

## COMUNE DI NEMI

## Tabelle Dietetiche

| 1 | Pasta al sugo di tonno        | U.M. | materne | elementari | medie/adulti |
|---|-------------------------------|------|---------|------------|--------------|
|   | pasta                         | g    | 50      | 70         | 80           |
|   | salsa al pomodoro             | g    | 50      | 60         | 80           |
|   | tonno all'olio                | g    | 10      | 10         | 13           |
|   | olio extravergine             | g    | 3       | 4          | 5            |
|   | sale                          | g    | qb      | qb         | qb           |
|   | capperi sottosale             | g    | qb      | qb         | qb           |
|   |                               |      |         |            |              |
| 2 | Minestra verde estiva         | U.M. | materne | elementari | medie/adulti |
|   | pasta secca all'uovo mm.      | g    | 20      | 20         | 30           |
|   | verdure miste fresche o surg. | g    | 50      | 70         | 70           |
|   | brodo                         | cc   | qb      | qb         | qb           |
|   | olio extravergine             | g    | 2       | 3          | 3            |
|   | parmigiano reggiano           | g    | 2       | 3          | 3            |
|   | sale                          | g    | qb      | qb         | qb           |
|   | basilico fresco               | g    | qb      | qb         | qb           |
|   |                               |      |         |            |              |
| 3 | Maccheroni al pomodoro        | U.M. | materne | elementari | medie/adulti |
|   | maccheroni al pomodoro        | g    | 50      | 70         | 80           |
|   | carote, sedano, cipolle       | g    | 10      | 15         | 15           |
|   | pomodori pelati               | g    | 60      | 80         | 100          |
|   | sale                          | g    | qb      | qb         | qb           |
|   | parmigiano reggiano           | g    | 2       | 3          | 4            |
|   | olio extravergine             | g    | 3       | 4          | 5            |
|   |                               |      |         |            |              |
| 4 | Fettuccine al pomodoro        | U.M. | materne | elementari | medie/adulti |
|   | fettuccine secche all'uovo    | g    | 40      | 60         | 70           |
|   | carote, sedano, cipolle       | g    | 10      | 15         | 15           |
|   | pomodori pelati               | g    | 60      | 80         | 100          |
|   | sale                          | g    | qb      | qb         | qb           |
|   | parmigiano reggiano           | g    | 2       | 3          | 4            |
|   | olio extravergine             | g    | 3       | 4          | 5            |
|   |                               |      |         |            |              |
| 5 | Pasta e fagioli               | U.M. | materne | elementari | medie/adulti |
|   | pasta e fagioli               | g    | 30      | 30         | 40           |
|   | fagioli borlotti secchi       | g    | 20      | 20         | 30           |
|   | cipolla                       | g    | 5       | 5          | 5            |
|   | olio extravergine             | g    | 5       | 5          | 5            |
|   | sale                          | g    | qb      | qb         | qb           |
|   |                               |      |         |            |              |
| 6 | Passato di verdura con pasta  | U.M. | Materne | Elementari | Medie/adulti |
|   | pasta                         | g    | 20      | 30         | 40           |
|   | parmigiano reggiano           | g    | 2       | 2          | 3            |
|   | verdure                       | g    | 50      | 70         | 70           |
|   | patate                        | g    | 30      | 40         | 50           |
|   | pomodori pelati               | g    | 20      | 30         | 35           |
|   | olio extravergine             | g    | 2       | 3          | 3            |
|   | sale                          | g    | qb      | qb         | qb           |
|   |                               |      |         |            |              |
| 7 | Minestrone con pasta          | U.M. | Materne | Elementari | Medie/adulti |
|   | pasta                         | g    | 20      | 30         | 40           |
|   | verza                         | g    | 60      | 80         | 100          |
|   | cannellini secchi             | g    | 20      | 30         | 40           |
|   | pomodori pelati               | g    | 30      | 30         | 40           |
|   | carote                        | g    | 15      | 15         | 20           |

