

Menu invernale:

Frutta di stagione
Pasta all'olio
Polpette di ceci al sugo
Spinaci all'olio
Frutta di stagione
Focaccia genovese

FRUTTA DI STAGIONE

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Frutta di stagione	100	100	150	150	150

PASTA ALL'OLIO

Ricetta: Lessare la pasta, scolarla e condirla con l'olio aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Pasta	50	60	70	75	80
Usare sale iodato con moderazione.	Olio extrav	6	7	8	9	10

POLPETTE DI CECI AL SUGO

Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati), scolarli e frullare. Aggiungere il pane raffermo precedentemente ammollato e strizzato e il rosmarino tritato, fino ad ottenere un composto solido e formare le polpette. Se troppo morbido aggiungere un po' di pangrattato per addensarlo. Disporre le polpette su una teglia con poco olio e cuocere al forno. Preparare una salsa con i pomodori passati, l'olio e la cipolla. Versare il sugo sulle polpette prima di servire.	Ingredienti	Sezione Ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola Primaria (classi I e II) g	Scuola Primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondari a di 1° grado/ adulti g
	Ceci secchi	25	30	35	45	60
	Pane raffermo	15	20	25	30	35
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	30	35	40	45	50
	Cipolla	3	3	4	5	5
	Olio extrav.	4	4,5	5	6	7
Usare sale iodato con moderazione						

SPINACI ALL'OLIO

Ricetta: Lessare gli spinaci in poca acqua, scolarli e strizzarli bene. Condirli con olio. Limone a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Spinaci	80	100	130	160	180
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

FRUTTA DI STAGIONE

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Frutta di stagione	100	100	150	150	150

FOCACCIA BIANCA SOFFICE

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Focaccia bianca soffice	30	30	60	60	60

P.S. Si ricorda alle ditte appaltatrici che devono fornire al personale di cucina specifiche indicazioni scritte con le modifiche da apportare alle suddette ricette per gli utenti con dieta speciale.

Menu estivo 1:

Frutta di stagione
Panino all'olio con burger di lenticchie
Insalata verde
Frutta di stagione
Focaccia bianca soffice

FRUTTA DI STAGIONE

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Frutta di stagione	100	100	150	150	150

PANINO CON BURGER DI LENTICCHIE

	Ingredienti	Sezione Ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola Primaria (classi I e II) g	Scuola Primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria di I° grado/ adulti g
<p>Cuocere in abbondante acqua le lenticchie e lessare le patate. Ridurre tutto in purea, aggiungere il pangrattato, il sale e l'olio. Formare i burger in una teglia con poco olio, cuocere in forno fino a doratura.</p> <p>Tagliare il panino e scaldarlo in forno. Comporre il panino con fette di pomodoro e burger di lenticchie</p> <p>Usare sale iodato con moderazione</p>	Panino all'olio	80	80	80	100	100
	Lenticchie	25	30	35	45	60
	Patate	25	30	35	45	60
	Pangrattato	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
	Olio extrav.	6	7	8	9	10
	Pomodoro fresco	40	40	40	40	40

INSALATA VERDE

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
<p>Ricetta: Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con olio. Aceto a richiesta.</p> <p>Usare sale iodato con moderazione.</p>	Cappuccina	50	60	70	80	100
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

FRUTTA DI STAGIONE

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primari a (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Frutta di stagione	100	100	150	150	150

FOCACCIA BIANCA SOFFICE

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primari a (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Focaccia bianca soffice	30	30	60	60	60

N.B. Nel caso di scarsa gradibilità del panino con burger di lenticchie e insalata, nella somministrazione successiva si dovrà provare il Menu estivo 2, sottostante, in cui è previsto un primo piatto in sostituzione del panino e il burger di lenticchie al piatto senza panino.

P.S. Si ricorda alle ditte appaltatrici che devono fornire al personale di cucina specifiche indicazioni scritte con le modifiche da apportare alle suddette ricette per gli utenti con dieta speciale.

Menu estivo 2:

Frutta di stagione
Pasta al trito vegetale
Burger di lenticchie
Insalata verde
Frutta di stagione
Focaccia bianca soffice

FRUTTA DI STAGIONE

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Frutta di stagione	100	100	150	150	150

PASTA AL TRITO VEGETALE

Ricetta:	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
Tritare gli odori finemente e farli appassire nell'olio e in poco brodo vegetale (ricetta n. 401). Aggiungere i pomodori passati. A cottura ultimata, passare il sugo. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa ottenuta.	Pasta	50	60	70	75	80
	Carote	5	10	15	20	20
	Cipolla	5	5	5	5	5
	Sedano	3	3	3	3	3
	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Pomodori pelati	60	70	80	85	90
	Usare sale iodato con moderazione.	Olio extrav.	4	4	4	5

BURGER DI LENTICCHIE

Cuocere in abbondante acqua le lenticchie e lessare le patate. Ridurre tutto in purea, aggiungere il pangrattato, il sale e l'olio. Formare i burger in una teglia con poco olio, cuocere in forno fino a doratura. Usare sale iodato con moderazione	Ingredienti	Sezione Ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola Primaria (classi I e II) g	Scuola Primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria di 1° grado/ adulti g
	Lenticchie	25	30	35	45	60
	Patate	25	30	35	45	60
	Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	6	7	8	9	10

INSALATA VERDE

Ricetta: Mondare e lavare l'insalata. Tagliarla finemente e condirla con olio. Aceto a richiesta. Usare sale iodato con moderazione.	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Cappuccina	50	60	70	80	100
	Aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extrav.	3	4	5	5,5	6

FRUTTA DI STAGIONE

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Frutta di stagione	100	100	150	150	150

FOCACCIA BIANCA SOFFICE

	Ingredienti	Sezione ponte g	Scuola Infanzia g	Scuola primaria (classi I e II) g	Scuola primaria (classi III, IV e V) g	Scuola secondaria 1° grado/ Adulti g
	Focaccia bianca soffice	30	30	60	60	60

P.S. Si ricorda alle ditte appaltatrici che devono fornire al personale di cucina specifiche indicazioni scritte con le modifiche da apportare alle suddette ricette per gli utenti con dieta speciale.