



CITTÀ DI ALGHERO

Provincia di Sassari

Servizio Pubblica Istruzione

ALLEGATO N°2

Menù, tabelle dietetiche, composizione degli alimenti

ANNI SCOLASTICI 2010/2011- 2014/2015

**CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO PER IL
SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
PRESSO LE SCUOLE DELL'INFANZIA E LE
SCUOLE PRIMARIE**

INTRODUZIONE

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 tengono nella adeguata considerazione i gusti dei bambini, la cultura e la tradizione alimentare del nostro paese.

La scelta di pietanze e delle combinazioni di queste offre ai piccoli utenti la possibilità di sperimentare e assaggiare nuovi gusti, spesso poco graditi se consumati in solitudine o nello stesso 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.

L'elevato numero dei fruitori del servizio di ristorazione scolastica, e la peculiarità degli stessi, pongono inoltre la necessità della tutela dell'aspetto igienico - sanitario, e quindi della garanzia dei pasti serviti dal punto di vista microbiologico.

Nella valutazione di tutti gli aspetti tecnico - nutrizionali non è stato tuttavia trascurato un aspetto di fondamentale importanza, rappresentato dal fatto che il momento del pasto deve risultare ai bambini gradito ed "allegro".

Il valore energetico del pasto offerto rappresenta il 40 % del fabbisogno calorico giornaliero, calcolato come media fra i soggetti maschi e femmine suddivisi per fasce d'età, in relazione ai LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana, revisione 1996).

La composizione in principi nutritivi (proteine, lipidi, carboidrati, sali minerali e vitamine) delle tabelle dietetiche rispecchia le indicazioni fornite dai LARN e dalle Linee guida per una sana e corretta alimentazione italiana.

- Proteine: 10-12% dell'energia totale (ET)
- Grassi: 30 % dell'ET;
 - Acidi grassi saturi inferiori al 10% dell'ET
 - Acidi grassi polinsaturi superiori al 10% dell'ET
 - Acidi grassi monoinsaturi superiori al 10% dell'ET

- Carboidrati: 55 - 60% dell'ET
- Adeguato apporto di fibre alimentari
- Apporti contenuti di sodio (sale), elevati di potassio ed altri minerali

Il modello alimentare di riferimento è di tipo mediterraneo, caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), ridotta presenza di

grassi di origine animale e utilizzo dell'olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.

La scelta delle materie prime e delle pietanze garantisce la maggiore sicurezza nella prevenzione delle tossinfezioni alimentari: si è per esempio evitato di inserire pietanze che prevedano manipolazioni a rischio (polpette e polpettoni ad esempio, nonostante siano stati richiesti dai bambini in occasione della compilazione dei questionari di gradimento relativi ai precedenti anni scolastici) privilegiando il legume caldo, ma anche inserendo le verdure crude opportunamente sanificate.

Sono stati inseriti alcuni prodotti derivanti dall'agricoltura biologica secondo le più recenti tendenze della ristorazione scolastica e della nutrizione in generale, con la volontà di assicurare una elevata qualità merceologica e nutrizionale.

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 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 estivi ed invernali.

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.

I primi piatti prevedono pasta, riso e minestre variamente conditi. I formati di pasta sono stati indicati per garantire la variabilità. La pizza sostituisce il primo piatto. La carne bianca o rossa, i latticini, i formaggi e il pesce sono presenti in maniera variamente distribuita.

Accanto ai contorni tradizionalmente graditi ai piccoli utenti (patate al forno, mais), sono stati inseriti contorni misti con verdure cotte con il duplice obiettivo di favorire il consumo della pietanza ed il consumo di verdure.

La frutta di stagione dovrà variare di almeno 3 tipologie ogni settimana, tenendo presente la stagionalità. Durante il periodo da Ottobre a Marzo potranno essere distribuiti: arance, mandarini, mandaranci, clementine, mele, pere e banane.

