

## **RICETTARIO E ALLERGENI**



## **SCUOLE DI CATANZARO**

# Premessa

Il seguente ricettario è stato redatto nel rispetto del **Reg. U.E. n° 1169/2011**.

## Introduzione

### LETTURA ED INTERPRETAZIONE DEL MANUALE

Si esplicita brevemente la modalità di interpretazione dell'elenco ingredienti, di seguito riportato:

1. Cercare, nell'elenco, il nome esatto della ricetta (fare riferimento alla dicitura riportata sul menù);
2. In base al numero di appartenenza delle pietanze, (ES. **2**. Pasta al forno) una volta trovata la ricetta, è possibile visionare, tra gli ingredienti:
  - Allergeni, segnalati con il colore ARANCIONE (ES. **LATTE, GLUTINE ETC**);
  - Grammature, segnalate con il colore BLU (ES. **gr. 180**);
  - Valori nutrizionali, approssimati per eccesso o per difetto, fonte CREA (**vecchio INRAN**);

**N.B.** Per qualsiasi variazione, l'azienda provvederà, in tempo debito ad informare le scuole e le addette alla mensa.

# Indice

## Primi piatti.....pag.4

1. Timballo di riso
2. Pasta al forno
3. Gnocchi di patate
4. Insalata di riso
5. Pasta al pomodoro
6. Riso al pomodoro
7. Pasta e lenticchie
8. Pasta al tonno
9. Pasta e pesto
10. Pasta con passato di verdura
11. Pasta con peperoni dolci frullati
12. Risotto agli spinaci
13. Risotto con zucchine
14. Pasta e piselli
15. Pasta e fagioli
16. Pasta e patate
17. Pasta fredda
18. Pizza margherita
19. Risotto alla parmigiana
20. Pasta con melanzane
21. Lasagne al forno
22. Pasta e ceci
23. Ravioli ricotta e spinaci
24. Pasta con legumi misti

## Secondi piatti .....pag.9

25. Provola
26. Mozzarella
27. Formaggio spalmabile
28. Pollo al tegame
29. Pollo al forno
30. Arista di maiale
31. Bastoncini di pesce
32. Pizzaiola
33. Scaloppine di tacchino al limone
34. Polpette al sugo
35. Polpette al forno
36. Vitello al forno
37. Cotoletta di pollo
38. Merluzzo in umido
39. Merluzzo gratinato
40. Medaglioni di pesce
41. Fontina
42. Prosciutto cotto
43. Bocconcini di tacchino panati

## Contorni.....pag.12

44. Insalata verde
45. Insalata di patate con verdure
46. Fagiolini all'olio
47. Bieta saltata

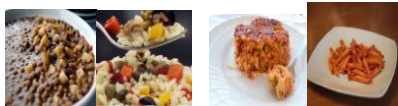
48. Insalata di lattuga con carote
49. Spinaci gratinati
50. Zucchine trifolate
51. Insalata di carote o Carote lesse
52. Insalata di pomodori
53. Purea di patate
54. Patate al forno
55. Zucchine al tegame
56. Insalata mista
57. Spinaci saltati
58. Bieta gratinata

## Pane .....pag.15

## Frutta-yogurt-dolce.....pag.15

59. Mela
60. Pere
61. Pesche
62. Mandarini
63. Arance
64. Banane

# ● PRIMI PIATTI



## 1. TIMBALLO DI RISO :

Riso, carote, cipolle, carne trita vitello, sale iodato, olio extravergine di oliva, passata di pomodoro, \*BESCIAMELLA (LATTE, BURRO, FARINA 'OO', GLUTINE), SEDANO, GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO).

