

**COMUNE DI POZZUOLO MARTESANA**  
Provincia di MILANO



**CAPITOLATO DI APPALTO  
PER L’AFFIDAMENTO  
DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE  
SCOLASTICA PER GLI ALUNNI DELLA SCUOLA  
DELL’ INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI PRIMO  
GRADO, CRE E PREPARAZIONE PASTI  
PER GLI ANZIANI DEL COMUNE DI  
POZZUOLO MARTESANA**

**ALLEGATO 2**

***TABELLE DIETETICHE***

## Grammature

<b>primi piatti</b>	<b>materne gr</b>	<b>elementari gr</b>	<b>medie gr</b>
Pasta o riso asciutti	60	70	90
Pasta o riso in brodo Farina di mais, grano saraceno	30	40	50
Ravioli asciutti	70	90	110
Gnocchi di patate	150	180	200
Impasto lievitato per pizza	100	150	200
<b>Secondi piatti</b>			
<u>Carne:</u> bovino adulto, suino, pollame	60	80	120
Pesce	80	100	130
Uova	n° 1	n° 1 ½	n° 2
Prosciutto cotto o crudo o bresaola	50	60	70
Formaggi	60	70	80
Ricotta	70	80	100
<b>Contorni cotti e crudi</b>			
Insalate	60	80	100
<u>Legumi</u> (sia per contorni che per minestre )	30	40	50
Patate	150	170	200
Pomodori, carote, fagiolini, finocchi, zucchine, ecc.	100	150	150
<b>Frutta</b> fresca di stagione cotta, frullata, spremuta	150	150	150
Pane	50	50	50

**Le grammature si riferiscono agli alimenti crudi e al netto degli scarti.**

## Merende

La frutta del pranzo sarà distribuita durante la merenda del mattino e potrà essere sostituita, una volta su due, da:

<b>LATTE</b>			
latte	150	150	150
<b>BISCOTTI STAMPATI</b>			
biscotti	25	25	25
<b>GELATO</b>			
gelato confezionato	n°1	n°1	n°1
<b>TORTE</b>			
torta	100	150	150
<b>BUDINO</b>			
budino bicchiere	n°1	n°1	n°1
<b>YOGURT</b>			
yogurt vasetto	n°1	n°1	n°1
<b>CRACKER</b>			
cracker	25	25	25
<b>FETTE BISCOTTATE</b>			
fette biscottate	25	25	25
<b>PANE CON OLIVE</b>	25	25	25
<b>PANE CON UVETTE</b>	25	25	25
<b>marmellata - miele - cioccolato</b>	20	20	20
<b>POP-CORN</b>			
pop-corn (grani )	20	25	30

Per i bambini che si fermeranno oltre l'orario scolastico ( prolungamento ) si dovrà prevedere un'ulteriore merenda utilizzando gli alimenti sopra citati.

## Primi piatti - RISO

	Mat.	El.	Med.
<b>RISOTTO CON LE ERBETTE</b>			
riso	60	70	80
erbette	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano reggiano	3	4	5
aglio, prezzemolo, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lessare le erbette; tritare l'aglio e insieme alle erbette e a poco olio formare il fondo per il riso. Portare a cottura il risotto aggiungendo il brodo vegetale necessario. A fine cottura unire il prezzemolo tritato il parmigiano e il restante olio.

**RISOTTO CON PORRI**

riso	60	70	80
porri	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, timo, alloro, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere i porri a rondelle e privati della parte verde. Unire il riso, il timo, e l'alloro e aggiungere la dose necessaria di brodo vegetale. A cottura ultimata aggiungere il parmigiano e il restante olio.

**RISOTTO CON CARCIOFI**

riso	60	70	80
carciofi	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, prezzemolo, brodo vegetali, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tagliare i carciofi a spicchi, dopo averli accuratamente mondati, e porli in acqua acidulata con limone. Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, unire i carciofi sgocciolati e farli insaporire per un minuto. Quindi unire il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale. A fine cottura aggiungere il parmigiano e il restante olio.

**RISOTTO ALLA PARMIGIANA**

riso	60	70	80
olio	6	8	10
parmigiano	5	7	10
cipolla, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio. Unire il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale. A fine cottura aggiungere il parmigiano e il restante olio.

*Variante: RISOTTO ALLO ZAFFERANO aggiungere lo zafferano, stemperato in poco brodo vegetale, a fine cottura.*



**RISOTTO ALLA PIEMONTESE**

riso	60	70	80
parmigiano	5	7	10
olio	6	8	10
foglie di salvia, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Fare insaporire poco olio con le foglie di salvia e l'aglio. Cuocere il riso e condirlo con l'olio aromatizzato, il restante olio e il parmigiano.

