

Ricette e grammature per menù delle scuole Materne, Elementari e Medie

Note. Le grammature sono da considerarsi a crudo al netto degli scarti.
Le cotture vengono fatte al forno, in brasiera o al vapore.

PRIMO PIATTO	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE/ADULTI
PASSATO/ MINESTRA DI VERDURA CON PASTINA / RISO/ORZO			
MISTO PER MINESTRONE GELO	gr 30	35	40
PATATE	gr 20	20	20
PISELLI	gr 5	5	8
FAGIOLINI	gr 5	5	8
FAGIOLI SECCHI	gr. 10	10	15
CAROTE	gr. 6	7	8
CIPOLLE	gr. 3	4	5
SEDANO	gr. 2	3	4
CAVOLO VERZA	gr. 6	7	8
ZUCCA/ZUCCHINI	gr. 6	7	8
POMODORI PELATI	gr. 10	10	20
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO EXTRAVERGINE D' OLIVA	gr. 5	5	10
PASTA DI GRANO / RISO/ORZO	gr. 30	30	40
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	5	10
PASTA / RISO AL POMODORO			
PASTA O RISO	gr. 60	70	80
SALSA AL POMODORO			
POMODORI PELATI	gr. 30	40	50
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	gr. 5	5	10
SEDANO	gr. 4	4	6
CIPOLLA	gr. 4	4	6
CAROTA	gr. 4	4	6
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr. 5	5	10
PASTA OLIO E PARMIGIANO			
PASTA	gr. 60	70	80
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	gr. 5	5	10
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr. 5	q.b.	q.b.
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
LASAGNE AL POMODORO			
PASTA ALL'UOVO	gr. 40	50	60
SALSA DI POMODORO	gr 30	40	50
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	5	10
BESCIAMELLA	gr 60	80	100
PASTA E FAGIOLI/CECI/LENTICCHIE			
PASTINA	gr 30	30	40
ACQUA			
FAGIOLI SECCHI/CECI	gr 20	30	30
POMODORI PELATI	gr 8	10	12
AGLIO	q.b.	q.b.	q.b.
SALE	q.b.	q.b.	q.b.
SALVIA	q.b.	q.b.	q.b.
ROSMARINO	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	gr 5	5	10
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	5	10
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.

GNOCCHI AL POMODORO			
GNOCCHI DI PATATE	gr 120	160	180
SALSA AL POMODORO	gr 30	40	50
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	gr 5	5	10
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	5	10
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
RAVIOLI / TORTELLONI AL POMODORO			
RAVIOLI RICOTTA E SPINACI	gr 100	120	130
SALSA AL POMODORO	gr 30	40	50
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	gr 5	5	10
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	5	10
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
RISOTTO ALLA PARMIGIANA			
RISO	gr 60	70	80
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	gr 5	5	10
BURRO	gr 5	5	10
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
BRODO VEGETALE	q.b.	q.b.	q.b.
CIPOLLA	gr 4	4	8
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	gr 5	gr 10
PASTA/ AL RAGU' DI CARNE			
PASTA	gr 60/40		
MACINATO BOVINO	gr 30	70/60	80/80
SEDANO	gr 4	40	40
CAROTA	gr 4	4	6
CIPOLLA	gr 4	4	6
PREZZEMOLO E AROMI	q.b.	4	6
POMODORI PELATI	gr 20	q.b.	q.b.
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	gr 5	30	40
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	5	10
		5	10
PASTA AL TONNO			
PASTA	gr 60	70	80
POMODORI PELATI	gr 30	40	50
SEDANO	gr 4	4	6
CIPOLLA	gr 4	4	6
CAROTE	gr 4	4	6
TONNO ALL'OLIO DI OLIVA	gr 10	15	20
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	gr 5	5	10
PENNE ALLA MEDITERRANEA			
PASTA	gr 60	70	80
POMODORI PELATI	gr 30	40	50
OLIVE NERE	gr 4	4	6
ORIGANO	q.b.	q.b.	q.b.
SEDANO	gr 4	4	6
CIPOLLA	gr 4	4	6
CAROTE	gr 4	4	6
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	gr 5	5	10
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
FORMAGGIO GRATTUGIATO	5	5	10
FUSILLI AL PESTO			
PASTA	gr 60	70	80
BASILICO FRESCO	gr 15	20	25
PINOLI	gr 4	5	6
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	5	10
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	gr 5	5	10
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.

