

totale	71,1	107,1	82,1	128,1	115,1	179,1	160,1	237,4
---------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Allergeni: Glutine, latte, sedano

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pasta al pomodoro senza glutine								
Pasta senza glutine	40	80	50	100	70	140	90	180
Odori filiera corta + aglio	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Pomodori pelati BIO	20	17	20	17	30	25	50	40
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	71,1	107,1	82,1	128,1	115,1	179,1	160,1	237,4

Allergeni: Latte, sedano

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pasta integrale alla pizzaiola								
Pasta integrale BIO	40	80	50	100	70	140	90	180
Odori filiera corta + aglio	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Pomodori pelati BIO	20	17	20	17	30	25	50	40
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Capperi sotto sale	2	2	2	2	2	2	5	5
Origano	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	73,6	109,6	84,6	130,6	117,6	181,6	165,6	242,9

Allergeni: Glutine, sedano, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pasta alla pizzaiola senza glutine								
Pasta senza glutine	40	80	50	100	70	140	90	180
Odori filiera corta + aglio	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Pomodori pelati BIO	20	17	20	17	30	25	50	40
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Capperi sotto sale	2	2	2	2	2	2	5	5
Origano	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	73,6	109,6	84,6	130,6	117,6	181,6	165,6	242,9

Allergeni: Sedano, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pasta alla marinara								
Pasta integrale BIO	40	80	50	100	70	140	90	180
Odori filiera corta + aglio	3	2	5	4	7	5	10	7,3
Merluzzo MSC GELO	10	6,5	10	6,5	15	9,7	20	13
Pomodori pelati BIO	20	17	20	17	30	25	50	40
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	76,1	108,6	88,1	130,6	127,1	184,8	175,1	245,4

totale	93,1	124,35	119,1	159,35	143,1	203,35	185,1	260,85
---------------	-------------	---------------	--------------	---------------	--------------	---------------	--------------	---------------

Allergeni: Glutine, latte, sedano

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pasta all'ortolana senza glutine								
Pasta senza glutine	40	80	50	100	70	140	90	180
Odori filiera corta + aglio	5	3	6	5	8	7	15	12
Pomodori pelati BIO	10	7	15	11,25	15	11,25	20	15
Fagiolini gelo Bio	15	13,5	20	18	20	18	25	22,5
Carote filiera corta	15	12,75	20	17	20	17	25	21,25
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	93,1	124,35	119,1	159,35	143,1	203,35	185,1	260,85

Allergeni: Latte, sedano

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Crema di ceci con corallini								
Corallini BIO	20	40	25	50	30	60	40	80
Ceci secchi BIO	5	15	10	30	15	45	15	45
Aglio	1	1	2	2	2	2	3	3
Patate filiera corta	5	12	10	30	15	45	15	45
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	7	7
Acqua	110	100	120	110	140	130	170	150
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	144,1	171,1	170,1	225,1	207,1	287,1	250,1	330,1

Allergeni: Glutine, frutta a guscio

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Lasagne al ragù								
Pasta all'uovo per lasagne	50	100	60	120	70	140	90	180
Carne di bovino	30	20	40	26	40	26	50	33
Burro	5	5	5	5	8	8	8	8
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Pomodori pelati BIO	25	22	30	27	40	37	55	52
Odori filiera corta + aglio	1	1	1	1	1	1	1	1
Latte UHT	35	32	50	48	60	58	80	78
farina di frumento tipo 00 BIO	3	3	4	5	5	5	7	7
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	157,1	191,1	198,1	240,1	234,1	285,1	301,1	369,1

Allergeni: Glutine, uova, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Lasagne al ragù senza glutine								
Pasta per lasagne senza glutine	50	100	60	120	70	140	90	180
Carne di bovino	30	20	40	26	40	26	50	33
Burro	5	5	5	5	8	8	8	8
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5

Pomodori pelati BIO	25	22	30	27	40	37	55	52
Odori filiera corta + aglio	1	1	1	1	1	1	1	1
Latte UHT	35	32	50	48	60	58	80	78
farina senza glutine	3	3	4	5	5	5	7	7
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	157,1	191,1	198,1	240,1	234,1	285,1	301,1	369,1