**RISOTTO CON FAGIOLI ALLA VALTELLINESE**

riso	60	70	80
fagioli borlotti freschi o surgelati	20	25	30
cavolo (facoltativo)	10	15	20
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
sedano, carote, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Cuocere in abbondante acqua i fagioli con la carote e il sedano. A parte cuocere il riso e il cavolo (facoltativo). A cottura ultimata unire i fagioli al risotto e condire con parmigiano e olio.

**RISOTTO CON MELANZANE**

riso	60	70	80
melanzane	10	15	20
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
aglio, prezzemolo, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tagliere a dadini la melanzana, salarla e lasciarla riposare per  $\frac{1}{2}$  ora. Lavarla accuratamente e cuocerla in poco olio con il prezzemolo tritato e portarla a cottura con il brodo vegetale. Unire il riso, a cottura ultimata unire il parmigiano e il restante olio.

**RISOTTO CON RADICCHIO**

riso	60	70	80
radicchio	10	15	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lavare e tagliare sottilmente il radicchio e dividerlo in tre parti. Tritare finemente la cipolla e farle appassire in poco olio, aggiungere il riso e 1/3 di radicchio. A metà cottura aggiungere 1/3 di radicchio e a cottura ultimata aggiungere l'ultimo terzo di radicchio, l'olio e il parmigiano.

**RISO E PREZZEMOLO**

riso	30	40	50
patate	20	30	40
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
prezzemolo, cipolla, sale	q.b.	q.b.	q.b.



**RISI E BISI**

riso	60	70	80
piselli	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
prezzemolo, cipolla, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere i piselli e poco brodo vegetale; unire il riso e portarlo a cottura. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio e il parmigiano.

*Variante: RISOTTO CON LEGUMI sostituire ai piselli con altri legumi come fagioli, lenticchie o con un misto di essi.*

**MINISTRONE DI RISO**

riso	30	40	50
verdure miste	50	60	70
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**RISOTTO CON ZUCCA**

riso	60	70	80
zucca	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Si procede come il risotto alla parmigiana, con l'aggiunta della zucca a inizio cottura.

**RISOTTO CON LA RUCOLA**

riso	60	70	80
rucola	15	20	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, aglio, prezzemolo, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Si procede come il risotto con le erbe.

**RISOTTO DI MARE**

riso	60	70	80
pesce (vongole, seppie, calamari, gamberetti)	15	20	30
pelati	15	20	25
olio	3	4	5
aglio, prezzemolo, aromi, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.



**CROCCHETTE DI RISO**

riso	60	70	80
uova ( per 100 porz. )	10	15	20
formaggio	30	40	50
parmigiano	5	5	5
pangrattato, prezzemolo, latte, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA DI RISO O DI PASTA**

riso o pasta	50	60	70
verdure sott'aceto	10	30	40
pomodori a dadini	10	15	20
olive verdi e nere	10	15	20
mozzarella	15	20	25
prosciutto cotto	15	20	25
olio	6	8	10
basilico, menta, succo di limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**RISO PRIMAVERA**

riso	60	70	80
carote	5	10	15
fagiolini	5	10	15
piselli	5	10	15
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
pelati, cipolla, besciamella, sedano, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare sedano, cipolla, e carote e farli appassire in poco olio. Unire i fagiolini tagliati a pezzetti, i piselli e i pelati. Unire il riso e portare a cottura con il brodo vegetale. A fine cottura unire la besciamella, il parmigiano e il restante olio.

**RISOTTO TRICOLORE**

riso	60	70	80
fagiolini lessati	5	10	15
carote	5	10	15
piselli	5	10	15
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, brodo vegetale, sale, besciamella, peperone rosso	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio. Unire il riso, le carote grattugiate i fagiolini tagliati a pezzi, i piselli e il peperone rosso (facoltativo) tagliato a listarelle. Portare a cottura con il brodo vegetale. A fine cottura unire la besciamella, il parmigiano e il restante olio.



Tabelle Dietetiche

**RISOTTO VEGETARIANO**

riso	60	70	80
fagiolini lessati	5	10	15
carciofi	5	10	15
piselli	5	10	15
pelati	25	30	35
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, brodo vegetale, sale, aglio, prezzemolo, basilico	q.b.	q.b.	q.b.

In poco olio fare appassire la cipolla tritata e gli spicchi d'aglio. Togliere l'aglio e aggiungere i piselli, i fagiolini, e i cuori di carciofi tagliati a spicchi. Far cuocere per qualche minuto, unire il riso, i pelati, il basilico e il prezzemolo tritato. Portare a cottura con il brodo vegetale e a fine cottura aggiungere il parmigiano e il restante olio.