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/a dulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	10	12	14
Lipidi Gr.	8	9	10
Carboidrati Gr.	11	52	61
Kcal.	285	336	387

## 2. PASTA AL FORNO:

\*PASTA (SEMOLA DI GRANO DURO, GLUTINE) BESCIAMELLA (LATTE, BURRO, FARINA 'OO', GLUTINE), SEDANO, GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO), PROVOLA (LATTE), carote, cipolle, carne trita vitello, sale iodato, olio extravergine di oliva, polpa di pomodoro.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/a dulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	11	14	17
Lipidi Gr.	9	10	11
Carboidrati Gr.	38	47	55
Kcal.	277	330	379

## 3. GNOCCHI DI PATATE

Patate reidratate (acqua, fiocchi di patate (patate estratto naturale di rosmarino), GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO), FARINA DI GRANO TENERO TIPO "00(GLUTINE)" fecola di patate, farina di riso, sale, correttore di acidità: acido lattico, conservante: acido sorbico, aroma naturale, carote, cipolle, polpa di pomodoro, basilico, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/a dulti
Gr.	180	200	250
Proteine Gr.	11	12	15
Lipidi Gr.	8	8	8
Carboidrati Gr.	58	65	80
Kcal.	348	377	454

## 4. INSALATA DI RISO:

\*EMMENTALER (LATTE PASTORIZZATO), TONNO (PESCE), SEDANO-RAPA, ACETO DI VINO (ANIDRIDE SOLFOROSA). Sale, caglio microbico, fermenti lattici vivi, riso, pomodoro fresco, insalatina di verdure: carote, peperoni, sale, acido citrico. Olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/a dulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	11	14	17
Lipidi Gr.	5	7	9
Carboidrati Gr.	42	50	59
Kcal.	255	318	381

## 5. PASTA AL POMODORO:

**\*PASTA (SEMOLA DI GRANO DURO, GLUTINE), GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO),** carote, cipolle, polpa di pomodoro, basilico, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	60	70	80
Proteine Gr.	9	10	11
Lipidi Gr.	8	8	8
Carboidrati Gr.	45	52	60
Kcal.	282	318	355

## 6. RISO AL POMODORO

**GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO),** riso, carote, cipolle, polpa di pomodoro, basilico, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	60	70	80
Proteine Gr.	7	8	9
Lipidi Gr.	7	7	7
Carboidrati Gr.	51	59	67
Kcal.	290	328	366

## 7. PASTA E LENTICCHIE:

**\*PASTA (SEMOLA DI GRANO DURO, GLUTINE), SEDANO.** Lenticchie, carote, sale iodato, polpa di pomodoro, cipolla, olio extravergine di oliva;

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	11	13	21
Lipidi Gr.	6	7	7
Carboidrati Gr.	48	56	69
Kcal.	294	334	403

## 8. PASTA AL TONNO:

**\* PASTA (SEMOLA DI GRANO DURO GLUTINE), TONNO (PESCE), AGLIO,** polpa di pomodoro,prezzemolo, carote, cipolle, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	9	11	14
Lipidi Gr.	7	8	8
Carboidrati Gr.	37	45	52
Kcal.	246	290	338

## 9. PASTA E PESTO:

**\* PASTA (SEMOLA DI GRANO DURO, GLUTINE), FORMAGGIO (LATTE),ANACARDI (FRUTTA A GUSCIO), PARMIGIANO REGGIANO (LATTE, SALE, CAGLIO), ACIDO LATTICO,PROTEINE GR. DEL LATTE, AGLIO.** pesto (basilico, olio di semi di girasole,sale,destrosio,patate in polvere, aromi naturale,fibra vegetale, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	60	70	80
Proteine Gr.	9	10	11
Lipidi Gr.	8	8	9
Carboidrati Gr.	45	52	60
Kcal.	284	318	359

### 10. PASTA CON PASSATO DI VERDURA:

**\*PASTA (SEMOLA DI GRANO DURO, GLUTINE) GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO), SEDANO.** patate, carote, piselli, fagiolini, pomodori cipolle, zucchine, cavolfiori, cavolo verza, porri, fagioli borlotti, basilico, prezzemolo, polpa di pomodoro, sale iodato, olio extravergine di oliva, prezzemolo.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	9	10	12
Lipidi Gr.	8	8	8
Carboidrati Gr.	44	53	62
Kcal.	282	324	366

