

**CITTA' DI CASELLE TORINESE**  
**Servizio di refezione scolastica**  
**RICETTARIO SENZA GLUTINE**

## ASILO NIDO DA 16 A 36 MESI - SCUOLA DELL'INFANZIA - SCUOLE DELL'OBBLIGO

### PRIMI PIATTI

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
			1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Riso asciutto	40	50	60	70	90
<b>Pasta senza glutine*</b> asciutta nei vari formati	40	50	60	70	90
Riso nei passati di verdura o legumi	25	25	30	35	40
<b>Pasta senza glutine*</b> nei passati di verdura o legumi	25	25	30	35	40
<b>Pasta senza glutine*/riso</b> in brodo	25	25	35	40	50
<b>Crostini senza glutine*</b>	25	25	30	35	40
<b>gnocchi senza glutine*</b> di patate	110	160	175	180	190
<b>Tortellini senza glutine*</b> in brodo	40	-	-	-	-
<b>tortelli senza glutine*</b> di ricotta e spinaci	50	70	100	120	120
<b><u>Brodo vegetale</u></b> brodo vegetale:					
patata	25	25	30	30	30
carote	10	10	15	15	15
zucchine	10	10	15	15	15
cipolla	10	10	15	15	15
olio extravergine di oliva	5	3	3	3	3
parmigiano reggiano	5	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Minestra di patate</u></b>					
patate	30	35	40	50	60
erbe aromatiche e ortaggi (cipolla)	10	10	15	20	20
olio extravergine di oliva	5	5	5	5	5
parmigiano reggiano	3	3	3	3	3
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b><u>Passato di legumi,( lenticchie)</u></b>					
lenticchie	25	30	30	35	40
erbe aromatiche e ortaggi	20	25	30	35	40
patate	30	40	40	40	40
aglio, prezzemolo	-	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine di oliva	5	5	5	5	5
parmigiano reggiano	5	2	2	2	3
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
			1°ciclo	2°ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
<b><u>Pasta con pomodoro e ricotta</u></b>					
Ricotta di vacca	20	20	25	25	30
pomodori pelati	40	50	55	60	65
olio extravergine di oliva	5	2	2	2	3
erbe aromatiche (cipolla) e ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	5	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta al pomodoro e basilico</u></b>					
pomodori pelati	40	40	60	65	70
basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine di oliva	5	2	2	3	3
ortaggi e erbe aromatiche (cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	5	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta con crema di melanzane</u></b>					
pelati		40	45	45	50
olio extravergine di oliva		3	5	5	7
melanzane fresche		15	15	20	25
erbe aromatiche (cipolla, aglio)	-	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano		5	5	5	5
<b><u>Pasta con sugo di piselli</u></b>					
pelati	40	50	55	60	65
olio extravergine di oliva	5	5	5	5	5
piselli	10	10	15	15	20
erbe aromatiche (cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	5	5	5	5
<b><u>Passato di verdura</u></b>					
verdure miste:					
carote, zucchini, pomodoro, erbe o	62	72	72	80	80
spinaci, piselli, sedano, cipolla	35	40	40	45	50
patata	5	2	2	2	3
olio extravergine di oliva	5	3	5	5	5
parmigiano reggiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

