



Ricettario



Ricettario Menù Invernale
(Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado)

I Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta al pomodoro			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Filetto di merluzzo impanato al forno			
- Filetto di merluzzo	60 g	80 g	80 g
- Uovo	20 g	30 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Spinaci al limone			
- Spinaci	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Riso con crema di carciofi			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Carciofi	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Fior di latte			
- Fior di latte	40 g	50 g	60 g
3. Carote al forno gratinate			
- Carote	40 g	50 g	80 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Mercoledì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con ceci			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Ceci secchi	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Zucchine a tocchetti al forno			
- Zucchine	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	10 g	10 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con spinaci			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Spinaci	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Rollè di Frittata con prosciutto cotto			
- Uovo	40 g	60 g	80 g
- Parmigiano	5 g	5 g	10 g
- Prosciutto cotto	10 g	20 g	30 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Insalata verde			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Riso con verza			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Verza	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Polpette di bovino al forno			
- Macinato di bovino	40 g	50 g	60 g
- Uovo	20 g	20 g	30 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Pangrattato o pane	q.b.	q.b.	q.b.
3. Piselli			
- Piselli	50 g	60 g	70 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Il Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con lenticchie			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Lenticchie secche	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Ortolana gratinata			
- Zucca	30 g	30 g	30 g
- Zucchine	20 g	20 g	20 g
- Carote	20 g	20 g	30 g
- Finocchio	20 g	20 g	30 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta integrale al pomodoro			
- Pasta di semola integrale	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Tortino di merluzzo con patate			
- Merluzzo	60 g	80 g	80 g
- Patate	50 g	60 g	60 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

Mercoledì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Lasagna con zucca			
- Pasta di semola per lasagna	40 g	50 g	70 g
- Zucca	100 g	100 g	120 g
- Ricotta	30 g	40 g	50 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Scaloppina di maiale al limone			
- Lonza di maiale	50 g	60 g	70 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
3. Carote al forno gratinate			
- Carote	50 g	60 g	80 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	q.b.	q.b.	q.b.
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Zuppa di farro con i legumi			
- Farro decorticato	40 g	50 g	60 g
- Legumi secchi (lenticchie, ceci, fagioli)	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Polpette di melanzane			
- Melanzane	100 g	100 g	120 g
- Uova	20 g	20 g	30 g
- Parmigiano	10 g	10 g	20 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Orecchiette con broccoli			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Broccoli baresi	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Frittata con spinaci			
- Uovo	40 g	60 g	80 g
- Spinaci	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	5 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

III Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con cavolo			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Cavolfiore	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Formaggio primo sale			
- Formaggio primo sale	40 g	50 g	60 g
3. Zucchine a tocchetti al forno			
- Zucchine	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con piselli			
- Pasta di semola	40 g	60 g	80 g
- Piselli	80 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Rollè di frittata con spinaci			
- Uovo	40 g	60 g	80 g
- Spinaci	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	5 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

Mercoledì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Riso al latte			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Latte intero	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Polpettine di merluzzo al forno			
- Merluzzo	60 g	80 g	80 g
- Uova	20 g	30 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Insalata verde			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Cous cous con verdure			
- Cous cous	50 g	60 g	80 g
- Verdure (Zucchine, Carote e Zucca)	80 g	100 g	120 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
2. Arista di maiale			
- Arista	50 g	60 g	70 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
3. Purea di patate			
- Patate	80 g	100 g	120 g
- Latte intero	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5g
- Burro	5 g	5 g	5g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Lasagna rossa			
- Pasta di semola per lasagna	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Macinato di carne bovina	20 g	30 g	30 g
- Ricotta	20 g	30 g	40 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Finocchi gratinati al formaggio			
- Finocchi	50 g	50 g	70 g
- Parmigiano	20 g	20 g	30 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

IV Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Orecchiette con broccoli			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Broccoli baresi	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Salsiccia di tacchino al forno			
- Salsiccia di tacchino	50 g	60 g	70 g
3. Patate al forno			
- Patate	60 g	80 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con zucchini			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Zucchini	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Mozzarella			
- Mozzarella	40 g	50 g	60 g
3. Fagiolini al limone			
- Fagiolini	80 g	100 g	120 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Mercoledì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con patate			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Patate	50 g	60 g	70 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Prosciutto cotto			
- Prosciutto cotto	50 g	60 g	70 g
3. Insalata verde			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta integrale al pomodoro			
- Pasta di semola integrale	50 g	60 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
- Erbe aromatiche			
2. Filetto di platessa alla mugnaia			
- Filetto di Platessa	60 g	80 g	80 g
- Farina di grano tenero di tipo 0	q.b.	q.b.	q.b.
- Burro	q.b.	q.b.	q.b.
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
3. Spinaci al limone			
- Spinaci	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con fagioli			
- Pasta di semola	40 g	50 g	60 g
- Fagioli secchi	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Polpette di ricotta e spinaci			
- Uovo	30 g	40 g	60 g
- Ricotta	q.b.	q.b.	q.b.
- Spinaci	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	5 g	10 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

V Settimana

Lunedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Riso con verza			
- Riso Carnaroli	40 g	50 g	70 g
- Verza	60 g	80 g	100 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Sovracoscia di pollo			
- Sovracoscia di pollo	50 g	60 g	70 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
3. Insalata verde			
- Insalata	30 g	50 g	60 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Martedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta alla bolognese			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Macinato di carne bovina	20 g	30 g	50 g
- Parmigiano	5 g	5 g	5 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Finocchi gratinati al formaggio			
- Finocchi	50 g	50 g	70 g
- Parmigiano	20 g	20 g	30 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

Mercoledì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Zuppa di orzo con i legumi			
- Orzo decorticato	40 g	50 g	60 g
- Legumi secchi (lenticchie, ceci, fagioli)	30 g	40 g	40 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
2. Frittata con spinaci			
- Uovo	40 g	60 g	80 g
- Spinaci	40 g	50 g	60 g
- Parmigiano	5 g	5 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5g
3. Frutta	100 g	100 g	100 g
4. Pane	30 g	50 g	80 g

Giovedì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta con zucca			
- Pasta di semola	40 g	50 g	70 g
- Zucca	60 g	80 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
2. Fior di latte			
- Fior di latte	40 g	50 g	60 g
3. Zucchine a tocchetti al forno			
- Zucchine	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Erbe Aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g

Venerdì			
	Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
Ricetta	Grammature	Grammature	Grammature
1. Pasta al pomodoro			
- Pasta di semola	50 g	50 g	70 g
- Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
- Parmigiano	5 g	10 g	10 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	10 g
2. Polpettine di merluzzo al forno			
- Merluzzo	60 g	80 g	80 g
- Uova	20 g	30 g	30 g
- Pangrattato o pane	q.b.	q.b.	q.b.
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
3. Spinaci al limone			
- Spinaci	100 g	100 g	100 g
- Olio Extravergine Oliva	5 g	5 g	5 g
- Limone	q.b.	q.b.	q.b.
4. Frutta	100 g	100 g	100 g
5. Pane	30 g	50 g	80 g