

Allegato 1 c) TABELLE DIETETICHE

Le tabelle che seguono sono indicative di alcune preparazioni possibili.

Il menu, e pertanto le preparazioni proposte, dovrà sempre essere approvato dal Comune prima dell'attuazione.

PRIMI PIATTI

COD.	RICETTE	Pagina
1	<i>Besciamella</i>	8
2	<i>Pasta olio e parmigiano</i>	8
3	<i>Pasta al burro</i>	8
4	<i>Pasta aglio e olio</i>	8
5	<i>Pasta al pomodoro</i>	8
6	<i>Pasta pomodoro e basilico</i>	8
7	<i>Pasta pomodori e mozzarella</i>	8
8	<i>Pasta agli aromi</i>	8
9	<i>Pasta al pesto</i>	8
10	<i>Pasta pomodoro e pesto</i>	8
11	<i>Pasta al ragù di carne</i>	9
12	<i>Pasta al ragù di verdure</i>	9
13	<i>Pasta al ragù di soia</i>	9
14	<i>Pasta ai formaggi</i>	9
15	<i>Pasta all'isolana</i>	9
16	<i>Pasta pomodoro e ricotta</i>	9
17	<i>Pasta aurora</i>	9
18	<i>Pasta al prosciutto</i>	9
19	<i>Pasta prosciutto e piselli</i>	9
20	<i>Pasta pomodoro, prosciutto e piselli</i>	10
21	<i>Pasta pomodoro e tonno</i>	10
22	<i>Pasta mozzarella e melanzane</i>	10
23	<i>Pasta allo speck</i>	10
24	<i>Pasta allo zafferano</i>	10
25	<i>Pasta e patate</i>	10
26	<i>Pasta alle zucchine</i>	10
27	<i>Pasta con fagiolini</i>	10
28	<i>Pasta alle melanzane</i>	11
29	<i>Pasta e cavolo</i>	11
30	<i>Pasta con broccoletti</i>	11
31	<i>Pasta con broccoletti e pomodoro</i>	11
32	<i>Pasta e piselli</i>	11
33	<i>Pasta e fagioli</i>	11
34	<i>Pasta e ceci</i>	11
35	<i>Pasta e lenticchie</i>	11
36	<i>Pasta con le cime di rapa</i>	12
37	<i>Pasta alla Norma</i>	12
38	<i>Pasta alla carbonara</i>	12
39	<i>Pasta all'amatriciana</i>	12
40	<i>Pasta alla marinara</i>	12
41	<i>Pasta pasticciata</i>	12
42	<i>Tagliatelle all'uovo al pomodoro</i>	12
43	<i>Riso all'olio</i>	12
44	<i>Riso al burro</i>	12
45	<i>Risotto allo zafferano</i>	13
46	<i>Risotto alla parmigiana</i>	13
47	<i>Risotto al pomodoro</i>	13
48	<i>Risotto con aromi</i>	13
49	<i>Risotto alla paesana</i>	13
50	<i>Risotto al rosmarino</i>	13

51	<i>Risotto alle zucchini</i>	13
52	<i>Riso e patate</i>	13
53	<i>Riso e piselli</i>	13
54	<i>Riso prosciutto e piselli</i>	14
55	<i>Risotto ai legumi</i>	14
56	<i>Riso e lenticchie</i>	14
57	<i>Riso e ceci</i>	14
58	<i>Risotto con la zucca</i>	14
59	<i>Risotto al radicchio</i>	14
60	<i>Risotto ai porri</i>	14
61	<i>Risotto ai funghi</i>	14
62	<i>Risotto alla salsiccia</i>	15
63	<i>Risotto con seppie e piselli</i>	15
64	<i>Risotto con filetto di trota / pesce persico</i>	15
65	<i>Riso gratinato</i>	15
66	<i>Riso alla cantonese</i>	15
67	<i>Insalata di riso/pasta</i>	15
68	<i>Insalata di riso/pasta alle verdure</i>	15
69	<i>Crochette di riso al forno</i>	15
70	<i>Gnocchi al pomodoro</i>	16
71	<i>Gnocchi al ragù</i>	16
72	<i>Gnocchi alla romana</i>	16
73	<i>Lasagne alla bolognese</i>	16
74	<i>Lasagne alla genovese</i>	16
75	<i>Cannelloni al ragù</i>	16
76	<i>Cannelloni ricotta e spinaci</i>	16
77	<i>Ravioli di magro burro e salvia</i>	16
78	<i>Tortelloni di magro</i>	16
79	<i>Tortelli di zucca</i>	17
80	<i>Pizzoccheri alla valtellinese</i>	17
81	<i>Brodo vegetale</i>	17
82	<i>Brodo di carne</i>	17
83	<i>Pastina in brodo</i>	17
84	<i>Riso in brodo</i>	17
85	<i>Riso e prezzemolo</i>	17
86	<i>Ravioli in brodo</i>	17
87	<i>Minestra di patate con pasta</i>	18
88	<i>Minestra di patate con riso</i>	18
89	<i>Minestra di patate e ceci</i>	18
90	<i>Minestra di cannellini con pasta</i>	18
91	<i>Minestra di verza con riso</i>	18
92	<i>Passato di verdure con riso</i>	18
93	<i>Passato di verdure con pasta</i>	18
94	<i>Passato di verdure con orzo</i>	18
95	<i>Passato di verdure con crostini</i>	19
96	<i>Passato di verdure con quinoa</i>	19
97	<i>Passato di legumi con crostini</i>	19
98	<i>Crema di patate</i>	19
99	<i>Crema di carote</i>	19
100	<i>Vellutata agli asparagi</i>	19
101	<i>Stracciatella in brodo vegetale</i>	19
102	<i>Zuppa di pane e porri</i>	19
103	<i>Pizza margherita</i>	19
104	<i>Pizza al prosciutto</i>	20
105	<i>Focaccia al rosmarino</i>	20
106	<i>Piadina/focaccia con prosciutto e formaggio</i>	20
107	<i>Fresella al pomodoro</i>	20

SECONDI PIATTI

COD	RICETTE	Pagina
108	<i>Coscia di pollo al forno</i>	21
109	<i>Petto di pollo al limone</i>	21

110	<i>Petto di pollo ai ferri</i>	21
111	<i>Cotoletta di pollo</i>	21
112	<i>Scaloppina di pollo al limone</i>	21
113	<i>Scaloppina di pollo alla pizzaiola</i>	21
114	<i>Pollo alla cacciatore</i>	21
115	<i>Tacchino al limone</i>	21
116	<i>Tacchino ai ferri</i>	21
117	<i>Scaloppina di tacchino al limone</i>	21
118	<i>Scaloppina di tacchino alla pizzaiola</i>	21
119	<i>Cotoletta di tacchino</i>	22
120	<i>Arrosto di tacchino</i>	22
121	<i>Tacchino al latte</i>	22
122	<i>Tacchino in umido</i>	22
123	<i>Hamburger di tacchino</i>	22
124	<i>Polpette di tacchino</i>	22
125	<i>Polpettone di tacchino e biette</i>	22
126	<i>Spezzatino di tacchino con cous cous</i>	22
127	<i>Coniglio al forno</i>	22
128	<i>Coniglio alla cacciatore</i>	22
129	<i>Fettina di lonza ai ferri</i>	23
130	<i>Scaloppina di lonza alla pizzaiola</i>	23
131	<i>Cotoletta di lonza</i>	23
132	<i>Arrosto di lonza</i>	23
133	<i>Arrosto di lonza al latte</i>	23
134	<i>Hamburger di lonza al forno</i>	23
135	<i>Polpette di lonza al forno</i>	23
136	<i>Fettina di vitello o vitellone ai ferri</i>	23
137	<i>Scaloppina di vitello o vitellone al limone</i>	23
138	<i>Scaloppina di vitello o vitellone alla pizzaiola</i>	23
139	<i>Scaloppina di vitello o vitellone al vino bianco</i>	23
140	<i>Cotoletta di vitello o vitellone</i>	24
141	<i>Arrosto di vitello o vitellone</i>	24
142	<i>Spezzatino di vitello o vitellone con verdure</i>	24
143	<i>Brasato di vitello o vitellone</i>	24
144	<i>Hamburger di vitello o vitellone al forno</i>	24
145	<i>Polpette di vitello o vitellone al forno</i>	24
146	<i>Polpette di vitello o vitellone in umido</i>	24
147	<i>Carne trita al piatto</i>	24
148	<i>Zucchine ripiene</i>	24
149	<i>Platessa (o sogliola) gratinata</i>	25
150	<i>Platessa (o sogliola) impanata</i>	25
151	<i>Platessa (o sogliola) ai capperi</i>	25
152	<i>Platessa (o sogliola) alla pizzaiola</i>	25
153	<i>Platessa (o sogliola) alla mugnaia</i>	25
154	<i>Polpette di platessa (o sogliola)</i>	25
155	<i>Merluzzo (o nasello) impanato</i>	25
156	<i>Merluzzo (o nasello) gratinato</i>	25
157	<i>Merluzzo (o nasello) alla pizzaiola</i>	25
158	<i>Polpette di merluzzo (o nasello)</i>	25
159	<i>Palombo alla pizzaiola</i>	26
160	<i>Bastoncini di merluzzo al forno</i>	26
161	<i>Alici in tortiera</i>	26
162	<i>Tonno</i>	26
163	<i>Insalata di tonno e mais</i>	26
164	<i>Uova sode</i>	26
165	<i>Uova strapazzate</i>	26
166	<i>Uova al pomodoro</i>	26
167	<i>Frittata al forno</i>	26
168	<i>Frittata con le zucchine</i>	26
169	<i>Frittata con spinaci</i>	26
170	<i>Frittata con patate</i>	26
171	<i>Frittata con formaggio</i>	26
172	<i>Frittata con prosciutto e formaggio</i>	27

