolce	gr.	30	40	

## CONTORNI

### Ricetta n° 1: **Insalata mista di verdure di stagione cotte**

		1	2	
Ingredienti				
Verdure	gr.	100	120	
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	

### Ricetta n° 2: **Insalata mista di verdure di stagione crude**

		1	2	
Ingredienti				
Verdure	gr.	100	120	
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	

### Ricetta n° 3: **Patate al forno con rosmarino**

		1	2	
Ingredienti				
Patate	gr.	100	120	
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	
Rosmarino	gr.	q.b.	q.b.	

### Ricetta n° 4: **Patate lesse**

		1	2	
Ingredienti				
Patate	gr.	100	120	
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	

### Ricetta n° 6: **Bietole saltate**

		1	2	
Ingredienti				
Bietole	gr.	100	120	
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	
Burro	gr.	5	6	

Aglio	gr.	q.b.	q.b.	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	
<b>Ricetta n° 7: Spinaci saltati</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Spinaci	gr.	100	120	
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	

Burro	gr.	5	6	
Aglio	gr.	q.b.	q.b.	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	

<b>PANE</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Pane	gr.	40	60	
Pane carasau	gr.	20	30	
Spianatina	gr.	40-60	40-60	
<b>FRUTTA DI STAGIONE (peso riferito al netto degli scarti)</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Frutta fresca	gr.	80	100	
<b>YOGURT</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Yogurt alla frutta cremoso senza pezzi	gr.	125	125	
<b>DESSERT</b>				
		1	2	
Ingredienti				
Budino	gr.	125	125	

**VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA**  
(Peso cotto corrispondente a 100 gr. di alimento crudo parte edibile)

<b>BOLLITURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO gr.</b>
Cereali e derivati:	Pasta alimentare corta	202
	Pasta alimentare lunga	244
	Pasta all'uovo secca	299
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortellini di magro	
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Piselli	87

Legumi secchi	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti	96
	Carciofi	74
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo cappuccio bianco	99
	Cavolo verza	100
	Cicoria	100
	Cipolle	73
	Cipolline	78
	Finocchi	86
	Patate pelate	87
	Porri	98
	Spinaci	84
	Zucchine	90
Carne fresca	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscia)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscia)	70
	Vitellone magro	66
Pesci		
	Merluzzo	86
	Orata	86
	Sogliola	83
	Tonno(trance)	80
Pesci surgelati		

	Merluzzo	83
	Spigola	86