RISO/PASTA POMODORO E BASILICO			
RISO	gr. 60	70	80
SALSA AL POMODORO			
POMODORI PELATI	gr. 30	40	50
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	gr. 5	5	10
SEDANO	gr. 4	4	6
CIPOLLA	gr. 4	4	6
CAROTA	gr. 4	4	6
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr. 5	5	10
BASILICO	gr 3	3	5
PASTA ALLE ZUCCHINE			
PASTA	gr 60	70	80
ZUCCHINE	gr 30	40	50
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	gr 5	5	5
BURRO	gr 5	5	5
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
CIPOLLA	gr 4	4	6
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	5	10
RISOTTO ALLO ZAFFERANO			
RISO	gr 60	70	80
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	gr 5	5	10
BURRO	gr 5	5	10
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
BRODO DI CARNE	q.b.	q.b.	q.b.
CIPOLLA	gr 4	4	6
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	gr 5	gr 10
ZAFFERANO	gr 5x250 porzioni	5x250 porzioni	5x250 porzioni
CANNELLONI AL POMODORO			
CANNELLONI RICOTTA E SPINACI FRESCHI	n.2(80gr)	n.2(80gr)	n.3(120gr)
SALSA DI POMODORO	gr 30	30	50
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	5	10
BESCIAMELLA	gr 40	50	60
PASTINA IN BRODO VEGETALE			
ACQUA	MI 300	MI 310	MI 310
CAROTE	gr 15	gr 20	gr 25
POMODORO	gr 7	gr 7	gr 12
CIPOLLA	gr 10	gr 10	gr 15
SEDANO	gr 10	gr 10	gr 15
ZUCCHINE	gr 15	gr 20	gr 25
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
PASTINA	gr 30	gr 30	gr 40
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	gr 5	gr 10
PENNE AL RAGU' VEGETALE			
PASTA	gr 60	70	80
POMODORI PELATI	gr 30	40	50
ZUCCHINE	gr 5	5	7
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	gr 5	5	10
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
CAROTA	gr 6	7	11
CIPOLLA	gr 4	4	6
SEDANO	gr 4	4	6
FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 5	5	10
PASTA AI BROCCOLI			

PASTA BROCCOLI BURRO LATTE INTERO UHT OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA CIPOLLA SALE IODATO FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 60 gr 25 gr 5 gr 5 gr 5 gr 4 q.b. gr 5	70 30 5 5 5 4 q.b. 5	80 35 5 5 10 6 q.b. 10
PENNE ALLE MELANZANE			
PASTA POMODORI PELATI MELANZANE OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA SALE IODATO CIPOLLA BASILICO ORIGANO FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 60 gr 30 gr 25 gr 5 q.b. gr 3 q.b. q.b. q.b. gr 5	70 35 30 5 q.b. 4 q.b. q.b. 5	80 40 35 10 q.b. 5 q.b. q.b. 10
INSALATA DI FARRO			
FARRO POMODORI MOZZARELLA OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA SALE IODATO BASILICO	gr 50 gr 30 gr 20 gr 5 q.b. q.b.	60 40 20 5 q.b. q.b.	70 50 25 10 q.b. q.b.
RISO ALLE VERDURE			
COUS COUS VERDURE MISTE (PATATE , CAROTE, PISELLI) CIPOLLA OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA SALE IODATO BASILICO FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 60 gr 35 q.b. gr 5 q.b. q.b. gr 5	70 40 q.b. 5 q.b. q.b. 5	80 45 q.b. 10 q.b. q.b. 10
ORZO FREDDO ALLE VERDURE			
ORZO VERDURE MISTE OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA SALE IODATO BASILICO	gr 50 gr 35 gr 5 q.b. q.b.	60 40 5 q.b. q.b.	80 45 10 q.b. q.b.
INSALATA DI RISO			
RISO PROSCIUTTO COTTO PISELLI SCAMORZA/MOZZARELLA POMODORI TONNO AL NATURALE OLIVE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	gr 50 gr 8 gr 10 gr 8 gr 20 gr 15 gr 6 gr 5	60 10 15 10 25 20 8 5	80 12 20 12 30 25 10 5
PIZZA MARGHERITA			
BASE PER PIZZA CON POMODORO MOZZARELLA	gr 150 gr 30	150 30	200 40

PASTA AL PESTO PASTA POMODORI PINOLI PARMIGIANO REGGIANO BASILICO OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA SALE IODATO FORMAGGIO GRATTUGIATO	gr 60 gr 50 gr 4 gr 5 q.b. gr 5 q.b. gr 5	70 60 6 5 q.b. 5 q.b. 5	80 70 8 10 q.b. 10 q.b. 10
RISOTTO ALLA ZUCCA RISO OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA BURRO SALE IODATO BRODO VEGETALE CIPOLLA FORMAGGIO GRATTUGIATO ZUCCA	gr 60 gr 5 gr 5 q.b. q.b. gr 4 gr 5 gr 30	70 5 5 q.b. q.b. 4 5 33	80 10 10 q.b. q.b. 6 10 36