173	<i>Frittata con patate e formaggio</i>	27
174	<i>Tortino di spinaci</i>	27
175	<i>Tortino di patate e formaggio</i>	27
176	<i>Tortino di patate e prosciutto</i>	27
177	<i>Tortino di patate e carne</i>	27
178	<i>Crocchette di ricotta e spinaci</i>	27
179	<i>Crocchette di patate</i>	28
180	<i>Crocchette di patate e prosciutto</i>	28
181	<i>Polpette di quinoa</i>	28
182	<i>Polenta</i>	28
183	<i>Polenta pasticciata</i>	28

SALUMI E FORMAGGI

COD.	RICETTE	Pagina
184	<i>Prosciutto cotto</i>	29
185	<i>Prosciutto crudo</i>	29
186	<i>Bresaola</i>	29
187	<i>Pancetta tesa</i>	29
188	<i>Speck</i>	29
189	<i>Asiago</i>	29
190	<i>Brie</i>	29
191	<i>Caciocavallo</i>	29
192	<i>Caciotta</i>	29
193	<i>Emmenthal</i>	29
194	<i>Fontina</i>	29
195	<i>Gorgonzola</i>	29
196	<i>Italico</i>	29
197	<i>Montasio</i>	29
198	<i>Provolone</i>	29
199	<i>Quartirolo</i>	29
200	<i>Scamorza</i>	29
201	<i>Taleggio</i>	29
202	<i>Crescenza</i>	29
203	<i>Mozzarella</i>	29
204	<i>Primosale</i>	29
205	<i>Formaggio fresco</i>	29
206	<i>Ricotta</i>	29
207	<i>Parmigiano reggiano</i>	29
208	-----	29

CONTORNI

COD.	RICETTE	Pagina
209	<i>Insalata verde</i>	30
210	<i>Insalata di radicchio</i>	30
211	<i>Insalata mista con radicchio</i>	30
212	<i>Insalata mista con carote</i>	30
213	<i>Insalata mista con finocchi</i>	30
214	<i>Insalata mista con carote e finocchi</i>	30
215	<i>Insalata mista con pomodori</i>	30
216	<i>Insalata mista con peperoni</i>	30
217	<i>Insalata mista con pomodori e mais</i>	30
218	<i>Insalata mista con carote e mais</i>	30
219	<i>Insalata mista con cetrioli e carote</i>	30
220	<i>Zucchine carote e mais</i>	31
221	<i>Finocchi in insalata</i>	31
222	<i>Carote julienne</i>	31
223	<i>Verza in insalata</i>	31
224	<i>Pomodori al basilico e origano</i>	31
225	<i>Verdure in pinzimonio</i>	31
226	<i>Carote al forno</i>	31

227	<i>Carote al prezzemolo</i>	31
228	<i>Patate in insalata</i>	31
229	<i>Patate al forno</i>	31
230	<i>Purè di patate</i>	31
231	<i>Patate e piselli in umido</i>	31
232	<i>Piselli al forno</i>	31
233	<i>Piselli e cipolle</i>	31
234	<i>Piselli al pomodoro</i>	31
235	<i>Fagioli all'occhio</i>	32
236	<i>Fagioli alla cipolla</i>	32
237	<i>Fagioli all'uccelletto</i>	32
238	<i>Fagiolini al vapore</i>	32
239	<i>Fagiolini e patate in umido</i>	32
240	<i>Lenticchie al pomodoro</i>	32
241	<i>Fave al pomodoro</i>	32
242	<i>Ceci al prezzemolo</i>	32
243	<i>Verdure stufate</i>	32
244	<i>Ratatouille di verdure al forno</i>	32
245	<i>Zucchine al vapore</i>	32
246	<i>Zucchine gratinate</i>	32
247	<i>Zucchine trifolate</i>	32
248	<i>Spinaci al forno</i>	33
249	<i>Cavolfiori gratinati</i>	33
250	<i>Finocchi gratinati</i>	33
251	<i>Peperoni al forno</i>	33
252	<i>Cipolle all'agro</i>	33
253	<i>Cavolini di bruxelles</i>	33
254	<i>Biete all'agro</i>	33
255	<i>Carciofi trifolati</i>	33

FRUTTA

COD.	RICETTE	Pagina
256	<i>Frutta fresca</i>	34
257	<i>Castagne arrosto</i>	34
258	<i>Frutta secca</i>	34
259	<i>Macedonia di frutta</i>	34
260	<i>Macedonia di frutta 2</i>	34
261	<i>Frullato di frutta</i>	34
262	<i>Frullato di frutta 2</i>	34
263	<i>Spremuta d'arancia</i>	34

DOLCE

COD.	RICETTE	Pagina
264	<i>Fetta di torta</i>	35
265	<i>Crostata di frutta</i>	35
266	<i>Torta di mele</i>	35
267	<i>Torta delle caccine</i>	35
268	<i>Gelato</i>	35
269	<i>Sorbetto</i>	35
270	<i>Yogurt</i>	35
271	<i>Yogurt alla frutta</i>	35
272	<i>Budino alla vaniglia</i>	35
273	<i>Budino al cioccolato</i>	35

MERENDA

COD.	RICETTE	Pagina
274	<i>The e biscotti</i>	36
275	<i>Latte</i>	36
276	<i>Latte con fiocchi di cereali</i>	36

277	Latte e muesli	36
278	Latte e biscotti	36
279	Latte con pane, burro e confettura	36
280	Yogurt con fiocchi di mais	36
281	Yogurt e fette biscottate	36
282	Yogurt e crackers	36
283	Pane e confettura	36
284	Pane e miele	36
285	Frutta e biscotti	36
286	Succo di frutta e biscotti	36
287	Spremuta di arancia e biscotti	36
288	Spremuta d'arancia, fette biscottate e confettura	36
289	Pane con le noci	36
290	Pane con le olive	36
291	Popcorn	36

PANE

COD.	RICETTE	Pagina
292	Pane comune	37
293	Pane integrale	37
294	Grissini o taralli	37

