

Allegato 3

| <u>DESCRIZIONE PIATTI</u> | Grammi per porzione | Grammi per porzione | Grammi per porzione |
|---|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| PRIMI PIATTI | | | |
| | Infanzia | Primaria | Secondaria di 1° grado |
| Pasta o riso asciutti | 40 | 60 | 80 |
| Pasta o riso o orzo perlato o crostini in brodo | 20 | 25 | 30 |
| Pastina in brodo vegetale | 30 | 35 | 40 |

RICETTE

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| Pasta o riso in bianco/all' olio | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b | q.b | q.b |
| Pasta/Riso al pomodoro | | | |
| pasta o riso | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| carote, cipolle, sedano | 15 | 15 | 15 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| sale | q.b | q.b | q.b |
| Orzo/riso al pomodoro e olive | | | |
| Orzo o riso | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| carote, cipolle, sedano | 15 | 15 | 15 |
| olive | 4 | 5 | 6 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| sale | q.b | q.b | q.b |
| Pasta con pomodoro e prosciutto | | | |
| pasta/penne/integrale | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| prosciutto cotto | 10 | 15 | 20 |
| cipolla | 8 | 8 | 8 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| sale | q.b | q.b | q.b |
| Pasta/pasta integrale al pomodoro | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| carote, cipolle, sedano | 15 | 15 | 15 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b | q.b | q.b |

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| Pasta al ragù vegetale | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| carote, zucchine | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b | q.b | q.b |
| Pasta al pesto | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| pesto | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano/pecorino | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b | q.b | q.b |
| Pasta alla pizzaiola | | | |
| pasta | 40 | 60 | 80 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| origano e sale | q.b | q.b | q.b |
| Pasta al pomodoro fresco/datterino/basilico | | | |
| Pasta | 40 | 60 | 80 |
| pomodori freschi/datterini | 30 | 50 | 60 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi/basilico e sale | q.b | q.b | q.b |
| Risotto con verdure di stagione | | | |
| riso | 40 | 60 | 80 |
| verdure di stagione | 30 | 40 | 50 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale) | 15 | 15 | 15 |
| aromi e sale | q.b | q.b | q.b |
| Risotto alla parmigiana | | | |
| riso | 40 | 60 | 80 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale) | 15 | 15 | 15 |
| zafferano e sale | q.b | q.b | q.b |
| Risotto alla milanese | | | |
| riso | 40 | 60 | 80 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale) | 15 | 15 | 15 |
| zafferano e sale | q.b | q.b | q.b |
| Risotto prosciutto e asparagi | | | |
| riso | 40 | 60 | 80 |

| | | | |
|---|------------|------------|------------|
| asparagi freschi o surgelati | 30 | 40 | 50 |
| prosciutto | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale) | 15 | 15 | 15 |
| sale | q.b | q.b | q.b |
| Agnolotti di magro (ricotta e spinaci) | 70 | 100 | 150 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b | q.b | q.b |
| Crema di zucca/zucchini con pasta/riso/orzo/crostini | | | |
| pasta/riso/orzo/crostini | 20 | 25 | 30 |
| zucca | 60 | 80 | 90 |
| patate | 40 | 40 | 50 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b | q.b | q.b |
| Minestra/Passato dell'orto con pasta/riso | | | |
| riso | 20 | 25 | 30 |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| verdure miste | 40 | 60 | 70 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi e sale | q.b | q.b | q.b |
| Passato/Zuppa di legumi con orzo/riso/pasta/crostini | 20 | 25 | 30 |
| Legumi secchi | 20 | 30 | 40 |
| orzo/riso/pasta/crostini | 20 | 25 | 30 |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale) | 15 | 15 | 15 |
| aromi e sale | q.b | q.b | q.b |
| Minestra primavera con pasta/riso | | | |
| Pastina/riso | 30 | 35 | 40 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| carota, cipolla, sedano (per brodo vegetale) | 15 | 15 | 15 |
| aromi e sale | q.b | q.b | q.b |
| Passato di carote con crostini/pastina | 20 | 25 | 30 |
| crostini | 20 | 25 | 30 |
| carote | 60 | 80 | 90 |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |

| | | | |
|----------------------------------|-----|-----|-----|
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi e sale | q.b | q.b | q.b |
| Pizza al pomodoro e olive | | | |
| Base per pizza pronta | 120 | 150 | 180 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| olive | 10 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| origano, sale | q.b | q.b | q.b |
| Pizza al pomodoro | | | |
| Base per pizza pronta | 120 | 150 | 180 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| origano, sale | q.b | q.b | q.b |
| Gnocchi alla romana | | | |
| gnocchi alla romana | 120 | 150 | 200 |
| pomodori pelati | 40 | 60 | 65 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| cipolla,aromi,sale | q.b | q.b | q.b |

