

ALLEGATO B3 del Capitolato d'appalto : Ricettario allegato ai menù

Il peso delle derrate è da considerarsi a crudo e al netto degli scarti

Le grammature degli ingredienti base sono da considerarsi vali de per tutte le ricette se non altrimenti indicato.

Pietanza/ Ingredienti	Unità di misura	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria I°
Pasta	grammi	50	70	90
Olio extra vergine	grammi	4	5	8
Sale	grammi	q.b	q.b	q.b
Parmigiano reggiano	grammi	5	5	7
Burro	grammi	5	7	9
trito di sedano, carote, cipolle (trito vegetale)	grammi	q.b	q.b	q.b
pomodoro pelato	grammi	20	25	30

1	Pasta con i broccoli			
	Pasta/aglio, broccoli, sale parmigiano olio	come da dettaglio iniziale		
	Broccoli	grammi	20	40
				60

2	Pasta al pomodoro e ricotta			
	Pasta, pomodoro, ricotta, carote sedano, cipolle, parmigiano, sale	come da dettaglio iniziale		
	Ricotta	grammi	20	40
				60

3	Pasta al pomodoro e olive			
	Pasta, pomodoro, trito vegetale, olive, sale, parmigiano, olio	come da dettaglio iniziale		
	Olive	grammi	10	20
				30

4	Pasta al tonno				
	Pasta,olio, pomodoro,trito vegetale,tonno,sale				
	Tonno	grammi	25	35	50

5	Pasta con le zucchine				
	Pasta,zucchine, olio, sale e parmigiano				
	zucchine	grammi	40	60	90

6	Pasta al Ragù				
	Pasta ,olio,carne macinata, ' trito vegetale,parmigiano, sale				
	carne macinata	grammi	20	30	35

7	Pasta al Pesto				
	Pasta, sale, olio				
	Pesto	grammi	10	10	15

8	Pasta e Lenticchie				
	brodo vegetale,trito vegetale,sale olio				
	Lenticchie	grammi	60	70	80
	Pasta	grammi	20/30	30/40	40
	brodo vegetale	grammi	q.b	q.b	q.b

9	Lasagne alla bolognese				
	Pasta fresca per lasagne, besciamella, carne macinata, trito vegetale, pomodoro, olio e sale	grammi	80	100	150
	besciamella	grammi	20	30	40
	carne macinata	grammi	20	30	50
	pomodoro	grammi	20	25	30

10	Gnocchi al Ragù					
	pomodoro, carne macinata, trito vegetale, sale, olio parmigiano					
	Gnocchi	grammi	100	150		200
	carne macinata	grammi	20	30		35
11	Agnolotti di magro conditi con olio e salvia					
	olio, salvia, parmigiano					
	Agnolotti ricotta e spinaci	grammi	60	90		120
12	Pizza margherita o Pizza al Prosciutto					
	Pasta per Pizza	grammi	100	130		215
	Passata di pomodoro	grammi	q.b.	q.b.	q.b.	
	Mozzarella	grammi	20	30		35
	Prosciutto cotto	grammi	20	25		30
	sale	grammi	q.b.	q.b.	q.b.	
13	Polenta e spezzatino					
	Polenta	grammi	120	120		150
	carne di vitellone	grammi	50/60	70/80	90/120	
	pomodoro	grammi	20	40		50
	olio extravergine d'oliva	grammi	4	5		7
	aromi e sale	grammi	q.b.	q.b.	q.b.	

Il peso delle derrate è da considerarsi a crudo e al netto degli scarti

Le grammature degli ingredienti base sono da considerarsi vali de per tutte le ricette se non altrimenti S. Secondaria I°

1	Riso in bianco	Unità di misura	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria I°
	Riso	grammi	50	70	90
	Burro	grammi	5	7	9
	Sale	grammi	q.b	q.b	q.b
	Parmigiano Reggiano	grammi	5	5	7

2	Risotto con piselli e prosciutto	Unità di misura	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria I°
	Riso	grammi	50	70	90
	Burro	grammi	3	4	7
	Cipolla	grammi	q.b	q.b	q.b
	Brodo vegetale	grammi	q.b	q.b	q.b

