

Comune di San Maurizio C.se

Descrizione di piatti e grammature

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
Riso asciutto	40/50	60	80	80/90
Pasta asciutta nei vari formati	40/50	60	80	80/90
Riso con passato	20/30	30	35	35/40
Pasta con passato	20/30	30	35	35/40
Pasta/riso in brodo	20/30	35	40	30/40
Orzo perlato in brodo	20/30	35	40	30/40
Farro in brodo	20/30	35	40	30/40
Crostini in brodo/passato	20/30	35	40	30/40
Tortelli ricotta	60/80	80	100	100/130
Pasta ripiena in brodo	30/40	40/60	40/60	60/90
Pizza	120/150	150/180	150/180	180/210
Carne	50/60	70	90	100/120
Carne con osso + 30%	65/80	90	120	130/155
Pesce	70/80	80	100	100/120
Pesce in scatola	50/60	60	70	80/90
Prosciutto	40/50	60	70	70/80
Formaggio fresco	50/60	60	80	90/110
Formaggio stagionato	40/50	50	60	60/80
Uova	1	1	1	1.5

Verdura cruda a foglia	20/30	30	40	40/60
Verdura cruda (julienne, a pezzi) carote (gr. min) finocchi (gr. max)	50/100	70/120	70/120	90/150
Verdure cotte (gr. min per verdure a pezzi, gr. max per spinaci, erbette)	80/100	100/150	100/150	150/200
Pomodori	80/100	100	130	120/150
Legumi freschi	60/80	80	100	100/120
Legumi secchi	20/25	25	30	30/35
Patate contorno (gr. min per purea)	100/130	130/150	130/150	150/180
Pane	40/50	50	60	60/70
Frutta	100/120/150	100/120/150	100/120/150	100/120/150
<u>brodo vegetale</u>				
brodo vegetale:patata	25	30	30	30
carote	10	15	15	15
sedano	10	15	15	15
cipolla	10	15	15	15
olio extravergine di oliva	3	3	3	3
parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Crema di patate con riso</u>				
patate	35	50	50	60
riso	25	35	35	40
piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine di oliva	3	5	5	5
parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>passato di verdura con orzo/riso</u>				
verdure miste	60	60	60	60
patate	40	45	50	50
orzo/riso	25	35	40	40
olio extravergine di oliva	3	3	5	5
parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Tagliatelle prosciutto e piselli</u>				
Tagliatelle secche all'uovo	50	60	70	90
Prosciutto cotto	20	30	40	40
Piselli	20	30	30	35
latte	15	25	25	35
burro	3	3	5	7
farina	3	3	5	7
parmigiano reggiano	3	3	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Passato di legumi con riso</u>				
Cannellini, piselli, ceci	20	35	40	40
Patate	15	30	30	30
ortaggi	30	30	30	30
Olio extravergine di oliva	3	3	5	5
Parmigiano reggiano	3	3	5	5
sale	q.b.	q.b.	q. b	q. b.
<u>Crema di ceci con crostini</u>				
Patate	35	50	60	60
ceci	20	35	40	40
crostini	25	35	40	40
piante aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	3	3	5	5
Parmigiano reggiano	3	3	5	5
sale	q.b.	q.b.	q. b	q. b.

<u>Pasta al sugo di zucchini</u>				
Pelati	40	45	50	60
Olio extravergine di oliva	3	3	3	3
Zucchini	25	25	30	30
Parmigiano reggiano	3	3	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q. b.	q. b.
sale	q.b.	q.b.	q. b.	q. b.
<u>Passato di verdura con orzo</u>				
orzo	25	25	35	40
Patate	40	45	50	50
Olio extravergine di oliva	3	3	5	5
Zucchini	60	60	60	60
Parmigiano reggiano	3	3	5	5
sale	q.b.	q.b.	q. b.	q. b.
<u>passato di legumi</u>				
legumi: cannellini, piselli, ceci	20	30	35	40
patata	15	20	30	30
ortaggi (carota, porri, ecc.)	30	30	30	30
olio extravergine di oliva	3	5	5	5
parmigiano reggiano	3	2	2	3
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Sugo ai broccoli</u>				
Broccoletti verdi	45	50	55	60
olio Extravergine di oliva	2	2	2	3
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	5	5	5