sale					
------	--	--	--	--	--

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
			1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
<b><u>Passato di zucca / zucchini</u></b> zucca gialla / zucchini patate olio extravergine di oliva parmigiano reggiano erbe aromatiche (cipolla) sale	40 30 5 5 q.b. q.b.	45 35 2 3 q.b. q.b.	50 40 2 5 q.b. q.b.	55 45 2 5 q.b. q.b.	60 55 3 5 q.b. q.b.
<b><u>Riso con zucchine (o zucca)</u></b> brodo vegetale olio extravergine di oliva zucchine / zucca parmigiano reggiano erbe aromatiche (cipolla) sale	q.b. 5 20 5 q.b. q.b.	q.b. 3 25 3 q.b. q.b.	q.b. 3 25 3 q.b. q.b.	q.b. 3 30 5 q.b. q.b.	q.b. 3 30 5 q.b. q.b.
<b><u>Pasta in bianco</u></b> olio/burro parmigiano reggiano sale	5 5 q.b.	3/2 3 q.b.	5/2 5 q.b.	5/2 5 q.b.	5/2 5 q.b.
<b><u>Polenta</u></b> acqua <b>farina bramata senza glutine*</b> olio extravergine di oliva sale	-	q.b. 40 1 q.b.	q.b. 60 1 q.b.	q.b. 70 1 q.b.	q.b. 80 1 q.b.
<b><u>Sugo al pomodoro</u></b> pomodori pelati olio extravergine di oliva erbe aromatiche (cipolla, aglio) parmigiano reggiano sale	40 5 q.b. 5 q.b.	40 3 q.b. 3 q.b.	60 2 q.b. 5 q.b.	65 2 q.b. 5 q.b.	70 3 q.b. 5 q.b.
<b><u>Sugo al tonno</u></b> pomodori pelati tonno sott'olio sgocciolato olio extravergine di oliva erbe aromatiche (cipolla, aglio) sale	40 15 5 q.b. q.b.	50 20 2 q.b. q.b.	60 25 2 q.b. q.b.	65 30 2 q.b. q.b.	70 30 3 q.b. q.b.

<b><u>Sugo con broccoletti</u></b>					
broccoletti verdi		45	50	55	60
olio extravergine di oliva		2	2	2	3
erbe aromatiche (aglio, cipolla)		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	-	5	5	5	5
sale		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
	grammi		grammi	1° ciclo	
		grammi		grammi	grammi
<b><u>Sugo alle verdure</u></b>					
pomodori pelati	40	40	45	50	60
melanzane	-	30	35	40	40
zucchine	30	30	35	40	40
fagiolini	30	-	-	-	-
carote	5	30	35	40	40
olio extravergine di oliva	5	5	5	5	5
erbe aromatiche (aglio, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Sugo al ragù di carne</u></b>					
carne tritata di bovino	20	20	25	30	35
pomodori pelati	35	40	45	50	60
carote	20	20	25	30	30
sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine di oliva	5	5	5	5	5
erbe aromatiche (cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano reggiano	5	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Sugo agli aromi</u></b>					
rosmarino / salvia	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine di oliva/burro	5	5	5	5	7
parmigiano reggiano	5	3	4	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pizza pomodoro</u></b>					
<b>Pizza senza glutine*</b>		120	130	140	160
pomodori pelati		15	20	25	35
sale	-	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine di oliva		5	5	5	5
erbe aromatiche (basilico, origano)		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Riso alle erbe</u></b>					
erbe		15	15	15	20
<b>brodo vegetale</b>		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine di oliva	-	5	5	5	5
parmigiano reggiano		5	5	5	5
cipolla, aglio		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale		q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari I ciclo	Elementari II ciclo	Medie e adulti
<b><u>Riso e piselli/asparagi</u></b> piselli/asparagi cipolla <b>brodo vegetale</b> olio extravergine di oliva parmigiano reggiano sale	30 q.b. q.b. 5 5 q.b..	30 q.b. q.b. 5 3 q.b.	35 q.b. q.b. 5 3 q.b.	40 q.b. q.b. 5 3 q.b.	45 q.b. q.b. 5 3 q.b.
<b><u>Sugo ai formaggi (o raschera)</u></b> <b>formaggi freschi</b> (o raschera) burro latte parmigiano reggiano sale	15 5 10 5 q.b.	15 5 10 5 q.b.	20 5 15 5 q.b.	20 5 15 5 q.b.	25 5 15 5 q.b.
<b><u>Sugo ai pomodori e olive</u></b> pomodori pelati olive verdi e/o nere denocciolate a rondelle olio extravergine di oliva erbe aromatiche (cipolla, aglio) parmigiano reggiano sale	-	40 4 2 q.b. 3 q.b.	60 5 2 q.b. 5 q.b.	65 7 2 q.b. 5 q.b.	70 7 3 q.b. 5 q.b.
<b><u>Sugo allo zafferano</u></b> zafferano olio extravergine di oliva brodo vegetale: carota, cipolla parmigiano reggiano sale	1 bustina x 5 q.b. 5 3 q.b.	1 bustina x 4 q.b. 5 5 q.b.	1 bustina x 4 5 q.b. 5 5 q.b.	1 bustina x 4 5 q.b. 5 5 q.b.	1 bustina x 4 5 q.b. 5 5 q.b.
<b><u>Vellutata di piselli</u></b> piselli patate olio extravergine di oliva parmigiano reggiano brodo vegetale erbe aromatiche (cipolla) sale	20 30 5 5 q.b. q.b. q.b.	30 30 3 5 q.b. q.b. q.b.	40 40 3 5 q.b. q.b. q.b.	45 45 5 5 q.b. q.b. q.b.	50 50 5 5 q.b. q.b. q.b.



Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari I ciclo	Elementari II ciclo	Medie e adulti
<u><b>Riso al latte</b></u> latte intero acqua olio extravergine di oliva parmigiano sale	75 cc q.b. 5 5 q.b.	-	-	-	-
<u><b>Brodo di pollo</b></u> brodo vegetale pollo (dalla cottura del pollo) cipolla sedano carota olio extravergine di oliva parmigiano sale	q.b. - q.b. q.b. q.b. 5 5 q.b.	-	-	-	-
<u><b>Sugo alle zucchine</b></u> pomodori pelati zucchine carote olio extravergine di oliva erbe aromatiche parmigiano reggiano sale	40 30 5 5 q.b. 5 q.b.	-	-	-	-

## SECONDI PIATTI

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
	grammi		grammi	1° ciclo	
		grammi		grammi	grammi
<u><b>arrosto di bovino/lonza/ fesa di tacchino</b></u> carne di bovino/lonza/tacchino olio extravergine di oliva brodo vegetale e cipolla/aglio sale	50 5 q.b. q.b.	60 5 q.b. q.b.	70 5 q.b. q.b.	80 7 q.b. q.b.	100 7 q.b. q.b.
<u><b>Coscia di pollo arrosto</b></u> coscia di pollo con osso olio extravergine di oliva erbe aromatiche (rosmarino) sale	100 5 q.b. q.b.	160 5 q.b. q.b.	170 5 q.b. q.b.	180 7 q.b. q.b.	200 10 q.b. q.b.
<u><b>Formaggio</b></u> (come da tabelle merceologiche)	50	60	70	80	90
<u><b>Castellana al forno</b></u> <b>Prosciutto cotto senza glutine*</b> Formaggio <b>Pangrattato senza glutine*</b> uova pastorizzate olio extravergine di oliva sale	30 10 q.b. 2 5 q.b.	40 10 q.b. 2 3 q.b.	60 10 q.b. 2 3 q.b.	60 20 q.b. 2 3 q.b.	80 20 q.b. 2 5 q.b.
<u><b>Spezzatino/bocconcini di bovino/ tacchino in umido</b></u> carne di bovino / tacchino pomodori pelati cipolla erbe aromatiche (rosmarino, salvia) brodo vegetale olio extravergine di oliva sale	50 15 q.b. q.b. q.b. 5 q.b.	70 25 q.b. q.b. q.b. 2 q.b.	90 30 q.b. q.b. q.b. 2 q.b.	100 35 q.b. q.b. q.b. 2 q.b.	120 40 q.b. q.b. q.b. 3 q.b.
<u><b>Spezzatino/bocconcini di bovino/ tacchino in umido con carote</b></u> carne di bovino / tacchino pomodori pelati cipolla carote brodo vegetale olio extravergine di oliva sale	50 15 q.b. 80 q.b. 5 q.b.	70 25 q.b. 100 q.b. 2 q.b.	90 30 q.b. 130 q.b. 2 q.b.	100 35 q.b. 150 q.b. 2 q.b.	120 40 q.b. 180 q.b. 3 q.b.