3	Risotto al pomodoro	Unità di misura	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria I°
	Riso	grammi	60	70	90
	Burro	grammi	3	4	7
	cipolla	grammi	q.b	q.b	q.b
	brodo vegetale	grammi	q.b	q.b	q.b
	sale	grammi	q.b	q.b	q.b
	vino bianco	grammi	q.b	q.b	q.b
	olio extra vergine	grammi	2	2	4
	pomodoro	grammi	20	25	35

4	Risotto alla boscaiola	Unità di misura	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria I°
	Riso	grammi	60	70	90

Burro	grammi	3	4	7
Cipolla	grammi	q.b	q.b	q.b
brodo vegetale	grammi	q.b	q.b	q.b
sale	grammi	q.b	q.b	q.b
vino bianco	grammi	q.b	q.b	q.b
olio extra-vergine	grammi	2	2	4
piselli	grammi	10	15	20
funghi	grammi	10	15	20
prosciutto	grammi	10	15	20
pomodoro	grammi	20	25	35

5	Riso e Piselli				
	Riso	grammi	30	40	40
	Olio extra-vergine	grammi	4	5	8
	brodo vegetale	grammi	q.b	q.b	q.b
	piselli	grammi	60	70	90
	sale	grammi	q.b	q.b	q.b

6	Risotto allo zafferano				
	burro,cipolla,brodo vegetale,sale, olio, parmigiano come da ricetta base				
	vino bianco	grammi	q.b	q.b	q.b
	zafferano			1 bustina ogni 5 porzioni	

7	Insalata di Riso				
	Riso	grammi	60	70	90
	prosciutto cotto	grammi	20	35	45
	piselli	grammi	10	20	30
	formaggio	grammi	20	35	45
	tonno	grammi	20	35	45

uova sode	grammi	10	20	30
pomodori	grammi	2	2	4
olio extravergine	grammi	2	2	4
sale	grammi	q.b	q.b	q.b

Il peso delle derrate è da considerarsi a crudo e al netto degli scarti

Le grammature degli ingredienti base sono da considerarsi vali de per tutte le ricette se non altrimenti indicato.

1	Crema di zucchine	Unità di misura	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria I°
	Zucchine	grammi	30	50	80
	Latte	grammi	q.b	q.b	q.b
	Brodo vegetale	grammi	20	25	30
	sale	grammi	q.b	q.b	q.b
	parmigiano reggiano	grammi	5	5	7

2	Minestra di ceci	Unità di misura	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria I°
	Ceci	grammi	60	70	90
	Olio extra-vergine	grammi	3	4	5
	sedano, carote, cipolle	grammi	q.b	q.b	q.b
	brodo vegetale	grammi	q.b	q.b	q.b
	Pasta	grammi	20/30	30/40	40
	sale	grammi	q.b	q.b	q.b

3	Minestrone con Pasta o riso o crostini	Unità di misura	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria I°
	Verdure miste	grammi	50	70	90
	olio extra-vergine	grammi	3	4	5
	sedano, carote, cipolle	grammi	q.b	q.b	q.b
	brodo vegetale	grammi	q.b	q.b	q.b
	riso	grammi	20/30	30/40	40
	Pasta	grammi	20/30	30/40	40
	crostini	grammi	20	30	50
	Sale	grammi	q.b	q.b	q.b

Pesto (nei casi previsti di minestrone crostini e pesto)	grammi	20	30	40
---	--------	----	----	----

4	Minestra di riso e patate			
	riso,patate,sale, brodo vegetale parmigiano reggiano			
	Brodo, parmigiano, sale e olio		come da dettaglio iniziale	
	Riso	grammi	25	30
	Patate	grammi	80	100
				40
				130

