

SECONDA 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 ALLE ERBE AROMATICHE	Primo	I	Pasta di semola		60	120	70	140	90	180
		I	Erbe aromatiche		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.
		I			q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
RISOTTO ALLA ZUCCA	Primo	I	Riso		60	120	70	140	90	180
		I	Zucca		30	27	35	31	40	36
		I	Formaggio grattugiato		3	3	4	4	5	5
		I	Burro		6	6	7	7	8	8
		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
FOCACCIA	Primo	I	Focaccia		120	120	150	150	180	180
PASTA AL POMODORO	Primo	I	Pasta di semola		60	120	70	140	90	180
		I	Pomodoro polpa		40	24	50	30	50	30
		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.
CREMA DI FAGIOLI CON PASTINA	Primo	I	Pasta di semola		30	60	40	80	50	100
		I	Fagioli secchi		15	43,5	20	58	25	72,5
		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		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

BASTONCINI DI MERLUZZO	Secondo	l	Bastoncini di pesce		90	56	100	63	130	84
		l	Olio evo		3		4		5	
		l	Sale fino iodato		0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
POLLO ALLA CACCIATORA	Secondo	l	Pollo		60	40,2	80	53,6	100	67,1
		l	Pomodoro		15	9	20	12	25	15
		l	Sedano, carote e 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.
PROSCIUTTO COTTO	Secondo	l	Prosciutto cotto		40		50		60	
UOVA SODE CON SALSA	Secondo	l	Uovo		40		60		90	
		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.
HAMBURGER DI PESCE	Secondo	l	Merluzzo		80	56	100	70	120	85
		l	Patate		30	26,1	40	34,8	45	39,15
		l	uova		4	4	4	4	5	5
		l	formaggio grattugiato		2	2	3	3	4	4
		l	pane grattugiato		7	7	7	7	8	8
		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.
INSALATA VERDE	Contorno	l	Insalata verde		30		50		70	
		l	Olio evo		6		7		8	
		l	Sale fino iodato		q.b.		q.b.		q.b.	
VERDURE MISTE GRATINATE	Contorno	l	Verdure miste		80	78,4	100	95	120	114
		l	Formaggio grattugiato		3	3	4	4	5	5
		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.

CAROTE JULIENNE	Contorno	l	Carote julienne		30		50		70	
		l	Olio evo		4		5		6	
		l	Sale fino iodato		q.b		q.b		q.b	
FAGIOLINI CALDI IN INSALATA	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
SPINACI SALTATI	Contorno	l	Spinaci		80	56	100	70	120	85
		l	Formaggio grattugiato		3	3	4	4	5	5
		l	Olio evo		4	4	5	5	6	6
		l	Sale fino iodato		q.b	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
PANE COMUNE	Prodotto d	l	Pane		30		50		60	
PANE INTEGRALE	Prodotto d	l	Pane		30		50		60	
FRUTTA INVERNALE		l			100		150		150	