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| SECONDI PIATTI | | | |
| Formaggi | | | |
| ricotta | 80 | 110 | 150 |
| mozzarella, stracchino, crescenza | 60 | 90 | 125 |
| Formaggi locali DOP | 40 | 40 | 60 |
| Affettati magri (prosciutto cotto, tacchino, manzo affumicato, bresaola) | 60 | 80 | 80 |
| Carne | | | |
| Bovino-pollo-tacchino-suino | 70 | 80 | 90 |
| carne per polpette | 50 | 60 | 70 |
| Arrosto di bovino | | | |
| carne di bovino | 70 | 80 | 90 |
| passata di pomodoro | 20 | 30 | 40 |
| carote, sedano,cipolla | 15 | 20 | 25 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Hamburger di bovino al forno | | | |
| carne di bovino | 70 | 80 | 90 |
| uova pastorizzate | 5 | 5 | 5 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato,aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Polpette/polpettone di bovino | | | |
| carne di bovino | 50 | 60 | 70 |
| verdure miste e pomodori pelati | 45 | 55 | 65 |
| uova fresche/uova pastorizzate | 5 | 5 | 5 |
| mollica bagnata nel latte | | | |

| | | | |
|---|-----|-----|-----|
| | 10 | 10 | 10 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato,aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Milanese di pollo/tacchino dorato al forno | | | |
| pollo/tacchino | 70 | 80 | 90 |
| uova pastorizzate | 5 | 5 | 5 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato,aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Bocconcini di pollo in umido | | | |
| pollo | 70 | 80 | 90 |
| passata di pomodoro | 20 | 30 | 40 |
| carote,sedano,cipolla | 15 | 20 | 25 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| brodo vegetale, aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Petto di pollo/straccetti/al limone | | | |
| carne di pollo | 70 | 80 | 90 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| farina,succo di limone,aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Bocconcini di pollo alla salvia | | | |
| carne di pollo (al netto di ossa e pelle) | 70 | 80 | 90 |
| cipolla,carota | 20 | 30 | 40 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi,salvia, sale | q.b | q.b | q.b |
| Scaloppina di pollo alla salvia | | | |
| fettina di pollo | 70 | 80 | 90 |
| carote, cipolla | | | |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| farina, aromi, salvia, sale | q.b | q.b | q.b |
| Arista al latte | | | |
| suino | 70 | 80 | 90 |
| latte | 30 | 40 | 50 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| farina,aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Lonza alle mele | | | |
| lonza di maiale | 70 | 80 | 90 |
| mele | 15 | 15 | 15 |
| carote | 5 | 5 | 5 |
| cipolla | 5 | 5 | 5 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Pesce | | | |
| Nasello/merluzzo/platessa/palombo | 90 | 90 | 100 |
| Bastoncini di merluzzo cotti al forno | | | |
| merluzzo | 90 | 90 | 100 |
| uova fresche/uova pastorizzate | 5 | 5 | 5 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato,aromi,limone.sale | q.b | q.b | q.b |

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| Pesce alla mugnaia | | | |
| Nasello/merluzzo/ | 90 | 90 | 100 |
| uova fresche/uova pastorizzate | 5 | 5 | 5 |
| farina/pangrattato | q.b | q.b | q.b |
| cipolla,aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aglio/prezzemolo/limone | | | |
| Merluzzo/nasello al pomodoro | | | |
| merluzzo | 90 | 90 | 100 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Nasello/merluzzo agli aromi | | | |
| Filetto di pesce | 90 | 90 | 100 |
| farina | q.b | q.b | q.b |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Platessa/merluzzo dorato al forno | | | |
| Platessa/merluzzo | 90 | 90 | 100 |
| uova pastorizzate | 5 | 5 | 5 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| pangrattato, limone, aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Uova | | | |
| Uova pastorizzate | 50 | 50 | 50 |
| Frittata con spinaci/zucchini | | | |
| uova pastorizzate | 50 | 50 | 50 |
| spinaci/zucchini | 30 | 40 | 50 |
| latte | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano/grana p.se | 7 | 10 | 15 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Souffle al formaggio piemontese | | | |
| ricotta piemontese | 10 | 15 | 20 |
| mozzarella piemontese | 10 | 15 | 20 |
| patate | 10 | 10 | 10 |
| uova pastorizzate | 20 | 20 | 20 |
| grana piemontese | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Omelette al formaggio fresco/frittata | | | |
| uova pastorizzate | 50 | 50 | 50 |
| formaggio fresco (mozzarella/crescenza) | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Tortino/frittata di verdure | | | |
| uova pastorizzate | 50 | 50 | 50 |
| verdure di stagione | 30 | 40 | 50 |

| | | | |
|---|-----|-----|-----|
| patate | 20 | 30 | 40 |
| latte | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| prangrattato,aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Tortino di patate e carote | | | |
| uova fresche/uova pastorizzate | 50 | 50 | 50 |
| patate | 20 | 30 | 40 |
| carote | 20 | 30 | 40 |
| latte | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Tortino uova e parmigiano | | | |
| uova pastorizzate | 50 | 50 | 50 |
| latte | 10 | 15 | 20 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| prangrattato,aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| CONTORNI | | | |
| Verdure cotte | | | |
| Carote saltate all'olio/al forno/ prezzemolate | | | |
| carote | 60 | 80 | 100 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi (aglio,prezzemolo),sale | q.b | q.b | q.b |
| Carote e patate al vapore | | | |
| carote | 60 | 80 | 100 |
| patate | 50 | 60 | 70 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Cavolfiori all'olio/saltati o gratinati al forno | | | |
| cavolfiori | 60 | 80 | 100 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| pangrattato,aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Finocchi gratinati/all'olio | | | |
| finocchi | 60 | 80 | 100 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Spinaci all'olio e grana piemontese/parmigiano | | | |
| spinaci | 60 | 80 | 100 |
| grana piemontese/parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aglio,aromi, sale | q.b | q.b | q.b |