### 11. PASTA CON PEPERONI DOLCI FRULLATI:

**\*PASTA (SEMOLA DI GRANO DURO, GLUTINE), GRANA PADANO GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO).** Peperoni, carote, cipolle, polpa di pomodoro, basilico, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	10	11	13
Lipidi Gr.	7	8	8
Carboidrati Gr.	40	47	55
Kcal.	263	303	341

### 12. RISOTTO AGLI SPINACI:

**\*GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO), SEDANO, BESCIAPELLA (BURRO, LATTE, FARINA "00", GLUTINE),** Riso, spinaci, carote, cipolle, sale iodato, olio extravergine di oliva.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	7	8	10
Lipidi Gr.	7	8	9
Carboidrati Gr.	43	52	61
Kcal.	267	315	359

### 13. RISOTTO CON ZUCCHINE O ZUCCA:

**\*GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO), SEDANO.** Riso, zucchine/zucca, carote, cipolle, sale iodato, olio extravergine di oliva.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	6	7	8
Lipidi Gr.	7	7	7
Carboidrati Gr.	42	51	59
Kcal.	252	288	325

### 14. PASTA O RISO E PISELLI:

**\*PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO/ Riso, GRANA PADANO GRATTUGIATO (LISOZIMA DA UOVO),** piselli, cipolle, sale iodato, olio extravergine di oliva;

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	7	9	9
Lipidi Gr.	6	6	6
Carboidrati Gr.	49	59	67
Kcal.	274	320	355

### 15. PASTA E FAGIOLI:

**\*PASTA (SEMOLA DI GRANO DURO, GLUTINE) FAGIOLI (POSSONO CONTENERE TRACCE DI GLUTINE, SOIA, SESAMO E LUPINI), SEDANO, carote, cipolle, zucchine, pomodoro, sale iodato, olio extravergine di oliva.**

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	11	13	21
Lipidi Gr.	6	7	7
Carboidrati Gr.	48	56	69
Kcal.	294	334	403

### 16. PASTA CON PATATE:

**\*PASTA (SEMOLA DI GRANO DURO, GLUTINE), SEDANO, GRANA GRATTUGIATO (LISOZIMA DA UOVO), patate, brodo vegetale (carote, cipolle, pomodoro pelato) olio extravergine di oliva, sale iodato.**

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	9	10	11
Lipidi Gr.	8	8	8
Carboidrati Gr.	43	51	60
Kcal.	274	315	356

### 17. PASTA FREDDA:

**\*PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO (GLUTINE), EMMENTALER (LATTE PASTORIZZATO), TONNO (PESCE), SEDANO-RAPA, ACETO DI VINO (ANIDRIDE SOLFOROSA), FERMENTI LATTICI VIVI. sale, caglio microbico, pomodoro fresco, insalatina di verdure (carote, peperoni, sale, acido citrico), olio extravergine di oliva, sale iodato.**

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	12	16	20
Lipidi Gr.	6	8	10
Carboidrati Gr.	37	45	52
Kcal.	248	309	371

### 18. PIZZA MARGHERITA:

**\*FARINA 00 (GLUTINE), LIEVITO DI BIRRA, PROVOLA (LATTE), GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO). acqua, sale iodato, olio di girasole, pomodoro pelato, olio extravergine di oliva, origano;**

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	110	120	150
Proteine Gr.	6	7	9
Lipidi Gr.	6	7	8
Carboidrati Gr.	58	64	79
Kcal.	313	341	427

### 19. RISOTTO ALLA PARMIGIANA:

**\*GRANA PADANO GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO), BURRO. riso, olio extravergine di oliva, sale iodato.**

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	6	7	8
Lipidi Gr.	7	7	7
Carboidrati Gr.	49	57	59
Kcal.	280	316	328