|           |                                 |             |                |                   |                     |
|-----------|---------------------------------|-------------|----------------|-------------------|---------------------|
|           | sedano                          | g           | 10             | 10                | 15                  |
|           | olio extravergine               | g           | 6              | 8                 | 10                  |
|           | cipolla                         | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | prezzemolo, basilico, sale      | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                 |             |                |                   |                     |
| <b>8</b>  | <b>Pennette all'amatriciana</b> | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | pasta                           | g           | 50             | 70                | 80                  |
|           | pelati                          | g           | 60             | 80                | 100                 |
|           | olio extravergine               | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | parmigiano reggiano             | g           | 2              | 3                 | 4                   |
|           | cipolla                         | g           | 3              | 5                 | 5                   |
|           | pancetta tesa                   | g           | 10             | 20                | 30                  |
|           | sale                            | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                 |             |                |                   |                     |
| <b>9</b>  | <b>Linguine al tonno</b>        | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | Pasta secca                     | g           | 50             | 70                | 80                  |
|           | Salsa al pomodoro               | g           | 50             | 60                | 80                  |
|           | Tonno al naturale               | g           | 10             | 10                | 13                  |
|           | olio extravergine               | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | sale                            | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | capperi                         | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                 |             |                |                   |                     |
| <b>10</b> | <b>Penne con zucchini</b>       | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | Pasta                           | g           | 50             | 70                | 80                  |
|           | Zucchini fresche o surg.        | g           | 30             | 40                | 50                  |
|           | Olio extravergine               | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|           | Parmigiano reggiano             | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|           | Aglio                           | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | Prezzemolo, panegrattato        | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | Sale                            | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                 |             |                |                   |                     |
| <b>11</b> | <b>Pasta gratinata</b>          | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | Pasta                           | g           | 50             | 70                | 80                  |
|           | Parmigiano reggiano             | g           | 10             | 15                | 15                  |
|           | Burro                           | g           | 4              | 5                 | 5                   |
|           | Olio extravergine               | g           | 4              | 5                 | 5                   |
|           | Besciamella: latte              | g           | 30             | 40                | 50                  |
|           | farina                          | g           | 3              | 3                 | 4                   |
|           | burro                           | g           | 3              | 3                 | 4                   |
|           | sale                            | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                 |             |                |                   |                     |
| <b>12</b> | <b>Minestra di legumi</b>       | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | fagioli borlotti secchi         | g           | 7              | 7                 | 10                  |
|           | piselli f. o s.                 | g           | 15             | 15                | 20                  |
|           | patate                          | g           | 30             | 40                | 40                  |
|           | carote                          | g           | 10             | 10                | 15                  |
|           | zucchini f. o s.                | g           | 10             | 10                | 15                  |
|           | sedano                          | g           | 10             | 10                | 15                  |
|           | pasta                           | g           | 20             | 30                | 40                  |
|           | parmigiano reggiano             | g           | 2              | 3                 | 3                   |
|           | olio extravergine               | g           | 2              | 3                 | 3                   |
|           | sale                            | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                 |             |                |                   |                     |
| <b>13</b> | <b>Risotto alla parmigiana</b>  | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>Medie/adulti</b> |
|           | risotto alla parrnigiana        | g           | 50             | 60                | 80                  |
|           | burro                           | g           | 5              | 6                 | 7                   |
|           | olio exlravergine               | g           | 2              | 3                 | 3                   |
|           | parmigiano reggiano             | g           | 4              | 5                 | 6                   |

