

PROGETTO ALIMENTARE:

SCUOLA DELL'INFANZIA



Stagione **Autunno - Inverno**

Modello alimentare della ristorazione scolastica:

2

Il pasto a scuola, rappresenta una parte importante della giornata alimentare dei bambini e dei ragazzi, e garantisce circa il 35%-40% del fabbisogno giornaliero degli apporti consigliati dai LARN.

In particolare, il servizio di ristorazione scolastica deve:

- differenziare per quanto possibile le porzioni in relazione all'effettiva età del commensale;
- proporre anche piatti "unici" (cereali e legumi, patate e carne, cereali e pesce con contorno e frutta) e non solo pasti divisi nelle portate principali (primo, secondo, contorno, frutta);
- incentivare il consumo di ortaggi (verdura), meglio se freschi, proponendoli sia come contorno, sia come ingredienti all'interno di primi e secondi piatti, crudi e/o da sgranocchiare come "entrée" o tra le due portate principali;
- incentivare il consumo di legumi, in particolare come parte di un piatto unico;
- incentivare il consumo di frutta fresca come snack a merenda (mattutina e pomeridiana);
- consentire agli alunni l'espressione dei propri "gusti" in relazione ai condimenti, evitando rigidità nel proporre spezie o aromi eventualmente non graditi;
- far ricorso all'olio d'oliva, preferibilmente extra-vergine, quale condimento e nelle preparazioni culinarie;
- contingentare l'uso del sale, preferendo comunque quello iodato;
- evitare il "bis" dei primi e secondi piatti, con un adeguata formazione del personale mensa e degli insegnanti che accompagnano gli alunni alla mensa;
- fornire pasti che tengano anche conto delle abitudini e tradizioni locali e della stagionalità con rotazione dei menu su base mensile;
- prevedere la possibilità di pasti specifici per determinate condizioni cliniche (allergie/intolleranze) o esigenze etiche/culturali/religiose;

SPECIFICHE TECNICHE DEI MENU:

3

Per la realizzazione dei menù sono stati presi in considerazione i principi della dieta Mediterranea. La dieta mediterranea, che comprende sia il regime alimentare che lo stile di vita, è, come emerso dalla concordanza delle evidenze scientifiche, il modello più efficace, oltre che più studiato, nella prevenzione dell'obesità e delle malattie croniche non trasmissibili (malattie cardiovascolari e aterosclerosi, cancro, malattie dismetaboliche, depressione, deterioramento cognitivo).

Il modello mediterraneo è caratterizzato, per quanto riguarda gli alimenti, dalla grande prevalenza di prodotti d'origine vegetale (cereali o tuberi, frutta, ortaggi, legumi, oli) e dal ponderato, equilibrato e indispensabile apporto di prodotti di origine animale (latticini, pesce, uova e carni prevalentemente bianche) a necessario complemento ed integrazione.

L'elevato apporto di prodotti d'origine vegetale contribuisce ad abbassare la densità energetica della dieta, assicurando al contempo un adeguato apporto di nutrienti, quali acidi grassi mono e polinsaturi, carboidrati complessi, molecole bioattive.

La tendenza, in particolare tra i più giovani, ad abbandonare la dieta mediterranea ha coinciso, non a caso, con l'aumento della prevalenza di malattie cronico-degenerative, anche in età pediatrica, collegate in particolare alla malnutrizione per eccesso.

L'adozione del modello mediterraneo nella ristorazione può pertanto svolgere un duplice ruolo: da un lato può aiutare a migliorare lo stato nutrizionale degli studenti, dei pazienti e dei dipendenti; dall'altro, può risultare strategica per promuovere, nella popolazione, la dieta mediterranea stessa, contrastando in tal modo il progressivo allontanamento da questo modello.

In tale contesto quindi per l'elaborazione dei menù, sono stati seguiti i criteri di seguito specificati:

- Le ricette sono state sviluppate nella loro composizione bromatologica. Quindi sono definite negli ingredienti e nelle loro grammature unitarie, nelle modalità di preparazione e cottura dei cibi, nel rispetto dei presupposti di cucina dietetica che garantiscono la massima valorizzazione gustativa. Per la loro composizione si è dato uno sguardo alle abitudini del territorio rimodulando le ricette al fine di incontrare i gusti dei piccoli utenti.
- Il menu è articolato in un periodo di quattro settimane, rispettando nei limiti del possibile la stagionalità degli alimenti, soprattutto per quanto concerne gli ortaggi e la frutta.