Allergeni: Latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Brodo di carne con pastina	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pasta di semola BIO	20	40	30	60	40	60	50	80
Carne di bovino	15	10	20	15	25	20	30	25
Odori filiera corta (Sedano, carote e cipolla)	10	5	10	5	15	7	15	7
Pomodori pelati BIO	2	2	2	2	3	3	3	3
Acqua	110	100	120	110	140	130	170	150
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	165,1	165,1	190,1	200,1	233,1	230,1	278,1	275,1

Allergeni: Glutine, latte, sedano

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Brodo di carne con pastina s/glutine	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pasta senza glutine	20	40	30	60	30	60	40	80,8
Carne di bovino	15	10	20	15	25	20	30	25
Odori filiera corta (Sedano, carote e cipolla)	10	5	10	5	15	7	15	7
Pomodori pelati BIO	2	2	2	2	3	3	3	3
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Acqua	110	100	120	110	140	130	170	150
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	165,1	165,1	190,1	200,1	223,1	230,1	268,1	275,9

Allergeni: sedano, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Risotto alla zucca	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Riso parboiled BIO	40	80	50	100	70	140	90	180
Zucca gialla filiera corta	20	18	25	23	30	28	35	33
Cipolla filiera corta	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Latte UHT	15	12	20	18	25	23	30	28
farina di frumento tipo 00 BIO	1	1	2	2	3	3	4	4
burro	2	2	3	3	4	4	6	6
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	89,1	123,1	112,1	157,1	147,1	212,1	185,1	268,4

Allergeni: latte

Asilo nido	Scuola infanzia	Scuola primaria	Adulti
------------	-----------------	-----------------	--------

Risotto alla zucca senza glutine	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Riso parboiled BIO	40	80	50	100	70	140	90	180
Zucca gialla filiera corta	20	18	25	23	30	28	35	33
Cipolla filiera corta	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Latte UHT	15	12	20	18	25	23	30	28
burro	2	2	3	3	4	4	6	6
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	88,1	122,1	110,1	155,1	144,1	209,1	181,1	264,4

Allergeni: latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Risotto alla zucca senza latte	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Riso parboiled BIO	40	80	50	100	70	140	90	180
Zucca gialla filiera corta	20	18	25	23	30	28	35	33
Cipolla	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Acqua	15	12	20	18	25	23	30	28
farina di frumento tipo 00 BIO	1	1	2	2	3	3	4	4
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	82,1	116,1	104,1	149,1	138,1	203,1	174,1	257,4

Allergeni: glutine

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Minestra di legumi con farro	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Farro IGP	20	40	25	50	30	60	40	80,8
Fagioli secchi Borlotti/Cannellini BIO	5	12	10	30	15	45	15	45
Ceci BIO	5	12	10	30	15	45	15	45
Patate filiera corta	3	2	4	3	6	5	10	9
Aglione, salvia, rosmarino	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	7	7
Acqua	110	100	120	110	140	130	170	150
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	149,1	171,1	176,1	229,1	216,1	294,1	267,1	344,2

Allergeni: glutine, frutta a guscio

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Polenta al pomodoro	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Farina di mais BIO	30	90	40	120	50	150	60	180
Acqua	110	100	120	110	140	130	170	150
Odori filiera corta + aglio	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Pomodori pelati BIO	20	17	20	17	30	25	50	40
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	171,1	217,1	192,1	258,1	235,1	319,1	300,1	387,4

Allergeni: Sedano, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Crema di zucca e porri con riso								
Riso parboiled BIO	20	40	25	50	30	60	40	80
Zucca gialla filiera corta	30	27,5	40	38	50	47	60	58
Patate filiera corta	30	27,5	40	38	50	47	60	58
Porri filiera corta	10	5	15	7	20	10	25	12
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Acqua	110	100	120	110	140	130	170	150
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	188,1	168,1	223,1	201,1	270,1	244,1	325,1	288,1

Allergeni: Latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Crema di verdure con Orzo								
Orzo BIO	20	40	25	50	30	60	40	80
Patate filiera corta	4	3	5	4	7	5,5	10	8,7
Misto di verdura per minestrone gelo BIO								
	30	26	40	34,8	50	43,5	70	61
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Acqua	110	100	120	110	140	130	170	150
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	172,1	177,1	198,1	206,9	237,1	249,1	300,1	309,8