## 20. PASTA CON MELANZANE:

**\*PASTA(SEMOLA DI GRANO DURO, GLUTINE), GRANA GRATTUGIATO (LISOZIMA DA UOVO).** melanzane, cipolle, passata di pomodoro, sale iodato, olio extravergine di oliva, prezzemolo.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	10	11	11
Lipidi Gr.	8	8	8
Carboidrati Gr.	46	53	54
Kcal.	290	325	327

## 21. LASAGNE AL FORNO:

**\*LASAGNE (SEMOLA DI GRANO DURO, UOVA PASTORIZZATE, GLUTINE), BESCIAPELLA( LATTE, BURRO, FARINA 'OO', GLUTINE), SEDANO, GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO), PROVOLA (FERMENTI LATTICI, LATTE VACCINO PASTORIZZATO).** carote, cipolle, carne trita vitello, sale iodato, olio evo, passata di pomodoro.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	8	10	12
Lipidi Gr.	9	10	10
Carboidrati Gr.	16	20	23
Kcal.	174	205	234

## 22. PASTA E CECI:

**\*PASTA (SEMOLA DI GRANO DURO), SEDANO, CECI (POSSIBILI TRACCE DI GLUTINE, SOIA, LUPINI),** carote, sale iodato, passata di pomodoro, cipolla, olio extravergine di oliva;

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	11	13	21
Lipidi Gr.	6	7	7
Carboidrati Gr.	48	56	69
Kcal.	294	334	403

## 23. RAVIOLI RICOTTA E SPINACI:

**\*FARINA DI GRANO TENERO 00 (GLUTINE), SEMOLA DI GRANO DURO (GLUTINE), UOVA, RICOTTA (LATTE), PANGRATTATO (GLUTINE), SIERO DI LATTE, FORMAGGI GRATTUGIATI (LATTE, LISOZIMA DA UOVO), NOCE MOSCATA, LIEVITO DI BIRRA, TRACCE EVENTUALI DI CROSTACEI, FRUTTA A GUSCIO, MOLLUSCHI, PESCE, SEDANO, SENAPE, SOLFITI E SOIA.**

Spinaci, basilico, polpa di pomodoro, carote, cipolle, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	80	100	125
Proteine Gr.	9	11	13
Lipidi Gr.	13	16	18
Carboidrati Gr.	29	36	45
Kcal.	271	327	397

## 24. PASTA CON LEGUMI MISTI:

**\*PASTA (SEMOLA DI GRANO DURO, GLUTINE), SEDANO, CEREALI (GLUTINE), LEGUMI MISTI, (POTREBBERO CONTENERE TRACCE DI SOIA, SESAMO, GLUTINE E FRUTTA SECCA),** carote, cipolle, passata di pomodoro, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	11	13	21
Lipidi Gr.	6	7	7
Carboidrati Gr.	48	56	69
Kcal.	294	334	403



## • SECONDIPIATTI



### 25. PROVOLA:

**\*LATTE VACCINO**

**PASTORIZZATO, FERMENTI**

**LATTICI.** caglio, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	40	50	60
Proteine Gr.	10	13	15
Lipidi Gr.	10	13	15
Carboidrati Gr.	1	1	1
Kcal.	134	167	201

### 26. MOZZARELLA:

**\*LATTE PASTORIZZATO,**

**FERMENTI LATTICI.** Sale, caglio.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	40	50	60
Proteine Gr.	8	9	11
Lipidi Gr.	8	10	12
Carboidrati Gr.	/	/	1
Kcal.	101	127	152

### 27. FORMAGGIO SPALMABILE:

**\*LATTE, CREMA DI LATTE.** Sale, addensante: alginato di sodio.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	40	50	60
Proteine Gr.	3	4	5
Lipidi Gr.	7	9	10
Carboidrati Gr.	1	2	2
Kcal.	80	100	120