Durante il periodo da Aprile a Giugno dovranno essere distribuiti almeno una volta alla settimana meloni, pesche, fragole, angurie, albicocche, susine, ciliegie, nespole, kiwi.

Qualora alcuni alimenti o pietanze dovessero rivelarsi poco graditi o presentare punti critici di difficile risoluzione (corpi estranei, inquinamento biologico) potranno essere sostituiti dopo opportuna valutazione ed autorizzazione.

Sono previsti quattro pasti speciali, in occasione delle festività di Natale, Carnevale, Pasqua e festa di fine anno scolastico, per i quali le grammature vanno riferite a quelle indicate nei menu dei giorni comuni. In queste occasioni dovranno essere inseriti nel menù alcuni tra i piatti e i dolci tipici della nostra tradizione sarda.

NATALE	CARNEVALE	PASQUA	FESTA FINE ANNO
Culargiones al ragù	Gnocchetti alla campidanese	Culargiones al ragù	Risotto con zucchine e gamberetti
Agnello sardo al forno	Fettina di vitello panata	Agnello sardo al forno	Sogliola panata
Patate in verde	Tortino di funghi	Patate a spicchi al forno con rosmarino	Insalata mista
Pandorino o Panettone	Chiacchiere e castagnole	Un uovo di cioccolato con sorpresa	Crostata di frutta
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Ciliege
Pane carasau	Pane carasau	Pane carasau	Pane carasau

Inoltre nel menù sono state previste delle ricette da realizzare con gli alimenti tipici isolani nel pieno rispetto della loro stagionalità. Tra questi ad esempio la pasta con le verdure che potrebbero essere i carciofi nei mesi di dicembre e gennaio e le zucchine in primavera.

MENU' AUTUNNO - INVERNO SCUOLA DELL'INFANZIA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1ª settimana Farfalle al pesto Vitello alla pizzaiola Insalata di fagiolini e carote Pane Crem caramel	1ª settimana Pizza Prosciutto cotto Pomodori e mais Pane Frutta	1ª settimana Riso all'ortolana Bastoncini di pesce Insalata di carote e cavolfiori Pane Macedonia	1ª settimana Ravioli al sugo Formaggio peretta Insalata verde e finocchi Pane Frutta	1ª settimana Stelline in brodo di pollo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta
2ª settimana Pizza Prosciutto crudo Pomodori insalata verde Pane Frutta	2ª settimana Riso in bianco(olio+parmig.) Uovo sodo Fagiolini e patate Pane Budino alla vaniglia	2ª settimana Lasagne Pecorino sardo dolce Carote e mais Pane Frutta	2ª settimana Passato di verdure con orzo e farro Spezzatino di tacchino con patate Pane Macedonia	2ª settimana Farfalle con sugo di pomodoro e olive Fettina di vitello panata Bietole saltate Pane Frutta
3ª settimana Riso con pomodoro e parmig. Filetti di merluzzo panati Fagiolini e carote Pane Frutta	3ª settimana Fusilli al pesto Mozzarella Pomodori e mais Pane Frutta	3ª settimana Quadrucci all'uovo in brodo di pollo Petto di pollo al limone Funghi e patate in forno Pane Mousse al cioccolato	3ª settimana Pennette rigate con olio e parmig. Arista di maiale alla cacciatora Spinaci saltati Pane Frutta	3ª settimana Pizza Bresaola Insalata verde e finocchi Pane Macedonia
4ª settimana Ravioli al pesto Parmigiano reggiano Carote e pomodori Pane Frutta	4ª settimana Minestra di ditalini e ceci Tacchino con i funghi Patate lesse Pane Frutta	4ª settimana Fregola con verdure di stagione Scaloppine di maiale al limone Carote e cavolfiori Pane Frutta	4ª settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata verde Pane Mousse alla frutta	4ª settimana Riso in bianco(olio+ parmig.) Bastoncini di pesce Fagiolini e patate Pane Frutta
5ª settimana Anellini in brodo vegetale Petto di pollo panato Patate al forno con rosmarino Pane Frutta	5ª settimana Gnocchetti sardi al sugo Spezzatino di vitello con piselli Pane Macedonia	5ª settimana Pizza Prosciutto crudo Finocchi e carote Pane Frutta	5ª settimana Risotto con i funghi Uovo sodo Fagiolini e patate Pane Frutta	5ª settimana Tortellini al pesto Dolce sardo Pomodori e mais Pane Yogurt