Pagina

TABELLA DI VARIAZIONE PESO A CRUDO / PESO A COTTO	38
--	-----------

PRIMI PIATTI			Bambini		adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	Q. gr.		Q. gr.
1	Besciamella	Latte intero fresco pastorizzato	40		60
		Farina bianca	3		5
		Burro	3		5
		Noce moscata	q.b.		q.b.
		Sale	q.b.		q.b.
2	Pasta olio e parmigiano	Pasta di semola	60		80
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	5		10
3	Pasta al burro	Pasta di semola	60		80
		Burro	6		10
		Parmigiano reggiano	5		10
4	Pasta aglio e olio	Pasta di semola	60		80
		Olio di oliva extravergine	10		15
		Aglio	q.b.		q.b.
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
5	Pasta al pomodoro	Pasta di semola	60		80
		Pomodori freschi o pelati	50		70
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
6	Pasta pomodoro e basilico	Pasta di semola	60		80
		Pomodori freschi o pelati	50		70
		Basilico	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
7	Pasta pomodoro e mozzarella	Pasta di semola	60		80
		Pomodori freschi o pelati	50		70
		Mozzarella	20		20

		Basilico	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
8	Pasta agli aromi	Pasta di semola	60		80
		Cipolle	10		10
		Salvia, rosmarino, origano	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
9	Pasta al pesto	Pasta di semola	60		80
		Basilico	q.b.		q.b.
		Aglio	q.b.		q.b.
		Pinoli	10		10
		Olio di oliva extravergine	10		15
		Parmigiano reggiano	5		10
10	Pasta pomodoro e pesto	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	25		35
		Pesto	10		15
		Olio di oliva extravergine	10		15
		Parmigiano reggiano	5		10
11	Pasta al ragù di carne	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Vitellone magro	35		45
		Cipolle, sedano, carote	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
12	Pasta al ragù di verdure	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Melanzane	35		45
		Zucchine	35		45
		Cipolle, sedano, carote	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
13	Pasta al ragù di soia	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Soia secca disidratata	10		15
		Cipolle, sedano, carote	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
14	Pasta ai formaggi	Pasta di semola	60		80
		Ricotta di vacca	25		35
		Fontina	10		10
		Parmigiano reggiano	4		7
15	Pasta all'isolana	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Olive nere	15		15
		Aglio	q.b.		q.b.
		Capperi	4		7
		Olio di oliva extravergine	6		10
16	Pasta pomodoro e ricotta	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Ricotta di pecora	25		35
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
17	Pasta aurora	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70

		Besciamella	20		30
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
18	Pasta al prosciutto	Pasta di semola di grano duro	60		80
		Besciamella	20		30
		Prosciutto cotto	20		30
		Olio extravergine di oliva	6		10
		Parmigiano Reggiano	4		7
19	Pasta prosciutto e piselli	Pasta di semola	60		80
		Besciamella	20		30
		Piselli	25		35
		Prosciutto cotto	15		25
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
20	Pasta pomodoro, prosciutto e piselli	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Piselli	25		35
		Prosciutto cotto	20		30
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
21	Pasta pomodoro e tonno	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Tonno al naturale	40		50
		Olio di oliva extravergine	6		10
22	Pasta mozzarella e melanzane	Pasta di semola	60		80
		Pomodori freschi	25		35
		Mozzarella	20		20
		Melanzane	25		35
		Basilico	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
23	Pasta allo speck	Pasta di semola	60		80
		Speck	25		35
		Cipolle	10		10
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
24	Pasta allo zafferano	Pasta di semola	60		80
		Cipolle	10		10
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	10		15
		<i>per vellutata:</i>			
		Zafferano	q.b.		q.b.
		Latte intero fresco pastorizzato	30		30
		Brodo vegetale	30		30
		Farina di frumento tipo 0	10		10
25	Pasta e patate	Pasta di semola	60		80
		Patate	40		60
		Ricotta	25.		35
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
26	Pasta alle zucchine	Pasta di semola	60		80
		Zucchine	35		45
		Aglio	q.b.		q.b.
		Prezzemolo	q.b.		q.b.

		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
27	Pasta con fagiolini	Pasta di semola	60		80
		Fagiolini freschi	45		55
		Basilico	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
28	Pasta alle melanzane	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Melanzane	35		45
		Aglio	q.b.		q.b.
		Basilico	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
29	Pasta e cavolo	Pasta di semola	60		80
		Cavolfiore	35		45
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
30	Pasta con broccoletti	Pasta di semola	60		80
		Broccoletti di rape	40		50
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Aglio	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
31	Pasta con broccoletti e pomodoro	Pasta di semola	60		80
		Broccoletti di rape	30		40
		Pomodori pelati in scatola	30		40
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Aglio	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
32	Pasta e piselli	Pasta di semola	60		80
		Piselli freschi	70		90
		Cipolle	10		10
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
33	Pasta e fagioli	Pasta di semola	30		50
		Fagioli secchi	35		45
		Brodo vegetale	220		280
		Pomodori pelati in scatola	10		20
		Cipolle, sedano, carote	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
34	Pasta e ceci	Pasta di semola	60		80
		Ceci secchi	35		45
		Pomodori pelati in scatola	25		35
		Rosmarino	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
35	Pasta e lenticchie	Pasta di semola	30		50
		Lenticchie secche	25		35
		Brodo vegetale	220		280
		Pomodori pelati in scatola	10		20
		Cipolle, sedano, carote	q.b.		q.b.

		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
36	Pasta con le cime di rapa	Pasta di semola	60		80
		Cime di rapa	130		170
		Alici sott'olio	10		10
		Aglio	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
37	Pasta alla Norma	Pasta di semola di grano duro	60		80
		Melanzane	30		40
		Pomodori pelati	40		60
		Ricotta	15		25
		Basilico	q.b.		q.b.
		Olio extravergine di oliva	6		10
		Parmigiano Reggiano	4		7
38	Pasta alla carbonara	Pasta di semola di grano duro	60		80
		Uovo pastorizzato	20		30
		Pancetta tesa	20		30
		Cipolla	15		25
		Olio extravergine di oliva	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
		Pepe	q.b.		q.b.
39	Pasta all'amatriciana	Pasta di semola di grano duro	60		80
		Pomodori pelati	40		60
		Pancetta tesa	15		25
		Cipolla	15		25
		Olio extravergine di oliva	6		10
		Parmigiano Reggiano	4		7
40	Pasta alla marinara	Pasta di semola di grano duro	60		80
		Pomodori pelati	15		25
		Seppioline, vongole, calamari, gamberi sgusciati surgelati	25		40
		Olio extravergine di oliva	6		10
		Aglio	q.b.		q.b.
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
41	Pasta pasticciata	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Vitellone magro	25		35
		Sedano, carote, cipolle	q.b.		q.b.
		Mozzarella	15		15
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
42	Tagliatelle all'uovo al pomodoro	Pasta all'uovo	70		90
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Basilico	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
43	Riso all'olio	Riso parboiled	60		80
		Olio di oliva extravergine	8		12
		Parmigiano reggiano	5		10
44	Riso al burro	Riso parboiled	60		80
		Burro	8		12
		Parmigiano reggiano	5		10
45	Risotto allo zafferano	Riso parboiled	60		80
		Cipolle	10		10
		Olio di oliva extravergine	6		10

		Zafferano	q.b.		q.b.
		Brodo vegetale	175		225
		Parmigiano reggiano	4		7
46	Risotto alla parmigiana	Riso parboiled	60		80
		Brodo vegetale	175		225
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	10		15
47	Risotto al pomodoro	Riso parboiled	60		80
		Pomodori pelati in scatola	70		90
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
48	Risotto con aromi	Riso parboiled	60		80
		Cipolle	10		10
		Brodo vegetale	175		225
		Salvia, rosmarino	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
49	Risotto alla paesana	Riso parboiled	60		80
		Verdure miste	60		80
		Patate	20		30
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Brodo vegetale	175		225
		Parmigiano reggiano	4		7
50	Risotto al rosmarino	Riso parboiled	60		80
		Rosmarino	q.b.		q.b.
		Brodo vegetale	175		225
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
51	Risotto alle zucchine	Riso parboiled	60		80
		Zucchine	25		35
		Cipolle	10		10
		Brodo vegetale	175		225
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
52	Riso e patate	Riso parboiled	60		80
		Patate	25		35
		Brodo vegetale	175		225
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
53	Riso e piselli	Riso parboiled	60		80
		Piselli freschi	30		40
		Cipolle	5		5
		Brodo vegetale	175		225
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
54	Riso prosciutto e piselli	Riso parboiled	60		80
		Prosciutto cotto	20		20
		Piselli freschi	25		35
		Cipolle	5		5
		Brodo vegetale	175		225
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
55	Risotto ai legumi	Riso parboiled	50		70
		Fagioli secchi	25		35