**Primi piatti - PASTA**

**DITALINI CON RICOTTA**

pasta	60	70	80
pomodori freschi	40	50	60
ricotta	30	35	40
olio	5	6	8
basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparare un sugo con i pomodori, a fine cottura aggiungere il basilico. Cuocere la pasta, scolarla e condire con la ricotta sbriciolata e il sugo di pomodoro. Mescolare con cura, per consentire alla ricotta di sciogliersi.

**PENNE AROMATICHE**

pasta	60	70	80
patate	20	30	40
olio	6	8	10
cipolla, basilico, maggiorana, rosmarino, origano, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, unire le patate tagliate a dadini, aggiungere poco brodo vegetale e farle cuocere per qualche minuto. Unire le erbe aromatiche e portare a cottura le patate. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo di patate.

**PASTA AL POMODORO CON ERBE AROMATICHE**

pasta	60	70	80
pomodoro	50	60	70
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
erbe aromatiche ( maggiorana, basilico, dragoncello, aglio )	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente le erbe aromatiche e l'aglio. Bollire la pasta, scolarla e raffreddarla; condire quindi la pasta con il trito di erbe aromatiche i pomodori maturi ridotti a cubetti, l'olio e il parmigiano.

**GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO**

gnocchetti sardi	60	70	80
pomodori	40	50	60
ricotta	20	25	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, basilico, prezzemolo,	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, unire i pelati, salare e portarli a cottura. Cuocere i gnocchetti, scolarli e condirli con ricotta sbriciolata, il sugo di pomodoro il prezzemolo tritato, le foglie di basilico, l'olio e il parmigiano.

**GNOCCHI AL POMODORO E BASILICO**

gnocchi	150	180	200
pelati	50	60	70
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
basilico, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.



**PASTA ALLA VESUVIANA**

pasta	60	70	80
pomodori	50	60	70
olive nere	10	15	20
olio	6	8	10
parmigiano reggiano	3	4	5
aglio, capperi, origano, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparare il sugo con i pomodori pelati, i capperi, le olive snocciolate, l'origano e il sale; a fine cottura aggiungere l'olio. Cuocere la pasta e condirla con il sugo e il parmigiano.

**PASTA ALLA PARMIGIANA**

pasta	60	70	80
parmigiano	5	8	10
olio	6	8	10

**RIGATONI ALL'ORTOLANA**

pasta	60	70	80
pomodori	50	60	70
verdure miste ( zucchini, melanzane, carote, ... )	20	30	40
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere le verdure tagliate a cubetti. Unire i pelati e portare a cottura; a fine cottura aggiungere il basilico. Scolare i rigatoni e condirli con il sugo, l'olio e il parmigiano.

**PASTA E BROCCOLI**

pasta	60	70	80
broccoli	20	30	40
olio	6	8	10
aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lavare accuratamente i broccoli, e scottarli in poca acqua. Scaldare poco olio con gli spicchi d'aglio interi, da togliere poco prima di aggiungere i broccoli, dopo averli aggiunti, usare dell'acqua di cottura per renderli più soffici e farli cuocere per qualche minuto. Scolare la pasta e condirla con il sugo di broccoli e il restante olio.

**PASTA AI TRE FORMAGGI**

pasta	60	70	80
provolone dolce e crescenza	20	25	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
latte, aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Far fondere la crescenza e il provolone dolce in poca latta ( o in una besciamella liquida ) con qualche foglia di salvia. Cuocere la pasta e condirla con il sugo preparato, il parmigiano e l'olio.



**PASTA ALLA RUSTICA**

pasta	60	70	80
pelati	50	60	70
olive nere	10	15	20
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
salvia, rosmarino, origano, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente gli aromi e l'aglio, fare insaporire in poco olio il trito, aggiungere le olive e i pelati e portare a cottura. Cuocere la pasta e condirla con il sugo, il restante olio e il parmigiano.

**PASTA PASTICCATA**

pasta	50	60	70
mozzarella	30	40	50
prosciutto cotto	30	40	50
pelati	50	60	70
olio	6	8	10
parmigiano	4	6	8
sedano, carote, cipolle, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**PASTA CON ZUCCHINE**

pasta	60	70	80
zucchine	20	30	40
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
besciamella, cipolla, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tagliare le zucchine a rondelle sottili. Tritare la cipolla e farle appassire in poco olio, unire le zucchine e portare a cottura. Far cuocere la pasta e condirla con le zucchine, il parmigiano, il restante olio e a piacere mantecare con poca besciamella.