Pianta/ Ingredienti	Unità di misura	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria I°
Prosciutto cotto	grammi	50	70	80
Prosciutto crudo	grammi	40	50	70
Formaggi freschi (esclusa mozzarella)	grammi	50	60	80
formaggio stagionato	grammi	40	50	60
mozzarella	grammi	30	50	100
Uova	grammi	40	50	60
Tonno all'olio di oliva (sgocciolato)	grammi	50	70	90
carne di vitello/vitellone/maiale/pollo e tacchino	grammi	50/60	70/80	90/120
1 Formaggio e prosciutto come secondo misto	grammi			
Formaggio	grammi	40	50	70
prosciutto	grammi	20	30	40
2 Mozzarella alla caprese	grammi	50	60	80
mozzarella	grammi	50	70	70
pomodori				
3 Uova strapazzate		come dettaglio iniziale		
uova, sale e olio extra-vergine				
4 Filetto di platessa (impanato a alla pizzaioia)	grammi	80	100	120
Filetto di platessa	grammi	q.b	q.b	q.b
sale	grammi	2	2	3
olio extravergine	grammi	q.b	q.b	q.b
uovo e pan grattato per impanatura	grammi	q.b	q.b	q.b
pomodoro	grammi	q.b	q.b	q.b
origano	grammi	q.b	q.b	q.b
5 coscia di pollo al forno	grammi	150	180	250
pollo	grammi	q.b	q.b	q.b
aromi	grammi	q.b	q.b	q.b
sale	grammi	q.b	q.b	q.b

	olio extravergine	grammi	4	5	7
--	-------------------	--------	---	---	---

6	cuoricini di merluzzo al pomodoro				
	merluzzo	grammi	80	100	120
	olio extravergine	grammi	2	3	5
	pomodoro e sale	grammi	q.b	q.b	q.b

7	seppioline in umido				
	seppioline	grammi	80	100	120
	piselli	grammi	20	40	55
	olio extravergine	grammi	2	3	5
	pomodoro e sale	grammi	q.b	q.b	q.b

8	cotoletta di pollo o tacchino alla milanese				
	pollo o tacchino	grammi	50/60	70/80	90/120
	uovo	grammi		60 gr. ogni 5 persone	
	olio extravergine	grammi	2	2	4
	pan grattato e sale	grammi	q.b	q.b	q.b

9	Arrosti di vitello				
	carne	grammi		come da ricetta base	
	vino bianco, aromi sale	grammi	q.b	q.b	q.b
	olio extravergine d'oliva	grammi	4	5	7

10	Rolati di Tacchino				
	carne di tacchino	grammi		come da ricetta base	
	vino bianco, aromi sale	grammi	q.b	q.b	q.b
	olio extravergine d'oliva	grammi	4	5	7

11	stracotto di vitello				
	sedano, carote, cipolle, pomodoro e sale	grammi	come da ricetta base		
	olio extravergine d'oliva	grammi	q.b	q.b	q.b
		grammi	4	5	7

12	arrosti di lonza al latte				
	lonza di maiale	grammi		come da ricetta base	
	olio extravergine d'oliva	grammi	4	5	7

	latte,aromi,sale	grammi	q.b	q.b	q.b
--	------------------	--------	-----	-----	-----

13	polpettine di carne				
	carne macinata di vitello o tacchino	grammi	35	55	75
	patate	grammi	20	25	30
	uova, pangrattato, prezzemole e sale	grammi	q.b	q.b	q.b

14	scaloppine di carne al limone o vino bianco				
	carne di vitello, vitellone, pollo o tacchino			come da ricetta base	
	olio extravergine d'oliva	grammi	4	5	7
	vino bianco, limone e sale	grammi	q.b	q.b	q.b

Prodotto per merenda	Unità di misura	S. Infanzia	S. Primaria	S. Secondaria I°
Pane +	grammi	30	50	non previsto
frutta	grammi	100	100	non previsto
pomodoro	grammi	20	30	non previsto
cioccolata	grammi	20	20	non previsto
marmellata	cucchiaino minestra	1 cucchiaino	1 cucchiaino e mezzo	non previsto
torta	grammi	50	80	80
latte o The	ml	100	100	non previsto
corn flakes	grammi	15	15	non previsto
riso soffiato	grammi	15	15	non previsto
biscotti	grammi	15	15	non previsto
macedonia	grammi	100	150	150
gelato	grammi	60	70	70