

**S.I.R. SISTEMI ITALIANI RISTORAZIONE**

**RICETTARIO  
SCOLASTICO  
ZONA ATS BRESCIA**

**RIFERIMENTO DOCUMENTO "MENU SCOLASTICI –  
CARATTERISTICHE E FREQUENZE DEGLI ALIMENTI",  
"GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I MENU - FASCIA D'ETÀ  
1-3 ANNI" E "GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I MENU  
SCOLASTICI" DELL'ATS BRESCIA.  
LE GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI INDICATE SONO DA  
CONSIDERARSI A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI.**

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>TIPOLOGIE DI PASTA DI SEMOLA SERVITA:</b>						
caserecce	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
farfalle	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
fusilli	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
gemelli	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
gnocchetti sardi	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
maccheroni	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
mezze penne	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
orecchiette	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
penne	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
pennette	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
rigatoni	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
sedani	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
sedanini	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
tortiglioni	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
<b>Casoncelli alla salvia e Parmigiano Reggiano DOP</b> Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi i casoncelli. Terminata la cottura aggiungere olio e salvia precedentemente scaldati.						
Casoncelli		50g	50-60g	60-80g	80-110g	110g
Salvia		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	/	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP		/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato		/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Crema di carote e patate</b> Cuocere carote e patate in acqua salata con sedano e cipolla, al termine della cottura frullare le verdure, aggiungere olio e Parmigiano.						
Patate	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Carote						
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Crema di carote con riso</b> Cuocere carote e patate in acqua salata con sedano e cipolla, al termine della cottura frullare le verdure, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso; al termine della cottura, scolare il riso e aggiungerlo alla crema di verdure.						
Patate	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Carote						
Riso	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Farro allo zafferano</b> Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il farro. Terminata la cottura aggiungere lo zafferano precedentemente diluito a parte con acqua di cottura, l'olio e il Parmigiano.						
Farro decorticato	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Farrotto alla parmigiana</b> Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il farro, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale, concludere con l'aggiunta di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Farro decorticato	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	3g	4g	5g	5-10g	10g	10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Farrotto alle verdure</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il farro, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale, concludere con l'aggiunta di Parmigiano e dell'eventuale burro. Durante la cottura del farro aggiungere anche le verdure precedentemente cucinate.						
Farro decorticato	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Verdure	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Farrotto allo zafferano</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il farro, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di zafferano precedentemente diluito in una parte di brodo, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Farro decorticato	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Gnocchetti sardi al pesto</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il pesto e il Parmigiano.						
Gnocchetti sardi	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pesto	3g	4g	5g	5g	10g	15g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Gnocchetti sardi al pomodoro</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo di pomodoro e il Parmigiano.						
Gnocchetti sardi	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Gnocchetti sardi al pomodoro e origano</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere insaporendo con l'origano. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Gnocchetti sardi	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Gnocchetti sardi con crema di pomodoro e peperoni</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e i peperoni precedentemente lavati e mondati e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Gnocchetti sardi	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Peperoni	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Gnocchetti sardi con crema di pomodoro e pesto</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro e il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo, il pesto e il Parmigiano.						
Gnocchetti sardi	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pesto	2g	2g	3g	3g	5g	7g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Gnocchetti sardi in salsa aurora</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Preparare la besciamella. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo, la besciamella e il Parmigiano.						
Gnocchetti sardi	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Gnocchi al pomodoro e pesto</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro e il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi gli gnocchi. Terminata la cottura, scolare gli gnocchi, aggiungere il sugo, il pesto e il Parmigiano.						
Gnocchi confezionati	70g	100g	100g	100g	150g	200g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pesto	2g	2g	3g	3g	5g	7g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Gnocchi al pesto</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi gli gnocchi. Terminata la cottura, scolare gli gnocchi, aggiungere il pesto e il Parmigiano.						
Gnocchi confezionati	70g	100g	100g	100g	150g	200g
Pesto	3g	4g	5g	5g	10g	15g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Gnocchi al pomodoro</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi gli gnocchi. Terminata la cottura, scolare gli gnocchi, aggiungere il sugo di pomodoro e il Parmigiano.						
Gnocchi confezionati	70g	100g	100g	100g	150g	200g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Gnocchi alla crema di zucca</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere la zucca cotta e frullata con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi gli gnocchi. Terminata la cottura, scolare gli gnocchi, aggiungere la crema di zucca e il Parmigiano.						
Gnocchi confezionati	70g	100g	100g	100g	150g	200g
Zucca	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Gnocchi allo zafferano</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere lo zafferano. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi gli gnocchi. Terminata la cottura, scolare gli gnocchi, aggiungere la crema di zafferano e il Parmigiano.						
Gnocchi confezionati	70g	100g	100g	100g	150g	200g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Gnocchi con crema di pesto e zucchine</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere le zucchine precedentemente cotte e frullate con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi gli gnocchi. Terminata la cottura, scolare gli gnocchi, aggiungere la crema di zucchine, il pesto e il Parmigiano.						
Gnocchi confezionati	70g	100g	100g	100g	150g	200g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Pesto	2g	2g	3g	3g	5g	7g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Gnocchi con salsa di verdure</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi gli gnocchi. Terminata la cottura, scolare gli gnocchi, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Gnocchi confezionati	70g	100g	100g	100g	150g	200g
Verdure miste	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Insalata di pasta fredda</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta e raffreddarla. Aggiungere i restanti ingredienti.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive denocciolate	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Lasagne al pesto</b>						
Preparare la besciamella e aggiungere il pesto. Preparare le teglie alternando strati di pasta con besciamella e pesto. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta per lasagne	30g	40g	50g	60g	60g	80g
Pesto	3g	4g	5g	5g	10g	15g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Lasagne al pomodoro e besciamella</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Preparare la besciamella. Preparare le teglie alternando strati di pasta con besciamella e sugo di pomodoro. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta per lasagne	30g	40g	50g	60g	60g	80g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Lasagne vegetariane</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere. Preparare la besciamella. Preparare le teglie alternando strati di pasta con besciamella e sugo di verdure. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta per lasagne	30g	40g	50g	60g	60g	80g
Verdure miste	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Lasagne verdi al pomodoro e besciamella</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Preparare la besciamella. Preparare le teglie alternando strati di pasta con besciamella e sugo di pomodoro. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta verde per lasagne	30g	40g	50g	60g	60g	80g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Minestra di riso</b>						
Cuocere le verdure in acqua salata, al termine della cottura frullarle grossolanamente, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso; al termine della cottura, scolare il riso e aggiungerlo alle verdure.						
Verdure miste per minestrone	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Riso parboiled	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Minestra di riso e patate</b>						
Cuocere le patate in acqua salata, al termine della cottura frullarle, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso; al termine della cottura, scolare il riso e aggiungerlo alle patate.						
Riso parboiled	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Patate	30g	30g	40g	45g	50g	50g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Minestra di riso integrale e prezzemolo</b>						
Far bollire le verdure in acqua salata, togliere le verdure e far cuocere il riso integrale nel brodo. Aggiungere il prezzemolo.						
Riso integrale	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Minestra di verdure</b>						
Cuocere le verdure e le patate in acqua salata, al termine della cottura aggiungere olio e Parmigiano.						
Verdure miste per minestrone	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Minestra di verdure con crostini</b>						
Cuocere le verdure e le patate in acqua salata, al termine della cottura aggiungere olio e Parmigiano. Servire con crostini preparati precedentemente.						
Verdure miste per minestrone	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Crostini	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Minestra di verdure con pasta</b>						
Cuocere le verdure in acqua salata, al termine della cottura frullarle grossolanamente, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e la pasta; al termine della cottura, scolare la pasta e aggiungerla alle verdure.						
Verdure miste per minestrone	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Pastina	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Minestra di verdure con riso</b>						
Cuocere le verdure in acqua salata, al termine della cottura frullarle grossolanamente, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso; al termine della cottura, scolare il riso e aggiungerlo alle verdure.						
Verdure miste per minestrone	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Riso	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Minestra d'orzo</b>						
Cuocere le verdure in acqua salata, al termine della cottura frullarle grossolanamente, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e l'orzo; al termine della cottura, scolare l'orzo e aggiungerlo alle verdure.						
Orzo perlato	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Verdure miste per minestrone	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Orecchiette con broccoli</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere i broccoli cotti al forno con l'aglio e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Broccoli	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Orzo allo zafferano</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi l'orzo. Terminata la cottura aggiungere lo zafferano precedentemente diluito a parte con acqua di cottura, l'olio e il Parmigiano.						
Orzo perlato	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Orzo con sugo di verdura/e</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi l'orzo. Terminata la cottura, scolare l'orzo, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Orzo perlato	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Verdure miste						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Orzotto allo zafferano</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere l'orzo, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di zafferano precedentemente diluito in una parte di brodo, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Orzo perlato	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Orzotto alle verdure</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere l'orzo, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale, concludere con l'aggiunta di Parmigiano e dell'eventuale burro. Durante la cottura dell'orzo aggiungere anche le verdure precedentemente cucinate.						
Orzo	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Verdura mista	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Passato di verdura/e con crostini</b>						
Cuocere le verdure e le patate in acqua salata, al termine della cottura frullarle, aggiungere olio e Parmigiano. Servire con crostini preparati precedentemente.						
Crostini	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Verdure miste per minestrone	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Passato di verdura/e con orzo</b>						
Cuocere le verdure in acqua salata, al termine della cottura frullarle, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e l'orzo; al termine della cottura, scolare l'orzo e aggiungerlo alle verdure.						
Orzo	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Verdure miste per minestrone	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Passato di verdura/e con pastina</b>						
Cuocere le verdure in acqua salata, al termine della cottura frullarle, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e la pastina; al termine della cottura, scolare la pastina e aggiungerlo alle verdure.						
Pastina	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Verdure miste per minestrone	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Passato di verdura/e con riso</b>						
Cuocere le verdure in acqua salata, al termine della cottura frullarle, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso; al termine della cottura, scolare il riso e aggiungerlo alle verdure.						
Riso	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Verdure miste per minestrone	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Passato di verdura/e con riso integrale</b>						
Cuocere le verdure in acqua salata, al termine della cottura frullarle, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso integrale; al termine della cottura, scolare il riso integrale e aggiungerlo alle verdure.						