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari I ciclo	Elementari II ciclo	Medie e adulti
<b><u>Polpettine di ricotta e spinaci</u></b> ricotta di vacca olio extravergine di oliva spinaci uova pastorizzate parmigiano reggiano sale	-	60 5 20 5 q.b. q.b.	70 5 25 5 q.b. q.b.	80 7 25 5 q.b. q.b.	90 7 30 5 q.b. q.b.
<b><u>Manzo affumicato</u></b> <b>Manzo affumicato affettato senza glutine*</b> olio extravergine di oliva limone	-	40 q.b. q.b.	60 q.b. q.b.	70 q.b. q.b.	90 q.b. q.b.
<b><u>Affettato di arrosto tacchino</u></b> <b>Affettato di arrosto di tacchino senza glutine*</b> olio extravergine di oliva limone	40 - -	40 q.b. q.b.	60 q.b. q.b.	70 q.b. q.b.	80 q.b. q.b.
<b><u>Prosciutto cotto</u></b> <b>prosciutto cotto senza glutine*</b>	40	50	60	70	80
<b><u>Scaloppine di tacchino / lonza alla pizzaiola</u></b> fettina di fesa di tacchino / lonza olio extravergine di oliva pomodori pelati erbe aromatiche (origano) sale <b>farina senza glutine*</b> capperi	50 5 20 q.b. q.b. q.b. -	60 5 30 q.b. q.b. q.b. q.b.	70 5 35 q.b. q.b. q.b. q.b.	80 7 40 q.b. q.b. q.b. q.b.	100 7 50 q.b. q.b. q.b. q.b.
<b><u>Scaloppine di tacchino/pollo alla milanese</u></b> fettina di fesa di tacchino/pollo olio extravergine di oliva uova pastorizzate <b>pan grattato senza glutine*</b> sale	50 5 4 7 q.b.	60 5 6 10 q.b.	70 5 6 10 q.b.	80 7 6 15 q.b.	100 7 6 20 q.b.
<b><u>Platessa/merluzzo/palombo dorato</u></b> Merluzzo/palombo/platessa olio extravergine di oliva uova pastorizzate <b>pangrattato senza glutine*</b> sale	70 5 6 10 q.b.	100 5 - 10 q.b.	110 5 - 10 q.b.	120 7 - 15 q.b.	130 7 - 20 q.b.
<b><u>Palombo alla pizzaiola</u></b> palombo pomodoro pelati olio extravergine di oliva capperi origano sale	70 20 5 - q.b. q.b.	100 30 5 q.b. q.b. q.b.	110 35 5 q.b. q.b. q.b.	120 40 7 q.b. q.b. q.b.	130 50 7 q.b. q.b. q.b.