- Per le caratteristiche dei prodotti si fa riferimento al merceologico di riferimento per la Ristorazione Scolastica della Regione Sicilia (*Linee guida per la Ristorazione Scolastica, parte II*).
 - La frequenza giornaliera e settimanale delle pietanze (cereali, verdure, carne bianca, pesce...) riferite ai menu scolastici è stata stabilita in ottemperanza alle Linee Guida per una sana alimentazione 2018 del CREA (cfr. Allegato n.1) e alle Linee guida per la Ristorazione Scolastica Nazionali e Regionali.
 - I fabbisogni nutrizionali utilizzati, si riferiscono ai Livelli di Assunzione Raccomandati in Energia e Nutrienti (LARN 2014).
- **Fasce di popolazione interessate:** Fasce di età 3-6 anni
- Valori di energia e nutrienti che il pasto scolastico deve assicurare:
- Ripartizione Energetica e dei Nutrienti (cfr. Tabella n.1) e frequenze di consumo medie degli alimenti (cfr. Tabella n.2):**
- 40% delle calorie totali giornaliere per il pranzo;

Parametri nutrizionali	per pasto scolastico	INFANZIA
		3-6 anni
Energia (kcal/die)		1565
Energia (kcal)	40%	626
Proteine (g)	15%	23
Grassi (g)	30%	20
di cui saturi	<10%	<6
Carboidrati (g)	55%	97
di cui zuccheri	<10%	<13
Fibra (g)	8,4 g/1000 kcal	6

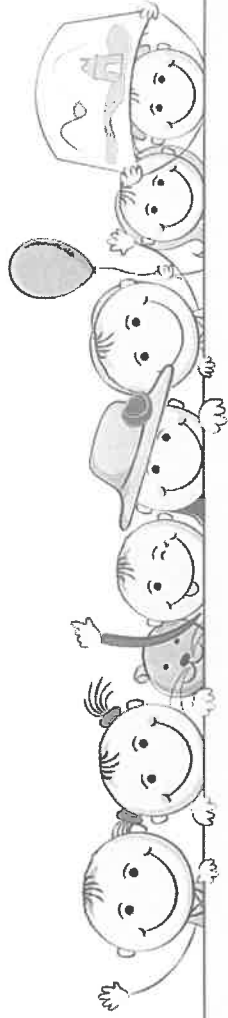
Tabella n.2 - Frequenze di consumo medie di alimenti e gruppi di alimenti **referiti al pranzo** nell'arco della settimana per quanto riguarda principalmente

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni (ad eccezione di alcune fasce di età o se presenti le patate come contorno)
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1 volta a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	1 volta al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

INDICAZIONI GENERALI:

6

- ✓ Tutti gli alimenti si intendono a crudo e al netto degli scarti.
- ✓ Per la preparazione delle ricette devono essere impiegati solamente gli alimenti inclusi nelle tabelle merceologiche, ed è espressamente vietato sostituire qualsiasi prodotto alimentare con altro di categoria o qualità inferiore.
- ✓ I minestrini ed i legumi possono essere somministrati passati secondo i gusti degli utenti.
- ✓ Tutte le ricette che prevedono alimenti panati devono intendersi come cotti al forno, o alla griglia; sono peraltro vietate le frittiture quando non espressamente indicate nel menu.
- ✓ aggiungere i condimenti a crudo;
- ✓ preparare il purè, preferibilmente, con patate fresche lessate in giornata (le patate dovranno essere sbucciate e lavate nella stessa giornata dell'utilizzo indipendentemente dal tipo di cottura previsto);
- ✓ le verdure da consumare crude dovranno essere perfettamente lavate, pronte all'uso e condite al momento della distribuzione;
- ✓ la frutta deve essere fornita già tagliata e conservata con succo di limone (per ridurre l'ossidazione) e senza aggiunta di zucchero;
- ✓ evitare la precottura e l'eccessiva cottura (minestre, minestrini, verdura, pasta);
- ✓ In caso di indisponibilità della materia prima è possibile variare la ricetta rispettando la stessa categoria merceologica;
- ✓ osservare le modalità di preparazione atte a limitare la perdita di nutrienti: evitare l'eccessiva spezzettatura dei vegetali, ricorrendo di preferenza alla cottura a vapore o al forno, limitare la quantità d'acqua utilizzata in cottura, contenere i tempi di cottura;
- ✓ "Frutta fresca di stagione" a rotazione vengono fornite le tipologie disponibili nelle stagioni (cfr. allegato n.5 calendario frutta e verdura di stagione):
 - a. Stagione Autunno/Inverno: mela, pera, banana, mandarini, arance, kiwi.
 - b. Stagione Primavera/Estate: pera, mela, banana, meloni, pesche, arance