Riso integrale	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Verdure miste per minestrone	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta agli aromi</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, condire con l'olio aromatizzato alle erbe e Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta al basilico</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, condire con l'olio aromatizzato al basilico e Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Pasta al pesto</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, condire con il pesto e Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pesto	3g	4g	5g	5g	10g	15g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta al pomodoro</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo di pomodoro e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta al pomodoro e basilico</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il basilico, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta al pomodoro e besciamella</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Preparare la besciamella. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo, la besciamella e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta al pomodoro e olive</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le olive, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive denocciate	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta al pomodoro e olive verdi</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le olive, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive denocciate verdi	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Pasta al pomodoro e pesto</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro e il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo, il pesto e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pesto	2g	2g	3g	3g	5g	7g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta al pomodoro e peperoni freschi</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e i peperoni precedentemente lavati e mondati e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Peperoni	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta al ragù di verdura/e</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Verdure miste	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta al sugo di peperoni</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e i peperoni precedentemente lavati e mondati e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Peperoni	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta al sugo di verdura/e</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Verdure miste	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta alla crema di pomodoro e peperoni</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e i peperoni precedentemente lavati e mondati e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Peperoni	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Pasta alla crema di verdure</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Verdure miste	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta alla crema di zucca</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere la zucca cotta e frullata con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di zucca e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucca	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta alla curcuma</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere la curcuma. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di curcuma e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Curcuma	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta alla portofino</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere i fagiolini cotti al forno, il pesto e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pesto	2g	2g	3g	3g	5g	7g
Fagiolini	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta alla salvia</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, condire con l'olio aromatizzato alla salvia e Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta all'olio extravergine di oliva / all'olio</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, condire con l'olio e Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Pasta all'olio extravergine di oliva con zucchine</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere le zucchine cucinate in precedenza, condire con l'olio e Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta alla crema di broccoli</i>						
Preparare la besciamella ed aggiungere i broccoli cotti e frullati con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di broccoli e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Broccoli	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta alla crema di zucchine</i>						
Preparare la besciamella ed aggiungere le zucchine cotte e frullate con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di zucchine e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta allo zafferano</i>						
Preparare la besciamella ed aggiungere lo zafferano. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di zafferano e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta con broccoli</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere i broccoli cotti al forno con l'aglio e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Broccoli	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Pasta con crema di broccoli</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere i broccoli cotti e frullati con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di broccoli e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Broccoli	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta con crema di pomodoro e melanzane</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale, le melanzane e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Melanzane						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta con crema di pomodoro e pesto</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro e il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo, il pesto e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pesto	2g	2g	3g	3g	5g	7g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta con crema di pomodoro e zucchine</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le zucchine e il sale. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Zucchine						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta con crema di zucchine</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere le zucchine cotte e frullate con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di zucchine e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Pasta con crema di zucchine e pesto</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere le zucchine precedentemente cotte e frullate con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di zucchine, il pesto e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Pesto	2g	2g	3g	3g	5g	7g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta con melanzane e basilico</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere le melanzane, il basilico, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Melanzane						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta con pomodorini</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, condire con pomodorini tagliati, l'olio e Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodorini	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta con pomodoro e melanzane</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale, le melanzane e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Melanzane						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta con pomodoro e verdure</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure e il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Verdure miste						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Pasta con vellutata di zucca</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere la zucca cotta e frullata con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di zucca e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucca	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta con zucchine</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, condire con zucchine precedentemente cucinate, l'olio e Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta di grano saraceno con olio evo e aromi</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, condire con l'olio aromatizzato alle erbe e Parmigiano.						
Pasta di grano saraceno	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta di mais al pomodoro</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta di mais	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta in salsa aurora</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Preparare la besciamella. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo, la besciamella e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta integrale al pesto</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, condire con il pesto e Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pesto	3g	4g	5g	5g	10g	15g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Pasta integrale al pomodoro</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta integrale al pomodoro e olive</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le olive, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive denocciate	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta integrale al sugo di verdura/e</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure e il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Verdure miste						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta integrale alla crema di pomodoro e peperoni</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e i peperoni precedentemente lavati e mondati e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Peperoni	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta integrale alla crema di verdure</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure e il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Verdure miste						
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Pasta integrale alla crema di zucca</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere la zucca cotta e frullata con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di zucca e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucca	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta integrale alla crema di zucchine</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere le zucchine cotte e frullate con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di zucchine e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta integrale alla curcuma</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere la curcuma. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di curcuma e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Curcuma	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta integrale allo zafferano</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere lo zafferano. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di zafferano e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta integrale con pomodoro e zucchine</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le zucchine, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Zucchine						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Pasta integrale con pomodoro e zucchine frullate</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le zucchine, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Zucchine						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta integrale con verdure</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta integrale	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Verdura mista						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta tricolore al profumo di basilico</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, condire con l'olio aromatizzato al basilico e Parmigiano.						
Pasta tricolore	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pastina in brodo vegetale</b>						
Far bollire le verdure in acqua salata, togliere le verdure e far cuocere la pastina nel brodo.						
Pastina	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pastina integrale in brodo vegetale</b>						
Far bollire le verdure in acqua salata, togliere le verdure e far cuocere la pastina nel brodo.						
Pastina integrale	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pizza margherita (formaggio 1/2 porzione)- peso a cotto</b>						
Dopo aver farcito le basi pizza con pomodoro, origano e mozzarella, infornarle per la cottura.						
Base per pizza						
Mozzarella						
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	55g	65g	130g	150g	200g	300g
Origano						
Olio EVO						
Sale iodato						
<b>Polenta</b>						
Scaldare l'acqua e aggiungere la farina di mais, mescolare al bisogno fino al termine della cottura.						
Farina di mais	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Raviolini di magro (con ricotta e spinaci) alla salvia</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi i raviolini. Terminata la cottura, scolare i raviolini, condire con l'olio, salvia e Parmigiano.						
Raviolini di magro	/	50g	50-60g	60-80g	80-110g	110g
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Raviolini di magro (con ricotta e spinaci) all'olio evo e salvia</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi i raviolini. Terminata la cottura, scolare i raviolini, condire con l'olio, salvia e Parmigiano.						
Raviolini di magro	/	50g	50-60g	60-80g	80-110g	110g
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso agli aromi</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, condire con l'olio aromatizzato alle erbe, le erbe aromatiche e il Parmigiano.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso al pomodoro</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso al pomodoro e basilico</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il basilico, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso al rosmarino</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, condire con l'olio aromatizzato al rosmarino, rosmarino e Parmigiano.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso all'inglese</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, condire con l'olio e Parmigiano.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso all'olio</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, condire con l'olio e Parmigiano.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Primi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Riso alla crema di zucca</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, condire con la zucca precedentemente cotta e frullata, olio e Parmigiano.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucca	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso alla salvia</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, condire con l'olio aromatizzato alla salvia, la salvia e il Parmigiano.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso alla zucca</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, condire con la zucca precedentemente cotta, olio e Parmigiano.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucca	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso con pomodorini e basilico</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, condire con i pomodorini e il basilico precedentemente tagliati, olio e Parmigiano.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodorini	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso con zucchine</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, condire con le zucchine precedentemente cotte, olio e Parmigiano.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso in brodo vegetale</b>						
Far bollire le verdure in acqua salata, togliere le verdure e far cuocere il riso nel brodo.						
Riso parboiled	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso integrale in brodo vegetale</b>						
Far bollire le verdure in acqua salata, togliere le verdure e far cuocere il riso integrale nel brodo.						
Riso integrale	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Primi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Risotto agli aromi</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di erbe aromatiche spezzettate, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto agli asparagi</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di asparagi precedentemente cucinati, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Asparagi	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto ai carciofi</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di carciofi precedentemente cucinati, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Carciofi	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto al prezzemolo</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di prezzemolo, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto alla crema di asparagi</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di asparagi precedentemente cucinati e frullati, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Asparagi	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Risotto alla crema di zucchine</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di zucchine precedentemente cucinate e frullate, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto alla parmigiana</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	3g	4g	5g	5-10g	10g	10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto alla salvia</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di salvia spezzettata, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto alla zucca</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di zucca precedentemente cucinata, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucca	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Risotto alle pere</i>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di pera a pezzetti precedentemente preparata, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pere	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Risotto alle verdure</i>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di verdure precedentemente cucinate, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Verdure miste	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Risotto allo zafferano</i>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di zafferano precedentemente diluito in una parte di brodo, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Risotto con asparagi</i>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di asparagi precedentemente cucinati, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Asparagi	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Risotto con carciofi</b> Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di carciofi precedentemente cucinati, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Carciofi	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto con crema di erbe</b> Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale. Preparare la besciamella aggiungendo le erbe precedentemente cucinate e frullate. Concludere aggiungendo al risotto, la crema di erbe, il Parmigiano e l'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Erbette	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto con crema di zucchine</b> Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di zucchine precedentemente cucinate e frullate, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto con radicchio</b> Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di radicchio precedentemente cucinato, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Radicchio	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Risotto con verdura</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di verdure precedentemente cucinate, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Verdura mista	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto con verdure</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di verdure precedentemente cucinate, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Verdure miste	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto con zucchini</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di zucchini precedentemente cucinate, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucchini	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto giallo</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le eventuali erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di zafferano precedentemente diluito in una parte di brodo, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Trofie con vellutata di zucca</b>						
Preparare la besciamella ed aggiungere la zucca cotta e frullata con olio. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la crema di zucca e il Parmigiano.						
Trofie	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Zucca	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Vellutata di carote con pastina</i>						
Cuocere carote e patate in acqua salata con sedano e cipolla, al termine della cottura frullare le verdure, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e la pastina; al termine della cottura, scolare la pastina e aggiungerla alla crema di verdure.						
Patate	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Carote						
Pastina	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Vellutata di carote con pastina integrale</i>						
Cuocere carote e patate in acqua salata con sedano e cipolla, al termine della cottura frullare le verdure, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e la pastina integrale; al termine della cottura, scolare la pastina integrale e aggiungerla alla crema di verdure.						
Patate	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Carote						
Pastina	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Vellutata di carote con riso</i>						
Cuocere carote e patate in acqua salata con sedano e cipolla, al termine della cottura frullare le verdure, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso; al termine della cottura, scolare il riso e aggiungerlo alla crema di verdure.						
