

I.C. N. 1 - PORTO TORRES (SS)
Prot. 0011301 del 17/11/2022
V-6 (Entrata)

Al Responsabile della Struttura. Sig Giorgio Federici

Comune di Porto Torres

Oggetto: Vidimazione tabella dietetica/menù scuola infanzia, primaria e secondaria

Si trasmette in allegato il menù vidimato dalla Dietista del S.I.A.N., Dr.ssa M.G. Milia, con le relative grammature da adottare ed esporre al pubblico.

Si fa presente che per qualsiasi variazione sono state pubblicate sul sito della Regione Sardegna (e nel sito dell'ATS - ASSL Sassari nella pagina dedicata al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione) le Linee Guida Regionali per la Ristorazione Scolastica extra scolastica ed extra ospedaliera, (Det. 1567 del 05/12/2016, e Det RAS n° 1403 del 26/11/2018), alle quali si può fare riferimento per procedure, grammature, diete speciali ecc. .

Si richiama l'attenzione sul fatto che per la prevenzione delle malattie tiroidee da carenza di Iodio è auspicabile preferire nelle preparazioni l'uso del sale iodato al sale comune (l.55 del 21.03.2005). Si ricorda che ai sensi della legge n° 123/2005-Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia le mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e le mense delle strutture pubbliche, previa richiesta degli interessati, devono fornire anche pasti senza glutine, al riguardo l'OSA è tenuto ad adottare tutti gli accorgimenti in termini di formazione e addestramento professionale, idoneità della struttura, delle attrezzature e dei processi per la preparazione e somministrazione di i pasti sicuri per celiaci, alla comunicazione tramite mod.E1 allo sportello SUAPE territorialmente competente ed all'aggiornamento del documento di autocontrollo aziendale che dovrà prevedere la gestione del rischio "glutine".

Si ricorda infine che i menù provvisti del visto di approvazione devono essere facilmente consultabili e interpretabili dal lettore sia per formato grafico sia per luogo di esposizione. Le informazioni al consumatore sulla presenza negli alimenti degli allergeni indicati nell'allegato II del REG. 1169/2011, devono essere rese con le modalità previste dall'art 19 comma 8 del D.lgs 231/2017 (disciplina sanzionatoria per la violazione delle disposizioni del Reg.1169/2011)

La Dietista

Dott.ssa Maria Grazia Milia



Dietista del S.I.A.N.

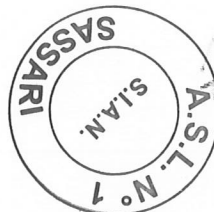
(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milia

Il Referente Area della Nutrizione del SIAN

Dirigente Medico

Dott.ssa Maria Franca Mameli



Dipartimento di Prevenzione

Via Rizzeddu, n. 21/B - 07100 - Sassari

Tel.: 079/2062897, Fax: 079/2062897

e-mail: dipartimento.prevenzione@aslsassari.it

PEC: dip.prevenzione@pec.aslsassari.it

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

07100 - Sassari - Via Rizzeddu, n. 21/B - Pal.B

Tel. 079/2062861

e-mail : sian.responsabile.ss@aslsassari.it

PEC: serv.ian@pec.aslsassari.it



Menù Autunno Inverno Comune di PORTO TORRES - Scuola Infanzia e Primaria

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Ravioli ricotta e spinaci al sugo	Pastina in brodo vegetale	Riso olio e parmigiano	Passato di verdure con pastina	Gnocchetti sardi al sugo di pomodoro
Formaggio Dolce sardo	Polpette di bovino al sugo	Frittata con formaggio	Spezzatino di pollo con patate	Bastoncini di pesce
Insalata di lattuga e carote	Patate al forno	Fagiolini all'olio		Carote al vapore
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione

Pennette al pesto	Pizza margherita	Pasta con olio e parmigiano	Riso al sugo di pomodoro	Pastina in brodo vegetale
Mozzarella	Prosciutto cotto	Spezzatino di vitello con carote	Crocchette di merluzzo al forno	Cotoletta di tacchino al forno
Insalata iceberg e finocchi	Insalata iceberg e carote		Bietole all'olio	Patate al forno
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

Riso olio e parmigiano	Passato di verdure con stagione	Lasagne al ragù	Pastina in brodo vegetale	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo
Coscie di pollo al forno	Polpettone di vitello e maiale	Formaggio Dolce sardo	Bastoncini di pesce	Tortino di zucchine e patate
Fagiolini in insalata	Patate al forno	Insalata di finocchi e carote	Spinaci all'olio	Insalata di bietole
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Banana	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione

Farfalle al pesto	Gnocchetti sardi al sugo di pomodoro	Tortellini in brodo vegetale	Pizza margherita	Riso al sugo di pomodoro
Mozzarella	Petto di tacchino alla cacciatora	Polpette di bovino al sugo	Prosciutto cotto	Merluzzo impanato
Insalata di finocchi e carote	Patate al forno	Fagiolini all'olio	Insalata iceberg e carote	Insalata di spinaci
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

Pastina in brodo vegetale	Riso burro e parmigiano	Passato di verdure con ceci	Pennette al pesto	Lasagne al ragù
Spezzatino di tacchino con carote	Bastoncini di pesce	Fettina di vitella ai ferri	Sfornato di zucchine e patate	Formaggio tipo peretta
	Insalata di bietole	Insalata di fagiolini	Insalata di spinaci	Insalata di finocchi e carote
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Milia



Menù Autunno Inverno Comune di Porto Torres Scuola secondaria di 1° grado

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I settimana		Pastina in brodo vegetale		Passato di verdure con pastina	
		Polpette di bovino al sugo		Spezzatino di pollo con patate	
		Patate al forno			
		Pane		Pane	
		Frutta di stagione		Yogurt alla frutta	

II settimana		Pizza margherita		Riso al sugo di pomodoro	
		Prosciutto cotto		Crocchette di merluzzo al forno	
		Insalata iceberg e carote		Bietole all'olio	
		Pane		Pane	
		Frutta di stagione		Frutta di stagione	

III settimana		Pasta con olio		Pasta al pomodoro	
		Polpettone di vitello e maiale		Bastoncini di pesce	
		Verdure cotte		Insalata di verdure fresche	
		Pane		Pane	
		Frutta di stagione		Yogurt alla frutta	

IV settimana		Gnocchetti sardi al pomodoro		Pizza margherita	
		Petto di tacchino alla cacciatora		Prosciutto cotto	
		Patate al forno		Insalata iceberg e carote	
		Pane		Pane	
		Frutta di stagione		Frutta di stagione	

V settimana		Riso burro e parmigiano		Pennette al pesto	
		Bastoncini di pesce		Sformato di zucchine e patate	
		Insalata di bietole		Verdure cotte	
		Pane		Pane	
		Yogurt alla frutta		Frutta di stagione	



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Mila



COMUNE DI PORTO TORRES

TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURE

MENÙ RISTORAZIONE SCOLASTICA

AUTUNNO - INVERNO

ANNI SCOLASTICI 2022/2023

INTRODUZIONE

L'attuale stile di vita comporta sempre di più, anche in età pediatrica, la possibilità o la necessità di consumare pasti al di fuori dell'ambito casalingo: statistiche recenti indicano, infatti, che più del 50% dei bambini usufruisce di un servizio di ristorazione collettiva assistenziale quale la ristorazione scolastica.

La ristorazione scolastica svolge pertanto un ruolo fondamentale nell'alimentazione del bambino, non solo perché fornisce in molti casi il pasto principale della giornata e permette il prolungamento delle attività didattiche, ma soprattutto perché rappresenta una occasione privilegiata per fare educazione alimentare, attraverso la proposta di menù elaborati sulla base delle più recenti evidenze scientifiche in tema di nutrizione, che tengono nella adeguata considerazione i gusti dei bambini, la cultura e la tradizione alimentare del nostro paese.

La scelta di pietanze e delle combinazioni di queste offre ai piccoli utenti la possibilità di sperimentare e assaggiare nuovi gusti, spesso poco graditi se consumati in solitudine o nello stesso ambiente domestico, ma che acquistano nell'ambito di un pasto consumato in compagnia dei propri coetanei una valenza culturale e sociale completamente differente, con il risultato di un impatto educativo di valore tutt'altro che trascurabile.

L'elevato numero dei fruitori del servizio di ristorazione scolastica, e la peculiarità degli stessi, pongono inoltre la necessità della tutela dell'aspetto igienico - sanitario, e quindi della garanzia dei pasti serviti dal punto di vista microbiologico.

Nella valutazione di tutti gli aspetti tecnico - nutrizionali non è stato tuttavia trascurato un aspetto di fondamentale importanza, rappresentato dal fatto che il momento del pasto deve risultare ai bambini gradito ed "allegro".