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari I ciclo	Elementari II ciclo	Medie e adulti
<b><u>Palombo/platessa /merluzzo/al forno</u></b> palombo/platessa/merluzzo (al netto) olio extravergine di oliva erbe aromatiche sale	70 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	110 5 q.b. q.b.	120 5 q.b. q.b.	130 5 q.b. q.b.
<b><u>Svizzerine di bovino / tacchino in umido</u></b> carne di bovino / tacchino olio extravergine di oliva <b>farina senza glutine*</b> erbe aromatiche (aglio) e ortaggi sale <u>Per la salsa:</u> <b>farina senza glutine*</b> olio extravergine di oliva brodo vegetale sale	40 5 q.b. q.b. q.b.  q.b. 5 q.b. q.b.	-          	-          	-          	-          
<b><u>Polpettine di bovino al pomodoro</u></b> carne di bovino pomodori pelati olio extravergine di oliva uova pastorizzate <b>pangrattato senza glutine*</b> erbe aromatiche (aglio) e ortaggi sale	40 20 5 10 7 q.b. q.b.	50 30 2 15 10 q.b. q.b.	60 30 2 15 10 q.b. q.b.	70 35 3 15 10 q.b. q.b.	100 35 3 15 15 q.b. q.b.
<b><u>Polpette con carne e verdure</u></b> carne di bovino <b>pangrattato senza glutine*</b> spinaci surgelati uovo pastorizzato carote parmigiano reggiano patate olio extravergine di oliva sale erbe aromatiche (aglio, cipolla) e ortaggi	-          	50 15 15 10 10 5 5 3 q.b. q.b.	60 15 15 10 10 5 5 3 q.b. q.b.	70 15 20 15 15 10 7 3 q.b. q.b.	90 20 20 15 15 10 7 3 q.b. q.b.
<b><u>Tortino/sformato di verdura o zucchine</u></b> uova pastorizzate spinaci / zucchine olio extravergine di oliva latte intero erbe aromatiche (cipolla) parmigiano reggiano sale	30 10 5 10 q.b. 5 q.b.	40 10 5 10 q.b. 5 q.b.	50 15 5 10 q.b. 5 q.b.	60 20 7 15 q.b. 5 q.b.	100 20 10 20 q.b. 5 q.b.

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari I ciclo	Elementari II ciclo	Medie e adulti
<b><u>Tortino alle erbette</u></b> uova pastorizzate patate olio extravergine di oliva erbette latte intero sale	30 10 5 5 5 q.b.	40 10 5 15 10 q.b.	50 10 5 15 10 q.b.	60 10 5 15 10 q.b.	80 10 7 20 15 q.b.
<b><u>Tonno sott'olio (al netto dello sgocciolamento)</u></b>	-	50	60	70	80
<b><u>Scaloppina di tacchino/pollo al limone</u></b> fesa di tacchino / pollo erbe aromatiche (cipolla) brodo vegetale olio extravergine di oliva sale limone	50 q.b. q.b. 5 q.b. q.b.	-	-	-	-
<b><u>Pollo lessso</u></b> carne di pollo erbe aromatiche (cipolla) brodo di pollo olio extravergine di oliva sale	50 q.b. q.b. 5 q.b.	-	-	-	-
<b><u>Polpettine di lonza/ tacchino</u></b> carne di lonza / tacchino olio extravergine di oliva uova pastorizzate <b>pangrattato senza glutine*</b> parmigiano erbe aromatiche e ortaggi patate sale	40 5 q.b. q.b. 3. q.b. 10 q.b.	-	-	-	-
<b><u>Polpette di pesce</u></b> merluzzo / palombo olio extravergine di oliva patate uova pastorizzate <b>pangrattato senza glutine*</b> erbe aromatiche sale	70 5 15 q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	100 5 20 10 q.b. q.b. q.b.	110 5 20 10 q.b. q.b. q.b.	120 7 25 15 q.b. q.b. q.b.	130 7 30 20 q.b. q.b. q.b.