Patate	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Carote						
Riso	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Vellutata di zucca con riso</i>						
Cuocere zucca e patate in acqua salata con sedano e cipolla, al termine della cottura frullare le verdure, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso; al termine della cottura, scolare il riso e aggiungerlo alla crema di verdure.						
Zucca	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Riso	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Vellutata di zucca con riso integrale</i>						
Cuocere zucca e patate in acqua salata con sedano e cipolla, al termine della cottura frullare le verdure, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso; al termine della cottura, scolare il riso e aggiungerlo alla crema di verdure.						
Zucca	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Riso integrale	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Primi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Vellutata di zucca e patate</i>						
Cuocere zucca e patate in acqua salata con sedano e cipolla, al termine della cottura frullare le verdure, aggiungere olio e Parmigiano.						
Zucca	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Patate						
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Vellutata di zucchine con pastina</i>						
Cuocere zucchine e patate in acqua salata con carote, sedano e cipolla, al termine della cottura frullare le verdure, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e la pastina; al termine della cottura, scolare la pastina e aggiungerla alla crema di verdure.						
Patate	70g	80g	90g	120g	120g	150g
Zucchine						
Pastina	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	3g	4g	4g	4g	4g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Secondi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Arrosto di coscia di suino all'arancia</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, o al termine, bagnarla con il suo sugo e aggiungere il succo di arancia. Affettare la carne e accompagnarla con l'intangolo all'arancia.						
Coscia di suino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Arancia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Arrosto di lonza / al forno</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo. Affettare la carne e accompagnarla con l'intangolo creatosi.						
Lonza	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Arrosto di lonza all'arancia</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, o al termine, bagnarla con il suo sugo e aggiungere il succo di arancia. Affettare la carne e accompagnarla con l'intangolo all'arancia.						
Lonza	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Arancia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Arrosto di tacchino</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo. Affettare la carne e accompagnarla con l'intangolo creatosi.						
Petto di tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Arrosto di tacchino agli agrumi</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, o al termine, bagnarla con il suo sugo e aggiungere il succo di agrumi. Affettare la carne e accompagnarla con l'intangolo agli agrumi.						
Tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Limone, arancia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Arrosto di tacchino agli aromi</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo. Affettare la carne e accompagnarla con l'intangolo creatosi.						
Tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Arrosto di tacchino al forno</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo. Affettare la carne e accompagnarla con l'intangolo creatosi.						
Tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Arrosto di tacchino al limone</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, o al termine, bagnarla con il suo sugo e aggiungere il succo di limone. Affettare la carne e accompagnarla con l'intingolo al limone.						
Tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Asiago DOP</b>						
Asiago DOP	15g	20g	20-30g	30-50g	50g	50g
<b>Asiago DOP 1/2 porzione</b>						
Asiago DOP 1/2 porzione	7g	10g	10-15g	15-25g	25g	25g
<b>Bocconcini di pollo al forno</b>						
Passare la carne nel pangrattato con aggiunta di erbe aromatiche, stendere nelle teglie ed infornare aggiungendo l'olio.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini di manzo in umido</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Aggiungere la carne e terminare la cottura.						
Manzo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Carote	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla						
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini di pollo / agli aromi</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, cuocere la carne aggiungendo le erbe aromatiche.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini di pollo al limone</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, cuocere la carne aggiungendo le erbe aromatiche e il succo di limone.						
Pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini di pollo al rosmarino</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, cuocere la carne aggiungendo il rosmarino.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Secondi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Bocconcini di pollo alla crema di latte</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, cuocere la carne, passata nella farina, aggiungendo il latte e erbe aromatiche.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte ps	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini di pollo alla pizzaiola</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Aggiungere la carne e terminare la cottura.						
Pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini di pollo alla salvia</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, cuocere la carne aggiungendo la salvia.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini di pollo con olive</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, cuocere la carne aggiungendo erbe aromatiche e olive.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive denocciate	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini di pollo con salvia</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, cuocere la carne aggiungendo la salvia.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini di (sovracoscia) tacchino agli aromi</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, cuocere la carne aggiungendo le erbe aromatiche.						
Sovracoscia di tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Bocconcini di tacchino al latte</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, cuocere la carne, passata nella farina, aggiungendo il latte e erbe aromatiche.						
Sovracoscia di tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Latte ps	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini (di sovracoscia) di tacchino al limone</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, cuocere la carne aggiungendo le erbe aromatiche e il succo di limone.						
Sovracoscia di tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini di tacchino al pomodoro e olive verdi</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le olive, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Aggiungere la carne e terminare la cottura.						
Tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olive denocciolate	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Bocconcini di tacchino alla pizzaiola</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Aggiungere la carne e terminare la cottura.						
Tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Branzi</b>						
Branzi	15g	20g	20-30g	30-50g	50g	50g
<b>Bruscitt</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, la carne macinata, il sale e cuocere.						
Manzo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Carote, cipolla, sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Burger di legumi</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e verdure precedentemente lessate, creando un composto omogeneo. Formare dei burger e passarli nella farina di mais insaporita con erbe aromatiche; porli in una teglia, aggiungere olio e farli dorare in forno.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	10-15g/ 30-40g	15-20g/ 40-60g	20-30g/ 60-80g	30g/80g
Patate						
Cipolla	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Carote						
Farina di mais	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Burger di piselli</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e verdure precedentemente lessate, creando un composto omogeneo. Formare dei burger e passarli nella farina di mais insaporita con erbe aromatiche; porli in una teglia, aggiungere olio e farli dorare in forno.						
Piselli gelo	30g	45g	30-40g	40-60g	60-80g	80g
Patate						
Cipolla	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Carote						
Farina di mais	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Cannellini e piselli</b>						
Cuocere i legumi con erbe aromatiche, al termine condire con olio e sale.						
Fagioli cannellini secchi	5g	7-8g	7-10g	10-15g	15-20g	20g
Piselli gelo	15g	20-22g	20-30g	30-45g	45-60g	60g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Cannellini in umido</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i legumi, le erbe aromatiche, il sale e cuocere.						
Fagioli cannellini secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Caprese (secondo+contorno)</b>						
Mozzarella	25g	30g	30-40g	40-70g	70-100g	100g
Pomodori	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
<b>Carne alla mediterranea</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le olive, i capperi, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Aggiungere la carne e terminare la cottura.						
Pollo / Manzo / Tacchino / Lonza	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive denocciate	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Carne alla pizzaiola</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Aggiungere la carne e terminare la cottura.						
Pollo / Manzo / Tacchino / Lonza	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Ceci agli aromi</b>						
Cuocere i legumi con erbe aromatiche, al termine condire con olio e sale.						
Ceci secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Coscia di pollo / al forno / agli aromi</b>						
Cuocere il pollo in forno con olio, erbe aromatiche e sale.						
Coscia di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Cosciotto di maiale al forno</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo. Affettare la carne e accompagnarla con l'intingolo creatosi.						
Coscia di maiale	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Cotoletta di lonza (al forno)</b>						
Passare la carne nel pangrattato con aggiunta di erbe aromatiche, stendere nelle teglie ed infornare aggiungendo l'olio.						
Lonza	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Cotoletta di pollo</b>						
Passare la carne nel pangrattato con aggiunta di erbe aromatiche, stendere nelle teglie ed infornare aggiungendo l'olio.						
Pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Crocchette all'uovo</b>						
Sbattere l'uovo con il Parmigiano, unire le patate, le verdure e il pangrattato quanto basta per avere un composto che possa essere utilizzato per modellare le crocchette. Porre sulla teglia unta di olio le crocchette e spolverizzarle con pangrattato.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Parmigiano Reggiano DOP	3g	4g	5g	5-10g	10g	10g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Secondi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Crocchette di ceci</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e qualche cucchiaino di pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Ceci secchi	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Olive	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Crocchette di legumi</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e qualche cucchiaino di pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	10-15g/ 30-40g	15-20g/ 40-60g	20-30g/ 60-80g	30g/80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Crocchette di legumi al pomodoro / alla pizzaiola</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e qualche cucchiaino di pangrattato insaporito con erbe aromatiche, creando un composto omogeneo. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Servire le crocchette aggiungendo il sugo.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	10-15g/ 30-40g	15-20g/ 40-60g	20-30g/ 60-80g	30g/80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Crocchette di legumi gratinate</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e qualche cucchiaino di pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	10-15g/ 30-40g	15-20g/ 40-60g	20-30g/ 60-80g	30g/80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Secondi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Crocchette di legumi in umido</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e qualche cucchiaino di pangrattato insaporito con erbe aromatiche, creando un composto omogeneo. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Servire le crocchette aggiungendo il sugo.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	10-15g/ 30-40g	15-20g/ 40-60g	20-30g/ 60-80g	30g/80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Crocchette di lenticchie</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e qualche cucchiaino di pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Lenticchie secche	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Olive						
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Crocchette di pesce</b>						
Lessare le patate e unirle al pesce (precedentemente lessato con erbe aromatiche) finemente tritato. Aggiungere l'uovo e amalgamare bene gli ingredienti. Modellare delle crocchette, passarle nel pangrattato, porle su una teglia e infornare.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	20g	25g	30-40g	40-55g	55-75g	75g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Uovo pastorizzato	4g	4g	6g	6g	6g	6g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Crocchette di piselli al pomodoro / alla pizzaiola</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e qualche cucchiaino di pangrattato insaporito con erbe aromatiche, creando un composto omogeneo. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Servire le crocchette aggiungendo il sugo.						
Piselli gelo	30g	45g	30-40g	40-60g	60-80g	80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Secondi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Crocchette di piselli gratinate</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e qualche cucchiaino di pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Piselli gelo	30g	45g	30-40g	40-60g	60-80g	80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Crocchette di piselli in umido</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e qualche cucchiaino di pangrattato insaporito con erbe aromatiche, creando un composto omogeneo. Formare delle crocchette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Servire le crocchette aggiungendo il sugo.						