MENU' AUTUNNO - INVERNO SCUOLA PRIMARIA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1ª settimana Farfalle al pesto Vitello alla pizzaiola Insalata di fagiolini e carote Pane Crem caramel	1ª settimana Pizza Prosciutto cotto Pomodori e mais Pane Frutta	1ª settimana Riso all'ortolana Bastoncini di pesce Insalata di carote e cavolfiori Pane Macedonia	1ª settimana Ravioli al sugo Formaggio peretta Insalata verde e finocchi Pane Frutta	1ª settimana Stelline in brodo di pollo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta
2ª settimana Pizza Prosciutto crudo Pomodori insalata verde Pane Frutta	2ª settimana Riso in bianco(olio+parmig.) Uovo sodo Fagiolini e patate Pane Budino alla vaniglia	2ª settimana Lasagne Pecorino sardo dolce Carote e mais Pane Frutta	2ª settimana Passato di verdure con orzo e farro Spezzatino di tacchino con patate Pane Macedonia	2ª settimana Farfalle con sugo di pomodoro e olive Fettina di vitello panata Bietole saltate Pane Frutta
3ª settimana Riso con pomodoro e parmig. Filetti di merluzzo panati Fagiolini e carote Pane Frutta	3ª settimana Fusilli al pesto Mozzarella Pomodori e mais Pane Frutta	3ª settimana Quadrucci all'uovo in brodo di pollo Petto di pollo al limone Funghi e patate in forno Pane Mousse al cioccolato	3ª settimana Pennette rigate con olio e parmig. Arista di maiale alla cacciatora Spinaci saltati Pane Frutta	3ª settimana Pizza Bresaola Insalata verde e finocchi Pane Macedonia
4ª settimana Ravioli al pesto Parmigiano reggiano Carote e pomodori Pane Frutta	4ª settimana Minestra di ditalini e ceci Tacchino con i funghi Patate lesse Pane Frutta	4ª settimana Fregola con verdure di stagione Scaloppine di maiale al limone Carote e cavolfiori Pane Frutta	4ª settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata verde Pane Mousse alla frutta	4ª settimana Riso in bianco(olio+ parmig.) Bastoncini di pesce Fagiolini e patate Pane Frutta
5ª settimana Anellini in brodo vegetale Petto di pollo panato Patate al forno con rosmarino Pane Frutta	5ª settimana Gnocchetti sardi al sugo Spezzatino di vitello con piselli Pane Macedonia	5ª settimana Pizza Prosciutto crudo Finocchi e carote Pane Frutta	5ª settimana Risotto con i funghi Uovo sodo Fagiolini e patate Pane Frutta	5ª settimana Tortellini al pesto Dolce sardo Pomodori e mais Pane Yogurt