SECONDO PIATTO	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE/ADULTI
BOCCONCINI DI POLLO PANATO BOCCONCINI DI POLLO UOVO PASTORIZZATO PANE GRATTATO SALE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	gr 50 gr 5 gr 10 q.b. q.b. per ungere la teglia da forno	60 5 10 q.b. q.b. per ungere la teglia da forno	80 10 15 q.b. q.b. per ungere la teglia da forno
FRITTATA ALLE VERDURE UOVO PASTORIZZATO LATTE PARMIGIANO REGGIANO SALE IODATO MISTO DI VERDURA (PATATE, CAROTE, PISELLI) SALTATE IN OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA CIPOLLA	gr 50 gr 5 gr 10 q.b. gr 40 gr 2 gr 3	50 5 10 q.b. 40 2 3	100 5 10 q.b. 80 4 3
HAMBURGER AL FORNO MACINATO DI VITELLONE OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA SALE IODATO SALVIA ROSMARINO AGLIO VINO BIANCO Cottura 20' a 160°C in forno	gr 50 gr 3 q.b. q.b. q.b.	60 3 q.b. q.b. q.b.	80 6 q.b. q.b. q.b.
PROSCIUTTO COTTO	gr 30	40	60
FORMAGGIO FRESCO : CACIOTTA / RICOTTA STRACCHINO/MOZZARELLA CERTOSA	gr 40	50	60
ARISTA AL FORNO ARISTA DI MAIALE SALE IODATO SALVIA ROSMARINO AGLIO OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA VINO BIANCO Cottura 30' a vapore+40' a 160°C in forno	gr 50 q.b. q.b. gr 3 q.b.	60 q.b. q.b. 3 q.b.	80 q.b. q.b. 6 q.b.

BOCCONCINI DI TACCHINO /POLLO ALLE ERBETTE			
BOCCONCINI DI TACCHINO/POLLO SALE IODATO SALVIA ROSMARINO AGLIO OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA VINO BIANCO Cottura 20° a 160° C in forno	gr 50 q.b. q.b. gr 3 q.b.	60 q.b. q.b. 3 q.b.	80 q.b. q.b. 6 q.b.
BASTONCINI FINDUS AL FORNO	gr 60 (n.3)	90 (n.4)	120 (n.5)
HAMBURGER/POLPETTE VEGETALI			
PATATE CAROTE ZUCCHINE PORRO UOVO PARMIGIANO GRATTUGIATO SALE IODATO PANE GRATTATO	gr 55 gr 25 gr 20 gr 7 ml 3 gr 5 q.b. q.b.	55 25 20 7 ml 3 5 q.b. q.b.	60 30 24 9 ml 3 8 q.b. q.b.
PIZZA MARGHERITA			
BASE PER PIZZA CON POMODORO MOZZARELLA	gr 100 gr 20	120 20	140 30
FILETTI DI MERLUZZO/NASELLO OLIO E LIMONE			
FILETTI DI MERLUZZO OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA SALE IODATO SALVIA ROSMARINO AGLIO LIMONE	gr 80 gr 3 q.b. q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b. q.b.	120 5 q.b. q.b. q.b.
SFORMATO RICOTTA E SPINACI			
SPINACI SALTATI IN BURRO RICOTTA MISTO UOVO PASTORIZZATO SALE IODATO PARMIGIANO REGGIANO	gr 60 gr 5 gr 60 gr 15 q.b. gr 8	70 gr 5 70 25 q.b. 10	90 gr 5 90 30 q.b. 12
TONNO IN OLIO DI OLIVA	gr 60	70	80
PETTO DI POLLO AL FORNO			
PETTO DI POLLO SALE IODATO SALVIA ROSMARINO AGLIO OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA VINO BIANCO Cottura 20° a 160° C in forno	gr 50 q.b. q.b. gr 3 q.b.	60 q.b. q.b. 3 q.b.	80 q.b. q.b. 6 q.b.
BRESAOLA OLIO E LIMONE			
BRESAOLA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA SUCCO DI LIMONE	gr 30 gr 3 q.b.	40 3 q.b.	60 6 q.b.
CAPRESE			
MOZZARELLA POMODORI	gr 40 gr 70	50 80	60 90
OMELETTE AL FORMAGGIO			
MISTO UOVO PASTORIZZATO	gr 65	70	80

