

(Le quantità sono tutte espresse in grammi)

ODORI: carota, sedano, cipolla e prezzemolo

AROMI: salvia, rosmarino e basilico

MENU' SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

PRIMI PIATTI

| RICETTA: | PASTA INTEGRALE AL POMODRO, FORMAGGIO E ORI | Quantità |
|-----------------|---|----------|
| COMPONENTI: | | |
| PASTA INTEGRALE | | 90 |
| POMODORI PELATI | | 50 |
| PARMIGIANO | | 20 |
| OLIO | | 7 |
| ORIGANO | Qb | |
| SALE | qb | |

| RICETTA: | PIZZA | Quantità |
|-------------|-------|----------|
| COMPONENTI: | | |
| BASE PIZZA | | 120 |
| MOZZARELLA | | 60 |
| POMODORO | | 40 |
| OLIO | | 5 |
| SALE | qb | |

| RICETTA: | PASTA ALL'OLIO | Quantità |
|-----------------|----------------|----------|
| COMPONENTI: | | |
| PASTA DI SEMOLA | | 90 |
| OLIO | | 5 |
| PARMIGIANO | | 10 |
| SALE | qb | |

| RICETTA: | RISOTTO AL BURRO | Quantità |
|-------------|------------------|----------|
| COMPONENTI: | | |
| RISO | | 90 |
| PARMIGIANO | | 10 |
| BURRO | | 15 |
| SALE | qb | |

| | | |
|---------------------------|---------------------------------------|----------|
| RICETTA: | RAVIOLI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| RAVIOLI RICOTTA E SPINACI | | 90 |
| POMODOORO | | 50 |
| PARMIGIANO | | 10 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |
| ODORI | qb | |

| | | |
|-----------------|----------------------------|----------|
| RICETTA: | PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| PASTA DI SEMOLA | | 90 |
| PARMIGIANO | | 10 |
| ZUCCHINE | | 40 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |
| ODORI | qb | |

| | | |
|-----------------|-------------------|----------|
| RICETTA: | PASTA AI BROCCOLI | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| PASTA DI SEMOLA | | 90 |
| PARMIGIANO | | 10 |
| BROCCOLI | | 40 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |
| ODORI | qb | |

| | | |
|-----------------|----------------------|----------|
| RICETTA: | PASTA ALLE MELANZANE | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| PASTA DI SEMOLA | | 90 |
| PARMIGIANO | | 10 |
| MELANZANE | | 40 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |
| ODORI | qb | |

| | | |
|-----------------|-------------------|----------|
| RICETTA: | PASTA AL POMODORO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| PASTA DI SEMOLA | | 90 |
| POMODORI PELATI | | 80 |
| OLIO | | 7 |
| PARMIGIANO | | 10 |
| SALE | qb | |
| ODORI | qb | |

| RICETTA: | PASTA AL PESTO | Quantità |
|-------------|----------------|----------|
| COMPONENTI: | | |
| PASTA | | 90 |
| BASILICO | | 25 |
| PINOLI | | 2 |
| PARMIGIANO | | 15 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |

| RICETTA: | INSALATA DI PASTA FREDDA | Quantità |
|-----------------|--------------------------|----------|
| COMPONENTI: | | |
| PASTA DI SEMOLA | | 90 |
| OLIO | | 5 |
| MOZZARELLA | | 15 |
| POMODORI | | 50 |
| TONNO | | 15 |
| OLIVE VERDI | | 15 |
| SALE | qb | |

| RICETTA: | PASSATO DI VERDURE | Quantità |
|-----------------|--------------------|----------|
| COMPONENTI: | | |
| PASTA DI SEMOLA | | 40 |
| PARMIGIANO | | 5 |
| VERDURE MISTE | | |
| LEGUMI | | |
| OLIO | | 5 |
| SALE | qb | |
| ODORI | qb | |

| RICETTA: | PASTA ALLA ZUCCA GIALLA | Quantità |
|--------------|-------------------------|----------|
| COMPONENTI: | | |
| PASTA | | 90 |
| ZUCCA GIALLA | | 40 |
| PARMIGIANO | | 10 |
| OLIO | | 5 |
| SALE | qb | |
| ODORI | qb | |

| RICETTA: | PASTA AL RAGU' | Quantità |
|-----------------|----------------|----------|
| COMPONENTI: | | |
| PASTA DI SEMOLA | | 100 |
| CARNE DI MANZO | | 50 |
| POMODORI PELATI | | 50 |
| OLIO | | 5 |
| PARMIGIANO | | 10 |
| SALE | qb | |
| ODORI | qb | |

| | | |
|-----------------|----------------------------|----------|
| RICETTA: | GNOCCHI AL POMODORO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| GNOCCHI | | 180 |
| POMODORI PELATI | | 80 |
| OLIO | | 7 |
| PARMIGIANO | | 10 |
| SALE | qb | |
| ODORI | qb | |

PIATTO UNICO e contorno

| | | |
|--------------|--|----------|
| RICETTA: | RISO BASMATI E POLLO ALLO ZAFFERANO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| RISO BASMATI | | 90 |
| POLLO PETTO | | 80 |
| CIPOLLA | | 5 |
| LATTE PS | | 10 |
| FARINA | qb | |
| ZAFFERANO | qb | |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |

| | | |
|-------------|----------------|----------|
| RICETTA: | PISELLI | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| PISELLI | | 150 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |

SECONDI PIATTI

| | | |
|-------------|--------------------------|----------|
| RICETTA: | OMELETTE AL FORNO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| UOVA | | 75 |
| OLIO | | 7 |
| PARMIGIANO | | 10 |
| LATTE | | 15 |
| SALE | qb | |

| | | |
|---------------|--------------------------|----------|
| RICETTA: | PLATESSA IN FORNO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| PLATESSA | | 120 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |
| PANE GRATTATO | qb | |

| | | |
|-------------|--------|----------|
| RICETTA: | ARISTA | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| SUINO | | 80 |
| OLIO | | 5 |
| AROMI | | |
| SALE | qb | |

| | | |
|-------------|-----------------------|----------|
| RICETTA: | STRACCHINO o CACIOTTA | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| STRACCHINO | | 60 |
| CACIOTTA | | 60 |

| | | |
|-------------|----------|----------|
| RICETTA: | PECORINO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| PECORINO | | 70 |

| | | |
|-------------|------------|----------|
| RICETTA: | MOZZARELLA | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| MOZZARELLA | | 100 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |

| | | |
|-------------|------------|----------|
| RICETTA: | MORTADELLA | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| MORTADELLA | | 60 |

| | | |
|-------------|----------|----------|
| RICETTA: | BRESAOLA | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| BRESAOLA | | 60 |

| | | |
|-----------------|---------------------------------|----------|
| RICETTA: | SCALOPPINA DI VITELLA AL LIMONE | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| BOVINO FILETTO | | 80 |
| OLIO | | 5 |
| SUCCO DI LIMONE | qb | |
| SALE | qb | |

| | | |
|----------------|-------------------------------|----------|
| RICETTA: | ARROSTO DI MANZO O ROAST-BEEF | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| BOVINO FILETTO | | 80 |
| SALVIA | | 1 |
| ROSMARINO | | 1 |
| OLIO | | 5 |
| SALE | qb | |

| | | |
|-----------------|---------|----------|
| RICETTA: | GOULASH | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| BOVINO ADULTO | | 80 |
| CAROTA | | 3 |
| CIPOLLA | | 3 |
| POMODORI PELATI | | 15 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |

| | | |
|------------------|------------------|----------|
| RICETTA: | TACCHINO ARROSTO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| FESA DI TACCHINO | | 80 |
| OLIO | | 5 |
| AROMI | qb | |
| SALE | qb | |

CONTORNI

| | | |
|----------------|--------------------------|----------|
| RICETTA: | INSALATA MISTA INVERNALE | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| INSALATA VERDE | | 30 |
| RADICCHIO | | 20 |
| OLIO | | 8 |
| SALE | qb | |

| | | |
|----------------|---------------------|----------|
| RICETTA: | INSALATA E POMODORO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| INSALATA VERDE | | 40 |
| POMODORO | | 80 |
| OLIO | | 8 |
| SALE | qb | |

| | | |
|----------------|-------------------|----------|
| RICETTA: | INSALATA E CAROTE | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| INSALATA VERDE | | 40 |
| CAROTE | | 30 |
| OLIO | | 8 |
| SALE | qb | |

| | | |
|----------------|----------|----------|
| RICETTA: | INSALATA | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| INSALATA VERDE | | 50 |
| OLIO | | 8 |
| SALE | qb | |

| | | |
|-------------|----------|----------|
| RICETTA: | POMODORI | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| POMODORI | | 150 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |

| | | |
|-------------|--------------------|----------|
| RICETTA: | FAGIOLINI ALL'OLIO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| FAGIOLINI | | 150 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |

| | | |
|-------------|----------|----------|
| RICETTA: | FINOCCHI | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| FINOCCHI | | 150 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |

| | | |
|-------------|----------------------|----------|
| RICETTA: | INSALATA DI FINOCCHI | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| FINOCCHI | | 150 |
| OLIO | | 5 |
| SALE | qb | |

| | | |
|-------------|------------------|----------|
| RICETTA: | SPINACI ALL'OLIO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| SPINACI | | 150 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |

| | | |
|-------------|--------------------------|----------|
| RICETTA: | PATATE LESSE O AL VAPORE | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| PATATE | | 150 |
| OLIO | | 8 |
| PREZZEMOLO | qb | |
| SALE | qb | |

| | | |
|-------------|---------------------|----------|
| RICETTA: | VERDURE COTTE-BIETA | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| BIETA | | 150 |
| OLIO | | 7 |
| SALE | qb | |

| | | |
|-------------|-------------|----------|
| RICETTA: | PANE COMUNE | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| PANE COMUNE | | 50 |

| | | |
|----------------|----------------|----------|
| RICETTA: | PANE INTEGRALE | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| PANE INTEGRALE | | 60 |

| | | |
|-------------|---|----------|
| RICETTA: | DOLCE | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| | CROSTATA, DOLCE ALLO YOGURT O AL CIOCCOLATO | 80 |

| | | |
|-------------|--------|----------|
| RICETTA: | BUDINO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| BUDINO | | 125 |

| | | |
|---------------------------|--------|--------------|
| RICETTA: | YOGURT | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| YOGURT INTERO ALLA FRUTTA | | 1 confezione |

| | | |
|------------------------|--------|------------|
| RICETTA: | GELATO | Quantità |
| COMPONENTI: | | |
| GELATO CONFEZIONATO | | 1 coppetta |