### 28. POLLO AL TEGAME:

Sovra cosce di pollo, cipolla, polpa di pomodoro, sale iodato, olio extravergine di oliva;

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	60	70	80
Proteine Gr.	11	13	15
Lipidi Gr.	9	9	10
Carboidrati Gr.	/	/	/
Kcal.	124	137	150

### 29. POLLO AL FORNO:

Sovra cosce di pollo, aromi (rosmarino, origano, basilico, cipolla), olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	60	70	80
Proteine Gr.	11	13	15
Lipidi Gr.	9	9	10
Carboidrati Gr.	/	/	/
Kcal.	124	137	150

### 30. ARISTA DI MAIALE:

**\*SEDANO, FARINA "00"**

**(GLUTINE).** lonza suina, carote, cipolle, aromi (rosmarino, cipolla, origano, basilico), olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	60	70	80
Proteine Gr.	13	15	17
Lipidi Gr.	9	10	11
Carboidrati Gr.	/	/	/
Kcal.	132	147	162

### 31. BASTONCINI DI PESCE:

**\* MERLUZZO/NASELLO (PESCE), PANGRATTATO (GLUTINE, FARINA DI FRUMENTO), LIEVITO,** oli vegetali (girasole, colza), fecola di patate, sale, spezie.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	Nr3	Nr4	Nr4
Proteine Gr.	8	11	11
Lipidi Gr.	8	10	11
Carboidrati Gr.	11	15	15
Kcal.	146	195	195

### 32. PIZZAIOLA:

**\* AGLIO,** polpa di pomodoro, origano, prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	60	70	80
Proteine Gr.	13	16	18
Lipidi Gr.	7	7	8
Carboidrati Gr.	1	2	2
Kcal.	120	133	146

### 33. SCALOPPA DI TACCHINO:

**\* SEDANO, FARINA "00" (GLUTINE)** tacchino, carote, cipolle, aromi (rosmarino, cipolla, origano, basilico,), olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	60	70	80
Proteine Gr.	15	17	20
Lipidi Gr.	6	6	6
Carboidrati Gr.	4	4	6
Kcal.	127	138	156

### 34. POLPETTE AL SUGO:

**\* PANE SPUGNATO (FARINA DI FRUMENTO, GLUTINE), AGLIO, GRANA PADANO GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO).** Carne trita di vitello, prezzemolo, sale iodato, passata di pomodoro, carote, cipolle, olio extravergine di oliva.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	16	19	23
Lipidi Gr.	9	10	11
Carboidrati Gr.	17	17	25
Kcal.	210	231	290

### 35. POLPETTE AL FORNO:

**\* PANE SPUGNATO (GLUTINE), AGLIO, GRANA PADANO GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO).** Carne trita di vitello, prezzemolo, sale iodato, olio extravergine di oliva.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50	60	70
Proteine Gr.	15	18	22
Lipidi Gr.	8	10	10
Carboidrati Gr.	14	14	21
Kcal.	190	216	264

### 36. LONZA AL TEGAME:

**\* SEDANO,** lonza di maiale, brodo vegetale (carote, cipolle, zucchine, pomodoro pelato) sale iodato, olio extravergine di oliva.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	60	70	80
Proteine Gr.	13	15	17
Lipidi Gr.	9	10	11
Carboidrati Gr.	/	/	/
Kcal.	132	147	162

### 37. COTOLETTA DI POLLO:

**\*FARINA DI FRUMENTO (GLUTINE), FORMAGGIO (LATTE), AMIDO DI FRUMENTO (GLUTINE), PUÒ CONTENERE UOVA.** Filetti di pollo, sale, spezie, lievito, antiossidante: ascorbato di sodio, aromi.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	70	80	90
Proteine Gr.	10	11	13
Lipidi Gr.	6	6	7
Carboidrati Gr.	7	8	9
Kcal.	116	136	155