LATTE PARMIGIANO REGGIANO SALE IODATO	gr 10 gr 3 q.b.	10 3 q.b.	15 5 q.b.
TACCHINO AL FORNO FESA DI TACCHINO DA PEZZO INTERO SALE IODATO SALVIA ROSMARINO AGLIO OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA VINO BIANCO Cottura 30' a vapore+40' a 160°C in forno	gr 50 q.b. q.b. gr 3 q.b.	60 q.b. q.b. 3 q.b.	80 q.b. q.b. 6 q.b.
COSCIA DI POLLO AL FORNO COSCIA DI POLLO SALE IODATO AGLIO SALVIA ROSMARINO	gr 50 q.b. q.b.	60 q.b. q.b.	80 q.b. q.b.
CROCCHETTE DI PESCE PESCE (MERLUZZO/NASELLO) PATATE UOVO SALE IODATO PARMIGIANO REGGIANO OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	gr 40 gr 15 gr 7 q.b. q.b. q.b. per ungere la teglia da forno	50 20 7 q.b. q.b. q.b. per ungere la teglia da forno	60 25 8 q.b. q.b. q.b. per ungere la teglia da forno
PLATESSA PANATA FILETTO DI PLATESSA SURG PANGRATTATO OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA SALE IODATO	gr 70 q.b. q.b. per ungere la teglia da forno e il pesce q.b.	100 q.b. q.b. per ungere la teglia da forno e il pesce q.b.	120 q.b. q.b. per ungere la teglia da forno e il pesce q.b.
MERLUZZO/PALOMBO AL POMODORO FILETTO FIORE DI MERLUZZO SURGELATO PELATI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA AGLIO SALVIA SALE IODATO	gr 70 gr 15 gr 3 q.b. q.b.	100 20 3 q.b. q.b.	120 25 6 q.b. q.b.
FRITTATA DI ZUCCHINE UOVO PASTORIZZATO LATTE PARMIGIANO GRATTUGIATO SALE IODATO ZUCCHINE SALTATE IN OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA CIPOLLA	gr 50 gr 5 gr 8 q.b. gr 40 q.b. q.b.	50 5 10 q.b. 40 q.b. q.b.	80 5 12 q.b. 70 q.b. q.b.
SCALOPPINA DI MAIALE AL FORNO FETTINA DI MAIALE FARINA OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA SALE IODATO VINO BIANCO Cottura 20' a 160° C in forno	Gr 50 q.b. gr 5 q.b. q.b.	60 q.b. gr 5 q.b. q.b.	80 q.b. gr 5 q.b. q.b.
GATEAU DI PATATE PATATE SCAMORZA/MOZZARELLA	gr 100 gr 15	gr 100 gr 15	gr 150 gr 20

PROSCIUTTO COTTO	gr 15	gr 15	gr 20
UOVO	gr 15	gr 15	gr 20
PARMIGIANO	gr 5	gr 5	gr 10
PANE GRATTUGIATO	q.b.	q.b.	q.b.
NOCE MOSCATA	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO EXTRA VERGINE DI	q.b.	q.b.	q.b.
OLIVA PER UNGERE			

CONTORNI	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE/ADULTI
VERDURA DA FARE COTTA	gr 150	160	180
VERDURA CRUDA MISTA	gr 100	120	140
VERDURA CRUDA IN FOGLIA	gr 40	50	60
LEGUMI FRESCHI (piselli surg.)	gr 40	60	100
LEGUMI SECCHI (fagioli, ceci...)	gr 20	30	50
PATATE PREZZEMOLATE	gr 90	100	150
PREZZEMOLO	q.b.	q.b.	q.b.
PURE' DI PATATE			
PATATE	gr 80	80	100
LATTE	gr 10	10	20
BURRO	gr 6	8	10
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
PATATE ARROSTO	gr 90	100	150
AGLIO SAL VIA ROSMARINO	q.b.	q.b.	q.b.
SALE IODATO	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO EXTRA VERGINE OLIVA	gr 3	3	6
ZUCCHINE TRIFOLATE			
ZUCCHINE	gr 150	160	180
OLIO EXTRA VERGINE DI	gr 3	4	5
OLIVA			
AGLIO	q.b.	q.b.	q.b.
FINOCCHI AL TEGAME			
FINOCCHI	gr 150	160	180
POMODORI PELATI	gr 10	10	10
OLIO EXTRA VERGINE DI	gr 3	4	5
OLIVA			
AGLIO	q.b.	q.b.	q.b.

Le grammature delle verdure sono da ritenersi al lordo degli scarti.

	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE/ADULTI
PANE	gr 40	50	50
FRUTTA	gr 120	150	150

La tipologia di frutta andrà in base alla stagionalità.