**PASTA AGLIO, OLIO E PREZZEMOLO**

pasta	60	70	80
olio	6	8	10
aglio, prezzemolo e/o origano, sale, limone ( a piacere )	q.b.	q.b.	q.b.

Scaldare  $\frac{1}{2}$  dell'olio con gli spicchi d'aglio, da togliere prima di condire la pasta, il prezzemolo tritato e/o l'origano e qualche cucchiaino dell'acqua di cottura della pasta. Cuocere la pasta e condirla con l'olio aromatizzato, il restante olio e qualche fettina di limone.

**PASTA ALLA VIAREGGINA**

pasta	60	70	80
pelati	50	60	70
frutti di mare surgelati	20	30	40
olio	6	8	10
prezzemolo, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente l'aglio e il prezzemolo e fare insaporire in poco olio. Aggiungere i pomodori e i frutti di mare. Cuocere la pasta e condirla con il sugo preparato e il restante olio..



**PASTA ALLE MELANZANE**

pasta	60	70	80
melanzane	10	20	30
pelati	50	60	70
olio	5	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sbucciare le melanzane, tagliarle a cubetti, cospargerle di sale e lasciarle riposare per circa 1 ora. Tritare la cipolla e farle appassire in poco olio, aggiungere la melanzane ben lavate e i pelati; a fine cottura aggiungere delle foglie di basilico. Cuocere la pasta e condirla con il sugo, il restante olio e il parmigiano.

**PASTA E CECI**

pasta	30	40	50
ceci secchi	20	25	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, rosmarino, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Mettere in ammollo i ceci 12/24 ore prima. Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, unire i ceci e un rametto di rosmarino. Aggiungere il brodo vegetale e portare a cottura. Quando i ceci sono cotti unire la pasta, farla cuocere e a fine cottura condire con il restante olio e il parmigiano.

*VARIANTE: la pasta si può sostituire con crostini di pane.*

**PASTA E FAGIOLI**

pasta	30	40	50
fagioli secchi	20	25	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
pelati	10	10	10
prezzemolo, aglio, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Mettere in ammollo i fagioli 12 ore prima. Farli cuocere. Tritare il prezzemolo e l'aglio. Passare al setaccio metà dei fagioli. Far scaldare poco olio con l'aglio, i pelati, i fagioli interi e quelli passati. Unire l'acqua di cottura dei fagioli e far cuocere per pochi minuti. Aggiungere la pasta e a fine cottura unire il prezzemolo tritato il parmigiano e il restante olio.

*VARIANTE: la pasta si può sostituire con crostini di pane.*

**PASTA E LENTICCHIE**

pasta	30	40	50
lenticchie	20	25	30
pelati	20	20	20
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
cipolla, prezzemolo, carote, sedano.	q.b.	q.b.	q.b.

Cuocere le lenticchie aggiungendo i pelati, le carote e il sedano tagliati a pezzetti. Quando sono cotte aggiungere la pasta e portarla a cottura. Intanto che la pasta cuoce scaldare l'olio con il prezzemolo tritato e la cipolla. Condire la pasta con l'olio aromatizzato e il parmigiano.

*VARIANTE: la pasta si può sostituire con crostini di pane.*



**MINISTRONE DI PASTA**

pasta	30	40	50
verdure miste	50	60	70
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**PASTINA**

pasta	30	40	50
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**PASTA E PATATE**

pasta	30	40	50
patate	30	40	50
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
brodo vegetale, cipolla, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, unire le patate tagliate a dadini, aggiungere poco brodo vegetale e farle cuocere per qualche minuto. Aggiungere la pasta e portare a cottura con il brodo vegetale necessario. A fine cottura unire il prezzemolo tritato, il restante olio e il parmigiano.

**CREMA DI LEGUMI CON CROSTINI**

crostini	30	40	50
legumi misti	30	40	70
patate	20	25	30
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**MINISTRA D'ORZO**

orzo	30	40	50
patate	20	30	40
porri o verdure miste	20	30	40
olio	6	8	10
parmigiano	3	4	5
aromi, brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pelare le patate e tagliarle a pezzetti; lavare accuratamente i porri, o la verdura mista, e tagliarli a rondelle. Far cuocere in abbondante brodo vegetale le patate e i porri, o la verdura mista, e portare a cottura. Unire l'orzo e lasciar cuocere per più di 1 ora. A fine cottura unire l'olio, il parmigiano e gli aromi.



**MINESTRA ALLA CALABRESE**

pasta	30	40	50
legumi misti ( fagioli, fave, piselli, ...)	20	25	30
carote, cipolle, cavolo (facoltativo)	10	10	10
olio	6	8	10
aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Mettere a bagno i legumi per 12 ore. Preparare un trito di cipolla e carote e farlo appassire in poco olio. Aggiungere acqua a sufficienza, per la cottura dei legumi e della pasta, e portare ad ebollizione, aggiungere i legumi e portarli a cottura. Aggiungere il cavolo tagliato alla julienne e far cuocere. Aggiungere la pasta e a fine cottura unire l'olio rimanente.

