



COMUNE DI GENOVA

# RICETTARIO

## Ingredienti e grammature

Menu ristorazione scolastica



INFORMATIVA GENERALE .....	7
PRIMI PIATTI.....	7
Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti .....	7
Lasagne al pomodoro al forno.....	7
Minestra primavera con orzetti .....	8
Minestra di verdure con farro .....	9
Pansotti o Ravioli di magro al burro e salvia.....	9
Passato di verdura e legumi senza pasta .....	10
Pasta all’olio extra vergine di oliva .....	10
Pasta al pesto .....	10
Pasta al ragù di vitellone .....	11
Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche .....	11
Pasta al sugo di pomodoro / Riso al sugo di pomodoro .....	12
Pasta e ceci al pomodoro .....	13
Pasta in brodo di carne di vitellone .....	13
Riso al latte .....	14
Risotto alla crema di zucca / zucchine .....	14
Risotto alla parmigiana.....	15
Risotto allo zafferano.....	15
Vellutata di zucca /zucchine con riso o miglio .....	15
SECONDI PIATTI.....	16
Arrosto di lonza.....	16
Arrosto di tacchino.....	16
Bocconcini di pollo con olive e pinoli .....	17

Bocconcini di lonza alle mele .....	17
Bocconcini di pollo impanato.....	18
Bollito di vitellone .....	18
Carne di vitellone all' uccelletto .....	18
Coscia di pollo al forno.....	19
Cotoletta di *merluzzo impanata .....	19
Crocchette di *mare .....	19
Filetti di *merluzzo gratinati .....	20
Frittatina di farina di ceci .....	20
Formaggio Asiago.....	21
Formaggio Mozzarella.....	21
Hamburger vegetale .....	21
Nuggets di *pesce fatti in casa.....	22
Parmigiano reggiano .....	22
Pizza margherita (Secondo Piatto) .....	23
Polpette di vitellone.....	23
Polpettine di *piselli .....	24
Polpettone di *fagiolini.....	24
Prosciutto cotto .....	25
Sformato di *verdure.....	25
Sformato di zucchine .....	25
Torta Pasqualina.....	26
Tortino di pesce .....	26
<b>PIATTI UNICI .....</b>	<b>27</b>
Grano spezzato-bulgur al sugo di pomodoro con bocconcini di pollo e verdure (solo per Nido e relative coabitazioni) .....	27
Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro.....	28

Piatto unico: Pizza margherita.....	28
Panino con cotoletta di pollo impanata, insalata verde e Ketchup .....	29
<b>CONTORNI.....</b>	<b>30</b>
*Bietole saltate con parmigiano.....	30
Broccoli al vapore .....	30
Carote e broccoli lessati .....	31
Carote in insalata .....	31
Carote lessate.....	31
Carote saltate con aromi.....	32
Cavolo cappuccio in insalata .....	32
*Fagiolini saltati .....	32
Finocchi al burro .....	32
Finocchi in insalata .....	33
Insalata mista (verde e carote) .....	33
Insalata verde.....	33
Patate al forno.....	33
Patate lessate.....	34
Piselli in umido .....	34
Pomodori in insalata .....	34
Purea di patate .....	35
Zucchine trifolate .....	35
<b>PANE - FRUTTA - DESSERT - COLAZIONI E MERENDE .....</b>	<b>35</b>
Pane comune o pane integrale /grissini .....	36
Frutta fresca di stagione .....	36
Spremuta di arance .....	36
Mousse di frutta .....	37

Frutta snack.....	37
Budino.....	37
Banana .....	37
Focaccia .....	38
Frullato di frutta fresca con biscotti prima infanzia o corn flakes .....	38
Frullato pronto con biscotti prima infanzia o corn flakes .....	38
*Gelato fiordilatte.....	39
Yogurt alla frutta.....	39
**Latte intero e corn flakes o biscotti prima Infanzia .....	39
Mousse di frutta e corn flakes.....	39
Pane e olio extra vergine di oliva.....	40
Torta casalinga allo yogurt .....	40
Torta margherita .....	41
<b>SEZIONE LATTANTI .....</b>	<b>41</b>
<b>PRIMI PIATTI .....</b>	<b>41</b>
Brodo vegetale 6-8 mesi dieta A.....	41
Brodo vegetale 9-12 mesi dieta B.....	42
Crema di mais e tapioca .....	42
Crema di legumi (lenticchie rosse decorticate) con pastina primi mesi .....	42
Crema di zucca/ zucchine con pastina primi mesi.....	43
Passato di verdura con pastina primi mesi.....	43
Pastina primi mesi al sugo di pomodoro.....	44
Pastina primi mesi all'olio extra vergine di oliva .....	44
Pastina primi mesi al pesto.....	45
Vellutata di zucca/ zucchine con crema di mais e tapioca o pastina primi mesi .....	45
<b>SECONDI PIATTI .....</b>	<b>45</b>

