

QUARTA SETTIMANA INVERNALE

					INFANZIA		PRIMARIA		SECONDARIA	
					CRUDO	COTTO	CRUDO	COTTO	CRUDO	COTTO
RICETTA	COMPONENT	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)
PIZZA MARGHERITA	Primo	I	Pizza pomodoro e mozzarella		100	90	200	180	300	260
PASTA INTEGRALE ALLA SICILIANA	Primo	I	Pasta integrale		60	120	70	140	90	180
		I	Melanzane		30	25	35	31	40	36
		I	Pomodoro fresco		30	18	40	24	40	24
		I	Olive		20		25		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.
PASTA AL PESTO	Primo	I	Pasta di semola		60	120	70	140	90	180
		I	Pesto		17	17	25	25	30	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.
VELLUTATA DI VERDURE CON CROSTINI	Primo	I	Verdure miste		80	73	100	91	120	111
		I	Brodo vegetale		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
		I	Crostini		25		30		40	
		I	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO	Primo	I	Pasta di semola		60	120	70	140	90	180
		I	Parmigiano		3	3	4	4	5	5
		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.
ARROSTO DI TACCHINO A FETTE 1/2 PORZIONE	Secondo	I	Tacchino a fette		20		25		30	

UOVA SODE CON SALSA	Secondo	I	Uovo		40		60		90	
		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.
FORMAGGIO	Secondo	I	Formaggio		50		60		70	
BRUSCITT	Secondo	I	Bovino adulto magro		60	39,6	80	52,8	100	66
		I	Pomodoro		20	12	25	15	30	18
		I	Cipolla, carote, sedano		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.
MERLUZZO PANATO	Secondo	I	Filetto di merluzzo		80	54,4	100	68	120	81,6
		I	Pane grattugiato		8	8	10	10	11,5	11,5
		I	Limone		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.
INSALATA MISTA	Contorno	I	Insalata mista		30		50		70	
		I	Olio evo		6		7		8	
		I	Sale fino iodato		q.b.		q.b.		q.b.	
BROCCOLI GRATINATI	Contorno	I	Broccoli		80	72	100	90	120	108
		I	formaggio grattugiato		3	3	4	4	5	5
		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.
CAROTE COTTE SALTATE	Contorno	I	Carote		80	74	100	93	120	111,6
		I	Prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
		I	Olio evo		4		5		6	
		I	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
POLENTA	Contorno	I	Farina di mais		50	90	60	108	80	144
		I	Olio evo		4	4	5	5	6	6
		I	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
FAGIOLINI TRIFOLATI	Contorno	I	Fagiolini		80	78,4	100	95	120	114
		I	Olio evo		4	4	5	5	6	6
		I	Sale fino iodato		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
		I	Misto ariosto		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PANE COMUNE	Prodotto	I	Pane		30		50		60	
PANE INTEGRALE	Prodotto	I	Pane		30		50		60	
FRUTTA INVERNALE		I			100		150		150	