		Piselli freschi	25		35
		Cipolle	10		10
		Brodo vegetale	175		225
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
56	Riso e lenticchie	Riso parboiled	60		80
		Lenticchie secche	35		45
		Cipolle	10		10
		Aglio	q.b.		q.b.
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
57	Riso e ceci	Riso parboiled	60		80
		Ceci secchi	35		45
		Cipolle	10		10
		Rosmarino	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
58	Risotto con la zucca	Riso parboiled	60		80
		Zucca gialla	175		225
		Cipolle	5		5
		Brodo vegetale	175		225
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
59	Risotto al radicchio	Riso parboiled	50		80
		Radicchio	20		30
		Cipolle	5		5
		Brodo vegetale	175		225
		Olio extravergine di oliva	6		10
		Parmigiano Reggiano	4		7
60	Risotto ai porri	Riso parboiled	60		80
		Porri	20		30
		Brodo vegetale	175		225
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
61	Risotto ai funghi	Riso parboiled	60		80
		Funghi secchi	20		30
		Brodo vegetale	175		225
		Cipolle	5		5
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
62	Risotto alla salsiccia	Riso parboiled	60		80
		Salsiccia	40		60
		Brodo vegetale	175		225
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
63	Risotto con seppie e piselli	Riso parboiled	60		80
		Seppie surgelate	35		45
		Piselli freschi	20		30
		Pomodori pelati in scatola	20		30
		Sedano, carote, cipolle	q.b.		q.b.
		Aglio	q.b.		q.b.
		Prezzemolo	q.b.		q.b.

		Olio di oliva extravergine	6		10
64	Risotto con filetto di trota/ pesce persico	Riso parboiled	60		80
		Filetto di trota/pesce persico surgelato	50		70
		Brodo vegetale	175		225
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
65	Riso gratinato	Riso parboiled	60		80
		Mozzarella	15		25
		Piselli freschi	20		30
		Pomodori pelati in scatola	20		30
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
66	Riso alla cantonese	Riso parboiled	60		80
		Piselli surgelati	8		13
		Olive snocciolate	6		10
		Prosciutto cotto	20		40
		Uovo	10		15
		Olio extravergine di oliva	6		10
67	Insalata di riso/pasta	Riso parboiled/pasta di semola	70		90
		Tonno al naturale	12		18
		Prosciutto cotto	12		18
		Mozzarella	12		18
		Olive verdi	12		18
		Mais in scatola	12		18
		Piselli freschi	20		30
		Olio di oliva extravergine	10		15
68	Insalata di riso/pasta alle verdure	Riso parboiled/pasta di semola	70		90
		Piselli surgelati	8		13
		Zucchine	20		30
		Carote	20		30
		Pomodori	20		30
		Mais	6		10
		Mozzarella a cubetti	10		15
		Olive snocciolate	6		10
		Olio di oliva extravergine	10		15
69	Crocchette di riso al forno	Riso brillato	60		80
		Pomodori pelati in scatola	20		30
		Pane grattugiato	10		10
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
70	Gnocchi al pomodoro	Gnocchi di patate	150		200
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Cipolle	5		5
		Basilico	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
71	Gnocchi al ragù	Gnocchi di patate	150		200
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Vitellone magro	35		45
		Cipolle, sedano, carote	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
72	Gnocchi alla romana	Semola	50		70
		Latte intero fresco pastorizzato	200		240

		Uovo di gallina pastorizzato	20		20
		Burro	6		10
		Parmigiano reggiano	10		15
73	Lasagne alla bolognese	Pasta all'uovo	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Vitellone magro	35		45
		Cipolle, sedano, carote	q.b.		q.b.
		Besciamella	25		35
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
74	Lasagne alla genovese	Pasta all'uovo	60		80
		Pesto	25		35
		Besciamella	25		35
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
75	Cannelloni al ragù	Pasta di semola	60		80
		Pomodori pelati in scatola	25		35
		Vitellone magro	70		90
		Cipolle, sedano, carote	10		10
		Besciamella	25		35
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
76	Cannelloni ricotta e spinaci	Pasta di semola	60		80
		Ricotta di vacca	25		35
		Spinaci	40		60
		Besciamella	25		35
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
77	Ravioli di magro burro e salvia	Ravioli di magro	100		120
		Salvia	q.b.		q.b.
		Burro	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
78	Tortelloni di magro	Tortelloni di magro	100		120
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
79	Tortelli di zucca	Farina di frumento tipo 0	60		80
		Zucca gialla	160		200
		Amaretti	15		15
		Noce moscata	q.b.		q.b.
		Uovo di gallina pastorizzato	15		15
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Cipolle	5		5
		Basilico	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
80	Pizzoccheri alla valtellinese	Pizzoccheri	60		80
		Patate	20		30
		Verze	15		25
		Coste	15		25
		Fontina	30		50
		Salvia	q.b.		q.b.
		Aglio	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10

		Parmigiano reggiano	4		7
81	Brodo vegetale	Verdure di stagione	15		25
		Patate	10		20
		Carote	5		10
		Sedano	5		10
		Cipolla	5		10
		Olio di oliva extravergine	6		10
82	Brodo di carne	Pollo intero refrigerato	20		30
		Reale o punta di bovino adulto	10		20
		Patate	10		18
		Carote	8		12
		Sedano	6		10
		Cipolle	6		10
		Olio di oliva extravergine	6		10
83	Pastina in brodo	Pasta di semola	30		50
		Brodo vegetale	220		280
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
84	Riso in brodo	Riso parboiled	30		50
		Brodo vegetale	220		280
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
85	Riso e prezzemolo	Riso parboiled	30		50
		Brodo vegetale	220		280
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
86	Ravioli in brodo	Ravioli di magro	50		60
		Brodo vegetale	220		280
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
87	Minestra di patate con pasta	Pasta di semola	30		50
		Patate	60		80
		Pomodori pelati in scatola	40		60
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Brodo vegetale	220		280
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
88	Minestra di patate con riso	Riso parboiled	30		50
		Patate	60		80
		Pomodori pelati in scatola	40		60
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Brodo vegetale	220		280
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
89	Minestra di patate e ceci	Ceci secchi	30		50
		Patate	60		80
		Pomodori pelati in scatola	40		60
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Brodo vegetale	220		280
		Rosmarino, salvia	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
90	Minestra di cannellini	Pasta di semola	30		50

	con pasta	Fagioli secchi	20		30
		Pomodori pelati in scatola	40		60
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Brodo vegetale	220		280
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
91	Minestra di verza con riso	Riso parboiled	30		50
		Cavolo cappuccio verde	60		80
		Brodo vegetale	220		280
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
92	Passato di verdure con riso	Riso parboiled	30		50
		Patate	80		100
		Verdure miste	30		50
		Sedano, carote, cipolle	15		25
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
93	Passato di verdure con pasta	Pasta di semola	30		50
		Patate	80		100
		Verdure miste	30		50
		Sedano, carote, cipolle	15		25
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
94	Passato di verdure con orzo	Orzo perlato	30		50
		Patate	80		100
		Verdure miste	30		50
		Sedano, carote, cipolle	15		25
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
95	Passato di verdure con crostini	Pane tipo "00"	30		50
		Patate	80		100
		Verdure miste	30		50
		Sedano, carote, cipolle	15		25
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
96	Passato di verdure con quinoa	Quinoa	30		50
		Patate	80		100
		Verdure miste	30		50
		Sedano, carote, cipolle	15		25
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
97	Passato di legumi con crostini	Pane tipo "00"	30		50
		Fagioli secchi	40		0
		Patate	80		100
		Sedano, carote, cipolle	15		25
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
98	Crema di patate	Patate	100		120
		Porri	15		25
		Brodo vegetale	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
99	Crema di carote	Carote	70		90
		Porri	15		25