Allergeni: glutine, sedano, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Crema di verdure con riso s/g								
Riso parboiled BIO	20	40	25	50	30	60	40	80
Patate filiera corta	4	3	5	4	7	5,5	10	8,7
Misto di verdura per minestrone gelo BIO								
	30	26	40	34,8	50	43,5	70	61
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Acqua	110	100	120	110	140	130	170	150
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	172,1	177,1	198,1	206,9	237,1	249,1	300,1	309,8

Allergeni: sedano, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pasta al ragù								
Pasta di semola BIO	40	80	50	100	70	140	90	180
Carne di bovino	30	20	40	26	40	26	50	33
Odori filiera corta + aglio								
	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Pomodori pelati BIO	20	17	20	17	30	25	50	40
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	101,1	127,1	122,1	154,1	155,1	205,1	210,1	270,4

Allergeni: Glutine, sedano, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Pasta senza glutine al ragù	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pasta senza glutine	40	80	50	100	70	140	90	180
Carne di bovino	30	20	40	26	40	26	50	33
Odori filiera corta + aglio	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Pomodori pelati BIO	20	17	20	17	30	25	50	40
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	101,1	127,1	122,1	154,1	155,1	205,1	210,1	270,4

Allergeni: sedano, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Ravioli ricotta e spinaci	80	100	100	120	120	140	140	160
Odori filiera corta + aglio	3	2	4	3	5	4	8	8
Pomodori pelati BIO	20	17	20	17	30	25	35	30
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	1	1
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	111,1	127,1	132,1	148,1	165,1	179,1	189,1	204,1

Allergeni: glutine, latte, uova, pesce, sedano

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Pizza classica (1 PEZZO)	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Base per pizza			80	70	100	100	125	120
Mozzarella			30	20	40	30	50	40
Origano			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Olio extravergine di oliva BIO			2	2	2	2	3	3
Prosciutto cotto (a parte)			25	25	30	30	35	35
totale			137,1	117,1	172,1	162,1	213,1	198,1

Allergeni: Glutine, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Pizza classica senza glutine	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Base per pizza			100	75	100	75	125	110
Mozzarella			50	40	50	40	70	60
Prosciutto cotto (a parte)			25	25	30	30	35	35
Origano			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Olio extravergine di oliva BIO			2	2	2	2	3	3
totale			177,1	142,1	182,1	147,1	233,1	208,1

Allergeni: Latte

RICETTARIO CON ALLERGENI - MENU' INVERNALE a.s. 2023-2024
SCUOLE COMUNE DI CAPANNORI

SECONDI PIATTI

descrizione	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo		peso a crudo		peso a crudo		peso a crudo	
Prosciutto cotto								
prosciutto cotto	35		40		50		100	
totale	35		40		50		100	

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Petto di pollo ai ferri								
Petto di pollo	40	30	50	37,5	60	45	100	75
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	43,1	33,1	53,1	40,6	65,1	50,1	105,1	80,1

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Tacchino ai ferri								
Carne di tacchino	40	30	50	37,5	60	45	100	75
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	43,1	33,1	53,1	40,6	65,1	50,1	105,1	80,1

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo		peso a crudo		peso a crudo		peso a crudo	
Caciotta								
Caciotta	35		40		50		100	
totale	35		40		50		100	

Allergeni: Latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo		peso a crudo		peso a crudo		peso a crudo	
Asiago								
Asiago	35		40		50		100	
totale	35		40		50		100	

Allergeni: Latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo		peso a crudo		peso a crudo		peso a crudo	
Primo sale								
Primo sale	35		40		50		100	
totale	35		40		50		100	

Allergeni: Latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Hamburger alla pizzaiola								
carne di bovino	40	28	50	35	60	42	100	70
Pomodori pelati	8	7,2	10	9	15	13,5	20	18
Capperi sotto sale	2	2	2	2	2	2	5	5
Odori + Aglio	3	2,3	4	3	5	3,85	10	7,3
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Origano	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	56,6	43,1	69,6	52,6	87,6	66,95	140,6	105,9