Pranzo

1^a Pasta al pomodoro TACCHINO PANATO CON PATATE AL FORNO PERA FRESCA Parmigiano Reggiano Dop grattugiato	Pasta con lenticchie INSALATA COTTO Insalata mista Pane MELA FRESCA	Passato di verdure con pasta Cuore di Merluzzo gratinato e fagiolini Pane ARANCIA FRESCA Parmigiano Reggiano Dop grattugiato	Pizza Margherita POLPETTE DI SPINACI Mousse di frutta	vellutata di zucca con pasta FRITTATA AL PARMIGIANO E ZUCCHINE AL FORNO BANANA FRESCA Parmigiano Reggiano Dop grattugiato Pane
2^a Pasta con crema di piselli POLLO PANATO CON ZUCCA GRATINATA Pane PERA FRESCA Parmigiano Reggiano Dop grattugiato	Pasta e fagioli CACIOTTA E INSALATA MISTA Pane MELA FRESCA	Conchiglie ripiene al ragù di verdure Platessa panata con piselli al prosciutto Pane ARANCIA FRESCA Parmigiano Reggiano Dop grattugiato	Pizza Margherita Insalata mista Mousse di frutta Olio extra vergine di oliva	Pasta al pesto HAMBURGER DI MANZO E BROCCOLETTI Pane BANANA FRESCA Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
3^a Pasta con cavolfiori MOZZARELLA E POMODORO Pane PERA FRESCA Parmigiano Reggiano Dop grattugiato	Pasta con lenticchie Crocchette di patate Pane MELA FRESCA	Risotto con zucca Bastoncini di pesce con spinaci al vapore Pane BANANA FRESCA Parmigiano Reggiano Dop grattugiato	Pasta al ragù Frittatina al formaggio Verdure al forno Pane Mousse di frutta	Pasta al pomodoro Lonza di suino agli aromi con spinaci Pane ARANCIA FRESCA Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
4^a Pasta al pesto invernale CACIOTTA E INSALATA MISTA Pane MELA FRESCA Parmigiano Reggiano Dop grattugiato	Pasta e fagioli PROSCIUTTO COTTO E INSALATA MISTA Pane BANANA FRESCA Olio extra vergine di oliva	Pasta al sugo di polpette Polpette di carne al sugo con patate PERA FRESCA Mousse di frutta	Pizza Margherita BURGER DI VERDURE Pane Mousse di frutta	Pasta braccia di ferro Cuore di Merluzzo gratinato e zucchini al forno Pane KIWI FRESCO

MENU "INFANZIA" - SETTIMANA 1

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **631 kcal**, Grassi: **17 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **99 g**, Zuccheri: **17 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **26 g**, Sodio: **526 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
P Pasta al pomodoro 50 g S TACCHINO PANATO CON PATATE AL FORNO 150 g Fr PERA FRESCA 150 g Co Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 5 g	P Pasta con lenticchie 50 g S PROSCIUTTO COTTO 40 g C Insalata mista 50 g F Pane 30 g Fr MELA FRESCA 150 g	P Passato di verdure con pasta 50 g S Cuore di Merluzzo gratinato e fagiolini 180 g F Pane 30 g Fr ARANCIA FRESCA 150 g Co Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 5 g	P Pizza Margherita 150 g S POLPETTE DI SPINACI 114 g Fr Mousse di frutta 100 g	P vellutata di zucca con pasta 60 g S FRITTATA AL PARMIGIANO E ZUCCHINE AL FORNO 50 g Fr BANANA FRESCA 100 g Co Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 5 g F Pane 30 g