**MINISTRONE ALLA GENOVESE**

pasta	30	40	50
fagioli freschi o surgelati	20	25	30
zucca	10	15	20
olio	6	8	10
fagiolini, sedano, pomodori, carote, prezzemolo, basilico	q.b.	q.b.	q.b.

Lessare i fagioli. Tritare le verdure e farle cuocere. Aggiungere i fagioli e la pasta, a cottura ultimata condire con olio e un trito di basilico e prezzemolo.

**STRACCIATELLA IN BRODO VEGETALE**

uova	1	1½	2
patate	20	25	30
pangrattato	6	8	10
parmigiano	6	8	10
olio	2	4	6
brodo vegetale, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**PIZZOCCHERI**

pizzoccheri	60	70	80
patate - verze - coste	30	40	40
fontina	30	40	50
olio	6	8	10
parmigiano	4	5	6
salvia, aglio, brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.

Cuocere i pizzoccheri in abbondante acqua insieme alle verdure; scolare il tutto e condire con l'olio aromatizzato con abbondante salvia e qualche spicchio d'aglio. Unire il parmigiano grattugiato e la fontina tagliata a dadini.

*VARIANTE: i pizzoccheri si possono condire con un sugo di pomodoro e parmigiano.*

**PIZZA MARGHERITA**

impasto lievitato per pizza	100	150	200
mozzarella	60	80	100
pomodori pelati	50	60	70
olio	6	8	10
origano, basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.



**PIZZA CON MOZZARELLA E PROSCIUTTO**

impasto lievitato per pizza	100	150	200
mozzarella	30	40	50
prosciutto cotto o crudo	30	40	50
pomodori pelati	50	60	70
olio	6	8	10
origano, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**PIZZA ALLE VERDURE**

impasto lievitato per pizza	100	150	200
verdure	30	40	50
mozzarella	30	40	50
olio	6	8	10
origano, basilico, sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lavare la verdura. Tagliare le melanzane a rondelle, salare e lasciarle riposare per mezzora, lavarle bene e cuocerle al dente in acqua e aceto. Tagliare le zucchine e il peperone a cuocerli al dente in acqua e aceto. Stendere l'impasto per pizza, coprirlo con salsa di pomodoro, la mozzarella tagliata a fettine sottili e le verdure; condire con origano, basilico e olio.

**TORTINO DI PATATE**

patate	150	200	250
provone dolce	50	70	70
uova ( ogni 100 porz. )	10	15	20
parmigiano	3	4	5
olio	2	3	4
pangrattato, prezzemolo, noce moscata sale	q.b	q.b.	q.b.

*Variante: polpette di patate.*

**TORTINO DI VERDURE**

verdura	60	80	100
ricotta	40	50	60
patate	40	50	60
uova ( ogni 100 porz. )	10	15	20
parmigiano	3	4	5
olio	2	3	4
pangrattato, aromi, sale	q.b	q.b.	q.b.

Lavare accuratamente la verdura e lessarla in poca acqua. Scolarla, tritarla e unire la ricotta, le uova e il parmigiano. Amalgamare il tutto, formare delle polpette e passarle nel pangrattato. Ungere una teglia e cuocere in forno.

*Variante: polpette di verdure.*







**POLPETTE O POLPETTONE AL FORNO**

carne	50	70	110
patate	20	30	40
uova (per 100 porz.)	10	15	20
parmigiano	3	4	5
olio	2	3	4
latte, pangrattato, prezzemolo, sale	q.b.	q.b.	q.b.

*Variante: polpettine al pomodoro  
utilizzare un sugo di  
pomodoro*

	40	50	60
--	----	----	----

**POLLO ARROSTO**

pollo (coscia)	60	80	120
olio	2	2	2
aromi, sale	q.b.	q.b.	q.b.

*Varianti: pollo arrosto al limone, all'arancia, agli aromi.*

**COSCE DI POLLO ALLA CACCIATORA**

cosce di pollo	60	80	120
sedano carote cipolle patate	20	30	40
pomodori pelati	20	20	20
olio	2	2	2
aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

**SPEZZATINO ALLA CAMPAGNOLA**

carne	80	100	140
piselli surgelati	20	20	20
patate	20	30	40
olio	2	2	2
sedano carote cipolle farina	q.b.	q.b.	q.b.