## CONTORNI

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
	grammi		grammi	1° ciclo	2° ciclo
		grammi		grammi	
<b><u>Carote saltate/al forno/brasate/all'olio</u></b> carote olio extravergine di oliva erbe aromatiche (cipolla, aglio) sale	80 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	130 6 q.b. q.b.	150 7 q.b. q.b.	180 8 q.b. q.b.
<b><u>Carote e patate</u></b> carote patate olio extravergine di oliva sale	40 40 5 q.b.	50 60 5 q.b.	60 70 6 q.b.	70 80 7 q.b.	90 100 8 q.b.
<b><u>Fagiolini lessi/saltati/all'olio</u></b>  fagiolini olio extravergine di oliva erbe aromatiche (cipolla, aglio) sale	60 5 q.b. q.b.	80 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	110 5 q.b. q.b.	130 7 q.b. q.b.
<b><u>Fagiolini al pomodoro</u></b> fagiolini pomodori pelati olio extravergine di oliva erbe aromatiche (aglio) sale	60 15 5 q.b. q.b.	80 25 5 q.b. q.b.	100 30 5 q.b. q.b.	110 35 5 q.b. q.b.	130 40 7 q.b. q.b.
<b><u>Insalata di carote</u></b> carote olio extravergine di oliva limone sale	40 5 1 x 4 q.b.	50 6 1 x 4 q.b.	70 8 1 x 4 q.b.	90 10 1 x 4 q.b.	110 10 1 x 4 q.b.
<b><u>Cavolfiori all'olio</u></b> cavolfiori olio extravergine di oliva sale	60 5 q.b.	80 5 q.b.	100 5 q.b.	110 7 q.b.	130 10 q.b.
<b><u>Erbette / costine all'olio / saltate</u></b> erbette / costine olio extravergine di oliva sale erbe aromatiche (aglio)	70 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	120 5 q.b. q.b.	140 5 q.b. q.b.	160 7 q.b. q.b.

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
	grammi		grammi	1° ciclo	2° ciclo
		grammi		grammi	grammi
<b><u>Patate e fagiolini</u></b> fagiolini olio extravergine di oliva patate erbe aromatiche (aglio) sale	40 5 50 q.b. q.b.	50 5 60 q.b. q.b.	60 5 70 q.b. q.b.	60 7 70 q.b. q.b.	70 10 80 q.b. q.b.
<b><u>Finocchi all'olio / lessi</u></b> finocchi olio extravergine di oliva sale	40 5 q.b.	60 3 q.b.	80 5 q.b.	100 7 q.b.	120 10 q.b.
<b><u>Insalata di finocchi</u></b> finocchi olio extravergine di oliva aceto sale	40 5 q.b. q.b.	60 3 q.b. q.b.	80 5 q.b. q.b.	100 7 q.b. q.b.	120 10 q.b. q.b.
<b><u>Finocchi gratinati</u></b> finocchi burro latte intero sale parmigiano reggiano	40 5 q.b. q.b. 5	60 3 q.b. q.b. 5	80 5 q.b. q.b. 5	100 7 q.b. q.b. 5	120 10 q.b. q.b. 5
<b><u>Insalata mista/ verde</u></b> insalata mista/verde olio extravergine di oliva aceto sale	30 5 q.b. q.b.	40 3 q.b. q.b.	40 5 q.b. q.b.	50 5 q.b. q.b.	60 5 q.b. q.b.
<b><u>Pomodori in insalata</u></b> pomodori olio extravergine di oliva origano/basilico sale	80 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	120 5 q.b. q.b.	150 5 q.b. q.b.
<b><u>Macedonia di verdure / tris di verdure</u></b> patate carote piselli olio extravergine di oliva sale	30 25 25 5 q.b.	40 40 40 5 q.b.	60 50 40 5 q.b.	65 55 45 5 q.b.	70 60 50 7 q.b.

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari I ciclo	Elementari II ciclo	Medie e adulti
<b><u>Patate arrosto</u></b> patate olio extravergine di oliva sale aromi: rosmarino, alloro, aglio	100 5 q.b. q.b.	170 5 q.b. q.b.	200 5 q.b. q.b.	230 5 q.b. q.b.	250 7 q.b. q.b.
<b><u>Patate lesse / in insalata</u></b> patate olio extravergine di oliva aromi (rosmarino, aglio) sale	80 5 q.b. q.b.	120 5 q.b. q.b.	140 5 q.b. q.b.	160 7 q.b. q.b.	200 10 q.b. q.b.
<b><u>Purea di patate</u></b> patate burro latte intero parmigiano reggiano sale	80 5 20 3 q.b.	100 3 30 5 q.b.	100 3 30 5 q.b.	120 5 35 5 q.b.	150 5 35 5 q.b.
<b><u>Spinaci saltati</u></b> spinaci olio extravergine di oliva erbe aromatiche: aglio sale	70 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	120 5 q.b. q.b.	140 5 q.b. q.b.	160 7 q.b. q.b.
<b><u>Piselli in umido</u></b> piselli pomodori pelati olio extravergine di oliva erbe aromatiche, ortaggi sale	40 15 5 q.b. q.b.	55 25 3 q.b. q.b.	60 30 5 q.b. q.b.	65 30 5 q.b. q.b.	70 35 7 q.b. q.b.
<b><u>Zucchine saltate / al forno</u></b> zucchine olio extravergine di oliva erbe aromatiche (cipolla) sale	70 5 q.b. q.b.	80 3 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	120 5 q.b. q.b.	150 7 q.b. q.b.