C.O.T. Scuola Cooperativa
Dott.ssa Ornella Grispo
Dietista

MENU "INFANZIA" - SETTIMANA 2

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **652 kcal**, Grassi: **21 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **94 g**, Zuccheri: **17 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **27 g**, Sodio: **527 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
P Pasta con crema di piselli 50 g S POLLO PANATO CON ZUCCA GRATINATA 150 g F Pane 30 g Fr PERA FRESCA 150 g Co Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 5 g	P Pasta e fagioli 40 g S CACIOTTA E INSALATA MISTA 40 g F Pane 30 g Fr MELA FRESCA 150 g	P Conchiglie ripiene al ragù di verdure 50 g S Platessa panata con piselli al prosciutto 60 g F Pane 30 g Fr ARANCIA FRESCA 150 g Co Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 5 g	P Pizza Margherita 150 g C Insalata mista 50 g Fr Mousse di frutta 100 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Pasta al pesto 50 g S HAMBURGER DI MANZO E BROCCOLETTI 80 g F Pane 30 g Fr BANANA FRESCA 100 g Co Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 5 g

C.O.T. S.p.A. Cooperativa
Dott.ssa Ornella Grispo
Dietista

MENU "INFANZIA" - SETTIMANA 3

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **590 kcal**, Grassi: **17 g**, Totale grassi saturi: **4 g**, Carboidrati: **91 g**, Zuccheri: **18 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **22 g**, Sodio: **209 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
P Pasta con cavolfiori 40 g S MOZZARELLA E POMODORO 50 g F Pane 30 g Fr PERA FRESCA 150 g Co Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 5 g	P Pasta con lenticchie 50 g C Crocchette di patate 50 g F Pane 30 g Fr MELA FRESCA 150 g	P Risotto con zucca 50 g S Bastoncini di pesce con spinaci al vapore 175 g F Pane 30 g Fr BANANA FRESCA 100 g Co Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 5 g	P Pasta al ragù 50 g S Frittatina al formaggio 50 g C Verdure al forno 100 g F Pane 30 g Fr Mousse di frutta 100 g	P Pasta al pomodoro 50 g S Lonza di suino agli aromi con spinaci 150 g F Pane 30 g Fr ARANCIA FRESCA 150 g Co Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 5 g

C.O.T. Società Cooperativa
Dott.ssa Cinzia Grispo
Dietista

MENU "INFANZIA" - SETTIMANA 4

Bilanciamento Bromatologico della settimana

Energia: **640 kcal**, Grassi: **20 g**, Totale grassi saturi: **5 g**, Carboidrati: **95 g**, Zuccheri: **17 g**, Fibre totali: **8 g**, Proteine: **25 g**, Sodio: **500 mg**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
P Pasta al pesto invernale 50 g S CACIOTTA E INSALATA MISTA 40 g F Pane 30 g Fr MELA FRESCA 150 g Co Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 5 g	P Pasta e fagioli 40 g S PROSCIUTTO COTTO E INSALATA MISTA 40 g F Pane 30 g Fr BANANA FRESCA 100 g Co Olio extra vergine di oliva 5 g	P Pasta al sugo di polpette 50 g S Polpette di carne al sugo con patate 130 g Fr PERA FRESCA 150 g	P Pizza Margherita 150 g S BURGER DI VERDURE 125 g F Pane 30 g Fr Mousse di frutta 100 g	P Pasta braccio di ferro 50 g S Cuore di Merluzzo gratinato e zucchine al forno 200 g F Pane 30 g Fr KIWI FRESCO 150 g

c.o.t. Servizi Cooperativi
Dott.ssa Ornella Grispro
Dietista

Elenco delle ricette

Nome piatto

Ingredienti

Primi

Conchiglie ripiene al ragù di verdure

Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 50 g , Pomodoro Pelati : 30 g , Insalata russa surgelata (ingredienti: 33,4% carote, 33,3% piselli, 33,3% patate) : 15 g , Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio [**uova**]) : 5 g , Fungo Champignon surgelato (100% funghi; additivi: mass. 10 ppm di solfito [**solfiti**]) : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Prezzemolo fresco : 0.5 g , Basilico fresco : 0.5 g , Sale fino : 0.1 g