MENU' PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA DELL' INFANZIA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1^a settimana Farfalle al pesto Vitello alla pizzaiola Insalata di fagiolini e carote Pane Crem caramel	1^a settimana Pizza Prosciutto cotto Pomodori e mais Pane Frutta	1^a settimana Riso all'ortolana Bastoncini di pesce Verdure miste grigliate Pane Macedonia	1^a settimana Pasta Primavera Formaggio peretta Insalata verde e finocchi Pane Frutta	1^a settimana Stelline in brodo di pollo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta
2^a settimana Pizza Prosciutto crudo Pomodori e insalata verde Pane Frutta	2^a settimana Riso al tonno Uovo sodo Fagiolini e patate Pane Budino alla vaniglia	2^a settimana Lasagne Pecorino sardo dolce Carote e mais Pane Frutta	2^a settimana Passato di verdure fresche Spezzatino di tacchino con patate Pane Macedonia	2^a settimana Farfalle con sugo di pomodoro e olive Fettina di vitello panata Bietole saltate Pane Frutta
3^a settimana Riso con pomodoro e parmig. Filetti di merluzzo panati Zucchine in verde Pane Frutta	3^a settimana Pasta al burro Mozzarella Pomodori e mais Pane Frutta	3^a settimana Quadrucci all'uovo in brodo di pollo Petto di pollo al limone Patate in forno Pane Mousse al cioccolato	3^a settimana Pennette rigate con olio e parmig. Arista di maiale alla cacciatora Verdure miste grigliate Pane Frutta	3^a settimana Pizza Bresaola Insalata verde e finocchi Pane Macedonia
4^a settimana Pasta Primavera Parmigiano reggiano Carote e pomodori Pane Frutta	4^a settimana Minestra di legumi freschi Tacchino alle olive Patate lesse Pane Frutta	4^a settimana Fregola con verdure di stagione Scaloppine di maiale al limone Fagiolini e carote Pane Frutta	4^a settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata verde Pane Mousse alla frutta	4^a settimana Riso in bianco(olio+ parmig.) Bastoncini di pesce Carote e zucchine Pane Frutta
5^a settimana Anellini in brodo vegetale Petto di pollo panato Patate al forno con rosmarino Pane Frutta	5^a settimana Gnocchetti sardi al sugo Spezzatino di vitello con piselli Pane Macedonia	5^a settimana Pizza Prosciutto crudo Cetrioli e pomodori Pane Frutta	5^a settimana Risotto con le zucchine Uovo sodo Melanzane al forno Pane Frutta	5^a settimana Tortellini al pesto Dolce sardo Insalata verde e mais Pane Yogurt

MENU' PRIMAVERA - ESTATE SCUOLA PRIMARIA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1ª settimana Farfalle al pesto Vitello alla pizzaiola Insalata di fagiolini e carote Pane Crem caramel	1ª settimana Pizza Prosciutto cotto Pomodori e mais Pane Frutta	1ª settimana Riso all'ortolana Bastoncini di pesce Verdure miste grigliate Pane Macedonia	1ª settimana Pasta Primavera Formaggio peretta Insalata verde e finocchi Pane Frutta	1ª settimana Stelline in brodo di pollo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta
2ª settimana Pizza Prosciutto crudo Pomodori e insalata verde Pane Frutta	2ª settimana Riso al tonno Uovo sodo Fagiolini e patate Pane Budino alla vaniglia	2ª settimana Lasagne Pecorino sardo dolce Carote e mais Pane Frutta	2ª settimana Passato di verdure fresche Spezzatino di tacchino con patate Pane Macedonia	2ª settimana Farfalle con sugo di pomodoro e olive Fettina di vitello panata Bietole saltate Pane Frutta
3ª settimana Riso con pomodoro e parmig. Filetti di merluzzo panati Zucchine in verde Pane Frutta	3ª settimana Pasta al burro Mozzarella Pomodori e mais Pane Frutta	3ª settimana Quadrucci all'uovo in brodo di pollo Petto di pollo al limone Patate in forno Pane Mousse al cioccolato	3ª settimana Pennette rigate con olio e parmig. Arista di maiale alla cacciatora Verdure miste grigliate Pane Frutta	3ª settimana Pizza Bresaola Insalata verde e finocchi Pane Macedonia
4ª settimana Pasta Primavera Parmigiano reggiano Carote e pomodori Pane Frutta	4ª settimana Minestra di legumi freschi Tacchino alle olive Patate lesse Pane Frutta	4ª settimana Fregola con verdure di stagione Scaloppine di maiale al limone Fagiolini e carote Pane Frutta	4ª settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata verde Pane Mousse alla frutta	4ª settimana Riso in bianco(olio+ parmig.) Bastoncini di pesce Carote e zucchine Pane Frutta
5ª settimana Anellini in brodo vegetale Petto di pollo panato Patate al forno con rosmarino Pane Frutta	5ª settimana Gnocchetti sardi al sugo Spezzatino di vitello con piselli Pane Macedonia	5ª settimana Pizza Prosciutto crudo Cetrioli e pomodori Pane Frutta	5ª settimana Risotto con le zucchine Uovo sodo Melanzane al forno Pane Frutta	5ª settimana Tortellini al pesto Dolce sardo Insalata verde e mais Pane Yogurt