<u>Passato di zucca con crostini</u>				
Zucca gialla	45	50	55	60
Patate	35	40	45	55
Olio extravergine di oliva	2	2	2	3
Parmigiano reggiano	3	5	5	5
Piante aromatiche e ortaggi	q.b.	q.b.	q. b	q. b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>polenta</u>				
farina di mais	40	60	70	80
olio extravergine di oliva	1	1	1	1
acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Tortelli di ricotta alla salvia</u>				
Tortellini alla ricotta	80	100	100	130
Olio extravergine di oliva	3	3	5	5
Parmigiano reggiano	3	3	5	5
sale	q.b.	q.b.	q. b	q. b.

<u>passato di verdura</u>				
verdure miste: carote, zucca o zucchini, costine o coste, verza, porro, cipolla	60	60	60	60
aromi. Cipolla, sedano, carota	12	12	12	12
patata	40	40	45	50
olio extravergine di oliva	2	2	2	3
parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Risotto con asparagi</u>				
riso	50	60	70	90
asparagi	30	40	40	50
latte	15	25	25	35
burro	3	3	5	7
farina	3	5	5	7
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>sugo al pomodoro</u>				
pomodori pelati	40	60	65	70
olio extravergine di oliva	3	2	2	3
piante aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>sugo al pomodoro e basilico</u>				
pomodori freschi	3	2	2	3
olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
piante aromatiche (basilico)	3	5	5	5
parmigiano reggiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale				
<u>Sedanini al sugo variopinto</u>				
prosciutto	10	10	15	20
pomodori pelati	30	30	40	40
olio extravergine di oliva	3	2	2	3

piante aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>sugo al tonno</u>				
pomodori pelati	50	60	65	70
tonno sott'olio extravergine di oliva sgocciolato	20	25	30	30
olio extravergine di oliva	2	2	2	3
piante aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>sugo al ragù vegetale</u>				
pomodori pelati	40	65	65	70
ortaggi misti	5	7	7	10
olio extravergine di oliva	3	3	5	5
olive nere denocciolate	5	5	5	5
parmigiano reggiano	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Sugo al ragù di carne bovina</u>				
Carne tritata di bovino	40	50	60	80
Pomodori pelati	40	45	50	60
Zucchine	20	25	25	30
Carote	20	25	30	30
Cipolla, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	3	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>pizza al pomodoro</u>	150	180	180	210

<u>Riso e piselli</u>				
	30	35	40	45
piselli	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
brodo vegetale	5	5	5	5
olio extravergine di oliva	3	3	3	3
parmigiano reggiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale				
<u>Riso alla milanese</u>				
riso	50	70	70	90
latte	15	15	25	35
burro	3	3	5	7
farina	3	3	5	7
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	3	3	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>sugo agli aromi</u>				
rosmarino e salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine di oliva	5	5	5	7
parmigiano reggiano	3	4	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>focaccia</u>				
farina tipo 00	80	100	120	120
olio extravergine di oliva	5	5	5	5
acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
lievito di birra	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Pasta al pesto e pomodoro</u>				
	10	15	20	20
basilico				
	3	5	5	5
Grana /Parmigiano reggiano				
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pinoli				
	3	3	5	5
olio EVO				
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale				
	50	55	60	
pomodori pelati				
<u>Pasta al pesto</u>				
	10	15	20	20
basilico				
	3	5	5	5
Grana /Parmigiano reggiano				
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
pinoli				
	3	3	5	5
olio EVO				
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale				
<u>olio e grana/parmigiano reggiano</u>				
	3	5	5	5
olio extravergine di oliva				
	3	5	5	5
grana /parmigiano reggiano				
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale				
<u>al burro</u>				
	5	5	5	5
burro				
	3	5	5	5
Grana /Parmigiano reggiano				
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale				
<u>sugo alla crudaiola</u>				
pomodoro fresco	40	50	50	60
olio extravergine di oliva	3	5	5	5
basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
				q.b.

<u>insalata di riso</u>				
riso	50	60	70	80
Prosciutto cotto	15	20	30	30
emmenthal	15	20	25	25
piselli	20	20	30	40
mais	20	20	20	20
olio extravergine di oliva	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.