Allergeni: Sedano

Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	53,1	42,1	65,1	51,1	80,1	62,8	127,1	98,1

Allergeni: Glutine

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Arista al forno senza farina/senza glutine	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Arista	40	30	50	37,5	60	45	100	75
Rosmarino e salvia	5	4	7	5,5	10	7,7	12	8
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	48,1	37,1	60,1	46,1	75,1	57,8	117,1	88,1

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Pepite di merluzzo MSC	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Merluzzo MSC gelo	60	60	70	70	100	100	120	120
Pangrattato	5	5	5	5	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale e aromi	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	68,1	68,1	78,1	78,1	110,1	110,1	135,1	135,1

Allergeni: pesce, glutine

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Pepite di pollo	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Carne di pollo	40	30	50	37,5	60	45	100	75
Pangrattato	5	5	5	5	5	5	10	10
Parmigiano	2	2	3	3	3	3	5	5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale e aromi	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	50,1	40,1	61,1	48,6	73,1	58,1	120,1	95,1

Allergeni: Glutine

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Pepite di pollo senza glutine/senza latte	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Carne di pollo	40	30	50	37,5	60	45	100	75
Pangrattato senza glutine	5	5	5	5	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale e aromi	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	48,1	38,1	58,1	45,6	70,1	55,1	115,1	90,1

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Scaloppina valdostana	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Carne di maiale	30	22,5	40	30	50	37,5	80	60
Prosciutto cotto	10	10	10	10	10	10	15	15
Asiago	5	5	5	5	10	10	10	10
Farina di frumenti tipo 00 BIO	5	5	5	5	5	5	10	10
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	53,1	45,6	63,1	53,1	80,1	67,6	120,1	100,1

Allergeni: Glutine, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Scaloppina valdostana senza farina/senza glutine	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Carne di maiale	30	22,5	40	30	50	37,5	80	60
Prosciutto cotto	10	10	10	10	12,5	12,5	15	15
Asiago	5	5	5	5	10	10	10	10
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Cipolla	1	1	2	2	3	3	5	5

Aglio	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	23,4	63,4	33,4	93,4	45,4	125,4	55,4	155,4

Allergeni: glutine, frutta a guscio

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Hummus di ceci	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Ceci secchi BIO	25	75	30	90	35	105	45	135
Aglio	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Olio extravergine di oliva BIO	10	10	10	10	15	15	20	20
Prezzemolo	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Limone	1	1	1	1	1	1	1	1
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	36,4	86,4	41,4	101,4	51,4	121,4	66,4	156,4

Allergeni: glutine, frutta a guscio

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Polpette di ceci agli aromi	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Ceci secchi BIO	15	45	20	60	35	105	45	135
Patate	15	15	18	18	0,2	0,2	0,2	0,2
Olio extravergine di oliva BIO	5	5	5	5	15	15	20	20
Uovo pastorizzato BIO	12	10	12	10	0,1	0,1	0,1	0,1
Spezie (rosmarino, salvia)	1	1	1	1	1	1	1	1
Pangrattato	2	2	3	3	5	5	7	7
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	50,1	78,1	59,1	97,1	56,4	126,4	73,4	163,4

Allergeni: glutine, frutta a guscio, uova, soia, senape

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Lenticchie in umido	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Lenticchie secche BIO	20,000	60	25,000	75	30	90	45,000	135
Pomodori pelati BIO	8,000	5	10,000	8	10	8	20,000	18
Sedano	1,000	1	1,000	1	1	1	2,000	2
Carote	1,000	1	1,000	1	1	1	2,000	2
Cipolla	1,000	1	1,000	1	1	1	2,000	2
Erbe aromatiche	0,300	0,3	0,300	0,3	0,3	0,3	0,500	0,5
Olio extravergine di oliva BIO	3,000	3	3,000	3	5	5	5,000	5
Sale	0,100	0,100	0,100	0,1	0,1	0,1	0,100	0,1
Aglio	0,100	0,1	0,100	0,1	0,1	0,1	0,300	0,3
totale	34,5	71,5	41,5	89,5	48,5	106,5	76,9	164,9