Il valore energetico del pasto offerto rappresenta il 40 % del fabbisogno calorico giornaliero, calcolato come media fra i soggetti maschi e femmine suddivisi per fasce d'età, in relazione ai LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana, revisione 1996).

La composizione in principi nutritivi (proteine, lipidi, carboidrati, sali minerali e vitamine) delle tabelle dietetiche rispecchia le indicazioni fornite dai LARN e dalle Linee guida per una sana e corretta alimentazione italiana.

- *Proteine:* 10-12% dell'energia totale (ET)
- *Grassi:* 30 % dell'ET;
Acidi grassi saturi inferiori al 10% dell'ET
Acidi grassi polinsaturi superiori al 10% dell'ET
Acidi grassi monoinsaturi superiori al 10% dell'ET
- *Carboidrati:* 55 - 60% dell'ET
- Adeguato apporto di *fibre alimentari*
- Apporti contenuti di sodio (sale), elevati di potassio ed altri minerali.

Il modello alimentare di riferimento è di tipo mediterraneo, caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), ridotta presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell'olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.

La scelta delle materie prime e delle pietanze garantisce la maggiore sicurezza nella prevenzione delle tossinfezioni alimentari, privilegiando il legume caldo, ma anche inserendo le verdure crude opportunamente sanificate.

La variabilità dei pasti offerti è stata garantita attraverso lo sviluppo della tabella dietetica su 25 giorni (5 settimane), mantenendo per questioni di praticità ed economicità un unico menù stagionale autunno-invernale.

I primi piatti prevedono pasta, riso e minestre variamente conditi. I formati di pasta sono stati indicati per garantire la variabilità. La pizza sostituisce il primo piatto. La carne bianca o rossa, i latticini, i formaggi e il pesce sono presenti in maniera variamente distribuita.

Accanto ai contorni tradizionalmente graditi ai piccoli utenti (patate al forno), sono stati inseriti contorni misti con verdure cotte, con il duplice obiettivo di favorire il consumo della pietanza ed il consumo di verdure.

La frutta di stagione dovrà variare di almeno 3 tipologie ogni settimana, tenendo presente la stagionalità. Durante il periodo da Ottobre a Marzo potranno essere distribuiti: arance, mandarini, mandaranci, clementine, mele, pere e banane.

Qualora alcuni alimenti o pietanze dovessero rivelarsi poco graditi o presentare punti critici di difficile risoluzione (corpi estranei, inquinamento biologico) potranno essere sostituiti dopo opportuna valutazione ed autorizzazione.

GRAMMATURE MENU'

(*1= Sezioni Primavera e Scuola dell'Infanzia; 2= Scuola Primaria; 3= Scuola Secondaria di 1° grado e Adulti)

PRIMI PIATTI

Ricetta n° 1: Pasta al pesto				
		1*	2*	3*
Ingredienti				
Farfalle/Pennette	gr.	60	80	90
Pesto				
Basilico	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Pinoli	gr.	3	4	5
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: GLUTINE, FRUTTA A GUSCIO, LATTE				

Ricetta n° 2: pizza margherita				
		1	2	3
Ingredienti				
Base per pizza	gr.	150	200	200
Mozzarella di mucca	gr.	30	40	40
Pomodori pelati	gr.	30	40	40
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Origano	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: GLUTINE, MOZZARELLA				

Ricetta n° 3: ravioli ricotta e spinaci al sugo				
		1	2	3
Ingredienti				
Ravioli di ricotta e spinaci	gr.	100	120	120
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Pomodoro	gr.	50	60	60
Verdure miste (carote, sedano, cipolla, basilico)	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	6	7	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Allergeni: **GLUTINE, LATTE, UOVA, SEDANO**

Ricetta n° 4: riso/pasta in bianco con olio e parmigiano

		1	2	3
Ingredienti				
Riso Parboiled o pasta	gr.	60	80	90
Olio	gr.	7	8	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: GLUTINE, LATTE				