Piselli gelo	30g	45g	30-40g	40-60g	60-80g	80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Crocchette d'uovo</b>						
Sbattere l'uovo con il Parmigiano, unire le patate, le verdure e il pangrattato quanto basta per avere un composto che possa essere utilizzato per modellare le crocchette. Porre sulla teglia unta di olio le crocchette e spolverizzarle con pangrattato.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Cuore di merluzzo allo zafferano</b>						
Fare un soffritto con carote, sedano, cipolle. Aggiungere il pesce, passato nella farina, e lo zafferano, stemperato in poca acqua, cuocere fino a cottura ultimata.						
Merluzzo	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Cuore di merluzzo al pomodoro</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Unire al sugo, il merluzzo cotto in forno.						
Merluzzo	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<i>Cuore di merluzzo in umido</i> Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Unire al sugo, il merluzzo cotto in forno.						
Merluzzo	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Cuore di merluzzo con limone e prezzemolo</i> Cuocere il pesce aggiungendo olio, al termine della cottura aggiungere prezzemolo e limone.						
Merluzzo	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Fagioli cannellini agli aromi</i> Cuocere i legumi con erbe aromatiche, al termine condire con olio e sale.						
Fagioli cannellini secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Fagioli cannellini al profumo di basilico</i> Cuocere i legumi, al termine condire con olio, basilico e sale.						
Fagioli cannellini secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Farinata di ceci</i> Stemperare l'acqua e la farina di ceci in una ciotola capiente con la frusta per evitare la formazione di grumi, porre l'impasto in una teglia, aggiungere olio, mescolare e poi infornare.						
Farina di ceci	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Farinata di ceci con verdura</i> Stemperare l'acqua e la farina di ceci in una ciotola capiente con la frusta per evitare la formazione di grumi. Cuocere le verdure, unire la verdura all'impasto, porlo in una teglia, aggiungere olio, mescolare e poi infornare.						
Farina di ceci	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Verdura	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Cipolla, pepe, sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Fesa di tacchino</i> Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo. Affettare la carne e accompagnarla con l'intingolo creatosi.						
Fesa di tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Fesa di tacchino all'arancia</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, o al termine, bagnarla con il suo sugo e aggiungere il succo di arancia. Affettare la carne e accompagnarla con l'intingolo all'arancia.						
Fesa di tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Arancia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Fettina di pollo alla pizzaiola</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Cuocere la carne e al termine aggiungere il sugo.						
Pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Fontal</b>						
Fontal	15g	20g	20-30g	30-50g	50g	50g
<b>Fontal 1/2 porzione</b>						
Fontal 1/2 porzione	7g	10g	10-15g	15-25g	25g	25g
<b>Formaggio</b>						
<i>A discrezione della cucina tra:</i>						
Formaggio fresco (caciottina fresca, crescenza, focchi di formaggio magro, fior di latte, mozzarella di vacca, primosale)	25g	30g	30-40g	40-70g	70-100g	100g
Asiago DOP, Branzi, fontal, italico, Provolone	15g	20g	20-30g	30-50g	50g	50g
Valpadana DOP, scamorza						
<b>Formaggio 1/2 porzione</b>						
<i>A discrezione della cucina tra:</i>						
Formaggio fresco (caciottina fresca, crescenza, focchi di formaggio magro, fior di latte, mozzarella di vacca, primosale)	12g	15g	15-20g	20-35g	35-50g	50g
Asiago DOP, Branzi, fontal, italico, Provolone	7g	10g	10-15g	15-25g	25g	25g
Valpadana DOP, scamorza						
<b>Formaggio fresco</b>						
Formaggio fresco (caciottina fresca, crescenza, focchi di formaggio magro, fior di latte, mozzarella di vacca)	25g	30g	30-40g	40-70g	70-100g	100g
<b>Frittata</b>						
Preparare un composto con uova, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Frittata ai carciofi</b>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Carciofi	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Frittata al forno</b>						
Preparare un composto con uova, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Ovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Frittata / al forno (con Parmigiano Reggiano DOP)</b>						
Preparare un composto con uova, Parmigiano, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Ovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Parmigiano Reggiano DOP	3g	4g	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Frittata alle erbette</b>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Ovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Erbette	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Frittata alle verdure</b>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Ovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Verdure miste	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Frittata alle zucchine</b>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Ovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Frittata con carote</b>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Ovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Carote	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Frittata con cavolfiori</b>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Ovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Cavolfiori	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<i>Frittata con erbette</i>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Erbette	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Frittata con patate</i>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Frittata con Parmigiano Reggiano DOP</i>						
Preparare un composto con uova, Parmigiano, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Parmigiano Reggiano DOP	3g	4g	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Frittata con peperoni freschi</i>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Peperoni	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Frittata con verdure</i>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Verdure miste	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Frittata con verdure frullate</i>						
Preparare un composto con uova, verdura precedentemente frullata, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Verdure miste	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Frittata con zucchine</i>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<i>Frittata con zucchine frullate</i>						
Preparare un composto con uova, verdura precedentemente frullata, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Zucchine	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Frittata con zucchine (secondo+contorno)</i>						
Preparare un composto con uova, verdura, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Zucchine	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Fusi di pollo agli aromi / al forno</i>						
Cuocere il pollo in forno con olio, erbe aromatiche e sale.						
Fusi di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Hamburger di manzo 100%</i>						
Cuocere la carne in forno con olio, erbe aromatiche e sale.						
Hamburger di manzo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Hamburger di tacchino</i>						
Cuocere la carne in forno con olio, erbe aromatiche e sale.						
Hamburger di tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata calda di fagioli cannellini al pomodoro</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i legumi, le erbe aromatiche, il sale e cuocere.						
Fagioli cannellini secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata calda di fagioli cannellini al pomodoro e origano</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i legumi, l'origano, il sale e cuocere.						
Fagioli cannellini secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<i>Insalata calda di merluzzo e patate</i>						
Cuocere il pesce e le patate in forno con olive e erbe aromatiche, servire con limone e olio.						
Merluzzo	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata calda di merluzzo con patate e olive/Insalata calda di merluzzo, patate e olive</i>						
Cuocere il pesce e le patate in forno con olive e erbe aromatiche, servire con limone e olio.						
Merluzzo	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata calda di pesce con patate e olive</i>						
Cuocere il pesce e le patate in forno con olive e erbe aromatiche, servire con limone e olio.						
Pesce	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata di ceci, patate e olive</i>						
Lessare i ceci e le patate con le erbe aromatiche, aggiungere olive e olio.						
Ceci secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata di totano/i con patate e olive</i>						
Cuocere il totano e le patate in forno con olive e erbe aromatiche, servire con limone e olio.						
Totani	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata fredda di merluzzo con patate e olive</i>						
Cuocere il merluzzo e le patate in forno con olive e erbe aromatiche, raffreddare in abbattitore e servire con limone e olio.						
Merluzzo	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Insalata fredda di pollo al limone</b>						
Cuocere il pollo con le erbe aromatiche, raffreddare in abbattitore e servire con limone e olio.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Italico</b>						
Italico	15g	20g	20-30g	30-50g	50g	50g
<b>Italico 1/2 porzione</b>						
Italico 1/2 porzione	7g	10g	10-15g	15-25g	25g	25g
<b>Legumi agli aromi</b>						
Cuocere i legumi con verdure e erbe aromatiche, al termine condire con olio e sale.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	15-20g/ 45-60g	20-30g/ 60-90g	30-40g/ 90-120g	40g/120g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Legumi alla pizzaiola</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i legumi, le erbe aromatiche, il sale e cuocere.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	15-20g/ 45-60g	20-30g/ 60-90g	30-40g/ 90-120g	40g/120g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Legumi e patate in umido</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i legumi, le patate, le erbe aromatiche, il sale e cuocere.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	15-20g/ 45-60g	20-30g/ 60-90g	30-40g/ 90-120g	40g/120g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Legumi in umido</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i legumi, le erbe aromatiche, il sale e cuocere.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	15-20g/ 45-60g	20-30g/ 60-90g	30-40g/ 90-120g	40g/120g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Lenticchie</b>						
Cuocere i legumi con verdure e erbe aromatiche, al termine condire con olio e sale.						
Lenticchie secche	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Lenticchie alla pizzaiola</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i legumi, le erbe aromatiche, il sale e cuocere.						
Lenticchie secche	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Lenticchie e carote</b>						
Cuocere i legumi con verdure e erbe aromatiche, al termine condire con olio e sale.						
Lenticchie secche	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Carote	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Lenticchie e carote (secondo+contorno)</b>						
Cuocere i legumi con verdure e erbe aromatiche, al termine condire con olio e sale.						
Lenticchie secche	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Carote	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Lenticchie e patate in umido</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i legumi, le patate, le erbe aromatiche, il sale e cuocere.						
Lenticchie secche	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Lenticchie in umido</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i legumi, le erbe aromatiche, il sale e cuocere.						
Lenticchie secche	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Lonza al latte</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla bagnarla con il suo sugo e aggiungere il latte. Affettare la carne e accompagnarla con l'intingolo al latte.						
Lonza	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Latte ps	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Lonza alla pizzaiola</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Affettare la carne e accompagnarla con il sugo.						
Lonza	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Manzo alla pizzaiola</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Affettare la carne e accompagnarla con il sugo.						
Manzo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Merluzzo allo zafferano</b>						
Fare un soffritto con carote, sedano, cipolle. Aggiungere il pesce, passato nella farina, e lo zafferano, stemperato in poca acqua, cuocere fino a cottura ultimata.						
Merluzzo	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Merluzzo al pomodoro</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Unire al sugo, il pesce cotto in forno.						
Merluzzo	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Merluzzo in umido</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Unire al sugo, il pesce cotto in forno.						
Merluzzo	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Merluzzo con limone e prezzemolo</b>						
Cuocere il pesce aggiungendo olio, al termine della cottura aggiungere prezzemolo e limone.						
Merluzzo	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Mozzarella</b>						
Mozzarella	25g	30g	30-40g	40-70g	70-100g	100g
<b>Mozzarella 1/2 porzione</b>						
Mozzarella	12g	15g	15-20g	20-35g	35-50g	50g
<b>Parmigiano Reggiano DOP</b>						
Parmigiano Reggiano DOP	15g	20g	20-30g	30-50g	50g	50g
<b>Patè di cannellini e piselli</b>						
Lessare cannellini e piselli con cipolla, sedano, carote, erbe aromatiche e frullarli. Aggiungere olio EVO e sale.						