Passato di verdure con pasta

Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 50 g , Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ **Sedano** □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [**soia**]) : 40 g , Misto di verdure per minestrone surgelate (**sedano**) : 40 g , Patata fresca IV gamma cubettata (**solfiti**) : 10 g , Carota fresca : 4 g , Cipolla Dorata : 4 g , **Sedano** Verde fresco : 4 g , Pomodoro Pelati : 4 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 2 g , Sale fino : 0.1 g

Pasta al pesto

Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 50 g , Pesto alla Genovese (**latte, anacardi**, tracce di: pistacchio, noci di macadamia, noci pecan, noci del brasile, noci) : 20 g , Patata fresca IV gamma cubettata (**solfiti**) : 8 g

Pasta al pesto invernale

Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 50 g , Broccolo fresco : 40 g , Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP (**Latte**, sale, caglio) : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pinolo : 3 g , Sale fino : 0.1 g

Pasta al pomodoro

Pomodoro Pelati : 80 g , Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 50 g , Cipolla Dorata : 4 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g , Basilico fresco : 2 g , Zucchero bianco : 1 g , Sale fino : 0.1 g

Pasta al ragù

Pomodoro Pelati : 60 g , Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 50 g , Pomodoro Concentrato : 10 g , Bovino adulto tagli diversi : 10 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Cipolla Dorata : 3 g , **Sedano** Verde fresco : 3 g , Carota fresca : 3 g , Sale fino : 0.1 g

Pasta al sugo di polpette

Pomodoro Pelati : 70 g , Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 50 g , Bovino adulto tagli diversi : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Dorata : 4 g

Pasta braccio di ferro

Pasta di Semola di **grano** duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua [**senape, soia**]) : 50 g , Spinacio a cubetti surgelato : 20 g , Ricotta di Vacca (**latte**) : 10 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Cipolla Dorata : 4 g , Sale marino di Trapani IGP : 0.1 g

Pasta con cavolfiori

Pomodoro Pelati : 50 g , Cavolfiore surgelato : 50 g , Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 40 g , Pomodoro Concentrato : 10 g , Cipolla Dorata : 3 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Acciuga o Alice filetti sott'olio (**pesce**) : 1 g , Misto di uvetta e pinoli : 1 g , Sale fino : 0.1 g

Pasta con crema di piselli

Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 50 g , Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ **Sedano** □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [**soia**]) : 30 g , Pisello Fine surgelato : 20 g , Cipolla Dorata : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Formaggio grattugiato (**Latte**, sale, caglio conservante: lisozima (proteina naturale estratta dall'uovo). Mix di formaggi grattugiati freschi di grattugia (formaggi a pasta dura, Parmigiano Reggiano, Grana Padano).) : 3 g , Sale fino : 0.1 g

Pasta con lenticchie

Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 50 g , Lenticchia secca (tracce di: soia, senape, sesamo, lupini, grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 20 g , Pomodoro Pelati : 10 g , Cipolla Dorata : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , **Sedano** Verde fresco : 5 g , Carota fresca : 5 g , Sale fino : 0.1 g

Pasta e fagioli

Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 40 g , Lenticchia secca (tracce di: soia, senape, sesamo, lupini, grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena) : 20 g , Pomodoro Pelati : 10 g , Cipolla Dorata : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , **Sedano** Verde fresco : 5 g , Carota fresca : 5 g , Sale fino : 0.1 g

Pizza Margherita

Base Pizza di farina di **grano** tenero fresca (tracce di: sesamo) : 150 g , Pomodoro Pelati : 30 g , Mozzarella - Filoni (**latte**, caglio, fermenti lattici, sale) : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Origan : 1 g , Sale fino : 0.1 g

Risotto con zucca

Zucca Gialla fresca : 60 g , Riso Parboiled : 50 g , Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ **Sedano** □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [**soia**]) : 40 g , Cipolla Dorata : 4 g , Burro (**latte**) : 3 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Sale fino : 0.1 g

vellutata di zucca con pasta

Zucca Gialla fresca : 80 g , Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua [**senape, soia**]) : 60 g , Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ **Sedano** □ Cipolla Bianca □ Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) □ Acqua [**soia**]) : 40 g , Patata fresca IV gamma cubettata (**solfiti**) : 20 g , Cipolla Dorata : 4 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g , Sale fino : 0.1 g