		Patate	30		40
		Brodo vegetale	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
100	Vellutata di asparagi	Asparagi	90		110
		Farina di frumento tipo "0"	10		10
		Patate	45		55
		Burro	4		7
		Parmigiano reggiano	10		15
101	Stracciatella in brodo vegetale	Pastina	30		50
		Uovo di gallina pastorizzato	20		20
		Brodo vegetale	q.b.		q.b.
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
102	Zuppa di pane e porri	Pane tipo "0"	70		90
		Porri	175		225
		Cipolle	10		10
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Parmigiano reggiano	4		7
103	Pizza margherita	Pasta per pizza	130		180
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Mozzarella	30		50
		Olio di oliva extravergine	10		15
104	Pizza al prosciutto	Pasta per pizza	130		180
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Mozzarella	30		50
		Prosciutto cotto	20		30
		Olio di oliva extravergine	10		15
105	Focaccia al rosmarino	Pasta per pizza	130		180
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Rosmarino	q.b.		q.b.
106	Piadina/focaccia con prosciutto e formaggio	Piadina/focaccia fresca	75		110
		Prosciutto cotto	40		60
		Formaggio Edamer	40		60
107	Fresella al pomodoro	Pane tipo "0"	45		55
		Pomodori maturi	20		30
		Aglione	q.b.		q.b.
		Origano	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	10		15
SECONDI PIATTI			bambini		adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	Q. gr.		Q. gr.
108	Coscia di pollo al forno	Coscia di pollo	170		240
		Salvia, rosmarino	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
109	Petto di pollo al limone	Petto di pollo	70		90
		Succo di limone	10		10
		Olio di oliva extravergine	4		7
110	Petto di pollo ai ferri	Petto di pollo	70		90
		Salvia, rosmarino	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
111	Cotoletta di pollo	Petto di pollo	70		90
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10

		Pane grattugiato	10		10
		Olio di oliva extravergine	4		7
112	Scaloppina di pollo al limone	Petto di pollo	70		90
		Farina di frumento tipo 0	q.b.		q.b.
		Succo di limone	10		10
		Brodo vegetale	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
113	Scaloppina di pollo alla pizzaiola	Petto di pollo	70		90
		Pomodori pelati in scatola	40		60
		Farina di frumento tipo 0	q.b.		q.b.
		Origano	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
114	Pollo alla cacciatora	Petto di pollo	70		90
		Sedano, carote, cipolle	25		35
		Pomodori pelati in scatola	40		60
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
115	Tacchino al limone	Fesa di tacchino	70		90
		Succo di limone	10		10
		Olio di oliva extravergine	4		7
116	Tacchino ai ferri	Fesa di tacchino	70		90
		Salvia, rosmarino	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
117	Scaloppina di tacchino al limone	Fesa di tacchino	70		90
		Farina di frumento tipo 0	q.b.		q.b.
		Succo di limone	10		10
		Brodo vegetale	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
118	Scaloppina di tacchino alla pizzaiola	Fesa di tacchino	70		90
		Pomodori pelati in scatola	40		60
		Farina di frumento tipo 0	q.b.		q.b.
		Origano	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
119	Cotoletta di tacchino	Fesa di tacchino	70		90
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Pane grattugiato	10		10
		Olio di oliva extravergine	4		7
120	Arrosto di tacchino	Fesa di tacchino	80		120
		Brodo vegetale	q.b.		q.b.
		Salvia, rosmarino	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
121	Tacchino al latte	Fesa di tacchino	80		120
		Latte intero fresco pastorizzato	15		25
		Succo di limone	5		5
		Timo, maggiorana	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
122	Tacchino in umido	Fesa di tacchino	80		120
		Sedano, carote, cipolle	20		20
		Farina di frumento tipo 0	5		5
		Succo di limone	5		5
		Olio di oliva extravergine	4		7
123	Hamburger di tacchino al forno	Fesa di tacchino	60		80
		Patate	25		35
		Rosmarino	q.b.		q.b.

		Olio di oliva extravergine	4		7
124	Polpette di tacchino	Fesa di tacchino	60		80
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Patate	25		35
		Pane grattugiato	10		20
		Farina di frumento tipo 0	5		5
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Parmigiano reggiano	4		7
		Olio di oliva extravergine	4		7
125	Polpettone di tacchino e biete	Fesa di tacchino	60		80
		Biete	30		40
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Parmigiano reggiano	4		7
		Patate	15		25
		Pane grattugiato	10		20
		Olio di oliva extravergine	4		7
126	Spezzatino di tacchino con cous cous	Fesa di tacchino	100		140
		Cous cous	60		80
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Sedano, carote, cipolle	20		20
		Patate	50		70
		Olio di oliva extravergine	4		7
127	Coniglio al forno	Coniglio intero	80		120
		Brodo vegetale	q.b.		q.b.
		Salvia, rosmarino	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
128	Coniglio alla cacciatora	Coniglio intero	80		120
		Pomodori pelati in scatola	50		70
		Sedano, carote, cipolle	30		30
		Aromi	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
129	Fettina di lonza ai ferri	Lonza di maiale	70		90
		Salvia, rosmarino	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
130	Scaloppina di lonza alla pizzaiola	Lonza di maiale	70		90
		Pomodori pelati in scatola	40		60
		Farina di frumento tipo 0	q.b.		q.b.
		Origano	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
131	Cotoletta di lonza	Lonza di maiale	70		90
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Pane grattugiato	10		10
		Olio di oliva extravergine	4		7
132	Arrosto di lonza	Lonza di maiale	80		100
		Brodo vegetale	q.b.		q.b.
		Salvia, rosmarino	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
133	Arrosto di lonza al latte	Lonza di maiale	80		100
		Latte intero fresco pastorizzato	10		10
		Salvia	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
134	Hamburger di lonza al forno	Lonza di maiale	60		80
		Patate	25		35
		Rosmarino	q.b.		q.b.

		Olio di oliva extravergine	4		7
135	Polpette di lonza al forno	Lonza di maiale Uovo di gallina pastorizzato Patate Pane grattugiato Prezzemolo Parmigiano reggiano Olio di oliva extravergine	60 10 25 10 q.b. 4 4		80 10 35 20 q.b. 7 7
136	Fettina di vitello o vitellone ai ferri	Vitello o vitellone magro Salvia, rosmarino Olio di oliva extravergine	70 q.b. 4		90 q.b. 7
137	Scaloppina di vitello o vitellone al limone	Vitello o vitellone magro Farina di frumento tipo 0 Succo di limone Brodo vegetale Olio di oliva extravergine	70 q.b. 10 q.b. 4		90 q.b. 10 q.b. 7
138	Scaloppina di vitello o vitellone alla pizzaiola	Vitello o vitellone magro Pomodori pelati in scatola Farina di frumento tipo 0 Origano Olio di oliva extravergine	70 40 q.b. q.b. 4		90 60 q.b. q.b. 7
139	Scaloppina di vitello o vitellone al vino bianco	Vitello o vitellone magro Farina di frumento tipo 0 Vino bianco Brodo vegetale Olio di oliva extravergine	70 q.b. 10 q.b. 4		90 q.b. 10 q.b. 7
140	Cotoletta di vitello o vitellone	Vitello o vitellone magro Uovo di gallina pastorizzato Pane grattugiato Olio di oliva extravergine	70 10 10 4		90 10 10 7
141	Arrosto di vitello o vitellone	Vitello o vitellone magro Brodo vegetale Salvia, rosmarino Olio di oliva extravergine	80 q.b. q.b. 4		100 q.b. q.b. 7
142	Spezzatino di vitello o vitellone con verdure	Vitello o vitellone magro Pomodori pelati in scatola Sedano, carote, cipolle Patate Olio di oliva extravergine	100 50 20 50 4		140 70 20 70 7
143	Brasato di vitello o vitellone	Vitello o vitellone magro Pomodori pelati in scatola Sedano, carote, cipolle Alloro Olio di oliva extravergine	80 50 20 q.b. 4		120 70 20 q.b. 7
144	Hamburger di vitello o vitellone al forno	Vitello o vitellone magro Patate Rosmarino Olio di oliva extravergine	60 25 q.b. 4		80 35 q.b. 7
145	Polpette di vitello o vitellone al forno	Vitello o vitellone magro Uovo di gallina pastorizzato Patate Pane grattugiato Prezzemolo Parmigiano reggiano	60 10 25 10 q.b. 4		80 10 35 20 q.b. 7