## VARIE E MERENDE

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
			1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
<u>Pane senza glutine*</u>	30	40	40	50	80
<u>Frutta fresca</u>	150	150	150	150	150
<u>Yogurt alla frutta senza glutine*</u>	125	125	125	125	125
<u>Mousse di frutta senza glutine*</u>	100	100	100	100	100
<u>Budino senza glutine*</u>	100	100	100	100	100
<u>Latte e biscotti</u>					
Latte parzialmente scremato	125	125	125	125	125
<u>Biscotti senza glutine*</u>	25	25	25	25	25
<u>Pane con olio</u>					
<u>Pane senza glutine*</u>	30	40	-	-	-
Olio extravergine di oliva	3	3			
<u>Gelato</u>					
<u>Coppetta gelato cacao/vaniglia senza glutine*</u>	50	50	50	50	50
<u>Pane con marmellata</u>					
<u>Pane senza glutine*</u>	30	40	-	-	-
<u>Marmellata senza glutine*</u>	20	20			
<u>Pane con barretta di cioccolato</u>					
<u>Pane senza glutine*</u>	30	40	-	-	-
<u>Barretta cioccolato senza glutine*</u>	20	20			

<b><u>Plum cake senza glutine*</u></b>	35	35	35	35	35
<b>Descrizione piatti</b>	<b>Asilo Nido 16-36 mesi</b>	<b>Materna</b>	<b>Elementari I ciclo</b>	<b>Elementari II ciclo</b>	<b>Medie e adulti</b>
<b><u>Yogurt con corn flakes</u></b>					
<b><u>Yogurt alla frutta senza glutine*</u></b>	125	125	125	125	125
<b><u>Corn flakes senza glutine*</u></b>	25	25	25	25	25
<b><u>Tisana con fette biscottate/biscotti</u></b>					
<b><u>Tisana senza zucchero aggiunto</u></b>	1 bustinax2	1 bustinax2	-	-	-
<b><u>Zucchero</u></b>	-	5	-	-	-
<b><u>Fette biscottate/biscotti senza glutine*</u></b>	15	20			

## PASTO DI EMERGENZA

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
	grammi		1° ciclo	2° ciclo	grammi
		grammi	grammi	grammi	
<b>PRANZO</b>					
<b><u>Pasta/riso all'olio</u></b>	50	50	60	70	90
<b>Pasta senza glutine*</b> / riso	5	5	5	5	5
olio extravergine di oliva	3	3	3	3	3
parmigiano reggiano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale					
<b><u>Tonno sott'olio</u></b> <b><u>(al netto dello sgocciolamento)</u></b>	-	50	50	100	100

### OPPURE

<b><u>Prosciutto cotto</u></b>					
<b>prosciutto cotto senza glutine*</b>	40	50	60	70	80
<b><u>Verdure lesse</u></b>					
verdure (patate/carote)	80	100	100	100	100
olio extravergine di oliva	5	5	5	7	7
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pane senza glutine*</u></b>	30	30	40	40	40
<b><u>Frutta di stagione</u></b>	150	150	150	150	150
<b>MERENDA</b>					
<b><u>Tè deteinato/tisana con fette biscottate</u></b>					
Tè deteinato/tisana	1 bustinax2	1 bustinax2	-	-	-

Zucchero	-	5			
<b>Fette biscottate senza glutine*</b>	15	20			

## DIETE IN BIANCO

In base alla cucinazione effettuata dal centro cottura, secondo menù prestabilito, si possono effettuare delle diete povere in grassi che utilizzino gli stessi alimenti impiegati quel giorno.