Allergeni: Glutine, sedano

Rosmarino	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	104,1	89,1	154,1	131,1	186,1	159,1	206,1	180,1

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Fagiolini in umido								
Fagiolini fini surgelato BIO	100	90	150	135	180	162	200	180
Odori filiera corta	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Pomodori pelati BIO	10	10	12	12	15	15	20	20
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	116,1	105,1	169,1	153,1	205,1	186,1	235,1	212,4

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Purè di carote								
Patate filiera corta	66,6	56,6	100	85	120	102	133,33	113,33
Carote filiera corta	33,3	28,3	50	42,5	60	51	66,6	56,61
Latte UHT	40	40	50	50	80	80	100	100
burro	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	143	128	203,1	180,6	265,1	238,1	305,03	275,04

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo		peso a crudo		peso a crudo		peso a crudo	
Carote julienne								
Carote filiera corta	40		50		60		80	
Olio extravergine di oliva BIO	3		3		5		5	
sale	0,1		0,1		0,1		0,1	
totale	43,1		53,1		65,1		85,1	

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Spinaci all'olio								
Spinaci surgelati BIO	100	75	150	112	180	153	200	150
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	103,1		153,1		185,1		205,1	

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Caponata invernale								
Carote filiera corta	20	15	40	35	50	45	60	55
Patate filiera corta	30	25	40	35	50	45	60	55
Cipolla filiera corta	2	2	2	2	3	3	4	4
Finocchi filiera corta	20	15	40	35	50	45	60	55
Pomodori pelati	10	10	10	10	15	15	20	20
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	85,1	70,1	135,1	120,1	173,1	158,1	209,1	194,1

Allergeni: //

Asilo nido	Scuola infanzia	Scuola primaria	Adulti
------------	-----------------	-----------------	--------

Caponata invernale senza patate	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Carote filiera corta	20	15	40	35	50	45	60	55
Cipolla filiera corta	2	2	2	2	3	3	4	4
Finocchi filiera corta	20	15	40	35	50	45	60	55
Pomodori pelati	10	10	10	10	15	15	20	20
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	55,1	45,1	95,1	85,1	123,1	113,1	149,1	139,1

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Verdure invernali stufate	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Carote filiera corta	20	15	40	35	50	45	60	55
Patate filiera corta	30	25	40	35	50	45	60	55
Broccoli filiera corta	20	15	40	35	50	45	60	55
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	73,1	58,1	123,1	108,1	155,1	140,1	185,1	170,1

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Verdure invernali stufate senza patate	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Carote filiera corta	20	15	40	35	50	45	60	55
Broccoli filiera corta	20	15	40	35	50	45	60	55
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	43,1	33,1	83,1	73,1	105,1	95,1	125,1	115,1

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Purè di patate	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Patate filiera corta	100	85	150	127	180	153	200	174
Latte UHT	40	40	50	50	80	80	100	100
burro	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	143,1	128,1	203,1	180,1	265,1	238,1	305,1	279,1

Allergeni: Latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Bietola all'olio	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Bietola surgelata BIO	100	75	150	112	180	153	200	150
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	103,1	78,1	153,1	115,1	185,1	158,1	205,1	155,1

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
Broccoletti saltati	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Broccoli filiera corta	100	80	150	130	180	150	200	170
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Aglio fresco	1,3	0,97	1,9	1,4	1,9	1,4	2,6	1,95
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	104,4	84,07	155	134,5	187	156,5	207,7	177,05

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
--	------------	--	-----------------	--	-----------------	--	--------	--

	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Broccoli all'olio								
Broccoli filiera corta	100	80	150	130	180	150	200	170
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	103,1	83,1	153,1	133,1	185,1	155,1	205,1	175,1

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Finocchi all'olio								
Finocchi filiera corta	100	80	150	130	180	150	200	170
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	103,1	83,1	153,1	133,1	185,1	155,1	205,1	175,1

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Finocchi mandolina								
Finocchi filiera corta	40		50		60		80	
Olio extravergine di oliva BIO	3		3		5		5	
Sale	0,1		0,1		0,1		0,1	
totale	43,1	0	53,1	0	65,1	0	85,1	0