		Olio di oliva extravergine	4		7
146	Polpette di vitello o vitellone in umido	Vitello o vitellone magro Uovo di gallina pastorizzato Patate Pane grattugiato Prezzemolo Parmigiano reggiano Sedano, carote, cipolle Farina di frumento tipo 0 Succo di limone Olio di oliva extravergine	60 10 25 10 q.b. 4 20 q.b. 5 4		80 10 35 20 q.b. 7 20 q.b. 5 7
147	Carne trita al piatto	Vitello o vitellone magro Sedano, carote, cipolle Zucchine Olio di oliva extravergine	60 20 35 4		80 20 45 7
148	Zucchine ripiene	Zucchine Vitello o vitellone magro Patate Pomodori pelati in scatola Prezzemolo Parmigiano reggiano Olio di oliva extravergine	120 60 25 50 q.b. 4 4		180 80 35 70 q.b. 7 7
149	Platessa (o sogliola) gratinata	Platessa (o sogliola) surgelata Pane grattugiato Prezzemolo Succo di limone Olio di oliva extravergine	80 5 q.b. q.b. 4		100 5 q.b. q.b. 7
150	Platessa (o sogliola) impanata	Platessa (o sogliola) surgelata Uovo di gallina pastorizzato Pane grattugiato Olio di oliva extravergine	80 10 10 4		100 10 10 7
151	Platessa (o sogliola) ai capperi	Platessa (o sogliola) surgelata Capperi Succo di limone Prezzemolo Olio di oliva extravergine	80 10 q.b. q.b. 4		100 10 q.b. q.b. 7
152	Platessa (o sogliola) alla pizzaiola	Platessa (o sogliola) surgelata Pomodori pelati in scatola Farina di frumento tipo 0 Origano Olio di oliva extravergine	80 40 q.b. q.b. 4		100 60 q.b. q.b. 7
153	Platessa (o sogliola) alla mugnaia	Platessa (o sogliola) surgelata Farina di frumento tipo 0 Succo di limone Prezzemolo Olio di oliva extravergine	80 q.b. q.b. q.b. 4		100 q.b. q.b. q.b. 7
154	Polpette di platessa (o sogliola)	Platessa (o sogliola) surgelata Patate Pane grattugiato Uovo di gallina pastorizzato Prezzemolo Olio di oliva extravergine	50 35 10 10 q.b. 4		70 45 20 10 q.b. 7
155	Merluzzo (o nasello) impanato	Merluzzo (o nasello) surgelato Uovo di gallina pastorizzato	80 10		100 10

		Pane grattugiato	10		10
		Olio di oliva extravergine	4		7
156	Merluzzo (o nasello) gratinato	Merluzzo (o nasello) surgelato	80		100
		Pane grattugiato	5		5
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Succo di limone	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
157	Merluzzo (o nasello) alla pizzaiola	Merluzzo (o nasello) surgelato	80		100
		Pomodori pelati in scatola	40		60
		Farina di frumento tipo 0	q.b.		q.b.
		Origano	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
158	Polpette / Crocchette di merluzzo (o nasello)	Merluzzo (o nasello) surgelato	50		70
		Patate	35		45
		Pane grattugiato	10		20
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
159	Palombo alla pizzaiola	Palombo surgelato	80		100
		Pomodori pelati in scatola	40		60
		Farina di frumento tipo 0	q.b.		q.b.
		Origano	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
160	Bastoncini / Nuggets di merluzzo al forno	Bastoncini / Nuggets di merluzzo impanati	80		120
		Olio di oliva extravergine	4		7
161	Alici in tortiera	Alici	60		80
		Pane grattugiato	15		15
		Parmigiano reggiano	4		7
		Aglio	q.b.		q.b.
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	4		7
162	Tonno	Tonno al naturale o all' olio di oliva	80		120
163	Insalata di tonno e mais	Tonno al naturale	80		120
		Mais	25		35
		Olio di oliva extravergine	6		10
164	Uova sode	Uovo di gallina intero	60		60
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
165	Uova strapazzate	Uovo di gallina intero	60		60
		Latte intero fresco pastorizzato	5		5
		Olio di oliva extravergine	6		10
166	Uova al pomodoro	Uovo di gallina intero	60		60
		Pomodori freschi maturi	30		40
		Olio di oliva extravergine	6		10
167	Frittata al forno	Uovo di gallina pastorizzato	60		60
		Latte intero fresco pastorizzato	5		5
		Parmigiano reggiano	4		7
		Olio di oliva extravergine	6		10
168	Frittata con zucchine	Uovo pastorizzato	60		60
		Latte intero fresco pastorizzato	5		5
		Zucchine	30		50
		Parmigiano reggiano	4		7
		Olio di oliva extravergine	6		10

169	Frittata con spinaci	Uovo di gallina pastorizzato	60		60
		Latte intero fresco pastorizzato	5		5
		Spinaci	30		50
		Parmigiano reggiano	4		7
		Olio di oliva extravergine	6		10
170	Frittata con patate	Uovo di gallina pastorizzato	60		60
		Latte intero fresco pastorizzato	5		5
		Patate	40		60
		Parmigiano reggiano	4		7
		Olio di oliva extravergine	6		10
171	Frittata con formaggio	Uovo pastorizzato	60		60
		Latte intero fresco pastorizzato	5		5
		Mozzarella	10		20
		Fontal	15		25
		Parmigiano reggiano	4		7
172	Frittata con prosciutto e formaggio	Olio di oliva extravergine	6		10
		Uovo di gallina pastorizzato	60		60
		Latte intero fresco pastorizzato	5		5
		Mozzarella	20		30
		Prosciutto cotto	25		35
173	Frittata con patate e formaggio	Parmigiano reggiano	4		7
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Uovo di gallina pastorizzato	60		60
		Latte intero fresco pastorizzato	5		5
		Mozzarella	20		30
174	Tortino di spinaci	Patate	30		50
		Parmigiano reggiano	4		7
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Pasta sfoglia surgelata	90		110
		Spinaci	50		70
175	Tortino di patate e formaggio	Ricotta di vacca	25		35
		Uovo di gallina pastorizzato	20		20
		Noce moscata	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Patate	130		170
176	Tortino di patate e prosciutto	Caciocavallo o provolone	30		40
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Parmigiano reggiano	4		7
		Pane grattugiato	10		10
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
177	Tortino di patate e carne	Noce moscata	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Patate	130		170
		Prosciutto cotto	25		35
		Caciocavallo o provolone	10		20
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Parmigiano reggiano	4		7
		Pane grattugiato	10		10
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Noce moscata	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Patate	130		170
		Vitellone magro	25		35
		Carote, cipolle	q.b.		q.b.