Cannellini secchi	5g	7-8g	7-10g	10-15g	15-20g	20g
Piselli gelo	15g	20-22g	20-30g	30-45g	45-60g	60g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pesce agli aromi</b>						
Cuocere il pesce aggiungendo olio e erbe aromatiche.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pesce al basilico</b>						
Cuocere il pesce aggiungendo olio e basilico.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pesce al forno</b>						
Cuocere il pesce aggiungendo olio e erbe aromatiche.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pesce al forno con verdure</b>						
Cuocere il pesce aggiungendo olio, verdure e erbe aromatiche.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Verdure	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b><i>Pesce al pomodoro</i></b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Unire al sugo, il pesce cotto in forno.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Pesce al pomodoro e origano</i></b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, origano, il sale e cuocere. Unire al sugo, il pesce cotto in forno.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla, origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Pesce all'olio extravergine d'oliva, prezzemolo e limone</i></b>						
Cuocere il pesce aggiungendo olio, al termine della cottura aggiungere prezzemolo e limone.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Pesce alla pizzaiola</i></b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Unire al sugo, il pesce cotto in forno.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Pesce allo zafferano</i></b>						
Fare un soffritto con carote, sedano, cipolle. Aggiungere il pesce, passato nella farina, e lo zafferano, stemperato in poca acqua, cuocere fino a cottura ultimata.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Pesce con capperi e olive</i></b>						
Cuocere il pesce aggiungendo erbe aromatiche, olio, capperi e olive.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Olive denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Capperi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Pesce con limone e prezzemolo</b>						
Cuocere il pesce aggiungendo olio, al termine della cottura aggiungere prezzemolo e limone.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pesce con olio evo, limone e prezzemolo</b>						
Cuocere il pesce aggiungendo olio, al termine della cottura aggiungere prezzemolo e limone.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pesce con olive</b>						
Cuocere il pesce aggiungendo erbe aromatiche, olio e olive.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Olive denocciate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pesce dorato (al forno)</b>						
Passare il pesce nell'uovo, nella farina di mais e nel pangrattato insaporito con erbe aromatiche, stendere nelle teglie ed infornare.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di mais	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pesce dorato con limone</b>						
Passare il pesce nell'uovo, nella farina di mais e nel pangrattato insaporito con erbe aromatiche, stendere nelle teglie ed infornare. Al termine spruzzare il limone.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di mais	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	1 spicchio	1 spicchio	1 spicchio	1 spicchio	1 spicchio	1 spicchio
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pesce gratinato</b>						
Passare il pesce nel pangrattato insaporito con erbe aromatiche, stendere nelle teglie ed infornare.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b><i>Pesce gratinato con pangrattato e aromi</i></b>						
Passare il pesce nel pangrattato insaporito con erbe aromatiche, stendere nelle teglie ed infornare.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Pesce impanato</i></b>						
Passare il pesce nell'uovo, nella farina di mais e nel pangrattato insaporito con erbe aromatiche, stendere nelle teglie ed infornare.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di mais	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Pesce impanato al forno</i></b>						
Passare il pesce nell'uovo, nella farina di mais e nel pangrattato insaporito con erbe aromatiche, stendere nelle teglie ed infornare.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di mais	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Pesce in umido</i></b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Unire al sugo, il pesce cotto in forno.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Pesce in umido con olive e pomodoro</i></b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le olive, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Unire al sugo, il pesce cotto in forno.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	40g
Olive denocciolate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<i>Petto di pollo al latte</i>						
Tagliare la carne a fette, infarinarla e metterla in una teglia con le erbe aromatiche, il latte e infornare.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte ps	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Petto di pollo al limone</i>						
Tagliare la carne a fette, infarinarla e metterla in una teglia con le erbe aromatiche, il succo di limone e infornare.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Petto di pollo al rosmarino</i>						
Tagliare la carne a fette, infarinarla e metterla in una teglia con il rosmarino e infornare.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Petto di tacchino al latte</i>						
Tagliare la carne a fette, infarinarla e metterla in una teglia con le erbe aromatiche, il latte e infornare.						
Tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte ps	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Petto di tacchino al limone</i>						
Tagliare la carne a fette, infarinarla e metterla in una teglia con le erbe aromatiche, il succo di limone e infornare.						
Tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Piccatina di lonza al limone</i>						
Tagliare la carne a fette, infarinarla e metterla in una teglia con le erbe aromatiche, il succo di limone e infornare.						
Lonza	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Piselli</i>						
Cuocere i legumi con erbe aromatiche, al termine condire con olio e sale.						
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Piselli agli aromi</b>						
Cuocere i legumi con verdure e erbe aromatiche, al termine condire con olio e sale.						
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Piselli all'olio extravergine di oliva</b>						
Cuocere i legumi, al termine condire con olio e sale.						
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Piselli in umido (con pomodoro)</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i legumi, le erbe aromatiche, il sale e cuocere.						
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Platessa al forno</b>						
Cuocere il pesce aggiungendo olio e erbe aromatiche.						
Platessa	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Platessa impanata al forno</b>						
Passare il pesce nell'uovo, nella farina di mais e nel pangrattato insaporito con erbe aromatiche, stendere nelle teglie ed infornare.						
Platessa	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina di mais, limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pollo al forno</b>						
Cuocere il pollo in forno con olio, erbe aromatiche e sale.						
Coscia / Fusi di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpette di ceci</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Ceci secchi	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Secondi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Polpette di fagioli cannellini al profumo di basilico</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con basilico. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Cannellini secchi	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpette di legumi / gratinate</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	10-15g/ 30-40g	15-20g/ 40-60g	20-30g/ 60-80g	30g/80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpette di legumi al pomodoro / alla pizzaiola</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche, creando un composto omogeneo. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Servire le polpette aggiungendo il sugo.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	10-15g/ 30-40g	15-20g/ 40-60g	20-30g/ 60-80g	30g/80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpette di lenticchie</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Lenticchie secche	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Polpette di manzo al sugo / in umido</b>						
Lessare le patate, unirle alla carne, al pangrattato e creare un composto, poi formare delle polpette e infornare. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Servire le polpette aggiungendo il sugo.						
Manzo	25g	35g	25-30g	30-50g	50-65g	65g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpette di pesce</b>						
Lessare le patate e unirle al pesce (precedentemente lessato con erbe aromatiche) finemente tritato. Aggiungere l'uovo, le erbe aromatiche e amalgamare bene gli ingredienti. Modellare delle polpette, passarle nel pangrattato, porle su una teglia e infornare.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	20g	25g	30-40g	40-55g	55-75g	75g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Uovo pastorizzato	4g	4g	6g	6g	6g	6g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpettine di ceci</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Ceci secchi	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpettine di ceci alla pizzaiola</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche, creando un composto omogeneo. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Servire le polpette aggiungendo il sugo.						
Ceci secchi	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Secondi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Polpettine di legumi al pomodoro / alla pizzaiola</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche, creando un composto omogeneo. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Servire le polpette aggiungendo il sugo.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	10-15g/ 30-40g	15-20g/ 40-60g	20-30g/ 60-80g	30g/80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpettine di legumi gratinate</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	10-15g/ 30-40g	15-20g/ 40-60g	20-30g/ 60-80g	30g/80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpettine di legumi in umido</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche, creando un composto omogeneo. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Servire le polpette aggiungendo il sugo.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	10-15g/ 30-40g	15-20g/ 40-60g	20-30g/ 60-80g	30g/80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Secondi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Polpettine di piselli al pomodoro / alla pizzaiola</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche, creando un composto omogeneo. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Servire le polpette aggiungendo il sugo.						
Piselli gelo	30g	45g	30-40g	40-60g	60-80g	80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpettine di piselli gratinate</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno.						
Piselli gelo	30g	45g	30-40g	40-60g	60-80g	80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpettine di piselli in umido</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche, creando un composto omogeneo. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato; porle in una teglia, aggiungere olio e farle dorare in forno. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Servire le polpette aggiungendo il sugo.						
Piselli gelo	30g	45g	30-40g	40-60g	60-80g	80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polpettine di tonno (in olio d'oliva)</b>						
Lessare le patate, le verdure e unirle al tonno finemente tritato. Aggiungere l'uovo e amalgamare bene gli ingredienti. Modellare delle polpette, passarle nel pangrattato, porle su una teglia e infornare.						
Tonno in olio d'oliva (sgocciolato)	10g	10g	15-20g	20-25g	25-50g	50g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
<b>Primosale</b>						
Primosale	25g	30g	30-40g	40-70g	70-100g	100g
<b>Primosale 1/2 porzione</b>						
Primosale 1/2 porzione	12g	15g	15-20g	20-35g	35-50g	50g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<i>Provolone Valpadana DOP</i>						
Provolone Valpadana DOP	15g	20g	20-30g	30-50g	50g	50g
<i>Purè di ceci con patate</i>						
Lessare i legumi con cipolla, sedano, carote, erbe aromatiche e frullarli. Aggiungere olio EVO e sale.						
Ceci secchi	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Purea di ceci</i>						
Lessare i legumi con cipolla, sedano, carote, erbe aromatiche e frullarli. Aggiungere olio EVO e sale.						
Ceci secchi	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Raguttino di lenticchie e pomodoro</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i legumi, le erbe aromatiche, il sale e cuocere.						
Lenticchie secche	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Ricotta</i>						
Ricotta	40g	45g	45-60g	60-100g	100-150g	150g
<i>Rollè di frittata</i>						
Preparare un composto con uova, olio, latte e sale. Mettere il composto in una teglia e infornare. Servire tagliata a fettine.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Scaloppine al limone</i>						
Tagliare la carne a fette, infarinarla e metterla in una teglia con le erbe aromatiche, il succo di limone e infornare.						
Pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Scaloppine al pomodoro</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Aggiungere la carne e terminare la cottura.						
Pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Scaloppine di lonza al limone</b>						
Tagliare la carne a fette, infarinarla e metterla in una teglia con le erbe aromatiche, il succo di limone e infornare.						
Lonza	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Scaloppine di pollo al limone</b>						
Tagliare la carne a fette, infarinarla e metterla in una teglia con le erbe aromatiche, il succo di limone e infornare.						
Petto di pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Farina bianca	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Scaloppine di tacchino al pomodoro</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Aggiungere la carne e terminare la cottura.						
Tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Scamorza</b>						
Scamorza	15g	20g	20-30g	30-50g	50g	50g
<b>Sformato di ceci con patate</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Stendere il composto in una teglia e infornare.						