|           |                                              |             |                |                   |                     |
|-----------|----------------------------------------------|-------------|----------------|-------------------|---------------------|
|           | cipolla                                      | g           | 5              | 7                 | 10                  |
|           | sale                                         | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | brodo                                        | cc          | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                              |             |                |                   |                     |
| <b>14</b> | <b>Risotto allo zafferano</b>                | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | risotto allo zafferano                       | g           | 50             | 60                | 80                  |
|           | brodo                                        | cc          | qb             | qb                | qb                  |
|           | zafferano (1 bust. 10 razioni)               |             |                |                   |                     |
|           | parmigiano reggiano                          | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|           | cipolla                                      | g           | 5              | 7                 | 10                  |
|           | sale                                         | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | burro                                        | g           | 5              | 6                 | 7                   |
|           |                                              |             |                |                   |                     |
| <b>15</b> | <b>Gnocchi al pomodoro</b>                   | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | gnocchi freschi di patate                    | g           | 180            | 200               | 220                 |
|           | parmigiano reggiano                          | g           | 2              | 3                 | 4                   |
|           | sale                                         | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | pomodori pelati                              | g           | 60             | 80                | 100                 |
|           | olio extravergine                            | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | carote, sedano e cipolle                     | g           | 10             | 15                | 15                  |
|           |                                              |             |                |                   |                     |
| <b>16</b> | <b>Pasta e ceci</b>                          | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | pasta                                        | g           | 30             | 30                | 40                  |
|           | ceci secchi                                  | g           | 20             | 20                | 30                  |
|           | cipolle                                      | g           | 5              | 5                 | 5                   |
|           | olio extravergine                            | g           | 2              | 3                 | 3                   |
|           | sale                                         | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | brodo                                        | cc          | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                              |             |                |                   |                     |
| <b>17</b> | <b>Gnocchetti sardi al pomodoro</b>          | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | gnocchetti                                   | g           | 50             | 70                | 80                  |
|           | carote, sedano, cipolle                      | g           | 10             | 15                | 15                  |
|           | pomodori pelati.                             | g           | 60             | 80                | 100                 |
|           | parmigiano reggiano                          | g           | 2              | 3                 | 4                   |
|           | olio extravergine                            | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | sale                                         | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                              |             |                |                   |                     |
| <b>18</b> | <b>Petto di pollo al limone e prezzemolo</b> | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | petto di pollo fresco                        | g           | 70             | 90                | 110                 |
|           | limone                                       | g           | 5              | 5                 | 5                   |
|           | olio extravergine                            | g           | 2              | 2                 | 3                   |
|           | prezzemolo e sale                            | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                              |             |                |                   |                     |
| <b>19</b> | <b>Maccheroni con melanzane</b>              | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | pasta                                        | g           | 50             | 70                | 80                  |
|           | melanzane                                    | g           | 25             | 30                | 50                  |
|           | pomodori pelati                              | g           | 60             | 90                | 100                 |
|           | parmigiano reggiano                          | g           | 2              | 3                 | 4                   |
|           | olio extravergine                            | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | sale                                         | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                              |             |                |                   |                     |
| <b>20</b> | <b>Maccheroni burro e parmigiano</b>         | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | pasta                                        | g           | 50             | 70                | 80                  |
|           | burro                                        | g           | 5              | 8                 | 10                  |
|           | parmigiano reggiano                          | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|           | latte                                        | cc          | qb             | qb                | qb                  |
|           | sale..                                       | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                              |             |                |                   |                     |

|    |                                          |             |                |                   |                     |
|----|------------------------------------------|-------------|----------------|-------------------|---------------------|
| 21 | <b>Minestrone alla genovese</b>          | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | pasta                                    | g           | 20             | 30                | 40                  |
|    | verdure f. o s.                          | g           | 80             | 110               | 120                 |
|    | parmigiano reggiano                      | g           | 2              | 3                 | 3                   |
|    | olio extravergine                        | g           | 2              | 3                 | 3                   |
|    | sale .                                   | g           | qb             | qb                | qb                  |
|    | pesto                                    | g           | 3              | 3                 | 3                   |
| 22 | <b>Penne al pesto</b>                    | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | pasta                                    | g           | 50             | 70                | 80                  |
|    | pesto                                    | g           | 20             | 25                | 40                  |
|    | olio extravergine                        | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|    | sale                                     | g           |                | qb                | qb                  |
| 23 | <b>Gnocchetti sardi pomodoro ricotta</b> | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | gnocchetti sardi                         | g           | 50             | 70                | 80                  |
|    | salsa di pomodoro                        | g           | 50             | 60                | 80                  |
|    | carote, sedano, cipolle                  | g           | 10             | 15                | 15                  |
|    | ricotta fresca                           | g           | 15             | 0.00              | 35                  |
|    | olio extravergine                        | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|    | sale                                     | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 24 | <b>Fusilli al pomodoro</b>               | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | fusilli                                  | g           | 50             | 70                | 80                  |
|    | carote, sedano, cipolle                  | g           | 10             | 15                | 15                  |
|    | pomodori freschi                         | g           | 60             | 80                | 100                 |
|    | sale                                     | g           | qb             | qb                | qb                  |
|    | parmigiano reggiano                      | g           | 2              | 3                 | 4                   |
|    | olio extravergine                        | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|    | mozzarella                               | g           | 15             | 15                | 20                  |
| 25 | <b>Pasta e lenticchie</b>                | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | pasta                                    | g           | 30             | 30                | 40                  |
|    | lenticchie                               | g           | 20             | 20                | 30                  |
|    | cipolla                                  | g           | 5              | 5                 | 5                   |
|    | olio extravergine                        | g           | 2              | 3                 | 3                   |
|    | sale                                     | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 26 | <b>Tortellini burro e salvia</b>         | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | tortellini freschi                       | g           | 100            | 120               | 150                 |
|    | burro                                    | g           | 5              | 7                 | 10                  |
|    | salvia                                   | g           | qb             | qb                | qb                  |
|    | olio extravergine                        | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|    | sale                                     | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 27 | <b>Mortadella</b>                        | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | mortadella                               | g           | 40             | 50                | 60                  |
|    | <b>prosciutto cotto</b>                  | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | prosciutto cotto                         | g           | 40             | 50                | 60                  |
| 28 | <b>Mozzarella caprese</b>                | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | mozzarella fresca                        | g           | 50             | 70                | 100                 |
|    | pomodori                                 | g           | 100            | 120               | 150                 |
|    | olio extravergine                        | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|    | sale                                     | g           | qb             | qb                | qb                  |
|    | basilico                                 | g           | qb             | qb                | qb                  |