Secondi

Bastoncini di pesce con spinaci al vapore

Spinacio a cubetti surgelato : 100 g , Merluzzo Bastoncini surgelati (**pesce, grano**) : 75 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino : 0.1 g

Elenco delle ricette

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

BURGER DI VERDURE	Zucchini IV gamma (solfiti) : 30 g , Patata fresca IV gamma cubettata (solfiti) : 30 g , Fagiolini surgelati : 20 g , Carota a rondelle surgelata : 20 g , Uova Intere pastorizzate : 10 g , Cipolla Dorata : 5 g , Formaggio grattugiato (Latte , sale, caglio conservante: lisozima (proteina naturale estratta dall' uovo). Mix di formaggi grattugiati freschi di grattugia (formaggi a pasta dura, Parmigiano Reggiano, Grana Padano).) : 4 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 4 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Sale fino : 0.1 g
CACIOTTA E INSALATA MISTA	Caciotta (latte) : 40 g , Lattuga Iceberg : 40 g , Carota fresca : 10 g
CACIOTTA E INSALATA MISTA	Caciotta (latte) : 40 g , Lattuga Iceberg : 40 g , Carota fresca : 10 g
Cuore di Merluzzo gratinato e fagiolini	Merluzzo cuoricini surgelati (pesce) : 100 g , Fagiolini surgelati : 80 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g , Sale fino : 0.1 g
Cuore di Merluzzo gratinato e zucchine al forno	Zucchini fresca : 100 g , Merluzzo cuoricini surgelati (pesce) : 100 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g , Sale fino : 0.1 g
FRITTATA AL PARMIGIANO E ZUCCHINE AL FORNO	Zucchini fresca : 100 g , Uova Intere pastorizzate : 50 g , Latte UHT Parzialmente Scremato : 20 g , Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP (Latte , sale, caglio) : 6 g , Cipolla Dorata : 4 g , Purè di patate in fiocchi (Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi; stabilizzante: difosfato disodico; antiossidante: metabisolfito di sodio ; aroma, estratto di curcuma.) : 3 g , Sale fino : 0.1 g
Frittatina al formaggio	Uova Intere fresche : 30 g , Latte UHT Parzialmente Scremato : 20 g , Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP (Latte , sale, caglio) : 5 g , Cipolla Dorata : 4 g
HAMBURGER DI MANZO E BROCCOLETTI	Broccolo surgelato : 100 g , Bovino adulto tagli diversi : 40 g , Maiale Lonza refrigerata : 20 g , Formaggio grattugiato (Latte , sale, caglio conservante: lisozima (proteina naturale estratta dall' uovo). Mix di formaggi grattugiati freschi di grattugia (formaggi a pasta dura, Parmigiano Reggiano, Grana Padano).) : 8 g , Pane Toscano (Iposodico) (Farina di grano tenero tipo 0, acqua, lievito [tracce di: sesamo]) : 8 g , Latte UHT Parzialmente Scremato : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Dorata : 4 g , Prezzemolo fresco : 2 g , Sale fino : 0.1 g
Lonza di suino agli aromi con spinaci	Bieta Erbetta surgelata : 100 g , Maiale Lonza refrigerata : 50 g , Brodo vegetale (Pomodoro Pelati □ Carota □ Sedano □ Cipolla Bianca □ Acqua) : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Farina di Riso - Prodotto dietetico realizzato con materie prime prive di glutin : 3 g , Carota fresca : 3 g , Sedano Verde fresco : 3 g , Cipolla Dorata : 3 g , Timo : 0.1 g , Salvia essicata : 0.1 g , Maggiorana fresca : 0.1 g
MOZZARELLA E POMODORO	Pomodoro Verdi : 100 g , Mozzarella - Ciliegine (latte , caglio, fermenti lattici, sale) : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g
Platessa panata con piselli al prosciutto	Pisello Fine surgelato : 70 g , Platessa filetto surgelato (pesce) : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g , Prosciutto Cotto (carne di suino 83%, acqua, sale, amido, destrosio, aromi, gelificante, E407, antiossidante, E301, conservante, E250) : 10 g , Cipolla Dorata : 5 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , Prezzemolo fresco : 0.5 g , Sale fino : 0.1 g
POLLO PANATO CON ZUCCA GRATINATA	Zucca Gialla fresca : 100 g , Pollo Petto intero refrigerato : 50 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito [tracce di: sesamo]) : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 8 g , Formaggio grattugiato (Latte , sale, caglio conservante: lisozima (proteina naturale estratta dall' uovo). Mix di formaggi grattugiati freschi di grattugia (formaggi a pasta dura, Parmigiano Reggiano, Grana Padano).) : 5 g , Sale fino : 0.1 g
Polpette di carne al sugo con patate	Patata fresca IV gamma cubettata (solfiti) : 80 g , Pomodoro Pelati : 70 g , Bovino adulto tagli diversi : 40 g , Maiale Lonza refrigerata : 10 g , Mollica di pane (grano) : 9 g , Uova Intere pastorizzate : 5 g , Cipolla Dorata : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP (Latte , sale, caglio) : 5 g , Prezzemolo fresco : 1 g
POLPETTE DI SPINACI	Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito [tracce di: sesamo]) : 10 g , Uova Intere pastorizzate : 8 g , Spinacio a cubetti surgelato : 30 g , Sale fino : 0.1 g , Patata fresca IV gamma cubettata (solfiti) : 50 g , Formaggio a pasta filata (Latte , sale, caglio) : 10 g , Formaggio grattugiato (Latte , sale, caglio conservante: lisozima (proteina naturale estratta dall' uovo). Mix di formaggi grattugiati freschi di grattugia (formaggi a pasta dura, Parmigiano Reggiano, Grana Padano).) : 6 g
PROSCIUTTO COTTO	Prosciutto Cotto : 40 g
PROSCIUTTO COTTO E INSALATA MISTA	Lattuga Iceberg : 40 g , Prosciutto Cotto : 40 g , Pomodoro Verdi : 10 g
TACCHINO PANATO CON PATATE AL FORNO	Patata fresca IV gamma cubettata (solfiti) : 100 g , Tacchino Fesa intera refrigerata : 50 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 8 g , Formaggio grattugiato (Latte , sale, caglio conservante: lisozima (proteina naturale estratta dall' uovo). Mix di formaggi grattugiati freschi di grattugia (formaggi a pasta dura, Parmigiano Reggiano, Grana Padano).) : 5 g , Sale fino : 0.1 g