### 38. MERLUZZO IN UMIDO:

**\* MERLUZZO (PESCE), AGLIO.** prezzemolo, pomodoro fresco, sale iodato, olio extravergine di oliva, origano.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	70	90	100
Proteine Gr.	12	16	18
Lipidi Gr.	5	6	6
Carboidrati Gr.	1	1	1
Kcal.	100	116	125

### 39. MERLUZZO O PLATESSA GRATINATI:

**\* MERLUZZO/PLATESSA (PESCE), PANGRATTATO (GLUTINE), GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO), AGLIO.** prezzemolo, olio extravergine di oliva.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	70	90	100
Proteine Gr.	13	17	19
Lipidi Gr.	6	6	6
Carboidrati Gr.	8	12	16
Kcal.	134	168	194

### 40. MEDAGLIONI DI PESCE:

**\*TONNO O MERLUZZO (PESCE), PANE GRATTUGIATO (GLUTINE), AGLIO, GRANA PADANO GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO).** patate, prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	90	110	140
	TONNO/MERLUZZO	TONNO/MERLUZZO	TONNO/MERLUZZO
Proteine Gr.	14/11	17/13	21/16
Lipidi Gr.	11/7	12/7	13/7
Carboidrati Gr.	16/16	23/21	29/29
Kcal.	215/168	267/199	317/246

### 41. FONTINA:

**\*LATTE,** coltura starter, cloruro di sodio.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	40	50	60
Proteine Gr.	12	14	17
Lipidi Gr.	12	14	17
Carboidrati Gr.	11	11	11
Kcal.	193	229	265

### 42. PROSCIUTTO COTTO:

Carne di suino, sale, destrosio, saccarosio, amido, stabilizzante E407, aromi, antiossidante E316, conservante E250(nitrito di sodio).

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	30	40	50
Proteine Gr.	6	8	10
Lipidi Gr.	4	6	7
Carboidrati Gr.	/	/	1
Kcal.	65	86	108

### 43. BOCCONCINI DI TACCHINO PANATI:

**\*FARINA DI FRUMENTO(LATTE, GLUTINE), ALBUME D'UOVO (UOVA), LATTE E DERIVATI.**

Carne di tacchino/pollo.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
<b>Gr.</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>
Proteine Gr.	22	26	29
Lipidi Gr.	1	1	1
Carboidrati Gr.	7	8	9
Kcal.	123	144	164

## • CONTORNI



### 44. INSALATA VERDE:

Iceberg, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
<b>Gr.</b>	<b>100</b>		
Proteine Gr.	1		
Lipidi Gr.	7		
Carboidrati Gr.	1		
Kcal.	75		

### 45. INSALATA DI PATATE CON VERDURE:

Patate prefritte (olio di girasole), carote, zucchine, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
<b>Gr.</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
Proteine Gr.	1	2	2
Lipidi Gr.	5	5	5
Carboidrati Gr.	7	9	10
Kcal.	82	91	95

### 46. FAGIOLINI ALL'OLIO:

Fagiolini, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
<b>Gr.</b>	<b>100</b>		
Proteine Gr.	2		
Lipidi Gr.	5		
Carboidrati Gr.	5		
Kcal.	71		

**47. BIETA SALTATA:**

\***BURRO (LATTE)**. Bieta, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	100		
Proteine Gr.	1		
Lipidi Gr.	5		
Carboidrati Gr.	3		
Kcal.	62		

**48. INSALATA DI LATTUGA CON CAROTE:**

Iceberg, carote, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	100		
Proteine Gr.	2		
Lipidi Gr.	7		
Carboidrati Gr.	6		
Kcal.	93		

**49. SPINACI GRATINATI:**

\***AGLIO, PANGRATTATO (GLUTINE), GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO)**

spinaci, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	100		
Proteine Gr.	5		
Lipidi Gr.	5		
Carboidrati Gr.	19		
Kcal.	142		