Ceci secchi	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Sformato di formaggio e verdure</b>						
Lessare le patate e le verdure, unire tutti gli ingredienti compreso il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Stendere il composto in una teglia, cospargere con pangrattato e infornare.						
Mozzarella	25g	30g	30-40g	40-70g	70-100g	100g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Zucchine						
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b><i>Sformato di patate e piselli</i></b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Stendere il composto in una teglia e infornare.						
Piselli gelo	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Sformato di patate e verdure</i></b>						
Lessare le patate e le verdure, unire tutti gli ingredienti compreso il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Stendere il composto in una teglia, cospargere di pangrattato e infornare.						
Verdure miste	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Spezzatino di manzo in umido</i></b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere. Aggiungere la carne e terminare la cottura.						
Manzo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Spezzatino tenero</i></b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere. Aggiungere la carne e terminare la cottura.						
Manzo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Verdura mista						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b><i>Straccetti di tacchino al limone</i></b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, cuocere la carne aggiungendo le erbe aromatiche e il succo di limone.						
Tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<b>Tacchino alla pizzaiola</b>						
Cuocere la carne sgrassata in forno, rosolarla da ogni sua parte e aggiungere erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo. Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le erbe aromatiche, il sale e cuocere. Affettare la carne e accompagnarla con il sugo.						
Tacchino	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Taleggio DOP</b>						
Taleggio DOP	15g	20g	20-30g	30-50g	50g	50g
<b>Tonno al naturale</b>						
Tonno al naturale (peso sgocciolato)	10g	10g	15-20g	20-25g	25-50g	50g
<b>Tonno in olio d'oliva</b>						
Tonno in olio d'oliva (peso sgocciolato)	10g	10g	15-20g	20-25g	25-50g	50g
<b>Tortino di cannellini</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Stendere il composto in una teglia e infornare.						
Fagioli cannellini secchi	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Patata	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Tortino di ceci (con/e patate)</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Stendere il composto in una teglia e infornare.						
Ceci secchi	10g	15g	10-15g	15-20g	20-30g	30g
Patata	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Tortino di legumi / Tortino di legumi e patate</b>						
Cuocere i legumi in acqua abbondante. Unire tutti gli ingredienti compreso le patate e le verdure precedentemente lessate e il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Stendere il composto in una teglia e infornare.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	10-15g/ 30-40g	15-20g/ 40-60g	20-30g/ 60-80g	30g/80g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Secondi piatti	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Tortino di merluzzo con patate e olive verdi</i>						
Lessare le patate e unirle al pesce (precedentemente lessato con erbe aromatiche) finemente tritato. Aggiungere l'uovo, il pangrattato, le olive e le erbe aromatiche e amalgamare bene gli ingredienti. Stendere il composto in una teglia ed infornare.						
Merluzzo	20g	25g	30-40g	40-55g	55-75g	75g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive verdi denocciolate	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Tortino di pesce e patate</i>						
Lessare le patate e unirle al pesce (precedentemente lessato con erbe aromatiche) finemente tritato. Aggiungere l'uovo, il pangrattato, le olive e le erbe aromatiche e amalgamare bene gli ingredienti. Stendere il composto in una teglia ed infornare.						
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut / Passera	20g	25g	30-40g	40-55g	55-75g	75g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olive verdi denocciolate	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Uovo pastorizzato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Tortino di uovo e patate</i>						
Lessare le patate e le verdure, unire tutti gli ingredienti, il pangrattato insaporito con erbe aromatiche. Stendere il composto in una teglia e infornare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Patate	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Parmigiano Reggiano DOP	3g	4g	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sedano, carote, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Uova strapazzate</i>						
Cucinare le uova in olio e mescolare fino al termine della cottura, aggiungere eventualmente latte per renderle più morbide.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Uova strapazzate al pomodoro</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il basilico, il sale e cuocere. Unire da ultimo le uova e mescolare.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Secondi piatti</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<i>Uovo strapazzato</i>						
Cucinare le uova in olio e mescolare fino al termine della cottura, aggiungere eventualmente latte per renderle più morbide.						
Uovo pastorizzato	25g	50g	50g	50g	50g	50g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Latte ps (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Yogurt</i>						
Yogurt	125g	125g	125g	125g	125g	125g

Contorni	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Bis di verdure</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
2 verdure a discrezione della cucina a scelta tra: broccoli, carote, cavolfiori, erbe, fagiolini, finocchi, melanzane, zucchine	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Broccoli / all'olio extravergine d'oliva</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Broccoli	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Broccoli e cavolfiori</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Broccoli	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Cavolfiori						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Carote</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Carote	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Carote al forno / al vapore / all'olio extravergine d'oliva</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Carote	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Carote baby al forno / al vapore / all'olio extravergine d'oliva</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Carote	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Carote cotte</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Carote	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Carote e piselli</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Piselli gelo	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Carote						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Carote in insalata</i>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Carote	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Carote julienne</i>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Carote	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Carote prezzemolate</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio, prezzemolo e sale.						
Carote	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Contorni	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Cavolfiori / all'olio extravergine d'oliva</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Cavolfiore	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Cavolfiori gratinati</b>						
Cuocere le verdure al forno e gratinarle, al termine condire con olio e sale.						
Cavolfiori	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Parmigiano Reggiano DOP	2g	2g	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Erbette / all'olio extravergine d'oliva / al forno / al vapore</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Erbette	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Erbette all'olio extravergine d'oliva e limone</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio, limone e sale.						
Erbette	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Erbette e patate</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Patate	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Erbette						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Fagiolini / al vapore/ all'olio extravergine d'oliva</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Fagiolini	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Fagiolini alla pugliese con pomodoro</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Cuocere le verdure al forno, al termine condire con il sugo.						
Fagiolini	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Fagiolini con carote</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Fagiolini	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Carote						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Fagiolini con patate</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Fagiolini	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Patate						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Finocchi</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Finocchi	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Contorni	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Finocchi all'olio extravergine d'oliva</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Finocchi	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Finocchi / julienne / in insalata</i>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Finocchi	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Finocchi gratinati</i>						
Cuocere le verdure al forno e gratinarle, al termine condire con olio e sale.						
Finocchi	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano DOP	2g	2g	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata</i>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Insalata	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata con carote</i>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Insalata	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Carote						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata con carote ed olive</i>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Aggiungere olive, condire con olio e sale.						
Insalata	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Carote						
Olive	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata con finocchi</i>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Insalata	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Finocchi						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata con olive</i>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olive, olio e sale.						
Insalata	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Olive	4g	6g	10g	15g	15g	20g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata con pomodori</i>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Insalata	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Pomodori						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata e mais</i>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con mais, olio e sale.						
Insalata mista	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Mais						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Contorni	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Insalata e pomodori</b>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Insalata	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Pomodori						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Insalata mista</b>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Insalata	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
A discrezione della cucina tra: carote julienne, finocchi julienne, pomodori						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Insalata mista con carote julienne</b>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Insalata mista	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Carote julienne						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Insalata mista con pomodori</b>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Insalata mista	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Pomodori						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Insalata verde</b>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Insalata	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Lattuga</b>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Lattuga	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Melanzane al pomodoro</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Cuocere le verdure al forno, al termine condire con il sugo.						
Melanzane	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Patate</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Patate	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Patate al forno</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Patate	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Patate al vapore</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Patate	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Patate e fagiolini / al forno</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Patate	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Fagiolini						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Contorni	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Patate in insalata</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio, prezzemolo e sale.						
Patate	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Piselli e carote</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Piselli gelo	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Carote						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pomodori</b>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con olio e sale.						
Pomodori	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pomodori con basilico rosolati</b>						
Mondare i pomodori, lavarli e tagliarli. Cucinare con basilico, olio e sale.						
Pomodori	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Verdura cotta mista</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Verdure a discrezione della cucina a scelta tra: broccoli, carote, cavolfiori, erbe, fagiolini, finocchi, melanzane, zucchine	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Verdura cotta mista (zucchine, carote, melanzane)</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Carote, melanzane, zucchine	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Verdure arrosto</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Verdure a discrezione della cucina a scelta tra: broccoli, carote, cavolfiori, erbe, fagiolini, finocchi, melanzane, zucchine	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Zucca</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Zucca	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Zucchine / al vapore / al forno / all'olio extravergine d'oliva</b>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Zucchine	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Zucchine al gratin</b>						
Cuocere le verdure al forno e gratinarle, al termine condire con olio e sale.						
Zucchine	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Parmigiano Reggiano DOP	2g	2g	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Contorni	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Zucchine e carote</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Zucchine	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Carote						
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Zucchine gratinate</i>						
Cuocere le verdure al forno e gratinarle, al termine condire con olio e sale.						
Zucchine	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Parmigiano Reggiano DOP	2g	2g	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Zucchine julienne con menta</i>						
Mondare le verdure, lavarle e tagliarle. Condire con menta, olio e sale.						
Zucchine	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Menta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Zucchine trifolate</i>						
Cuocere le verdure al forno, al termine condire con olio e sale.						
Zucchine	70g	80g	80-120g	120-150g	150-200g	200g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro						
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	2g	2g	3g	3g	3g	3g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Gnocchi al ragù di manzo/bolognese</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, la carne macinata, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi gli gnocchi. Terminata la cottura, scolare gli gnocchi, aggiungere il ragù di carne e il Parmigiano.						
Gnocchi confezionati	70g	100g	100g	100g	150g	200g
Manzo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Gnocchi con crema di pomodoro e ceci</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i ceci, il sale, cuocere e poi frullate. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi gli gnocchi. Terminata la cottura, scolare gli gnocchi, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Gnocchi confezionati	70g	100g	100g	100g	150g	200g
Ceci secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Insalata di riso con verdure e ceci</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso e raffreddarlo. Aggiungere le verdure e i ceci precedentemente cucinati e l'olio.						