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
			1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
<b>PRANZO</b>					
<b><u>Pasta/riso all'olio</u></b>					
<b>pasta senza glutine*/riso</b>	40	50	60	70	90
olio extravergine di oliva	5	5	5	5	5
parmigiano reggiano	3	3	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Carne di bovino/tacchino/pollo in bianco</u></b>					
carne di bovino/taccino/pollo	50	60	70	80	90
olio extravergine oliva	5	5	5	5	7
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### OPPURE

<b><u>Svizzerina con carni bianche</u></b>					
carne di pollo o tacchino	50	60	70	80	100
olio extravergine di oliva	5	5	5	5	7
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

### OPPURE

<b><u>Svizzerina</u></b>					
carne di bovino	50	60	70	80	100
olio extravergine di oliva	5	5	5	5	7
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**OPPURE**

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
			1° ciclo	2° ciclo	
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
<b><u>Filetto di platessa all'olio e limone</u></b>					
filetto di platessa	80	100	110	120	130
olio extravergine di oliva	5	3	5	5	7
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

**OPPURE**

<b><u>Prosciutto cotto</u></b> <b>prosciutto cotto senza glutine*</b>	40	50	60	70	80
<b><u>Carote/patate lesse</u></b>					
carote/patate	80	100	100	130	150
olio extravergine di oliva	5	5	5	7	7
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pane senza glutine*</u></b>	30	30	40	40	80
<b><u>Frutta di stagione</u></b>	120	150	150	150	150

**MERENDA**

<b><u>Tisana alla frutta con biscotti secchi</u></b>					
Tisana senza zucchero aggiunto	1 bustinax2	1 bustinax2	-	-	-

zucchero	-	5			
<b>biscotti senza glutine*</b>	15	20			

## ALIMENTI DA CONSUMARE DURANTE LE GITE SCOLASTICHE

Descrizione piatti	Asilo Nido 16-36 mesi	Materna	Elementari		Medie e Adulti
	grammi		grammi	1° ciclo	2° ciclo
		grammi		grammi	grammi
<u>Pane senza glutine*</u>			40x2	40x2	40x2
<u>Pizza senza glutine*</u>			80	80	120
<u>Prosciutto senza glutine*</u>			40	40	40
<u>fontal</u>			40	40	40
<u>Marmellata senza glutine*</u>			50	50	50
<u>Brioche senza glutine*</u>			40	40	40
<u>frutta (banana, mela)</u>			150	150	150
<u>acqua minerale naturale</u>			500 cc	500 cc	500 cc
<u>succo di frutta senza glutine*</u>			200 cc	200 cc	200 cc
<u>Pane senza glutine*</u>	30	40			
<u>Pizza senza glutine*</u>	50	80			
<u>Formaggino senza glutine*</u>	2x25	3x25			
<u>Marmellata senza glutine*</u>	20	25			
<u>Brioche senza glutine*</u>	40	40			
oppure <u>biscotti senza glutine*</u>	30	40			
<u>frutta (banana, mela)</u>	150	150			
<u>acqua minerale naturale</u>	500 cc	500 cc			
<u>succo di frutta senza glutine*</u>	200 cc	200 cc			

\* I prodotti utilizzati per la preparazione del pasto senza glutine sono: naturalmente privi di glutine oppure inseriti nel prontuario AIC corrente dell'anno oppure prodotti notificati dal Ministero della Salute (D.L. 111/92), oppure prodotti con la presenza sull'incarto della dicitura "senza glutine" conformi al Regolamento CE n. 41/2009, oppure prodotti con il marchio SPIGA BARRATA.