Formaggio Ricotta.....	45
Tacchino o vitellone o pollo al vapore.....	46
Omogeneizzato di pesce .....	46
<b>CONTORNI.....</b>	<b>46</b>
<b>FRUTTA E MERENDE.....</b>	<b>46</b>
Frutta fresca .....	47
Frullato di frutta fresca .....	47
Yogurt alla frutta.....	47
Latte di proseguimento con pane.....	47
Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia g.....	47
Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia g.....	48
Mousse di frutta .....	48
Omogeneizzato alla frutta.....	48
<b>DIETETICI.....</b>	<b>49</b>
Bietole lessate .....	49
Formaggio Stracchino.....	49
Passato di patate e carote con pasta o riso.....	49
Pizza bianca.....	50
Pizza rossa.....	50
Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi.....	50
Filetti di *merluzzo al verde.....	51
Filetti di *merluzzo *nasello o *halibut lessati o al vapore .....	51
Cotoletta vegetale .....	51
Carne trita di vitellone al vapore.....	52
Piatti freddi per diete .....	52
<b>VEGANI .....</b>	<b>52</b>

Fagioli cannellini in umido o in purea.....	52
Formaggio vegetale .....	53
Lenticchie in umido o in purea.....	53
Pasta e ceci al pomodoro .....	53
Piselli in umido (secondo piatto) .....	54
Polpettine di ceci vegane / nidi veicolati al posto della frittatina di farina di ceci .....	54
Polpette di legumi vegane al forno.....	54
Seitan con piselli .....	55
Tempeh in umido con carote e broccoli .....	55

## INFORMATIVA GENERALE

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

## PRIMI PIATTI

### Crema di legumi (piselli o fagioli cannellini) con orzetti

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

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

### Lasagne al pomodoro al forno

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
pomodori pelati, passata o polpa	50	55	75	95		<p>Far stufare in casseruola un trito di cipolla, carota, sedano, con olio extravergine di oliva a calore moderato. Unire alle verdure i pomodori pelati o la</p>
<b>besciamella UHT</b>	70	80	95	115		
<b>besciamella fresca, ingredienti:</b>						

latte fresco pastorizzato intero o pastorizzato ad alte temperature o UHT	60	70	85	100		<p>passata o la polpa, salare; cuocere per trenta minuti circa.</p> <p>Sbollentare le lasagne in acqua leggermente salata, successivamente disporle a strati in una teglia con la salsa preparata precedentemente, la besciamella e il parmigiano.</p> <p>Per ultimo spolverare con parmigiano reggiano e infornare.</p> <p>Nelle coabitazioni infanzia e primaria, le lasagna, dovranno essere confezionate anche per la scuola infanzia.</p>
<b>burro</b>	5	6	7	8		
<b>farina</b>	4	4	5	6		
sale marino iodato	0.1	0.1	0.1	0.2		
<b>*lasagne</b>	70	70	80	90		
carota	5	5	5	5		
cipolla	5	5	5	5		
<b>sedano</b>	4	4	4	4		
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	5		
olio extra vergine di oliva	4	5	6	6		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.3		
sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3		

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

### Minestra primavera con orzetti

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

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

### Minestra di verdure con farro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	30	50	60	70		Cuocere in acqua salata le verdure. Una volta cotte passarle, rimettere sul fuoco, aggiungere il farro e ultimare la cottura. Condire con olio extra vergine di oliva a crudo e parmigiano reggiano
<b>farro</b>	15	15	20	25		
zucchine	20	20	30	50	mesi estivi	
spinaci	5	5	10	15		
*fagiolini	20	20	30	50		
fagioli	30	40	50	60	nido: cannellini	
zucca	10	15	20	25	mesi invernali	
carote	10	15	20	25		
cipolla	10	10	10	10		
<b>sedano</b>	2	2	2	2		
<b>parmigiano reggiano</b>	2	2	5	6		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	5		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		

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

### Pansotti o Ravioli di magro al burro e salvia

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
<b>pansotti o ravioli di magro</b>	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.
<b>burro</b>	6	6	8	10		
<b>parmigiano reggiano</b>	5	5	6	8		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.3	0.4		
salvia	0.5	0.5	0.5	0.5		