C.O.T. Società Cooperativa
Dott.ssa Ornella Griso
Dietista

Elenco delle ricette

Nome piatto

Ingredienti

Contorni

Crocchette di patate

Patata fresca IV gamma cubettata (**solfiti**) : 50 g , **Latte** UHT Parzialmente Scremato : 10 g , Formaggio a pasta filata (**Latte**, sale, caglio) : 10 g , Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , **Uova** Intere pastorizzate : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale fino : 0.1 g

Insalata mista

Lattuga Iceberg : 40 g , Carota fresca : 10 g

Insalata mista

Lattuga Iceberg : 40 g , Carota fresca : 10 g

Verdure al forno

Zucchina fresca : 60 g , Patata fresca IV gamma cubettata (**solfiti**) : 40 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino : 0.1 g

Frutta

ARANCIA FRESCA

Frutta fresca (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine) : 150 g

BANANA FRESCA

Frutta fresca (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine) : 100 g

KIWI FRESCO

Frutta fresca (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine) : 150 g

MELA FRESCA

Frutta fresca (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine) : 150 g

Mousse di frutta

Polpa di mela cotta (Mele 100%) : 100 g

PERA FRESCA

Frutta fresca (Pera, mela, arancia, banana, kiwi, pesca, melone estivo, nespole, susine) : 150 g

Pane e Prodotti da forno

Pane

Pane Toscano (Iposodico) (Farina di **grano** tenero tipo 0, acqua, lievito [tracce di: sesamo]) : 30 g

Generi di conforto

Olio extra vergine di oliva

Olio extravergine di Oliva : 5 g

Parmigiano Reggiano Dop
grattugiato

Parmigiano Reggiano Grattugiato DOP (**Latte**, sale, caglio) : 5 g

C.O.T. Società Cooperativa
Dot.ssa Ornella Grispo
Dietista