|           |                                             |             |                |                   |                     |
|-----------|---------------------------------------------|-------------|----------------|-------------------|---------------------|
| <b>29</b> | <b>Parmigiano reggiano/caciotta toscana</b> | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | parmigiano reggiano/caciotta toscana        | g           | 30             | 50                | 60                  |
| <b>30</b> | <b>Mozzarella in carrozza al forno</b>      | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | mozzarella fresca                           | g           | 30             | 60                | 60                  |
|           | pancarrè a fette n 2                        | n           | 2              | 4                 | 4                   |
|           | uova                                        | g           | 10             | 20                | 20                  |
|           | olio extravergine                           | g           | 1              | 2                 | 2                   |
|           | sale                                        | g           | qb             | qb                | qb                  |
| <b>31</b> | <b>Omelette al formaggio</b>                | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | uova                                        | n           | 1              | 1                 | 1                   |
|           | formaggio                                   | g           | 20             | 20                | 30                  |
|           | parmigiano reggiano                         | g           | 3              | 3                 | 3                   |
|           | sale                                        | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | latte                                       | g           | qb             | qb                | qb                  |
| <b>32</b> | <b>Prosciutto crudo</b>                     | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | prosciutto crudo                            | g           | 40             | 50                | 60                  |
| <b>33</b> | <b>Fesa di tacchino agli aromi</b>          | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | fesa di tacchino fresca                     | g           | 80             | 90                | 120                 |
|           | olio extravergine                           | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | rosmarino, salvia                           | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | sale                                        | g           | qb             | qb                | qb                  |
| <b>34</b> | <b>Cosce di pollo al forno</b>              | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | coscia di pollo fresca                      | g           | 100            | 150               | 200                 |
|           | olio extravergine                           | g           | 1              | 1                 | 2                   |
|           | sale e aromi                                | g           | qb             | qb                | qb                  |
| <b>35</b> | <b>Scaloppine di vitello al limone</b>      | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | carne di vitello                            | g           | 70             | 90                | 110                 |
|           | farina                                      | g           | 5              | 7                 | 7                   |
|           | limone                                      | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | sale                                        | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | olio extravergine                           | g           | 3              | 4                 | 5                   |
| <b>36</b> | <b>Frittata con zucchine</b>                | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | uova                                        | n           | 1              | 1                 | 1                   |
|           | zucchine f. o s.                            | g           | 40             | 40                | 50                  |
|           | parmigiano reggiano                         | g           | 3              | 3                 | 3                   |
|           | sale e latte                                | g           | qb             | qb                | qb                  |
| <b>37</b> | <b>Crocchette di patate al forno</b>        | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | patate                                      | g           | 100            | 120               | 150                 |
|           | uova                                        | g           | 10             | 10                | 15                  |
|           | formaggio                                   | g           | 25             | 30                | 40                  |
|           | olio extravergine                           | g           | 2              | 2                 | 3                   |
|           | pane grattugiato e sale                     | g           | qb             | qb                | qb                  |
| <b>38</b> | <b>Filetto di merluzzo al pomodoro</b>      | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | filetto di merluzzo congelato               | g           | 90             | 110               | 130                 |
|           | pelati                                      | g           | 20             | 30                | 40                  |
|           | olio extravergine                           | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | sale e aromi                                | g           | qb             | qb                | qb                  |
| <b>39</b> | <b>Spezzatino con patate e piselli</b>      | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |