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

### Passato di verdura e legumi senza pasta

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

Allergeni: - latte e derivati - sedano

### Pasta all'olio extra vergine di oliva

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

Allergeni: frumento (glutine) - latte e derivati

### Pasta al pesto

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
<b>pasta di semola di grano duro</b>	50	60	70	80		Mondare e lavare il basilico (seguendo la procedura), lessare i pinoli (seguendo la procedura). Frullare nel cutter tutti gli ingredienti, tranne il parmigiano, avendo cura di non insistere troppo per evitare di
<b>pasta di semola di grano duro "gnocchetti sardi"</b>	60	70	80	90		
basilico (solo foglie)	7	10	10	10		

<b>parmigiano reggiano</b>	8	8	10	12		riscaldare la salsa. Unire il parmigiano reggiano quando la salsa risulta omogenea. Cuocere la pasta in acqua salata e condirla con il pesto.
olio extra vergine di oliva	6	6	7	9		
pinoli	3	3	4	4		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.4		
sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3		
aglio	0.1	0.1	0.1	0.1		

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

### Pasta al ragù di vitellone

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

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

### Pasta al sugo di pinoli ed erbe aromatiche

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
<b>pasta di semola di grano duro</b>	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.
<b>latte intero fresco</b>	20	25	30	35		
<b>parmigiano reggiano</b>	8	8	10	12		
olio extra vergine di oliva	3	4	5	5		
pinoli	3	4	5	5		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.4		

sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3	
maggiorana fresca	0.5	0.5	0.5	0.5	
aglio	0.1	0.1	0.1	0.1	

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

**Pasta al sugo di pomodoro / Riso al sugo di pomodoro**

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

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

### Pasta e ceci al pomodoro

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

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

### Pasta in brodo di carne di vitellone

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

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

### Riso al latte

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

Allergeni: latte e derivati

### Risotto alla crema di zucca / zucchine

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

Allergeni: latte e derivati - sedano

### Risotto alla parmigiana

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
riso	55	60	80	90		Preparare un brodo vegetale con carote, cipolla, sedano e sale. Far appassire la cipolla insieme all'olio extra vergine di oliva, aggiungere il riso e far insaporire. Aggiungere il brodo vegetale bollente fino al termine della cottura e salare. Mantecare con il burro e il parmigiano reggiano.
cipolla	5	5	5	5	Per brodo	
carota	5	5	5	5	“	
sedano	5	5	5	5	“	
cipolla	3	4	5	5		
parmigiano reggiano	5	5	6	7		
burro	4	5	7	8		
sale marino iodato grosso	0.1	0.2	0.3	0.4		
sale marino iodato fino	0.1	0.2	0.25	0.3		

Allergeni: latte e derivati - sedano

### Risotto allo zafferano

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

Allergeni: latte e derivati - sedano

### Vellutata di zucca /zucchine con riso o miglio

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
riso	25	25	30	35		Far stufare un trito di carota e cipolla con olio extra vergine di oliva a calore moderato. Unire ai sapori la zucca/ zucchine e le patate,
miglio	15	15	20	25		
zucca	70	80	100	120	Menu invernale	

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

Allergeni: sedano

### Arrosto di tacchino

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
fesa di tacchino	70	80	100	120		

carota	8	8	8	8	Preparare del brodo vegetale con carote, cipolle e sedano e sale. Adagiare la fesa di tacchino nelle teglie precedentemente unte con olio extra vergine di oliva e far rosolare in forno caldo. Quando la carne è rosolata irrorare con il latte, successivamente aggiungere carote, cipolla e sedano tagliati a pezzetti. Continuare la cottura aggiungendo poco alla volta brodo vegetale. A metà cottura unire alla carne un trito finissimo di aglio e rosmarino e alcune foglie di alloro. Ultimare la cottura, togliere l'alloro e frullare tutte le verdure e unire il fondo di cottura alle fette di tacchino.
cipolla	8	8	8	8	
sedano	4	4	4	4	
latte intero	8	8	10	12	
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	
alloro	0,2	0,2	0,2	0,2	
rosmarino	0,2	0,2	0,2	0,2	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

**Allergeni: latte e derivati - sedano**

### Bocconcini di pollo con olive e pinoli

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

### Bocconcini di lonza alle mele

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
bocconcini di lonza di maiale	75	80	100	120		

mele	30	30	30	30		Far stufare i sapori, gli aromi e le mele con olio extra vergine di oliva, frullare il composto. Far rosolare i bocconcini di lonza in poco olio a fuoco moderato. Aggiungere il composto precedentemente preparato e completare per qualche minuto la cottura. Se necessario aggiungere un pochino di brodo vegetale.
carote	7	7	7	7		
cipolla	7	7	7	7		
sedano	2	2	2	2		
olio extra vergine di oliva	4	4	4	4		
salvia	1	1	1	1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5		