GRAMMATURE MENU'

1 = Scuola Infanzia 2 = Scuola primaria

PRIMI PIATTI

Ricette n°1: **Farfalle al pesto**

		1	2
Ingredienti			
Farfalle	Gr.	60	80
Pesto			
Basilico	Gr.	q.b.	q.b.
Pinoli	Gr.	3	4
Olio extravergine di oliva	Gr.	8	10
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°2 :**Pizza margherita**

I		1	2
Ingredienti			
Base per pizza	Gr.	150	200
Mozzarella di mucca	Gr.	30	40
Pomodori pelati	Gr.	30	40
Olio extravergine di oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.
Origano	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°3 : **Riso all'ortolana**

		1	2
Ingredienti			
Riso Parboiled	Gr.	60	80
Burro	Gr.	2	2
Brodo vegetale	Gr.	q.b.	q.b.
Carote – cipolle - sedano	Gr.	15	15
Verdure fresche di stagione *	Gr.	30	40
Olio extravergine d'oliva	Gr.	5	5
Parmigiano reggiano	Gr.	5	5
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

* Si intende uno o più tipi di verdura nel rispetto della stagionalità e varietà

Ricetta n°4 : **Ravioli al sugo**

		1	2
Ingredienti			
Ravioli ricotta e spinaci	Gr.	100	120
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Pomodoro	Gr.	50	60
Verdure miste (carote, sedano, cipolla, basilico)	Gr.	10	15
Olio d'oliva extra vergine	Gr.	6	7
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°5 : **Stelline in brodo**

		1	2
Ingredienti			
Stelline	Gr.	40	50
Brodo di pollo e verdure	Gr.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°6 : **Riso in bianco con olio e parmigiano**

		1	2
Ingredienti	.		
Riso Parboiled	Gr.	60	80
Olio extravergine d'oliva	Gr.	7	8
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°7 : **Lasagne**

		1	2
Ingredienti			
Lasagne	Gr.	60	70
Ragù	.		
Prosciutto cotto macinato	Gr.	15	20
Sedano – carote - cipolla	Gr.	10	15
Pomodori pelati	Gr.	60	70
Olio extravergine d'oliva	Gr.	6	7
Sale	Gr.	q.b.	q.b.
Besciamella	.		
Latte	Gr.	30	40
Farina	Gr.	3	3
Burro	Gr.	3	4
Sale	Gr.	q.b.	q.b.
Noce Moscata	Gr.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	Gr.	10	15
Fontina	Gr.	5	7

Ricetta n° 8: **Passato di verdure con orzo e farro**

		1	2
Ingredienti			
Orzo	Gr.	15	20
Farro	Gr.	15	20
Verdure miste : carote,fagiolini, zucchini,pomodori,sedano, cavolfiori,patate,piselli,cipolla	Gr.	60	70
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Nel menù primavera la preparazione è la stessa , mancano però i cereali, e le verdure sono esclusivamente fresche.