**SCALOPPINE ALLA PIZZAIOLA**

carne	60	80	120
pomodori pelati	20	20	20
olio	2	2	2
origano aglio farina sale	q.b.	q.b.	q.b.

**COTOLETTA AL FORNO**

carne	60	80	120
uova ( per 100 porz. )	8	10	10
olio	3	4	5
farina pangrattato sale	q.b.	q.b.	q.b.

**BRASATO CON O SENZA POMODORO**

carne	60	80	120
pomodori	10	10	10
olio	2	2	2
verdure miste aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.



Tabella Dietetiche

**ROAST-BEEF**

carne	60	80	120
aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

*N.B. la carne deve essere cotta in modo tale che solo il centro risulti leggermente rosato.*

**ARROSTO**

carne	60	80	120
olio	2	2	2

*VARIANTI: ARROSTO agli aromi, al latte, alle mele, alle prugne, alle verdure, all'arancia, al mandarino all'uva.*



<u>GRAMMATURE</u>	<b>PESCE</b>		
	Mat.	El.	Med.
<b>sogliola - platessa - palombo - filetti di nasello</b>	80	100	140
<b>Polpette</b>	60	80	120
<b>insalata di mare ( seppie - vongole - gamberetti - polipi - calamari - piovra )</b>	80	100	140
<b>GRATINATO AL FORNO</b>			
pesce	80	100	140
olio	3	3	3
pangrattato prezzemolo limone pomodoro sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>FILETTI ALLA PIZZAIOLA</b>			
pesce	80	100	140
olio	3	3	3
pomodori pelati	20	20	20
origano sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>INVOLTINI AL POMODORO</b>			
pesce	80	100	140
olio	3	3	3
per il ripieno: prezzemolo aglio pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
<b>LESSATO</b>			
pesce	80	100	140
olio	3	3	3
brodo vegetale aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.
<b>COTOLETTE AL FORNO</b>			
pesce	80	100	140
uova ( per 100 porz. )	8	10	10
olio	3	3	3
farina pangrattato aromi	q.b.	q.b.	q.b.
<b>POLPETTINE AL FORNO</b>			
pesce	60	80	120
uova ( per 100 porz. )	8	10	10
parmigiano	3	3	3
olio	3	3	3
patate aromi pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.



**INSALATA DI MARE**

pesce	80	100	140
olio	4	5	6
prezzemolo aglio, limone	q.b.	q.b.	q.b.

**CROCCHETTE AL FORNO**

pesce	60	80	120
patate	30	40	50
uova ( per 100 porz. )	8	10	10
olio	3	3	3
pangrattato aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lessare il pesce con un mazzetto di aromi. Scolarlo e tritarlo finemente e unirlo alle patate lesse. Aggiungere le uova, amalgamare e modellare dei bastoncini che andranno passati nel pangrattato e cotti in forno.

**FILETTI DI PESCE AL FORNO ( Sardegna )**

pesce ( sogliola o palombo )	80	100	140
olio	3	3	3
cipolla, prezzemolo, limone			
aceto sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparare una marinata con l'olio, la cipolla, il prezzemolo tritato e poco aceto e farvi insaporire i filetti di pesce. Trasferire il pesce con la marinata in una teglia e cuocere in forno moderato.

**PALOMBO CON PISELLI**

pesce	60	80	120
piselli surgelati	10	15	20
olio	3	3	3
pomodori pelati prezzemolo			
cipolla sale	q.b.	q.b.	q.b.

Affettare finemente la cipolla e farla scaldare nell'olio con il prezzemolo tritato. Unire i piselli e i pomodori pelati e cuocere per qualche minuto, aggiungere le fette di palombo e cuocere in forno.



## UOVA

UOVA	Mat. n°1	El. n°1 $\frac{1}{2}$	Med. n°2
------	-------------	--------------------------	-------------

**FRITTATA DELL'ORTO**

uova	n°1	n°1 $\frac{1}{2}$	n°2
patate carote	30	40	50
olio	5	5	5
parmigiano	5	5	5
prezzemolo sale	q.b.	q.b.	q.b.

Sbattere le uova con il parmigiano e il prezzemolo, unire le patate e le carote lessati e tagliati a dadini. Mescolare bene e cuocere la frittata in forno.

**FRITTATA CON VERDURE**

uova	n°1	n°1 $\frac{1}{2}$	n°2
verdure miste	30	40	50
olio	5	5	5
parmigiano	5	5	5
latte aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATA CON MOZZARELLA ( o altro formaggio )**

uova	n°1	n°1 $\frac{1}{2}$	n°2
mozzarella	20	30	40
olio	5	5	5
parmigiano	5	5	5
latte aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATA CON LEGUMI**

uova	n°1	n°1 $\frac{1}{2}$	n°2
legumi (piselli, fagiolo,...)	20	30	40
olio	5	5	5
parmigiano	5	5	5
latte prezzemolo sale	q.b.	q.b.	q.b.