**Allergeni: sedano**

### Bocconcini di pollo impanato

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

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

### Bollito di vitellone

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

**Allergeni: sedano utilizzato per bollire la carne**

### Carne di vitellone all' uccelletto

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
bocconcini di vitellone	70	90	110	130		
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		

sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	Far rosolare i bocconcini di vitellone con olio extra vergine di oliva, aglio, alloro e sale. Portare a termine la cottura.
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.
sovracoscia	130	150			Infanzia g e sez. primavera	
polpa di coscia di pollo	70	80	90	110	Se utilizzata al posto delle cosce da disossare	
aglio	0,3	0,3	0,3	0,3		
alloro	2	2	2	2		
rosmarino	3	3	3	3		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

### Cotoletta di \*merluzzo impanata

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

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

### Crocchette di \*mare

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
merluzzo	50	50	50	60	Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla e aglio per lessare il pesce. Lessare le patate in	
patate	50	50	50	70		

uova pastorizzate	10	10	10	15		acqua leggermente salata. Pulire e sminuzzare il pesce, amalgamarlo alle patate, uova, parmigiano reggiano grattugiato, aglio e prezzemolo e salare. Con l'impasto ottenuto formare delle crocchette di medie dimensioni, passarle nel pangrattato e sistemarle nelle teglie precedentemente unte con olio extra vergine di olive. Cuocere in forno.
carote	6	6	6	6		
cipolle	6	6	6	6		
aglio	0,2	0,2	0,2	0,2		
pane grattugiato	10	10	10	10		
parmigiano reggiano	3	3	4	4		
olio extra vergine d'oliva	3	3	3	4		
sale marino iodato grosso	0,1	0,2	0,3	0,4		
sale marino iodato fino	0,1	0,2	0,25	0,3		
prezzemolo	1	1	1	1		

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

### Filetti di \*merluzzo gratinati

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

**Allergeni: pesce e derivati - frumento (glutine)**

### 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
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		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
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

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		
mozzarella	40	50	70	90		Quando è abbinata alla pasta e ceci menù estivo

Allergeni: latte e derivati

### Hamburger vegetale

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

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

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

### Nuggets di \*pesce fatti in casa

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
*pesce	70	70	100	120	Lessare il pesce con aggiunta di limone. Lessare le patate in acqua leggermente salata. Pulire e sminuzzare il pesce, amalgamarlo a patate, uova, pan grattugiato (mezza grammatura), prezzemolo e salare. Con l'impasto ottenuto formare delle polpettine, passarle nel pangrattato (restante grammatura), sistemarle nelle teglie precedentemente unte con olio extravergine di oliva. Cuocere in forno. Importante i nuggets devono risultare come polpettine di carne tonde e leggermente schiacciate.	
patate	30	30	40	40		
pane grattugiato	10	15	20	25		
uovo	7	7	10	13		
olio extra vergine di oliva	5	5	7	9		
prezzemolo	0,2	0,2	0,3	0,4		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
Succo di limone						
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

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

### Parmigiano reggiano

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

**Allergeni: latte e derivati**

### Pizza margherita (Secondo Piatto)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
<b>pasta per pizza</b>	80	90	110	130		<p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nido 1,5 Pezzi a testa</li> <li>- scuola Infanzia 2 pezzi a testa</li> <li>- scuola Primaria 3 pezzi a testa</li> <li>- scuola Secondaria e Adulti 4 pezzi a testa</li> </ul>
<b>Base per pizza</b>	70	70	100	120		
pomodori pelati o passata o polpa	40	50	60	70		
<b>stracchino</b>	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		
<b>farina</b>	5	6	8	8		
origano	0,2	0,2	0,3	0,4		

### 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		<p>Lessare le patate, a fine cottura passarle e lasciarle raffreddare. Unire ad esse la carne, le uova, il parmigiano, l'aglio e il prezzemolo o la maggiorana tritati e salare. Formare delle polpette di media grandezza, passarle nel pangrattato, disporle nelle teglie unte di olio ed infornare.</p>
patate	15	15	20	25		
<b>uova pastorizzate</b>	7	7	10	10		
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6		
<b>pane grattugiato</b>	5	5	5	5		
olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4		
prezzemolo o maggiorana fresca	1	1	1	1		
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,25	0,3		
aglio	0,3	0,3	0,3	0,3		