Ricetta n° 9: **Pendette rigate con olio e parmigiano**

		1	2
Ingredienti			
Pendette rigate	Gr.	60	80
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 10 : **Riso al pomodoro e parmigiano**

		1	2
Ingredienti			
Riso Parboleid	Gr.	60	80
Pomodori pelati	Gr.	40	50
Cipolla,carote,sedano	Gr.	15	15
Olio extravergine d' oliva	Gr.	8	10
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 11 : **Cannelloni**

		1	2
Ingredienti			
Cannelloni			
Ricotta	Gr.	60	80
Spinaci	Gr.	25	30
Sale	Gr.	15	15
Noce Moscata	Gr.	q.b.	q.b.
Ragù			
Prosciutto cotto macinato	Gr.	15	20
Sedano – carote - cipolle	Gr.	10	15
Pomodori pelati	Gr.	60	70
Olio extravergine d'oliva	Gr.	6	7
Sale	Gr.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	Gr.	10	15

Ricetta n°12 : **Riso in brodo**

		1	2
Ingredienti			
Riso	Gr.	40	50
Brodo di pollo e verdure	Gr.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°13 : **Fusilli con sugo di pomodoro e olive**

		1	2
Ingredienti			
Fusilli	Gr.	60	80
Carote – sedano - cipolle	Gr.	10	15.
Olive	Gr.	30	30
Pomodori pelati	Gr.	50	60
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°14 : **Ravioli al pesto**

		1	2
Ingredienti			
Ravioli di ricotta e spinaci	Gr.	100	120
Pesto			
Basilico	Gr.	q.b.	q.b.
Pinoli	Gr.	3	4
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10

Ricetta n°15 : **Minestra con lenticchie e orzo**

		1	2
Ingredienti			
Orzo	Gr.	20	30
Lenticchie secche	Gr.	15	20
Pomodori pelati	Gr.	10	15
Carote - sedano	Gr.	10	10
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Brodo vegetale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°16 : **Fregola con verdure di stagione**

		1	2
Ingredienti			

Fregola	Gr.	60	80
Carote – sedano - cipolle	Gr.	10	15
Verdure di stagione *	Gr.	30	40
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

* Si intende uno o più tipi di verdura nel rispetto della stagionalità e della varietà

Ricetta n°17 : **Anellini in brodo vegetale**

		1	2
Ingredienti			
Anellini	Gr.	40	50
Verdure miste:carote, fagiolini, zucchine, pomodori, sedano, cavolfiori, patate, piselli, cipolla	Gr.	30	40
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°18 : **Gnocchetti sardi al sugo**

		1	2
Ingredienti			
Gnocchetti sardi	Gr.	60	80
Pomodori pelati	Gr.	40	50
Cipolla, carote, sedano,	Gr.	15	15
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°19 : **Risotto con i funghi**

		1	2
Ingredienti			
Riso Parboiled	Gr.	60	80
Funghi champignons	Gr.	20	30
Brodo vegetale	Gr.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	Gr.	5	8
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°20: **Minestra di ditalini e ceci**

		1	2
Ingredienti			
Ditalini rigati	Gr.	30	40

Ceci	Gr.	30	40
Carote, patate, finocchi	Gr.	20	20
Cipolla	Gr.	q.b.	q.b.
Sale	Gr.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10

Ricetta n°21 : **Pasta primavera**

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

Ricetta n°22 : **Pasta al pomodoro e piselli**

		1	2
Ingredienti			
Mezze penne	Gr.	60	80
Pomodori pelati	Gr.	60	80
Piselli	Gr.	20	30
Cipolla	Gr.	q.b.	q.b.
Basilico	Gr.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°23 : **Riso al tonno**

		1	2
Ingredienti			
Riso Parboiled	Gr.	60	80
Tonno al naturale	Gr.	20	30
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10

Ricetta n°24 : **Risotto con le zucchine**

		1	2
Ingredienti			
Riso Parboiled	Gr.	60	80
Zucchine	Gr.	30	40

Cipolla	Gr.	5	7
Brodo vegetale	Gr.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°25 : **Tortellini al pesto**

		1	2
Ingredienti			
Tortellini	Gr.	60	80
Pesto	Gr.		
Basilico	Gr.	q.b.	q.b.
Pinoli	Gr.	3	4
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°26 : **Culargiones con ripieno di carne al ragù (NATALE)**