**FRITTATA CON GERMOGLI DI SOIA**

uova	n°1	n°1 $\frac{1}{2}$	n°2
germogli di soia	15	20	25
olio	5	5	5
parmigiano	5	5	5
cipolla sale	q.b.	q.b.	q.b.

Pulire e affettare finemente la cipolla. Sbattere le uova e aggiungere la cipolla i germogli di soia e il parmigiano. Scaldare una teglia unta d'olio e cuocere la frittata in forno.



**SALUMI E FORMAGGI**

	Mat.	El.	Med.
PROSCIUTTO CRUDO O COTTO	50	60	70
BRESAOLA	50	60	70
se condita:			
olio	2	2	2
limone aromi	q.b.	q.b.	q.b.
FORMAGGIO	60	70	80
RICOTTA	70	80	100
FORMAGGIO con PROSCIUTTO O BRESAOLA	30 30	40 40	50 50



**CONTORNI**

	Mat.	El.	Med.
<b>PURE' DI PATATE</b>			
patate	150	170	200
olio	6	8	10
latte noce moscata sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>PATATE IN UMIDO</b>			
patate	150	170	200
olio	4	5	6
pomodori aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>PATATE IN INSALATA</b>			
patate	150	170	200
olio	6	8	10
prezzemolo o rosmarino			
aceto sale	q.b.	q.b.	q.b.

<b>INSALATA DI POMODORI</b>			
pomodori	100	150	150
olio	5	6	8
aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

Affettare i pomodori e condirli con prezzemolo o maggiorana o menta o origano, aglio e olio.

<b>INSALATA PRIMAVERA</b>			
lattuga romana	50	70	90
ravanelli	20	30	40
olio	5	6	8
menta sale	q.b.	q.b.	q.b.

Lavare bene la lattuga, asciugarla e unirvi i ravanelli tagliati a rondelle sottili. Condire con olio, sale e qualche foglia di menta.

<b>INSALATA GRECA</b>			
pomodori	80	100	120
peperoni, cetrioli e cipolla (facoltativi)	10	10	10
formaggio fresco (mozzarella)	20	25	30
olive nere	5	10	10
olio	5	6	8
origano aglio sale	q.b.	q.b.	q.b.

Affettare, dopo averle accuratamente lavate, le verdure. Tagliare a dadini il formaggio. Condire con olio, sale e origano.

<b>FAGIOLINI E PATATE IN UMIDO</b>			
patate	50	100	100
fagiolini	50	50	50
pelati	20	20	20
olio	5	6	8
cipolla menta sale	q.b.	q.b.	q.b.



**CAVOLFIORE ROSATO**

cavolfiore bollito	100	150	150
olio	5	6	8
parmigiano	3	4	5
besciamella rosata sale	q.b.	q.b.	q.b.

Disporre in una teglia il cavolfiore. Preparare la besciamella rosata, usando salsa di pomodoro. Versare sui cavolfiori la besciamella e il parmigiano grattugiato. Infornare fino a doratura della superficie.

**INSALATA MISTA**

insalata verde, cetrioli, carote,

pomodori, ravanelli, finocchi	80	100	120
olio	5	6	8
succo di limone, sale	q.b.	q.b.	q.b.

**FAGIOLINI ALLA MENTA O MAGGIORANA**

fagiolini freschi o surgelati	50	100	100
pomodori freschi	50	50	50
olio	5	6	8
aglio maggiorana o menta	q.b.	q.b.	q.b.

Lavare i fagiolini e i pomodori. Tagliare l'aglio e fare insaporire a freddo l'olio. Cuocere in poca acqua i pomodori e i fagiolini, aggiungere la menta o la maggiorana e portare a cottura. Condire con l'olio aromatizzato e servire tiepidi.

**LEGUMI IN UMIDO**

legumi	30	40	50
pomodori	10	15	20
olio	5	6	8
sedano carote cipolle alloro			
aglio sale	q.b.	q.b.	q.b.

**RATATUIA DI VERDURE AL FORNO**

patate	30	40	50
pomodori	30	40	50
zucchine	30	40	50
peperoni (facoltativi)	10	10	10
olio	5	6	8
cipolla sale	q.b.	q.b.	q.b.

**VERDURE STUFATE**

carote	30	40	50
zucchine	30	40	50
cipolle	30	40	50
olio	5	6	8
aromi sale	q.b.	q.b.	q.b.