Ricetta n° 5: lasagne al ragù

		1	2	3
Ingredienti				
lasagne	gr.	60	70	80
Ragù	gr.			
Prosciutto cotto macinato	gr.	15	20	30
Sedano- carote- cipolle	gr.	10	15	15
Pomodori pelati	gr.	60	70	80
Olio extravergine d'oliva	gr.	6	7	8
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Besciamella				
Latte	gr.	30	40	50
Farina	gr.	3	3	4
Burro	gr.	3	4	5
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Noce moscata	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	gr.	10	15	15
Fontina	gr.	5	7	10
Allergeni: GLUTINE, UOVA, LATTE, SEDANO				

Ricetta n° 6: passato di verdure con pastina

		1	2	3
Ingredienti				
Pasta corallini	gr.	30	40	40
Verdure miste: carote, fagiolini, zucchini, pomodori, sedano, cavolfiori, patate, piselli, cipolla	gr.	60	70	70

Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: GLUTINE, LATTE, SEDANO				

Ricetta n° 7: riso al sugo di pomodoro				
		1	2	3
ingredienti				
Riso Parboiled	gr.	60	80	90
Pomodori pelati	gr.	40	50	50
Cipolla, carote, sedano	gr.	15	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: LATTE, SEDANO				

Ricetta n° 8: Gnocchetti sardi al sugo di pomodoro				
		1	2	3
Ingredienti				
Gnocchetti sardi	gr.	60	80	90
Pomodori pelati	gr.	40	50	50
Cipolla, carote, sedano	gr.	15	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: GLUTINE, LATTE, SEDANO				

Ricetta n° 9: Pastina in brodo vegetale				
		1	2	3
Ingredienti				
Pastina	gr.	30	40	40
Verdure miste (carote, sedano, cipolla)	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	6	7	8
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: GLUTINE, LATTE, SEDANO				

Ricetta n° 10: Riso burro e parmigiano				
		1	2	3
Ingredienti				
Riso Parboiled	gr.	60	80	90
Brodo vegetale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	gr.	7	8	10
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: LATTE, SEDANO				

Ricetta n°11 : Tortellini in brodo vegetale				
		1	2	3
Ingredienti				
Tortellini freschi	gr.	40	50	60
Verdure miste (carote, sedano, cipolla)	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	6	7	8
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: GLUTINE, UOVA, LATTE, SEDANO				

SECONDI PIATTI

Ricetta n° 1: Polpettone di vitello e maiale				
		1	2	3
Ingredienti				
fesa magra di vitello macinata	gr.	25	30	35
Fesa di maiale magra	gr.	25	30	35
Uova pastorizzate	gr.	10	12	15
Parmigiano reggiano	gr.	3	5	7
Pane grattugiato	gr.	10	12	15
Latte p.s.	lt.	10	12	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale, prezzemolo e aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: UOVA, LATTE, GLUTINE				

Ricetta n° 2: Prosciutto cotto				
		1	2	3
Ingredienti				
Prosciutto cotto	gr.	30	40	50
Allergeni:				

Ricetta n° 3: bastoncini di pesce al forno				
		1	2	3
Ingredienti				
Bastoncini surgelati di merluzzo	gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: PESCE, GLUTINE, MOLLUSCHI, CROSTACEI				

Ricetta n° 4: formaggi				
		1	2	3
Ingredienti				
Formaggio: -mozzarella	gr.	60	90	120
Formaggio:	gr.			
" -Formaggio peretta	gr.	50	60	70
" -dolce sardo	gr.	50	60	70
Allergeni: LATTE				

Ricetta n° 5: cosce di pollo al forno				
		1	2	3
Ingredienti				
Coscia di pollo fresca	gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	3	4	5
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 6: Petto di tacchino alla cacciatora				
		1	2	3
Ingredienti				
Fesa di tacchino	gr.	100	100	120
Olive denocciolate	gr.	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
-------	-----	------	------	------

Ricetta n° 7: merluzzo impanato				
		1	2	3
Ingredienti				
Filetti di merluzzo	gr.	60	80	100
Pane grattugiato	gr.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: PESCE, GLUTINE, UOVA				

Ricetta n° 8: crocchette di merluzzo al forno				
		1	2	3
Ingredienti				
Filetti di merluzzo	gr.	60	80	100
Patate	gr.	10	15	20
Pane grattugiato	gr.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: PESCE, GLUTINE, UOVA				

Ricetta n° 9: Fettina di vitello ai ferri				
		1	2	3
Ingredienti				
Fettina di vitello	gr.	100	100	120
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	10	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: GLUTINE				

Ricetta n° 10: Cotoletta di tacchino al forno				
		1	2	3
Ingredienti				
Fesa di tacchino	gr.	80	100	120
Pane grattugiato	gr.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	20

Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: GLUTINE, UOVA				

Ricetta n° 11: polpette di bovino al sugo				
		1	2	3
Ingredienti				
Fesa di bovino fresca	gr.	100	100	120
Uova pastorizzate	gr.	30	40	40
Trito di prezzemolo e aglio	gr.	15	20	20
Pane grattugiato	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	gr.	40	50	50
Cipolla, carote, sedano	15	15	15	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: GLUTINE, LATTE, UOVA, SEDANO				

Ricetta n° 12: Spezzatino di pollo con patate				
		1	2	3
Ingredienti				
Petto di pollo	gr.	100	100	120
Patate	gr.	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	10	10
aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni:				

Ricetta n° 13: Spezzatino di tacchino con carote				
		1	2	3
Ingredienti				
Fesa di tacchino	gr.	100	100	120
Carote	gr.	15	25	35
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	10	10
aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Allergeni:

Ricetta n° 14: Spezzatino di vitello con carote

	1	2	3
Ingredienti			
Fesa magra di vitello	gr. 100	100	120
Carote	gr. 15	25	35
Olio extravergine d'oliva	gr. 10	10	10
aromi	gr. q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr. q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni:			

Ricetta n° 15: Frittata con formaggio

	1	2	3
Ingredienti			
Uova	gr. 50	50	75
Parmigiano	gr. 15	20	25
Olio extravergine d'oliva	gr. 4	4	5
Latte	gr. 2	2	3
Sale	gr. q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: UOVA, LATTE			

Ricetta n° 16: Tortino/Sformato di zucchine e patate

	1	2	3
Ingredienti			
Patate	gr. 50	90	100
Zucchine	gr. 50	90	100
Uova	gr. 50	50	75
Pangrattato	gr. 4	4	5
Latte	gr. 2	2	3
Sale	gr. q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni: UOVA, LATTE			

CONTORNI

Ricetta n° 1: insalata di verdura cotta				
		1	2	3
Ingredienti				
Fagiolini	gr.	100	120	140
Spinaci	gr.	100	120	140
Bietole	gr.	100	120	140
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 2: Spinaci all'olio				
		1	2	3
Ingredienti				
Spinaci	gr.	100	120	140
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 3: Fagiolini all'olio				
		1	2	3
Ingredienti				
Fagiolini	gr.	100	120	140
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 4: Carote al vapore				
		1	2	3
Ingredienti				
Carote	gr.	100	120	140
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 5: Bietole all'olio				
		1	2	3
Ingredienti				
Bietole	gr.	100	120	140
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 6: insalata iceberg e finocchi				
		1	2	3
Ingredienti				
Insalata iceberg	gr.	50	60	70
Finocchi	gr.	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 7: insalata (lattuga/iceberg) e carote				
		1	2	3
Ingredienti				
Insalata verde	gr.	50	60	70
Carote	gr.	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 8: insalata di finocchi e carote				
		1	2	3
Ingredienti				
Finocchi	gr.	50	60	70
Carote	gr.	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 9: patate al forno				
		1	2	3
Ingredienti				
Patate	gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	gr.	lq.b.	q.b.	q.b.

PANE

	1	2	3
Ingredienti			
Pane gr.	40	60	80
Allergeni: GLUTINE			

YOGURT

	1	2	3
Ingredienti			
Yogurt alla frutta cremoso senza pezzi gr.	125	125	125
Allergeni: LATTE			

DESSERT

	1	2	3
Ingredienti			
Crem caramel gr.	125	125	125
Allergeni: LATTE			

FRUTTA

	1	2	3
Ingredienti			
Frutta fresca gr.	160	160	160

VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA
(Peso cotto corrispondente a 100 gr.di alimento crudo parte edibile)

	ALIMENTO	PESO COTTO gr.
Cereali e derivati:	Pasta alimentare corta	202
	Pasta alimentare lunga	244
	Pasta all'uovo secca	299
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortelli n i di magro	
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Piselli	87
Legumi secchi	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Bietola	86
	Carciofi	74
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cipolle	73
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Spinaci	84
	Zucchine	90
	Melanzane	70
Carne fresca	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscia)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscia)	70
	Vitellone magro	66
	Maiale mauro	66
Pesci	Merluzzo	86
	Tonno (trance)	80
Pesci surgelati	Merluzzo	83