		1	2
Ingredienti	.		
Culargiones	N°	4	4
Ragù			
Macinato magro di bovino	Gr.	15	20
Sedano, carote, cipolle,	Gr.	10	15
Pomodori pelati	Gr.	60	70
Olio extravergine d'oliva	Gr.	6	7
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°27 : **Gnocchetti alla Campidese (CARNEVALE)**

		1	2
Ingredienti			
Gnocchetti	Gr.	60	80
Carote, cipolle	Gr.	10	15
Salsiccia sarda a cubetti	Gr.	20	30
Pomodori pelati	Gr.	60	80
Sale	Gr.	q.b.	q.b.
Pecorino sardo	Gr.	8	10
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10

Ricetta n°28 : **Culargiones con ripieno di verdure al pesto (PASQUA)**

		1	2
Ingredienti	.		
Culargiones	N°	4	4
Pesto			
Basilico	Gr.	q.b.	q.b.

Pinoli	Gr.	3	4
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Parmigiano reggiano	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°29 : **Risotto con zucchine e gamberetti (MENU' FINE ANNO)**

		1	2
Ingredienti			
Riso Parboiled	Gr.	60	80
Zucchine	Gr.	30	q.b.
Gamberetti	Gr.	30	40
Cipolla	Gr.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI

Ricetta n°1 : **Vitello alla pizzaiola**

		1	2
Ingredienti			
Carne magra di vitello	Gr.	100	100
Pomodori pelati	Gr.	30	40

Trito di olive,carote,cipolle	Gr.	15	20
Origano	Gr.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d' oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°2 : **Salumi**

		1	2
Ingredienti			
Prosciutto cotto	Gr.	30	40
Prosciutto crudo dolce	Gr.	30	40
Bresaola	Gr.	30	40

Ricetta n°3 : **Bastoncini di pesce al forno**

		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.	

Ricetta n°4 : **Formaggi**

		1	2
Ingredienti			
Formaggio: - mozzarella	Gr.	60	60
- parmig.reggiano	Gr.	50	60
" - formaggio peretta	Gr.	50.	60
" - dolce sardo	Gr.	50	60
" - pecorino sardo dolce	Gr.	50	60

Ricetta n°5 : **Cosce di pollo al forno**

		1	2
Ingredienti	.		
Coscia di pollo fresca	Gr.	100	120
Olio extravergine d'oliva	Gr.	3	5
Sale	Gr.	q.b.	q.b.
Aromi	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°6 : **Uovo sodo**

		1	2
Ingredienti			
Uovo sodo di 80 g.(bollito x 10 minuti	Gr.	1	1

Ricetta n°7 : **Fettina di tacchino ai funghi**

		1	2
Ingredienti			
Fettina di tacchino	Gr.	100	100
Funghi champignons	Gr.	20	30
Olio extravergine d' oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.
Aromi	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°8 : **Fesa di maiale alla cacciatora**

		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.	

Ricetta n°9 : **Filetti di merluzzo panati**

		1	2
Ingredienti			
Filetti di merluzzo	Gr.	60	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°10 : **Petto di pollo al limone**

		1	2
Ingredienti	.		
Petto di pollo	Gr.	80	100
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.
Limone	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°11 : **Fettina di vitello panata al forno**

		1	2
Ingredienti			
Fettina magra di vitella	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.

Ricetta n°12 : Spezzatino di tacchino con patate

		1	2
Ingredienti			
Carne fresca di tacchino	Gr.	100	100
Pomodoro	Gr.	40	40
Olio extravergine d' oliva	Gr.	10	10
Patate	Gr.	100	120
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°13 : Scaloppine di maiale al limone

		1	2
Ingredienti	.		
Fesa fresca di maiale	Gr.	100	100
Olio extravergine d'oliva	Gr.	10	10
Farina	Gr.	q.b.	q.b.
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°14 : Petto di pollo panato al forno

		1	2
Ingredienti			
Petto di pollo	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.