**50. ZUCCHINE TRIFOLATE:**

\* **AGLIO**. zucchini, prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	100		
Proteine Gr.	1		
Lipidi Gr.	5		
Carboidrati Gr.	2		
Kcal.	57		

**51. INSALATA DI CAROTE O CAROTE LESSE:**

Carote, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	100		
Proteine Gr.	1		
Lipidi Gr.	7		
Carboidrati Gr.	8		
Kcal.	100		

**52. INSALATA DI POMODORI:**

Pomodori, olio extravergine di oliva, sale iodato, basilico.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	100		
Proteine Gr.	1		
Lipidi Gr.	7		
Carboidrati Gr.	3		
Kcal.	81		

**53. PUREA DI PATATE:**

**\*LATTE P.S., BURRO, E223 (SOLFITO), GRANA PADANO GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO).** Fecola di patate, olio extravergine di oliva, patate, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	80	90	100
Proteine Gr.	4	4	5
Lipidi Gr.	7	7	7
Carboidrati Gr.	15	17	19
Kcal.	134	145	157

**54. PATATE AL FORNO:**

Patate, aromi (sale, esaltatore di sapidità, verdure essiccate: rosmarino, timo, origano, basilico, alloro, maggiorana, cipolla), olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	80	90	100
Proteine Gr.	2	2	2
Lipidi Gr.	6	6	6
Carboidrati Gr.	14	16	18
Kcal.	116	125	134

**55. ZUCCHINE AL TEGAME:**

Zucchine, prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.		100	
Proteine Gr.		1	
Lipidi Gr.		5	
Carboidrati Gr.		2	
Kcal.		57	

**56. INSALATA MISTA:**

Iceberg, carote, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.		100	
Proteine Gr.		2	
Lipidi Gr.		7	
Carboidrati Gr.		6	
Kcal.		93	

**57. SPINACI SALTATI:**

**\* BURRO (LATTE).** Spinaci, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.		100	
Proteine Gr.		3	
Lipidi Gr.		5	
Carboidrati Gr.		3	
Kcal.		68	

**65. BIETA GRATINATA**

**\*AGLIO, PANGRATTATO (GLUTINE), GRANA GRATTUGIATO (LATTE, LISOZIMA DA UOVO)** bieta, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.		100	
Proteine Gr.		3	
Lipidi Gr.		6	
Carboidrati Gr.		18	
Kcal.		136	

## • PANE

### 58. PANE TIPO "00"

**\*FARINA "00", LIEVITO (GLUTINE), sale, acqua.**

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	50		70
Proteine Gr.	17		19
Lipidi Gr.	2		2
Carboidrati Gr.	34		47
Kcal.	217		278

## • FRUTTA-\*YOGURT- \*DOLCE



### 59. MELA

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	150		200
Proteine Gr.	1		1
Lipidi Gr.	/		/
Carboidrati Gr.	26		35
Kcal.	108		144

### 60. PERA

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	150		200
Proteine Gr.	1		1
Lipidi Gr.	/		/
Carboidrati Gr.	16		21
Kcal.	67		89

### 61. PESCHE

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	150		200
Proteine Gr.	2		2
Lipidi Gr.	/		/
Carboidrati Gr.	10		14
Kcal.	47		63

### 62. MANDARINI

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	150		200
Proteine Gr.	2		2
Lipidi Gr.	1		1
Carboidrati Gr.	33		44
Kcal.	144		192

### 63. ARANCE

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	150		200
Proteine Gr.	1		2
Lipidi Gr.	/		1
Carboidrati Gr.	15		20
Kcal.	67		90

### 64. BANANE

Valori nutrizionali	Infanzia	Primaria	Secondaria/adulti
Gr.	150		200
Proteine Gr.	3		4
Lipidi Gr.	1		1
Carboidrati Gr.	36		48
Kcal.	159		213

\*E' possibile visionare i valori nutrizionali, dello yogurt ,del succo di frutta e del dolce, dall'etichetta presente sui prodotti confezionati.