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

### Polpettine di \*piselli

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

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

### Polpettone di \*fagiolini

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	50	50	80	90		<p>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.</p>
*fagiolini fini	70	70	85	110		
<b>uova pastorizzate</b>	20	20	25	30		
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
<b>parmigiano reggiano</b>	6	6	7	8		
<b>pane grattugiato</b>	4	4	5	5		
cipolla	8	8	8	8		
maggiorana fresca	0,5	0,5	0,5	0,5		
sale marino iodato fino	0,2	0,3	0,3	0,4		

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

### Prosciutto cotto

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

### Sformato di \*verdure

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

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

### Sformato di zucchine

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
<b>uova pastorizzate</b>	20	25	30	35		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
zucchine	90	100	110	130		
patate	30	30	40	50		
<b>parmigiano reggiano</b>	7	8	9	10		
sale marino iodato fino	0,2	0,3	0,3	0,4		
<b>pane grattugiato</b>	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		pangrattato ed un filo di olio extra vergine di oliva. Infornare a calore medio.

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

### Torta Pasqualina

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

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

### Tortino di pesce

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

prezzemolo	0,5	0,5	0,5	0,5		extra vergine di oliva, cospargere con pane grattugiato. Cuocere in forno già caldo.
pane grattugiato	4	6	6	6		

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

## PIATTI UNICI

### Grano spezzato-bulgur al sugo di pomodoro con bocconcini di pollo e verdure (solo per Nido e relative coabitazioni)

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
Grano spezzato-bulgur	35	45	55	70		Preparare il sugo al pomodoro come da ricetta. Preparare i bocconcini di pollo alla salvia facendoli rosolare in olio evo e salvia, salandoli a fine cottura e irrorandoli con un po' di brodo vegetale. Preparare le verdure saltate a seconda della stagionalità carote/zucchine. Proporre le preparazioni separatamente sino al completo gradimento per arrivare in un secondo tempo alla distribuzione come piatto unico
pomodori pelati, o passata o polpa	15	15	20	20		
carota	30	30	40	40		
cipolla	10	10	10	10		
zucchina	30	30	40	40		
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		

Allergeni: frumento (glutine)

### Pasta con polpettine di vitellone al sugo di pomodoro

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
<b>pasta di semola di grano duro</b>	50	60	70	80		<p>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.</p> <p>Formare delle polpettine, disporle nelle teglie unte di olio e cuocere in forno.</p> <p>Per il sugo: far appassire a fuoco moderato con olio carote, cipolle e sedano unire i pomodori pelati (o la passata o la polpa di pomodoro), salare e cuocere per circa mezz'ora.</p> <p>Unire il sugo alle polpette. Lessare la pasta e condirla con le polpettine al sugo e il parmigiano reggiano</p> <p>Proporre le preparazioni separatamente sino al completo gradimento per arrivare in un secondo tempo alla distribuzione come piatto unico</p>
pomodori pelati, o passata o polpa	60	70	90	110		
carota	10	10	10	10		
cipolla	2	2	2	2		
<b>sedano</b>	4	4	4	4		
<b>parmigiano reggiano</b>	2	2	5	6		
olio extra vergine d'oliva	3	4	5	6		
sale marino iodato grosso	0.2	0.2	0.2	0.4		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
carne trita di vitellone	55	65	75	85		
patate	15	15	20	25		
<b>uova pastorizzate</b>	7	7	10	10		
<b>parmigiano reggiano</b>	4	4	5	6		
olio extra vergine d'oliva	2	2	3	4		
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		
sale marino iodato fino	0,2	0,25	0,25	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		

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

### Piatto unico: Pizza margherita

Ingredienti Pizza Margherita	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
<b>Base per pizza</b>				130		<p>Disporre la base nella teglia unta di olio extra vergine di oliva. Disporre sulla pasta i pomodori pelati o la passata o la polpa di pomodoro frullati conditi con olio extra vergine di oliva, sale e origano e per ultimo lo stracchino. Infornare a forno caldo.</p>
pomodori pelati o passata o polpa				70		
<b>stracchino</b>				60		
olio extra vergine d'oliva				8		
sale marino iodato fino				0,3		

farina				8		Ogni base va tagliata in 7 porzioni da 20x17 e ad ogni ragazzo ne saranno distribuite 2 porzioni
origano				0,4		

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

### Panino con cotoletta di pollo impanata, insalata verde e Ketchup

Ingredienti	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
petto di pollo	150		Impanare il petto di pollo e cuocerlo al forno. Il pane deve essere adatto alla preparazione ( marinaretta, ciabattina morbida, focaccina )
<b>uovo pastorizzato</b>	30		
olio extra vergine di oliva	8		
<b>pane grattugiato</b>	15		
sale marino iodato fino	0,3		
Ketchup conf.	1		
<b>pane comune</b>	110		
insalata verde	45		