Riso parboiled	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Ceci secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Verdura mista	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Lasagne al pesto con fagioli cannellini</i>						
Cuocere i cannellini e frullarli. Preparare la besciamella ed aggiungere i cannellini frullati. Preparare le teglie alternando strati di pasta con crema di cannellini e pesto. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta per lasagne						
Fagioli cannellini secchi						
Pesto						
Farina bianca						
Latte ps	100g	100-120g	120-150g	150-210g	210-300g	300g
Burro (facoltativo)						
Erbe aromatiche (facoltativo)						
Olio EVO						
Parmigiano Reggiano DOP						
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Lasagne al / con ragù di manzo / di carne</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, la carne di manzo, il sale e cuocere. Preparare la besciamella. Preparare le teglie alternando strati di pasta con besciamella e ragù di carne. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta						
Pomodori pelati/polpa di pomodoro						
Manzo						
Farina bianca						
Latte ps	100g	100-120g	120-150g	150-210g	210-300g	300g
Burro (facoltativo)						
Sedano, cipolle, carote						
Erbe aromatiche (facoltativo)						
Olio EVO						
Parmigiano Reggiano DOP						
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Lasagne vegetariane con crema di pesto e fagioli cannellini</i>						
Cuocere i cannellini e frullarli. Preparare la besciamella ed aggiungere i cannellini frullati. Preparare le teglie alternando strati di pasta con crema di cannellini e pesto. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta per lasagne Fagioli cannellini secchi Farina bianca Burro (facoltativo) Pesto Latte ps Sedano, cipolle, carote Erbe aromatiche (facoltativo) Olio EVO Parmigiano Reggiano DOP Sale iodato	100g    /	100-120g    /	120-150g    0,3g	150-210g    0,4g	210-300g    0,4g	300g    0,5g
<i>Lasagne vegetariane con crema di pomodoro e cannellini</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere, al termine aggiungere i cannellini precedentemente cotti e frullati. Preparare la besciamella. Preparare le teglie alternando strati di pasta con sugo di cannellini e besciamella. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta per lasagne Fagioli cannellini secchi Pomodori pelati/polpa di pomodoro Latte ps Farina bianca Burro (facoltativo) Sedano, cipolle, carote Erbe aromatiche (facoltativo) Olio EVO Parmigiano Reggiano DOP Sale iodato	100g    /	100-120g    /	120-150g    0,3g	150-210g    0,4g	210-300g    0,4g	300g    0,5g
<i>Lasagne vegetariane con fagioli cannellini</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere, al termine aggiungere i cannellini precedentemente cotti e frullati. Preparare la besciamella. Preparare le teglie alternando strati di pasta con sugo di cannellini e besciamella. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta per lasagne Pomodori pelati/polpa di pomodoro Fagioli cannellini secchi Farina bianca Latte ps Burro (facoltativo) Sedano, cipolle, carote Erbe aromatiche (facoltativo) Olio EVO Parmigiano Reggiano DOP Sale iodato	100g    /	100-120g    /	120-150g    0,3g	150-210g    0,4g	210-300g    0,4g	300g    0,5g
<i>Lasagne vegetariane con legumi</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere, al termine aggiungere i legumi precedentemente cotti e frullati. Preparare la besciamella. Preparare le teglie alternando strati di pasta con sugo di legumi e besciamella. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo Farina bianca Latte ps Burro (facoltativo) Pomodori pelati/polpa di pomodoro Sedano, cipolle, carote Erbe aromatiche (facoltativo) Olio EVO Parmigiano Reggiano DOP Sale iodato	100g    /	100-120g    /	120-150g    0,3g	150-210g    0,4g	210-300g    0,4g	300g    0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Lasagne vegetariane con legumi (e verdure)</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere, al termine aggiungere i legumi precedentemente cotti e frullati. Preparare la besciamella. Preparare le teglie alternando strati di pasta con sugo di legumi e besciamella. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta per lasagne Pomodori pelati/polpa di pomodoro Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo Farina bianca Latte ps Burro (facoltativo) Sedano, cipolle, carote Erbe aromatiche (facoltativo) Olio EVO Parmigiano Reggiano DOP Sale iodato	100g    /       /          /	100-120g    /          /	120-150g    0,3g	150-210g    0,4g	210-300g    0,4g	300g    0,5g
<i>Lasagne vegetariane con verdure e fagioli cannellini</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere, al termine aggiungere i cannellini precedentemente cotti e frullati. Preparare la besciamella. Preparare le teglie alternando strati di pasta con sugo di cannellini e besciamella. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta per lasagne Pomodori pelati/polpa di pomodoro Fagioli cannellini secchi Farina bianca Latte ps Sedano, cipolle, carote Erbe aromatiche (facoltativo) Olio EVO Parmigiano Reggiano DOP Sale iodato	100g    /       /          /	100-120g    /          /	120-150g    0,3g	150-210g    0,4g	210-300g    0,4g	300g    0,5g
<i>Lasagne vegetariane con verdure e legumi</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, le verdure, il sale e cuocere, al termine aggiungere i legumi precedentemente cotti e frullati. Preparare la besciamella. Preparare le teglie alternando strati di pasta con sugo di legumi e besciamella. Cospargere l'ultimo strato con Parmigiano e infornare per la cottura.						
Pasta per lasagne Pomodori pelati/polpa di pomodoro Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo Farina bianca Latte ps Sedano, cipolle, carote Erbe aromatiche (facoltativo) Olio EVO Parmigiano Reggiano DOP Sale iodato	100g    /       /          /	100-120g    /          /	120-150g    0,3g	150-210g    0,4g	210-300g    0,4g	300g    0,5g
<i>Orzotto freddo con mais, pomodori, piselli, basilico</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi l'orzo. Terminata la cottura, scolare l'orzo e raffreddarlo. Aggiungere le verdure e i piselli precedentemente cucinati e l'olio.						
Orzo Piselli gelo Mais Pomodori Basilico Olio EVO Sale iodato	25g 30g  10-20g  3g /	40g 45g  15-30g  4g /	40-50g 45-60g  25-50g  5g 0,3g	50-70g 60-90g  30-60g  5g 0,4g	70-100g 90-120g  30-60g  6g 0,4g	100g 120g  30-70g  6g 0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Passato di legumi</b>						
Cuocere i legumi e le patate in acqua salata con carote, sedano e cipolla, al termine della cottura frullare, aggiungere olio e Parmigiano.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	15-20g/ 45-60g	20-30g/ 60-90g	30-40g/ 90-120g	40g/120g
Patate	30g	35g	40g	50g	60g	60g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Passato di legumi con riso</b>						
Cuocere i legumi e le patate in acqua salata con carote, sedano e cipolla, al termine della cottura frullare, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso; al termine della cottura, scolare il riso e aggiungerlo alla crema di legumi.						
Riso	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	15-20g/ 45-60g	20-30g/ 60-90g	30-40g/ 90-120g	40g/120g
Patate	30g	35g	40g	50g	60g	60g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Passato di verdure e legumi (misti) con riso</b>						
Cuocere i legumi, le verdure e le patate in acqua salata con carote, sedano e cipolla, al termine della cottura frullare, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso; al termine della cottura, scolare il riso e aggiungerlo alla crema di legumi e verdure.						
Riso	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	15-20g/ 45-60g	20-30g/ 60-90g	30-40g/ 90-120g	40g/120g
Verdure miste per minestrone	30g	35g	40g	50g	60g	60g
Patate	30g	35g	40g	50g	60g	60g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pasta al forno con formaggio</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Preparare la besciamella. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo, la besciamella, il formaggio ed infornare.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Mozzarella o tipo fontal	25g	30g	30-40g	40-70g	70-100g	100g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Pasta al forno con pomodoro e Asiago DOP</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Preparare la besciamella. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo, la besciamella, l'Asiago, il Parmigiano ed infornare.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Asiago DOP	15g	20g	20-30g	30-50g	50g	50g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta al forno con ragù di piselli e besciamella</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i piselli, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Preparare la besciamella. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo, la besciamella, il Parmigiano ed infornare.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta al pomodoro e tonno in olio d'oliva</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il tonno sgocciolato, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Tonno in olio d'oliva (sgocciolato)	10g	10g	15-20g	20-25g	25-50g	50g
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta al ragù di manzo</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, la carne macinata, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il ragù di carne e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Manzo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta al/con sugo di pesce / al/con sugo di pesce e pomodoro</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il pesce tritato, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Merluzzo/Nasello/Platessa/Limanda/Halibut	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Pasta al tonno in olio d'oliva</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il tonno sgocciolato a pezzetti e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Tonno in olio d'oliva (sgocciolato)	10g	10g	15-20g	20-25g	25-50g	50g
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta alla/con crema di ceci e pesto</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere i ceci precedentemente cotti e frullati, il pesto e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Ceci secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Pesto	3g	4g	5g	5g	10g	15g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta alla crema di pomodoro e (fagioli) cannellini</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i fagioli cannellini, il sale, cuocere e poi frullare. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Fagioli cannellini secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta alla marinara</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il pesce tritato, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Merluzzo / Nasello / Platessa / Limanda / Halibut	30g	50g	50-60g	60-80g	80-150g	150g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta bianca con tonno al naturale</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il tonno sgocciolato a pezzetti e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Tonno al naturale sgocciolato	10g	10g	15-20g	20-25g	25-50g	50g
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta con ceci e pomodoro</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i ceci, il sale, cuocere e poi frullare. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Ceci secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Pasta con crema di ceci</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i ceci, il sale, cuocere e poi frullare. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Ceci secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta con crema di pesto e fagioli cannellini</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere i cannellini precedentemente cotti e frullati, il pesto e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Fagioli cannellini secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pesto	3g	4g	5g	5g	10g	15g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta con crema di pomodoro e ceci</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i ceci, il sale, cuocere e poi frullare. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Ceci secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta con crema di pomodoro e fagioli cannellini</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i cannellini, il sale, cuocere e poi frullare. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Fagioli cannellini secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta con crema di pomodoro e piselli</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i piselli, il sale, cuocere e poi frullare. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Pasta con fagioli cannellini frullati e pomodoro</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i cannellini, il sale, cuocere e poi frullate. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Fagioli cannellini secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta con fagioli frullati e pomodoro</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, i fagioli, il sale, cuocere e poi frullate. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Fagioli cannellini secchi/borlotti secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta con legumi</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e la pasta; al termine della cottura, scolare la pasta e aggiungere i legumi precedentemente cucinati con cipolla e l'eventuale pomodoro. Aggiungere olio e Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro (facoltativo)	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	15-20g/ 45-60g	20-30g/ 60-90g	30-40g/ 90-120g	40g/120g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta con lenticchie</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e la pasta; al termine della cottura, scolare la pasta e aggiungere le lenticchie precedentemente cucinate con cipolla e l'eventuale pomodoro. Aggiungere olio e Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro (facoltativo)	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Lenticchie secche	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta con pomodoro e ricotta / con ricotta e pomodoro</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere; alla fine aggiungere la ricotta. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il sugo e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Ricotta	40g	45g	45-60g	60-100g	100-150g	150g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

<b>Piatti unici</b>	<b>Nido 1 anno</b>	<b>Nido 2-3 anni</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-8 anni</b>	<b>Primaria 8-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
<i>Pasta con ricotta</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la ricotta ammorbidita con l'acqua di cottura, l'olio aromatizzato con le erbe e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ricotta	40g	45g	45-60g	60-100g	100-150g	150g
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta e ceci</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e la pasta; al termine della cottura, scolare la pasta e aggiungere i ceci precedentemente cucinati. Aggiungere olio aromatizzato con le erbe e Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Ceci secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta fredda con legumi</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta e raffreddarla. Aggiungere i legumi e i pomodori precedentemente cucinati e l'olio.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	15-20g/ 45-60g	20-30g/ 60-90g	30-40g/ 90-120g	40g/120g
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Pomodori	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta fredda con piselli</i>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta e raffreddarla. Aggiungere i piselli e i pomodori precedentemente cucinati e l'olio.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Pomodori	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Pasta pasticciata al formaggio</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, il sale e cuocere. Preparare la besciamella. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere la besciamella, la mozzarella e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Mozzarella	25g	30g	30-40g	40-70g	70-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Pasta pasticciata al ragù di manzo</b>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, la carne macinata, il sale e cuocere. Preparare la besciamella. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il ragù di carne, la besciamella e il Parmigiano.						