Ricetta n°15 : Spezzatino di vitello con piselli

		1	2
Ingredienti	.		
Carne fresca di vitello	Gr.	100	100
Pomodoro	Gr.	40	40
Olio extravergine d' oliva	Gr.	10	10
Piselli	Gr.	50	60
Aromi	Gr.	q.b.	q.b.

CONTORNI**Ricetta n°1 : Insalata mista di verdura cotta**

		1	2
Ingredienti			
1) Carote+fagiolini	Gr.	100(50+50)	120(60+60)
2) Fagiolini+patate	Gr.	100(60+40)	120(70+50)
3) Funghi e patate	Gr.	100(50+50)	120(60+60)
4) Carote e zucchine	Gr.	100(30+60)	120(40+80)
5) Carote+ cavolfiori	Gr.	100(50+50)	120(60+60)

Olio extravergine d'oliva	Gr.	10	12
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°2 : **Insalata mista di verdura cruda**

		1	2
Ingredienti			
1) Carote e pomodori	Gr.	100(50+50)	120(60+60)
2) Pomodori e mais	Gr.	100(60+40)	120(70+50)
3) Carote e mais	Gr.	100(60+40)	120(70+50)
4) Insalata verde * e pomodori	Gr.	100(30+60)	120(40+80)
5) Finocchi e insalata verde	Gr.	100(60+40)	120(70+50)
6) Finocchi e carote	Gr.	100(60+40)	120(70+50)
7) Insalata verde	Gr.	60	70
8) Cetrioli e pomodori	Gr.	100(50+50)	120(60+60)
9) Insalata verde e mais	Gr.	100(30+60)	120(40+80)
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
Rosmarino		q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°4 : **Patate lesse**

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

Ricetta n°6 : **Bietole saltate**

		1	2
Ingredienti			
Bietole saltate	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.

Ricetta n°7 : **Spinaci saltati**

		1	2
Ingredienti			
Spinaci	Gr.	100	120
Olio extravergine d' oliva	Gr.	8	10
Burro	Gr.	5	6
Aglione	Gr.	q.b.	q.b.
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°8 : **Verdure miste grigliate**

		1	2
Ingredienti	.		
Verdure miste	Gr.	100	120
Olio extravergine d'oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°9 : **Melanzane al forno**

		1	2
Ingredienti			
Melanzane	Gr.	100	120
Olio extravergine d' oliva	Gr.	8	10
Pomodori freschi	Gr.	10	15
Basilico fresco	Gr.	q.b.	q.b.
Sale	Gr.	q.b.	q.b.

Ricetta n°10 : **Zucchine in verde**

		1	2
Ingredienti	.		
Zucchine	Gr.	100	120
Olio extravergine d' oliva	Gr.	8	10
Sale	Gr.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	Gr.	q.b.	q.b.
Basilico	Gr.	q.b.	q.b.

PANE

		1	2
Ingredienti			
Pane	Gr.	40	60
Pane carasau	Gr.	20	30

FRUTTA di STAGIONE

		1	2
Ingredienti			
Frutta fresca	Gr.	160	160

MACEDONIA di FRUTTA

		1	2
Ingredienti	.		
Frutta fresca in pezzi(almeno tre tipologie diverse)	Gr.	160	160
Zucchero	Gr.	10	10
Succo di limone	Gr.	q.b.	

DESSERT

		1	2
Ingredienti	.		
Crem caramel	Gr.	125	125
Budino alla vaniglia	Gr.	125	125
Mousse al cioccolato	Gr.	125	125
Mousse alla frutta	Gr.	125	125

YOGURT

		1	2
Ingredienti	.		
Yogurt alla frutta cremoso senza pezzi	Gr.	125	125

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

	ALIMENTO	PESO COTTO GR.
Cerali 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	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Bieta	86
	Carciofi	74
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cipolle	73
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Spinaci	84
	Zucchine	90
	Melanzane	70
Carne fresca	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscia)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscia)	70
	Vitellone magro	66
	Maiale magro	66
Pesci	Merluzzo	86
	Tonno (trance)	80
Pesci surgelati	Merluzzo	83