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

## CONTORNI

---

### \*Bietole saltate con parmigiano

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

**Allergeni: latte e derivati**

### Broccoli al vapore

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

### Carote e broccoli lessati

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

### Carote in insalata

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Note Nido e Primavera	Infanzia g	Note Infanzia	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note Primaria e Secondaria	Procedimento
carote fresca o scollettata IV gamma	30	carota fresca 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 ultimata scolarle e condirle con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino.
olio extra vergine oliva	4	4	5	6		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

### Carote saltate con aromi

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

### Cavolo cappuccio in insalata

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

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

### Finocchi al burro

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

Allergeni: latte e derivati

### Finocchi in insalata

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

### Insalata mista (verde e carote)

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

### Insalata verde

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
insalata verde o insalata verde mista	25	30	35	45		Condire l'insalata con olio extra vergine di oliva, aceto di mele e sale marino iodato fino
olio extra vergine di oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aceto di mele			5	5		

### Patate al forno

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
patate	100	120	150	180		Pelare e lavare le patate, tagliare a tocchetti e metterle nelle teglie unte con olio extra vergine di oliva. Condire con un trito di aglio e rosmarino, poche foglie di alloro
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7		
aglio	0,5	0,5	0,5	0,5		

alloro	0,5	0,5	0,5	0,5		intere (da togliere a fine cottura) olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino. Cuocere in forno caldo.
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.
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, condarli con olio extra vergine di oliva e sale marino iodato fino, (aceto su richiesta).
olio extra vergine d'oliva	4	5	6	7		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
aceto di mele			5	5		

### Purea di patate

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

**Allergeni: latte e derivati**

### Zucchine trifolate

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
zucchine fresche	70	70	100	150		Lavare e asciugare le zucchine. Tagliare a rondelle sottili, fare insaporire con olio extravergine di oliva e aglio tritato, salare e cuocere per circa 20 minuti, se necessario bagnare con poca acqua calda. Tritare il prezzemolo e cospargerlo sulle zucchine a fine cottura.
olio extra vergine d'oliva	4	4	5	6		
prezzemolo	1	1	1	1		
sale marino iodato fino	0.2	0.2	0.25	0.3		
aglio	0.2	0.2	0.25	0.3		

## PANE - FRUTTA - DESSERT - COLAZIONI E MERENDE

### Pane comune o pane integrale /grissini

Ingredienti		Nido Divezzi e Sez.Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note
pane comune		20	30	50	50	
pane comune abbinato alla pizza per bimbi nido e primavera		15				pane comune abbinato alla pizza
grissini			15	30	30	Previsti da menu: merc. 1° sett., merc. 2° sett., mart.3° sett. menu invernale ed estivo, mart.4° sett.

Allergeni: frumento (glutine)

### Frutta fresca di stagione

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

### Spremuta di arance

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

### Mousse di frutta

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

### 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	200	
frullato pronto	100	

### Budino

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note
budino al cioccolato o alla vaniglia	100	100	100	100	

**Allergeni: latte e derivati**

### Banana

Ingredienti	Nido Divezzi g	Sezione Primavera g	Note
banana	80	80	

### Focaccia

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

**Allergeni: frumento (glutine)**

### Frullato di frutta fresca con biscotti prima infanzia o corn flakes

Ingredienti	Nido Divezzi g	Sezione Primavera g	Note
Mela e/o pera	80	80	Il frullato viene preparato con acqua minerale naturale, frutta fresca precedentemente messa a bagno con acqua e limone, i biscotti o i corn flakes vengono distribuiti a parte.
banana	80	80	
limone ogni 10 porzioni	1	1	
Biscotti prima infanzia	30	30	
Corn flakes	15	15	

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

### Frullato pronto con biscotti prima infanzia o corn flakes

Ingredienti	Nido Divezzi g	Sezione Primavera g	Note
frullato pronto	100	100	I biscotti o i corn flakes vengono distribuiti a parte
Biscotti prima infanzia	30	30	
Corn flakes	15	15	

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

**\*Gelato fiordilatte**

Ingredienti	Nido Divezzi gr	Sezione Primavera g	Note
*gelato fiordilatte	50	50	

**Allergeni: latte e derivati - uovo e derivati**

**Yogurt alla frutta**

Ingredienti	Nido Divezzi gr	Sezione Primavera g	Note
yogurt alla banana o all'albicocca	125	125	

**Allergeni: latte e derivati**

**\*\*Latte intero e corn flakes o biscotti prima Infanzia**

Ingredienti	Nido Divezzi gr	Sezione Primavera g	Note
latte intero	150/200	150/200	**Latte fresco o pastorizzato ad alte temperature. I biscotti o i corn flakes vengono distribuiti a parte
biscotti prima Infanzia g	30	30	
Corn flakes	15	15	

