

CONTORNI

Descrizione piatti	Materna	Elementari		Medie e Adulti
		1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>carote saltate/al forno/brasate</u>				
carote	100	130	150	180
olio	5	6	7	8
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>fagiolini al pomodoro</u>				
fagiolini	80	100	110	130
pomodori pelati	25	30	35	40
olio	5	5	5	7
aromi, ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>insalata di carote</u>				
carote	50	70	90	110
olio	6	8	10	10
limone	1 × 4	1 × 4	1 × 4	1 × 4
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Cavolfiori gratinati</u>				
Cavolfiori	60	100	100	120
Farina	5	5	5	5
latte	5	5	5	5
olio extravergine di oliva	3	3	5	5
parmigiano reggiano	3	3	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>insalata di cavolo verza</u>				
cavolo verza	40	45	50	60
olio	5	7	7	10
aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>insalata verde/pomodori</u>				
insalata verde/pomodori	100	120	140	160
olio	5	5	5	7
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini in insalata</u>				
fagiolini	80	100	110	130
olio	5	5	7	10
aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Insalata di finocchi</u>				
Finocchi	60	80	100	120
olio	3	5	7	10
aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>insalata verde</u>				
insalata verde	40	40	50	60
olio	3	5	5	5
aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Insalata mista</u>				
Insalata mista	40	40	50	60
olio	3	5	5	5
aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Insalata di pomodori e origano/basilico</u>				
Pomodori	100	100	120	150
Olio	5	5	5	5
Origano/basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Fagiolini al pomodoro</u>				
fagiolini	80	100	110	130
pomodoro	25	30	35	40
olio	5	5	5	7
aromi e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>spinaci olio e grana</u>				
spinaci	100	100	120	140
grana padano dop	3	3	5	5
olio extravergine di oliva	3	3	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>patate arrosto al forno</u>				
patate	100	130	130	150
olio	5	5	5	7
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aromi: rosmarino, alloro, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<u>Erbette/coste all'olio</u>				
Erbette/coste	100	120	120	140
olio extravergine di oliva	3	3	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>carote e piselli all'olio</u>				
Piselli	55	60	65	70
carote	25	30	30	35
Olio	3	5	5	7
Piante aromatiche, ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>purea di patate</u>				
patate	100	120	120	150
burro	3	3	5	5
latte	30	30	35	40
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>carote saltate</u>				
carote	100	120	140	160
olio	5	5	5	7
aromi: aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Patate e fagiolini</u>				
fagiolini	50	60	65	70
Patate	45	50	55	60
Olio	5	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

MERENDE E VARIE

<u>Acqua oligominerale naturale in bottiglia</u>	500 cc	500 cc	500 cc	500 cc
<u>Pane</u>	30	40	40	80
<u>Frutta fresca</u>	150	150	150	150
<u>Yogurt alla frutta</u>	125	125	125	125
<u>Mousse di frutta</u>	100	100	100	100
<u>Budino</u>	100	100	100	100
<u>Pane con olio</u>				
Pane	40	-	-	-
Olio	3			
<u>Pane pomodoro, olio e origano</u>				
Pane	40			
Pomodoro fresco	50			
Olio	3	-	-	-
Origano	q.b.			
Sale	q.b.			
<u>Pane con marmellata</u>				
Pane	40	-	-	-
Marmellata	20			
<u>Pane con barretta di cioccolato</u>				
Pane	40	-	-	-
Barretta cioccolato	20			
<u>Crostatina con marmellata</u>	40	40	40	40
<u>Tè deteinato/tisana con fette biscottate/biscotti</u>				
Tè deteinato/tisana	1 bustina×2	-	-	-
Zucchero	5			
Fette biscottate/biscotti	20			

PASTO DI EMERGENZA

PRANZO				
<u>Pasta/riso all'olio</u>				
Pasta/riso	50	60	70	90
Olio	5	5	5	5
Parmigiano reggiano	3	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Oppure				
Pane	40	40	40	40
Formaggino	60	60	60	80
<u>Prosciutto cotto</u>	40	60	70	90
<u>Verdure lesse</u>				
Verdure (patate/carote)	100	100	100	100
Olio	5	5	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pane</u>	30	40	40	40
<u>Frutta di stagione</u>	150	150	150	150
MERENDA				
<u>Tè deteinato/tisana con fette biscottate</u>				
Tè deteinato/tisana	1 bustina×2	-	-	-
Zucchero	5			
Fette biscottate	20			

DIETA IN BIANCO

PRANZO				
<u>Pasta/riso all'olio</u>				
Pasta/riso	50	60	70	90
Olio	5	5	5	5
Parmigiano	3	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Carne di bovino/tacchino/pollo ai ferri</u>				
Carne di bovino/tacchino/pollo ai ferri	60	70	80	90
Olio	5	5	5	7
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Oppure: <u>Svizzera con carni bianche</u>				
Carne di pollo o tacchino	60	60	70	100
Olio	5	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Oppure:				
<u>Svizzera</u>				
Carne di bovino	60	60	70	100
Olio	5	5	5	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Oppure:				
<u>Filetto di platessa all'olio e limone</u>				
Filetto di platessa	100	110	120	130
Olio	3	5	5	7
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Oppure:				

<u>Bresaola</u>				
Bresaola	40	40	50	60
Olio	2	2	2	3
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Carote/patate lesse</u>				
Carote/patate	100	100	130	150
Olio	5	5	7	7
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<u>Pane</u>	30	40	40	80
<u>Frutta di stagione</u>	150	150	150	150
MERENDA				
<u>Tisana alla frutta con biscotti secchi</u>	1 bustina×2			
Tisana	10	-	-	-
Zucchero	20			
Biscotti				

ALIMENTI DA CONSUMARE DURANTE LE GITE SCOLASTICHE

<u>Pane</u>				
<u>Pizza</u>		40×2	40×2	40×2
<u>Berna</u>		80	80	120
<u>fontal</u>		40	40	40
		40	40	40
<u>Marmellata</u>		50	50	50
<u>crostatina con marmellata</u>		20	20	20
<u>frutta (banana, mela)</u>		150	150	150
<u>acqua minerale naturale</u>		500 cc	500 cc	500 cc
<u>succo di frutta</u>		200 cc	200 cc	200 cc
<u>Pane</u>	30	40		
<u>Pizza</u>	50	80		
<u>Formaggino</u>	2×25	3×25		
<u>Marmellata</u>	20	25		
<u>crostatina con marmellata</u>	40	40		
<u>oppure biscotti</u>	30	40		
<u>frutta (banana, mela)</u>	150	150		
<u>acqua minerale naturale</u>	500 cc	500 cc		
<u>succo di frutta</u>	200 cc	200 cc		