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Barbapurè								
Patate filiera corta	90	78	135	115	162	138	180	153
Barberosse	10	10	15	15	18	18	20	20
Latte UHT	40	40	50	50	80	80	100	100
burro	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	143,1	131,1	203,1	183,1	265,1	241,1	305,1	278,1

Allergeni: Latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Insalata CaroCappuccio								
Cavolo bianco filiera corta	10		15		20		26,7	
Cavolo viola filiera corta	10		15		20		26,7	
Carote filiera corta	10		10		20		26,7	
Olio extravergine di oliva BIO	3		3		5		5	
Sale	0,1		0,1		0,1		0,1	
totale	33,1	0	43,1	0	65,1	0	85,2	0

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Insalata verde								
Insalata verde			30		35		60	
Olio extravergine di oliva BIO			3		5		5	
Sale			0,1		0,1		0,1	
totale			33,1	0	40,1	0	65,1	0

Allergeni: //

RICETTARIO CON ALLERGENI - MENU' INVERNALE a.s. 2023-2024

SCUOLE COMUNE DI CAPANNORI



PANE & FRUTTA

descrizione	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pane bianco								
Pane bianco	30		40		50		50	
totale	30	0	40	0	50	0	50	0

Allergeni: glutine, frutta a guscio, soia, lupini, sesamo

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pane integrale								
Pane integrale	30		40		50		50	
totale	30	0	40	0	50	0	50	0

Allergeni: glutine, frutta a guscio, soia, lupini, sesamo

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Frutta fresca								
Frutta fresca	150		150		150		150	
totale	150	0	150	0	150	0	150	0

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Pane senza glutine								
Pane senza glutine	50		50		50		50	
totale	50	0	50	0	50	0	50	0

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	N°		N°		N°		N°	
Galette di riso								
Galette di riso	2		2		2		3	
totale	2	0	2	0	2	0	3	0

Allergeni: //

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Torta di compleanno								
Farina	20	20	25	25	25	25	25	25
Zucchero	20	20	25	25	25	25	25	25
uova	8	8	8	8	8	8	8	8
Burro	8	8	8	8	8	8	8	8
Latte	10	6	13	9	13	9	13	9
Lievito	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
totale	66,4	62,4	79,4	75,4	79,4	75,4	79,4	75,4

Allergeni: glutine, latte, uova

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Torta di compleanno diete								
Farina s.g.	20	20	25	25	25	25	25	25
Zucchero	10	10	13	13	13	13	13	13

Latte di soia/vegetale	10	8	13	10	13	10	13	10
Olio di semi	10	10	13	13	13	13	13	13
Mele	20	15	25	18	25	18	25	18
Lievito	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
totale	70,4	63,4	89,4	79,4	89,4	79,4	89,4	79,4

Allergeni: glutine, latte, uova

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Palline di Natale alla pizzaioia								
Carne di manzo	10	10	15	15	20	20	20	20
Patate	40	34,8	50	43,5	60	52,5	70	62
oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
parmigiano	5	5	5	5	5	5	5	5
prezzemolo	1	1	1	1	1	1	1	1
uovo	3	3	5	5	5	5	7	7
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	62,1	56,9	79,1	72,6	96,1	88,6	108,1	100,1

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Salsa pizzaioia								
Odori filiera corta + aglio	3	2	4	3	5	4	10	7,3
Pomodori pelati BIO	20	17	20	17	30	25	50	40
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Capperi sotto sale	2	2	2	2	2	2	5	5
Origano	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
totale	28,6	24,6	29,6	25,6	42,6	36,6	70,6	57,9

Allergeni: sedano, latte

	Asilo nido		Scuola infanzia		Scuola primaria		Adulti	
	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto	peso a crudo	peso a cotto
Ravioli ricotta e spinaci in salsa rosè								
Ravioli ricotta e spinaci	80	100	100	120	120	140	140	160
Odori filiera corta + aglio	3	2	4	3	5	4	8	8
Pomodori pelati BIO	20	17	20	17	30	25		
Parmigiano	5	5	5	5	5	5	1	1
Olio extravergine di oliva BIO	3	3	3	3	5	5	5	5
Sale	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
besciamella								
totale	111,1	127,1	132,1	148,1	165,1	179,1	154,1	174,1