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

**Mousse di frutta e corn flakes**

Ingredienti	Nido Divezzi gr	Sezione Primavera g	Note
Mousse di frutta	100	100	
Corn flakes	15	15	

### Pane e olio extra vergine di oliva

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

**Allergeni: frumento (glutine)**

### Torta casalinga allo yogurt

Ingredienti	Quantità per 30 porzioni g	Procedimento
yogurt intero naturale (vasetti da 125 ml.)	3 n°	In un contenitore sbattere uova e zucchero, aggiungere farina, yogurt, olio extra vergine d'oliva e buccia grattugiata del limone, unire il latte e lievito, amalgamare fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Ungere con pochissimo olio extra vergine d'oliva una teglia a bordo alto ed infarinarla lievemente, mettere nella teglia il composto. Infornare a calore medio per circa 45 minuti.
farina bianca	900	
zucchero semolato	600	
uova fresche pastorizzate	500 ml.	
latte bio fresco intero	500 ml.	
olio extra vergine d'oliva	250 ml.	
lievito per dolci (in bustine)	3 n°	
limoni	2 n°	
zucchero a velo senza aromi	1	

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

## Torta margherita

Ingredienti	Quantità per 30 porzioni g	Procedimento
farina bianca	900	In un contenitore sbattere uova e zucchero, aggiungere farina, olio extra vergine d'oliva e buccia grattugiata del limone, unire il latte e il lievito, amalgamare fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Ungere con pochissimo olio extra vergine d'oliva una teglia a bordo alto ed infarinarla lievemente, mettere nella teglia il composto. Infornare a calore medio per circa 45 minuti.
zucchero semolato	600	
uova fresche pastorizzate	750 ml.	
latte bio fresco intero	500 ml.	
olio extra vergine d'oliva	250 ml.	
lievito per dolci (in bustine)	3 n°	
limoni	2 n°	
zucchero a velo senza aromi	1	

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

## SEZIONE LATTANTI

### PRIMI PIATTI

#### Brodo vegetale 6-8 mesi dieta A

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

### Brodo vegetale 9-12 mesi dieta B

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

### Crema di mais e tapioca

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

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

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

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi g	Note	Procedimento
pastina primi mesi	20		Lavare molto bene le lenticchie in acqua fredda.

patate	20		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.
lenticchie rosse decorticate	10		
carota	5		
cipolla	5		
parmigiano reggiano	2		
olio extra vergine di oliva	3		

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

### Crema di zucca/ zucchine con pastina primi mesi

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

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

### Passato di verdura con pastina primi mesi

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

zucchine	10	mesi estivi	
bietole	5		
carota	10		
zucca	10	mesi invernali	
cipolla	5		
parmigiano reggiano	2		
olio extra vergine di oliva	4		

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

### Pastina primi mesi al sugo di pomodoro

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

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

### Pastina primi mesi all'olio extra vergine di oliva

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

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

### Pastina primi mesi al pesto

Ingredienti	lattanti 9-12 mesi g	Note	Procedimento
<b>pastina primi mesi</b>	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		
<b>parmigiano reggiano</b>	4		
olio extra vergine di oliva	3		

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

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

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

## SECONDI PIATTI

### Formaggio Ricotta

Ingredienti	Nido Divezzi g.	Note	Procedimento
-------------	-----------------	------	--------------