Pasta	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Manzo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Latte ps	5-10g	5-10g	15-20g	15-20g	15-20g	15-20g
Farina bianca	2g	2g	4g	6g	6g	6g
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Pizza margherita</b>						
Dopo aver farcito le basi pizza con pomodoro, origano e mozzarella, infornarle per la cottura.						
Base per pizza						
Mozzarella						
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	80g	80g	80-150g	150-200g	200-350g	350g
Origano						
Olio EVO						
Sale iodato						
<b>Polenta con brasato</b>						
Scaldare l'acqua e aggiungere la farina di mais, mescolare al bisogno fino al termine della cottura. A parte cucinare il brasato con le verdure e poi affettarlo.						
Farina di mais	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Manzo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polenta con formaggio</b>						
Scaldare l'acqua e aggiungere la farina di mais, mescolare al bisogno fino al termine della cottura. A parte preparare il formaggio e l'eventuale pomodoro da servire con la polenta.						
Farina di mais	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Formaggio stagionato	15g	20g	20-30g	30-50g	50g	50g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro (se graditi)	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Polenta con straccetti di pollo alla cacciatora</b>						
Scaldare l'acqua e aggiungere la farina di mais, mescolare al bisogno fino al termine della cottura. A parte cucinare gli straccetti di pollo con le verdure e le erbe aromatiche.						
Farina di mais	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Pollo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Verdura mista	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro (se graditi)	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Polenta e lenticchie</b>						
Scaldare l'acqua e aggiungere la farina di mais, mescolare al bisogno fino al termine della cottura. A parte cucinare le lenticchie con il pomodoro e le erbe aromatiche.						
Farina di mais	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Lenticchie secche	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro (se graditi)	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso con piselli</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, aggiungere i piselli precedentemente cucinati e il Parmigiano.						
Riso	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso con tonno al naturale (bianco)</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, aggiungere il tonno sgocciolato e il Parmigiano.						
Riso	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Tonno al naturale sgocciolato	10g	10g	15-20g	20-25g	25-50g	50g
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Riso con tonno al naturale (bianco) e pomodori</b>						
Far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi il riso. Terminata la cottura, scolare il riso, aggiungere il tonno sgocciolato, i pomodori precedentemente cucinati e il Parmigiano.						
Riso	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Tonno al naturale sgocciolato	10g	10g	15-20g	20-25g	25-50g	50g
Pomodori	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Risotto con piselli</b>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di piselli precedentemente cucinat, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<i>Risotto con radicchio e scamorza</i>						
Rosolare la cipolla in olio, aggiungere il riso, tostarlo aggiungendo il brodo vegetale (preparato con sedano, carote, cipolla e le erbe aromatiche) fino al termine della cottura, aggiungere il sale e concludere con l'aggiunta di radicchio precedentemente cucinato, di scamorza, di Parmigiano e dell'eventuale burro.						
Riso	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Radicchio	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Scamorza	25g	30g	30-40g	40-70g	70-100g	100g
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro (facoltativo)	/	/	3g	3g	3g	4g
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Tagliatelle al ragù di manzo</i>						
Rosolare sedano, carota e cipolla in olio, aggiungere il pomodoro, la carne macinata, il sale e cuocere. A parte, far bollire l'acqua, aggiungere il sale e poi la pasta. Terminata la cottura, scolare la pasta, aggiungere il ragù di carne e il Parmigiano.						
Tagliatelle all'uovo	25g	40g	40-50g	50-70g	70-100g	100g
Manzo	25g	35g	35-45g	45-80g	80-100g	100g
Pomodori pelati/polpa di pomodoro	10-20g	15-30g	25-50g	30-60g	30-60g	30-70g
Sedano, cipolle, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche (facoltativo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Vellutata di ceci con crostini</i>						
Cuocere i ceci e le patate in acqua salata con carote, sedano e cipolla, al termine della cottura frullare, aggiungere olio e Parmigiano. Servire con crostini preparati precedentemente.						
Ceci secchi	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Patate	30g	35g	40g	50g	60g	60g
Crostini	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Vellutata di piselli</i>						
Cuocere i piselli e le patate in acqua salata con carote, sedano e cipolla, al termine della cottura frullare, aggiungere olio e Parmigiano.						
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Patate	30g	35g	40g	50g	60g	60g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<i>Velluta di piselli con crostini</i>						
Cuocere i piselli e le patate in acqua salata con carote, sedano e cipolla, al termine della cottura frullare, aggiungere olio e Parmigiano. Servire con crostini preparati precedentemente.						
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Patate	30g	35g	40g	50g	60g	60g
Crostini	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Piatti unici	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Velluta di piselli con pasta</b>						
Cuocere i piselli e le patate in acqua salata con carote, sedano e cipolla, al termine della cottura frullare, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e la pasta; al termine della cottura, scolare la pasta e aggiungerla alla crema di piselli.						
Piselli gelo	30g	45g	45-60g	60-90g	90-120g	120g
Patate	30g	35g	40g	50g	60g	60g
Pastina	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Zuppa di legumi</b>						
Cuocere i legumi e le patate in acqua salata con carote, sedano e cipolla, al termine della cottura frullare grossolanamente, aggiungere olio e Parmigiano.						
Pasta	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	15-20g/ 45-60g	20-30g/ 60-90g	30-40g/ 90-120g	40g/120g
Patate	30g	35g	40g	50g	60g	60g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Zuppa di legumi con riso</b>						
Cuocere i legumi e le patate in acqua salata con carote, sedano e cipolla, al termine della cottura frullare grossolanamente, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e il riso; al termine della cottura, scolare il riso e aggiungerlo alla zuppa.						
Legumi secchi (ceci-fagioli borlotti-fagioli cannellini-lenticchie) / Piselli gelo	10g/30g	15g/45g	15-20g/ 45-60g	20-30g/ 60-90g	30-40g/ 90-120g	40g/120g
Patate	30g	35g	40g	50g	60g	60g
Riso	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g
<b>Zuppa di lenticchie con pasta</b>						
Cuocere le lenticchie e le patate in acqua salata con carote, sedano e cipolla, al termine della cottura frullare grossolanamente, aggiungere olio e Parmigiano. A parte far bollire acqua, aggiungere il sale e la pasta; al termine della cottura, scolare la pasta e aggiungerla alla zuppa.						
Lenticchie secche	10g	15g	15-20g	20-30g	30-40g	40g
Pasta	12g	20g	20-25g	25-35g	35-50g	50g
Patate	30g	35g	40g	50g	60g	60g
Sedano, carote, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	3g	4g	5g	5g	6g	6g
Parmigiano Reggiano DOP	/	/	3-4g	4-5g	5-8g	8-10g
Sale iodato	/	/	0,3g	0,4g	0,4g	0,5g

Varie	Nido 1 anno	Nido 2-3 anni	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6-8 anni	Primaria 8-11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>Frutta</b>						
Frutta	40g	70g	70-80g	80-100g	100-120g	120g
<b>Mousse di frutta</b>						
Frutta	100g	100g	100g	100g	100g	100g
<b>Pane comune</b>						
Pane comune	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
<b>Pane integrale</b>						
Pane integrale	15g	20g	20-40g	40-50g	50g	50g
<b>Torta casalinga</b>						
Farina						
Uovo pastorizzato						
Yogurt						
Lievito	20g	20g	30g	40g	40g	40g
Zucchero						
Zucchero a velo						
Latte						
Olio d'oliva						

*Per le preparazioni e i condimenti vengono usati olio extravergine d'oliva e sale iodato, la grammatura di olio indicata potrà variare in difetto a seconda del numero di porzioni condite.*

*La grammatura di sale non è indicata ma la quantità da aggiungere ai cibi deve essere limitata (NON superare 1/1,5g per pasto)*

*L'aceto o il limone possono essere aggiunti alle preparazioni.*

*La preparazione dei nostri piatti avviene in locali dove può esserci contatto involontario con gli allergeni riportati nel Regolamento CE 1169/2011 allegato II e con sostanze che possono causare reazioni allergiche, pertanto, se ne potrebbero trovare tracce in ogni alimento.*

*In riferimento al Regolamento UE 1169/2011 allegato II, le modalità di gestione degli allergeni sono definite all'interno del capitolato.*

*Il brodo vegetale viene preparato con le seguenti verdure fresche a scelta tra carote, cipolle, zucchine.*

*Erbe aromatiche (salvia, rosmarino, origano, prezzemolo, timo, basilico, alloro, maggiorana...) da utilizzare nelle preparazioni.*