

PRIMA SETTIMANA INVERNALE

					INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
					CRUDO	COTTO	CRUDO	COTTO	CRUDO	COTTO
RICETTA	COMPONENTE	TIPO	INGREDIENTE	INGR. SUBRICETTA	PESO LORDO (g)	PESO A COTTO (g)	PESO LORDO (g)	PESO A COTTO (g)	PESO LORDO (g)	PESO A COTTO (g)
PASTA ALLA PORTOFINO	Primo	I	Pasta di semola		60	120	70	140	90	180
		I	Pesto		10	10	15	15	20	20
		I	Pomodoro polpa		40	24	50	30	50	30
		I	Olio evo		2	2	3	3	4	4
		I	Sale fino iodato		q.b	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
CREMA DI CAROTE CON RISO	Primo	I	Riso		30	60	40	80	50	100
		I	Carote		55	47,85	70	60,9	90	78,3
		I	Patate		30	27	30	27	30	27
		I	Brodo vegetale		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
		I	Sale fino iodato		0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
LASAGNA AL RAGÙ	Primo	I	Pasta sfoglia lasagna		60	120	70	140	90	180
		I	Pomodoro polpa		20	12	25	15	30	18
		I	Bovino adulto		20	13,2	25	16,5	30	19,8
		I	Latte		30	30	40	40	50	50
		I	Farina		10	10	11	11	12	12
		I	Burro		10	10	11	11	12	12
		I	Formaggio grattugiato		3	3	4	4	4	4
		I	Noce moscata		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
		I	Olio evo		3	3	4	4	5	5
		I	Sale fino iodato		q.b	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
PASTA AL RAGÙ DI LENTICCHIE	Primo	I	Pasta di semola		60	120	70	140	90	180
		I	Lenticchie secche		15	43,5	20	58	25	72,5

		l	Pomodoro polpa/pelati		30	18	40	24	40	24
		l	Cipolla		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
		l	Olio evo		3	3	4	4	5	5
		l	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA AL RAGU DI VERDURE	Primo	l	Pasta di semola		60	120	70	140	90	180
		l	Verdure miste (carote, cavolfiore, sedano)		30	25	35	31	40	36
		l	Pomodoro fresco		30	18	40	24	40	24
		l	Cipolla		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
		l	Olio evo		3	3	4	4	5	5
		l	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
FRITTATA	Secondo	l	Uova		40	36	60	54	90	81
		l	Formaggio grattugiato		3	3	4	4	5	5
		l	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
		l	Olio evo		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE	Secondo	l	Pollo		60	40,2	80	53,6	100	67,1
		l	Burro		2	2	2	2	2	2
		l	Farina		2	2	2	2	2	2
		l	Olio evo		3	3	4	4	5	5
		l	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
		l	Limone		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
FORMAGGIO (PRIMO SALE) MEZZA PORZIONE	Secondo	l	Primo sale		25		30		35	
TONNO AL NATURALE	Secondo	l	Tonno		50		70		80	
TORTINO VEGETALE	Secondo	l	Patate		35	30,4	40	34,8	45	39
		l	Formaggio grattugiato		8	8	10	10	11,5	11,5
		l	Uova		10	9	15	13,5	20	18

		l	Verdure miste (carote, zucchine)		35	31	40	36	45	40
		l	Pane grattugiato		5	5	6	6	7	7
		l	Olio evo		3	3	4	4	5	5
		l	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
VERDURE MISTE COTTE	Contorno	l	Verdure miste cotte		80	74	100	93	120	11,6
		l	Olio evo		6	6	7	7	8	8
		l	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
FAGIOLINI TRIFOLATI	Contorno	l	Fagiolini		80	78,4	100	95	120	114
		l	Olio evo		4		5		6	
		l	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
		l	Misto ariosto		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
INSALATA VERDE CON OLIVE NERE	Contorno	l	Insalata verde		30		50		70	
		l	Olive		20		25		30	
		l	Olio evo		4		5		6	
		l	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
CAROTE ALL'OLIO	Contorno	l	Carote		80	74	100	93	120	111,6
		l	Olio evo		4		5		6	
		l	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
FINOCCHI CRUDI	Contorno	l	Finocchi crudi		30		50		70	
		l	Olio evo		4		5		6	
		l	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PANE COMUNE	Prodotto da forn	l	Pane		30		50		60	
PANE INTEGRALE	Prodotto da forn	l	Pane		30		50		60	
FRUTTA INVERNALE		l			100		150		150	