**INSALATA DI RUCOLA**

rucola	30	40	50
crecione o altra insalata	30	40	50
olio	5	6	8
aglio sale	q.b.	q.b.	q.b.





Tabelle Dietetiche

FRUTTA

	Mat.	El.	Med.
<u>fresca di stagione</u>	150	150	150
<u>cotta</u>	150	150	150
zucchero	8	8	8
<u>in macedonia</u>	150	150	150
zucchero	8	8	8
limone	q.b.	q.b.	q.b.

PANE

Pane	50	50	100
------	----	----	-----

MERENDE

di metà mattina .

La frutta del pranzo sarà distribuita durante la merenda del mattino e potrà essere sostituita, una volta su due, da:

LATTE

latte	150	150	150
-------	-----	-----	-----

BISCOTTI STAMPATI

biscotti	25	25	25
----------	----	----	----

GELATO

gelato confezionato	n°1	n°1	n°1
---------------------	-----	-----	-----

TORTE

torta	100	150	150
-------	-----	-----	-----

BUDINO

budino	bicchiere	n°1	n°1	n°1
--------	-----------	-----	-----	-----

YOGURT

yogurt	vasetto	n°1	n°1	n°1
--------	---------	-----	-----	-----

CRACKER

cracker	25	25	25
---------	----	----	----

FETTE BISCOTTATE

fette biscottate	25	25	25
------------------	----	----	----

marmellata - miele -  
cioccolato

	20	20	20
--	----	----	----

POP-CORN

pop-corn (grani )	20	25	30
-------------------	----	----	----

Per i bambini che si fermeranno oltre l'orario scolastico ( prolungamento ) si dovrà prevedere un'ulteriore merenda utilizzando gli alimenti sopra citati.



**TORTE**

**TORTA DI MELE ( per circa 10 bambini )**

Ingredienti: gr 300 di farina, 2 uova, gr 100 di zucchero, 1 bustina di lievito per dolci, latte q.b.: mele o altra frutta 1 Kg.

Sbattere in una terrina le uova e lo zucchero; quando il composto risulterà spumoso aggiungere la farina amalgamata con il lievito il latte sufficiente per avere un impasto morbido. Sbucciare e aggettare le mele. Ungere e infarinare una teglia, versarci l'impasto e disporvi sopra le fette di mele. Prima di infornare a forno caldo per circa  $\frac{1}{2}$  ora, cospargere la torta con dello zucchero semolato

**TORTA ALLO YOGURT( per circa 10 bambini )**

Ingredienti: 1 vasetto di yogurt (\*) meno di  $\frac{1}{2}$  vasetto di olio extravergine, 2 vasetti di zucchero, 3 vasetti di farina, 2 uova,  $\frac{1}{2}$  bustina di lievito.

Unire in una terrina tutti gli ingredienti e amalgamare bene. Ungere e infarinare una teglia, versarci l'impasto e cuocere in forno a circa 180° per  $\frac{1}{2}$  ora.

(\*) usare il vasetto dello yogurt come unità di misura.

**PASTA BRISÉE VEGETARIANA ( per circa 10 bambini ) Farina 300**

zucchero 100

olio extravergine 3 cucchiai

lievito 1 busta

sale un pizzico

succo di arance q.b.

Impastare la farina insieme al lievito all'olio e il sale, aiutandovi con il succo di arance ( o latte ) fino ad ottenere un impasto morbido ma non molle. Lasciare riposare 1 ora. Trascorso questo tempo utilizzare la pasta come base per le crostate.

**BISCOTTI ALL'ANICE ( Grecia )**

farina 250

zucchero 80

uova n°2

olio extravergine 25

lievito  $\frac{1}{2}$  bustina

succo di un limone

semi di anice 1 cucchiaino

sale 1 pizzico

Sbattere le uova aggiungere gradualmente lo zucchero e il succo di limone. Sbattere velocemente per 5' e aggiungere i semi di anice.

Unire a  $\frac{1}{4}$  di farina il lievito e il sale e aggiungere la metà di questo composto alla pastella preparata.

Aggiungere l'olio e la restante metà di composto. Quando la pastella sarà diventata sufficientemente solida, aggiungere ancora un po' di farina in modo da ottenere una palla morbida ; mescolare ancora per 5', quindi suddividere il composto in 3 parti uguali. Dare ad ogni parte di pasta la forma di una striscia della larghezza di 4 cm e dello spessore di 1 cm.

Disporre queste strisce sulla piastra del forno oliata e farle cuocere per 15' a forno moderato.

Estrarre le strisce dal forno e tagliarle diagonalmente, in modo da ottenere dei biscotti della larghezza di 6 cm.

Rimettere la piastra in forno e finire la cottura rigirando più volte i biscotti.