		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Latte intero fresco pastorizzato	10		10
		Parmigiano reggiano	4		7
		Pane grattugiato	10		10
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Noce moscata	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
178	Crocchette di ricotta e spinaci	Spinaci	130		170
		Ricotta di vacca	25		35
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Parmigiano reggiano	4		7
		Latte intero fresco pastorizzato	5		5
		Pane grattugiato	5		5
		Olio di oliva extravergine	6		10
179	Crocchette di patate	Patate	90		110
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Parmigiano reggiano	4		7
		Latte intero fresco pastorizzato	5		5
		Pane grattugiato	5		5
		Olio di oliva extravergine	6		10
180	Crocchette di patate e prosciutto	Patate	80		100
		Prosciutto cotto	25		35
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Parmigiano reggiano	4		7
		Latte intero fresco pastorizzato	5		5
		Pane grattugiato	5		5
		Olio di oliva extravergine	6		10
181	Polpette di quinoa	Quinoa	30		40
		Patate	50		70
		Pane grattugiato	5		5
		Uovo di gallina pastorizzato	10		10
		Parmigiano reggiano	4		7
		Olio di oliva extravergine	6		10
182	Polenta	Farina di mais	80		120
183	Polenta pasticciata	Farina di mais	70		90
		Pomodori pelati in scatola	70		90
		Parmigiano reggiano	4		7
		Olio di oliva extravergine	6		10
SALUMI E FORMAGGI			bambini		adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	Q. gr.		Q. gr.
184	Prosciutto cotto	Prosciutto cotto	60		80
185	Prosciutto crudo	Prosciutto crudo Parma DOP	50		70
186	Bresaola	Bresaola IGP	50		70
187	Pancetta tesa	Pancetta tesa	60		80
188	Speck	Speck	60		80
189	Asiago	Asiago DOP	50		70
190	Brie	Brie	50		70
191	Caciocavallo	Caciocavallo	50		70
192	Caciotta	Caciotta	50		70
193	Emmenthal	Emmenthal	50		70

194	Fontina	Fontina DOP	50		70
195	Gorgonzola	Gorgonzola DOP	50		70
196	Italico	Italico	50		70
197	Montasio	Montasio DOP	50		70
198	Provolone	Provolone	50		70
199	Quartirolo	Quartirolo	50		70
200	Scamorza	Scamorza	50		70
201	Taleggio	Taleggio DOP	50		70
202	Crescenza	Crescenza	50		70
203	Mozzarella	Mozzarella	60		120
204	Primosale	Primosale	50		70
205	Formaggio fresco	Formaggio fresco da tavola	80		80
206	Ricotta	Ricotta	60		80
207	Parmigiano reggiano	Parmigiano reggiano DOP	40		60
208	Grana padano	Grana padano DOP	40		60
CONTORNI			bambini		adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	Q. gr.		Q. gr.
209	Insalata verde	Lattuga o cappuccio Olio di oliva extravergine Aceto o succo di limone	30 6 q.b.		50 10 q.b.
210	Insalata di radicchio	Radicchio rosso Olio di oliva extravergine Aceto o succo di limone	30 6 q.b.		50 10 q.b.
211	Insalata mista con radicchio	Lattuga o cappuccio Radicchio rosso Olio di oliva extravergine Aceto o succo di limone	15 15 6 q.b.		25 25 10 q.b.
212	Insalata mista con carote	Lattuga, cappuccio o indivia Carote Olio di oliva extravergine Aceto o succo di limone	15 20 6 q.b.		25 30 10 q.b.
213	Insalata mista con finocchi	Lattuga, cappuccio o indivia Finocchi Olio di oliva extravergine Aceto o succo di limone	15 20 6 q.b.		25 30 10 q.b.
214	Insalata mista con carote e finocchi	Lattuga, cappuccio o indivia Carote Finocchi Olio di oliva extravergine Aceto o succo di limone	10 15 15 6 q.b.		20 25 25 10 q.b.
215	Insalata mista con pomodori	Lattuga Pomodori maturi Olio di oliva extravergine Aceto o succo di limone	15 30 6 q.b.		25 50 10 q.b.
216	Insalata mista con peperoni	Lattuga Peperoni gialli Olio di oliva extravergine Aceto o succo di limone	15 15 6 q.b.		25 25 10 q.b.
217	Insalata mista	Lattuga	15		25

	con pomodori e mais	Pomodori maturi	20		30
		Mais	15		25
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Aceto o succo di limone	q.b.		q.b.
218	Insalata mista con carote e mais	Lattuga	15		25
		Carote	20		30
		Mais	10		20
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Aceto o succo di limone	q.b.		q.b.
219	Insalata mista con cetrioli e carote	Lattuga	15		25
		Cetrioli	10		20
		Carote	20		30
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Aceto o succo di limone	q.b.		q.b.
220	Zucchine carote e mais	Zucchine	20		30
		Carote	20		30
		Mais	10		20
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Aceto o succo di limone	q.b.		q.b.
221	Finocchi in insalata	Finocchi	40		60
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Aceto o succo di limone	q.b.		q.b.
222	Carote julienne	Carote	50		70
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Aceto o succo di limone	q.b.		q.b.
223	Verza in insalata	Verza	40		60
		Olio di oliva extravergine	6		10
		Aceto o succo di limone	q.b.		q.b.
224	Pomodori al basilico e origano	Pomodori maturi	50		70
		Basilico, origano	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
225	Verdure in pinzimonio	Carote	20		30
		Finocchi	15		25
		Sedano	10		20
		Succo di limone	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
226	Carote al forno	Carote	80		120
		Olio di oliva extravergine	6		10
227	Carote al prezzemolo	Carote	80		120
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
228	Patate in insalata	Patate	120		180
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
229	Patate al forno	Patate	120		180
		Rosmarino	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
230	Purè di patate	Patate	120		180
		Latte intero fresco pastorizzato	15		25
		Noce moscata	q.b.		q.b.
		Burro	6		10
231	Patate e piselli in umido	Patate	60		80
		Piselli	40		60
		Cipolle	10		10

		Pomodori pelati in scatola	25		35
		Olio di oliva extravergine	6		10
232	Piselli al forno	Piselli	80		120
		Olio di oliva extravergine	6		10
233	Piselli e cipolle	Piselli	70		110
		Cipolle	10		10
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
234	Piselli al pomodoro	Piselli	70		110
		Pomodori pelati in scatola	40		50
		Olio di oliva extravergine	6		10
235	Fagioli all'occhio	Fagioli secchi	40		60
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
236	Fagioli alla cipolla	Fagioli secchi	30		50
		Cipolle	10		10
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Succo di limone	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
237	Fagioli all'uccelletto	Fagioli secchi	40		60
		Pomodori pelati in scatola	25		35
		Salvia	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
238	Fagiolini al vapore	Fagiolini	80		120
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
239	Fagiolini e patate in umido	Patate	50		70
		Fagiolini	30		50
		Cipolle	10		10
		Pomodori pelati in scatola	30		40
		Olio di oliva extravergine	6		10
240	Lenticchie al pomodoro	Lenticchie secche	40		60
		Pomodori pelati in scatola	40		50
		Cipolle	10		10
		Olio di oliva extravergine	6		10
241	Fave al pomodoro	Fave sgusciate secche	40		60
		Pomodori pelati in scatola	40		50
		Cipolle	10		10
		Olio di oliva extravergine	6		10
242	Ceci al prezzemolo	Ceci secchi	40		60
		Prezzemolo	q.b.		q.b.
		Olio di oliva extravergine	6		10
243	Verdure stufate	Carote	40		60
		Zucchine	40		60
		Cipolle	10		20
		Olio di oliva extravergine	6		10
244	Ratatouille di verdure al forno	Patate	40		60
		Zucchine	20		30
		Cipolle	15		25
		Peperoni gialli	15		25
		Pomodori pelati in scatola	30		40
		Pane grattugiato	8		12
		Olio di oliva extravergine	6		10
245	Zucchine al vapore	Zucchine	80		120

		Olio di oliva extravergine	6		10
246	Zucchine gratinate	Zucchine Pane grattugiato Parmigiano reggiano Olio di oliva extravergine	80 8 4 6		120 12 7 10
247	Zucchine trifolate	Zucchine Aglio, menta Olio di oliva extravergine	80 q.b. 6		120 q.b. 10
248	Spinaci al forno	Spinaci Succo di limone Olio di oliva extravergine	100 q.b. 6		140 q.b. 10
249	Cavolfiori gratinati	Cavolfiore Pane grattugiato Parmigiano reggiano Olio di oliva extravergine	80 8 4 6		120 12 7 10
250	Finocchi gratinati	Finocchi Pane grattugiato Parmigiano reggiano Olio di oliva extravergine	80 8 4 6		120 12 7 10
251	Peperoni al forno	Peperoni gialli Aglio Olio di oliva extravergine	140 q.b. 6		180 q.b. 10
252	Cipolle all'agro	Cipolline Alloro Succo di limone Olio di oliva extravergine	80 q.b. q.b. 6		120 q.b. q.b. 10
253	Cavolini di bruxelles	Cavolini di bruxelles Parmigiano reggiano Olio di oliva extravergine	60 4 6		80 7 10
254	Biete all'agro	Bieta Succo di limone Olio di oliva extravergine	100 q.b. 10		140 q.b. 15
255	Carciofi trifolati	Carciofi Aglio, prezzemolo Olio di oliva extravergine	80 q.b. 6		120 q.b. 10
FRUTTA			bambini		adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	Q. gr.		Q. gr.
256	Frutta fresca	Frutta fresca	150		150
257	Castagne arrosto	Castagne fresche	90		110
258	Frutta secca	Mandorle secche Noci secche Nocciole	15 10 10		15 10 10
259	Macedonia di frutta	Pere Mele Arance Noci secche Kiwi	40 40 40 10 40		60 60 60 10 60
260	Macedonia di frutta 2	Mele Pere Mandaranci Kiwi	45 45 45 45		55 55 55 55