ricotta	50		
---------	----	--	--

Allergeni: latte e derivati

### Tacchino o vitellone o pollo al vapore

Ingredienti	Nido Divezzi g.	Note	Procedimento
Tacchino o vitellone o pollo	35		

### Omogeneizzato di pesce

Ingredienti	Nido Divezzi g.	Note	Procedimento
Omo pesce	80		

Allergeni: pesce e derivati

## CONTORNI

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

## FRUTTA E MERENDE

Frutta fresca  
lattanti 9-12 mesi

mela o pera o banana al netto g 80

Frullato di frutta fresca  
lattanti 9-12 mesi

mela g 80

banana g80

latte di proseguimento 100 ml

**Allergeni: latte e derivati**

Yogurt alla frutta

yogurt alla frutta frullata (banana o albicocca) lattanti 6-8 mesi g 125

yogurt alla frutta (banana o albicocca) lattanti 9-12 mesi g 125

**Allergeni: latte e derivati**

Latte di proseguimento con pane  
lattanti 9-12 mesi

latte di proseguimento g 150

pane morbido g 30

**Allergeni: frumento (glutine) latte e derivati**

Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia g  
lattanti 6 - 8 mesi

latte di proseguimento g 150

pane morbido g 30

**Allergeni: frumento (glutine) latte e derivati**

Latte di proseguimento con biscotti prima Infanzia g  
lattanti 9-12 mesi

latte di proseguimento g 200

biscotti prima Infanzia g g 30

**Allergeni: frumento (glutine) latte e derivati**

Mousse di frutta  
lattanti 9-12 mesi

mousse di frutta mela o banana g 100

Omogeneizzato alla frutta

omogeneizzato alla frutta g 80 spuntino ore 10.00

omogeneizzato alla frutta g 120 merenda

## DIETETICI

### Bietole lessate

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

### Formaggio Stracchino

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

**Allergeni: latte e derivati**

### Passato di patate e carote con pasta o riso

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

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

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

### Pizza bianca

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

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

### Pizza rossa

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

**Allergeni: frumento (glutine)**

### Bocconcini di pollo o tacchino o lonza di maiale agli aromi

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

### Filetti di \*merluzzo al verde

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
<b>*merluzzo</b>	80	100	120	140		Preparare un brodo vegetale con carota, cipolla, sedano e sale. Fare sbollentare nel brodo vegetale i filetti di pesce. Condirli con olio extra vergine di oliva, limone, prezzemolo e aglio tritato e sale.
olio extra vergine di oliva	4	4	5	6		
carote	6	6	6	6		
cipolle	6	6	6	6		
<b>sedano</b>	3	3	3	3		
prezzemolo	0,3	0,3	0,3	0,3		
aglio	0,1	0,1	0,1	0,1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		
limone	5	5	5	5		

**Allergeni: pesce e derivati - sedano**

### Filetti di \*merluzzo \*nasello o \*halibut lessati o al vapore

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

**Allergeni: pesce e derivati - sedano**

### Cotoletta vegetale

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
<b>cotoletta</b>	N°1	N°1	N°1	N°1		

olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		Cuocere la cotoletta ai ferri o al forno a seconda della richiesta.
-----------------------------	------	------	------	------	--	---

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

### Carne trita di vitellone al vapore

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

### Piatti freddi per diete

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
parmigiano reggiano	35	40	45	50		
tonno al naturale	--	45	60	80		

**Allergeni - Parmigiano reggiano allergeni: latte e derivati - Tonno al naturale allergeni: pesce e derivati**

## VEGANI

### Fagioli cannellini in umido o in purea

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
cannellini secchi	30	35	40	50		Far cuocere i fagioli precedentemente ammollati in acqua. Oppure utilizzare il prodotto in scatola ben sciacquato. Lavare e tritare le verdure, stufarle e aggiungere il pomodoro e l'alloro. A
cannellini in scatola	50	50	120	150		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
cipolla	4	5	10	15		
aglio	0,5	0,5	1	1		

alloro	1	1	1	1	cottura quasi ultimata salare e comporre insieme i preparati e terminare la stessa quanto serve.
rosmarino	0,1	0,1	0,1	0,1	
Pomodori (passata o polpa)	20	20	30	40	
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3	

#### Formaggio vegetale

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

**Allergeni: leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati**

#### Lenticchie in umido o in purea

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

#### Pasta e ceci al pomodoro

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

### Piselli in umido (secondo piatto)

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

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

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

### Polpette di legumi vegane al forno

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

sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		Formare delle polpette di media grandezza, passare nel pane grattugiato e disporle in teglia unta con olio extra vergine di oliva e infornare.
-------------------------	-----	-----	------	-----	--	--

**Allergeni: frumento (glutine) - uovo**

### Seitan con piselli

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
seitan	25	30	40	50		Stufare la cipolla con olio evo e qualche 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		

### Tempeh in umido con carote e broccoli

Ingredienti	Nido Divezzi e Sez. Primavera g	Infanzia g	Primaria g	Secondaria e Adulti g	Note	Procedimento
tempeh	25	30	40	50		Cuocere le verdure al dente con cipolla e olio evo, aggiungere poco pomodoro e il tempeh a cubetti ben rosolato precedentemente, insaporire con un pochino di sale e cuocere ancora per una decina di minuti. Servire.  Il tempeh non deve essere servito tal quale, ma unito alle verdure come da ricetta.
carote	30	40	50	60		
broccoli	30	40	50	60		
olio extra vergine d'oliva	3	3	4	5		
Passata di pomodoro	20	20	30	30		
aglio	0,5	0,5	1	1		
alloro	1	1	1	1		
sale marino iodato fino	0,2	0,2	0,25	0,3		

Redazione Ufficio Nutrizione e Dietetica

Dietista: Cristina Cian

Revisione 17/02/2025