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| Zucchine in umido o al forno | | | |
| zucchine | 60 | 80 | 100 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| cipolla,aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Verdure crude | | | |
| Carote julienne | | | |
| carote fresche | 60 | 80 | 100 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aceto/limone, aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Insalata di finocchi | | | |
| finocchi | 60 | 80 | 100 |
| aceto/limone, aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Insalata mista/tricolore | | | |
| insalata verde | 20 | 20 | 20 |
| carote o pomodori | 30 | 40 | 50 |
| finocchi o sedano rapa | 20 | 30 | 40 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aceto/limone, aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Insalata verde/valeriana | | | |
| insalata verde | 40 | 50 | 60 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aceto/limone, aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Insalata di verza | | | |
| insalata di verza | 40 | 50 | 60 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aceto/limone, aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Pomodori in insalata/origano | | | |
| pomodori | 90 | 130 | 150 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi (origano), sale | q.b | q.b | q.b |
| Patate | | | |
| Patate al forno/all'olio/prezzemolate | | | |
| patate | 110 | 140 | 160 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi (prezzemolo), sale | q.b | q.b | q.b |
| Patate e peperoni al forno/in umido | | | |
| patate | 90 | 120 | 120 |
| peperoni | 30 | 40 | 50 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Patate al rosmarino | | | |
| patate | 60 | 70 | 80 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| rosmarino,aglio,aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Patate e carote | | | |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| carote | 40 | 80 | 80 |

| | | | |
|--|----------|----------|----------|
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| cipolla,aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Purea di patate | | | |
| patate | 110 | 140 | 160 |
| latte | 20 | 30 | 30 |
| parmigiano | 7 | 10 | 10 |
| burro | 5 | 7 | 10 |
| aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Verdure miste | | | |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| piselli | 30 | 30 | 40 |
| carote | 20 | 30 | 40 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| cipolla,aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Legumi | | | |
| Fagiolini all'olio/umido/saltati | | | |
| fagiolini | 60 | 80 | 100 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| cipolla,aromi, sale | q.b | q.b | q.b |
| Fagiolini al pomodoro | | | |
| fagiolini | 60 | 80 | 100 |
| pomodori pelati | 20 | 30 | 40 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| Piselli saltati/stufati | | | |
| piselli | 80 | 90 | 120 |
| cipolla | 8 | 10 | 10 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 7 | 10 |
| aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Polpettine di legumi al forno | | | |
| patate | 40 | 50 | 60 |
| fagioli borlotti/cannellini secchi o surgelati | 15 30 | 20 40 | 25 50 |
| uova pastorizzate | 5 | 5 | 5 |
| parmigiano reggiano | 5 | 10 | 15 |
| ricotta | 6 | 7 | 8 |
| olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 |
| aromi,sale | q.b | q.b | q.b |
| Pane | 40 | 50 | 60 |
| Grissini | 15 | 30 | 30 |
| Frutta fresca | 120 | 150 | 150 |
| Yogurt alla frutta | 125 | 125 | 125 |
| Budino | 120 | 120 | 120 |
| Cracker (1 pacchettino) | 30 | 30 | 30 |
| | | | |
| Pranzo al sacco | | | |
| Pane e prosciutto cotto o crudo | | | |
| pane | 40 | 50 | 60 |
| prosciutto | 30 | 40 | 50 |
| Pane e formaggio | | | |

| | | | |
|---|----------------------|----------------------|----------------------|
| pane | 40 | 50 | 60 |
| formaggio | 20 | 30 | 40 |
| Pane e cioccolato | | | |
| pane | 40 | 50 | 60 |
| cioccolato | 25 | 35 | 40 |
| Frutta fresca o mousse di frutta | 120 | 150 | 150 |
| Acqua | 500 | 500 | 500 |
| Succo di frutta | 200 | 200 | 200 |
| Budino | 120 | 120 | 120 |
| | | | |
| Merenda | | | |
| Pane e cioccolato | | | |
| pane | 30 | 40 | 40 |
| Cioccolato (1 barretta) | 25 | 35 | 40 |
| Crostatina/plum cake (conf.) | 1 porzione | 1 porzione | 1 porzione |
| Biscotti secchi (conf.) | 25 (n. 2-3) | 35 (3-4) | 35 (3-4) |
| Budino (conf) | 120 | 120 | 120 |
| Mousse di frutta (conf) | 1 porzione | 1 porzione | 1 porzione |
| Cracker | 1 pacchettino | 1 pacchettino | 1 pacchettino |