261	Frullato di frutta	Latte intero fresco pastorizzato	45		55
		Mele	90		110
		Pere	90		110
262	Frullato di frutta 2	Pere	130		170
		Yogurt intero	50		70
		Mandorle secche	10		10
263	Spremuta d'arancia	Arance (succo)	175		225

La porzione di frutta per ciascun utente non può essere ottenuta frazionando un frutto di peso superiore (es. ½ banana, ½ mela), mentre può essere ottenuta sommando più frutti di peso inferiore (es. 3 albicocche, 2 kiwi).

DOLCE			bambini		adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	Q. gr.		Q. gr.
264	Fetta di torta	Torta	80		120
265	Crostata di frutta	Crostata con marmellata	80		120
266	Torta di mele	Mele	175		225
		Farina di frumento tipo 0	35		45
		Lievito di birra	4		5
		Zucchero	15		15
		Uovo di gallina pastorizzato	15		15
		Latte intero fresco pastorizzato	45		55
		Olio di oliva extravergine	2		2
267	Torta delle caccine	Pane grattugiato	45		55
		Zucchero	10		10
		Uovo di gallina pastorizzato	15		15
		Uva secca	6		10
		Mandorle secche	15		15
		Latte intero fresco pastorizzato	110		130
		Olio di oliva extravergine	4		7
268	Gelato	Gelato fior di latte	50		50
269	Sorbetto	Fragole	130		170
		Zucchero	10		10
		Succo di limone	10		10
270	Yogurt	Yogurt (da latte intero)	125		125
271	Yogurt alla frutta	Yogurt alla frutta	125		125
272	Budino alla vaniglia	Latte intero fresco pastorizzato	60		80
		Uovo di gallina pastorizzato	15		20
		Burro	20		30
		Zucchero	15		20
		Farina 0	8		10
		Colla di pesce	2		2
		Vaniglia estratto	qb		qb
273	Budino al cioccolato	Latte intero fresco pastorizzato	60		80
		Burro	20		30
		Zucchero	15		20
		Farina 0	8		10
		Colla di pesce	2		2
		Cioccolato fondente	20		30
COLAZIONE E MERENDA			bambini		adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	Q. gr.		Q. gr.
274	The e biscotti	The	160		240
		Biscotti secchi	n. 6		n. 10

275	Latte	Latte intero fresco pastorizzato	110		130
276	Latte con fiocchi di cereali	Latte intero fresco pastorizzato Cornflakes	220 35		280 45
277	Latte e muesli	Latte intero fresco pastorizzato Fiocchi di 5 cereali Noci secche, nocciole, mandorle Uva secca	220 20 15 5		280 20 15 5
278	Latte e biscotti	Latte intero fresco pastorizzato Biscotti secchi	220 n. 6		280 n. 10
279	Latte con pane, burro e confettura	Latte intero fresco pastorizzato Pane tipo 00 Burro Confetture o marmellate	220 50 10 30		280 50 10 40
280	Yogurt con fiocchi di mais	Yogurt (da latte intero) Cornflakes	125 35		125 45
281	Yogurt e fette biscottate	Yogurt (da latte intero) Fette biscottate	125 n. 2		125 n. 4
282	Yogurt e crackers	Yogurt (da latte intero) Crackers	125 n. 3		125 n. 5
283	Pane e confettura	Pane tipo 00 Confetture o marmellate	50 30		50 40
284	Pane e miele	Pane tipo 0 Miele	50 20		60 30
285	Frutta e biscotti	Frutta fresca Biscotti secchi	150 n. 6		150 n. 10
286	Succo di frutta e biscotti	Succo di frutta Biscotti secchi	200 n. 6		200 n. 10
287	Spremuta di arancia e biscotti	Arance (succo) Biscotti secchi	175 n. 6		225 n. 10
288	Spremuta d'arancia, fette biscottate e confettura	Arance succo Fette biscottate Confetture o marmellate	175 n. 2 30		225 n. 4 40
289	Pane con le noci	Pane con le noci	30		50
290	Pane con le olive	Pane con le olive	30		50
291	Popcorn	Popcorn	30		30
PANE			bambini		adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	Q. gr.		Q. gr.
292	Pane comune	Pane tipo 0	50		70
293	Pane integrale	Pane integrale	50		70
294	Grissini o taralli	Grissini o taralli	25		35

TABELLA DI RIFERIMENTO PER LE VARIAZIONI DI PESO DEGLI ALIMENTI, PRIMA E DOPO LA COTTURA

PESO COTTO CORRISPONDENTE A 100 g DI ALIMENTO CRUDO, PARTE EDIBILE

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Cereali e derivati	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260

	Riso parboiled	236
	Tortellini freschi	192
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
Legumi secchi	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Agretti	86
	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti di rapa	95
	Carciofi	74
	Cardi	60
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo cappuccio verde	99
	Cavolo verza	100
	Cicoria di campo	100
	Cicoria da taglio coltivata	80
	Cipolle	73
	Cipolline	78
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Porri	98
	Rape	93
	Spinaci	84
	Topinambur	100
	Zucchine	90
Carni	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscio)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscio)	70
Pesci	Aguglia	86
	Cefalo muggine	85
	Cernia	86

	Dentice	85
	Merluzzo	86
	Orata	86
	Sgombro o maccarello	65
	Sogliola	83
	Spigola	86
	Tonno (trance)	80
Pesci surgelati	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86

FRITTURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Vegetali	Melanzane	80
	Patate, a spicchi	64
	Peperoni	60
	Zucchine, fettine	76
Carni	Bovino adulto / maiale, fettina	74
	Bovino adulto, fettina panata	88
	Pollo (petto)	83
	Tacchino (petto)	85
Frattaglie	Cuore (bovino adulto)	65
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)	75
	Milza di bovino	74
	Rene di bovino	71
Pesci e molluschi	Acciuga o alicie	67
	Aguglia	62
	Anguilla	66
	Lattarini	40
	Polpo	36
	Sarda	59
	Sgombro o maccarello	78
	Tonno (trance)	78
Varie	Funghi prataioli	53
	Funghi coltivati pleurotes	85
	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolle)	75
	Uovo al tegamino	90

ARROSTIMENTO	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Carni	Bovino adulto, carne magra**	54
	Bovino adulto, carne magra***	56

	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	89
	Pollo (petto)**	67
	Pollo (petto)***	76
	Tacchino (petto)*	89
	Tacchino (petto)**	69
	Tacchino (petto)***	72
Frattaglie	Cuore (bovino)*	56
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)*	64
	Milza (bovino)*	77
	Rene (bovino)*	64
Pesci	Aguglia*	63
	Anguilla*	72
	Cefalo muggine**	75
	Cernia**	79
	Dentice**	71
	Merluzzo*	68
	Sarda*	69
	Sgombro o maccarello*	73
	Sogliola**	70
	Spigola**	75
	Tonno (trance)**	74
	Trota**	73
Pesci surgelati	Cernia**	80
	Dentice**	75
	Merluzzo**	70
	Sogliola**	69
	Spigola**	76
Varie	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

* Griglia

** Forno a gas

*** Forno microonde

Fonte: Cra Nut (ex Inran)