|           |                                     |             |                |                   |                     |
|-----------|-------------------------------------|-------------|----------------|-------------------|---------------------|
|           | carne di vitello                    | g           | 70             | 90                | 110                 |
|           | pelati                              | g           | 40             | 50                | 60                  |
|           | verdure miste                       | g           | 25             | 30                | 40                  |
|           | piselli freschi o secchi            | g           | 10             | 15                | 20                  |
|           | patate                              | g           | 80             | 100               | 150                 |
|           | olio extravergine                   | g           | 4              | 5                 | 7                   |
|           | sale                                | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | vino bianco secco                   | cc          | qb             | qb                | qb                  |
|           | farina bianca                       | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                     |             |                |                   |                     |
| <b>40</b> | <b>Filetto di platessa impanato</b> | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | platessa cong.                      | g           | 80             | 100               | 130                 |
|           | uova (n. 1 ogni 5 razioni)          |             |                |                   |                     |
|           | pane grattugiato                    | g           | 5              | 7                 | 10                  |
|           | olio extravergine                   | g           | 2              | 2                 | 3                   |
|           | sale e limone                       | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                     |             |                |                   |                     |
| <b>41</b> | <b>Petto di pollo impanato</b>      | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | petto di pollo fresco               | g           | 70             | 90                | 110                 |
|           | uova (n. 1 ogni 3 razioni)          |             |                |                   |                     |
|           | olio extravergine                   | g           | 2              | 2                 | 3                   |
|           | sale                                | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                     |             |                |                   |                     |
| <b>42</b> | <b>Fesa di tacchino al latte</b>    | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | fesa di tacchino fresca             | g           | 80             | 90                | 120                 |
|           | latte                               | g           | 30             | 40                | 50                  |
|           | burro                               | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|           | sale                                | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                     |             |                |                   |                     |
| <b>43</b> | <b>Arrosto di manzo</b>             | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | carne di manzo fresca               | g           | 70             | 80                | 115                 |
|           | verdure                             | g           | 6              | 8                 | 10                  |
|           | olio extravergine                   | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | odori e sale                        | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                     |             |                |                   |                     |
| <b>44</b> | <b>Frittata</b>                     | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | uova                                | n           | 1              | 1                 | 2                   |
|           | latte                               | g           | 5              | 5                 | 10                  |
|           | parmigiano reggiano                 | g           | 3              | 3                 | 3                   |
|           | olio extravergine                   | g           | 3              | 3                 | 3                   |
|           | sale                                | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                     |             |                |                   |                     |
| <b>45</b> | <b>Cosce di pollo al limone</b>     | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | cosce di pollo fresche              | g           | 90             | 130               | 180                 |
|           | limone                              | g           | 5              | 5                 | 5                   |
|           | olio extravergine                   | g           | 1              | 1                 | 2                   |
|           | sale                                | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                     |             |                |                   |                     |
| <b>46</b> | <b>Scaloppine al pomodoro</b>       | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | carne di vitello fresca             | g           | 70             | 90                | 110                 |
|           | pomodoro                            | g           | 30             | 30                | 40                  |
|           | olio extravergine                   | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|           | farina                              | g           | 5              | 7                 | 7                   |
|           | origano                             | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | aglio                               | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           | sale                                | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                     |             |                |                   |                     |
| <b>47</b> | <b>Brasato</b>                      | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |

|           |                                           |             |                |                   |                     |
|-----------|-------------------------------------------|-------------|----------------|-------------------|---------------------|
|           | carne di manzo fresca                     | g           | 80             | 100               | 120                 |
|           | pomodori pelati                           | g           | 30             | 40                | 50                  |
|           | olio extravergine                         | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|           | verdure miste                             | g           | 20             | 30                | 40                  |
|           | sale                                      | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                           |             |                |                   |                     |
| <b>48</b> | <b>Formaggio</b>                          | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | caciotta                                  | g           | 50             | 60                | 80                  |
|           |                                           |             |                |                   |                     |
| <b>49</b> | <b>Cotolette di tacchino</b>              | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | fesa di tacchino fresca                   | g           | 60             | 80                | 100                 |
|           | uova (n. 1 ogni 5 razioni)                |             |                |                   |                     |
|           | pane grattugiato                          | g           | 5              | 7                 | 10                  |
|           | olio extravergine                         | g           | 2              | 2                 | 3                   |
|           | sale                                      | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                           |             |                |                   |                     |
| <b>50</b> | <b>Sformato di patate e prosciutto</b>    | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | uova intere                               | g           | 10             | 10                | 15                  |
|           | patate                                    | g           | 60             | 80                | 100                 |
|           | prosciutto cotto                          | g           | 20             | 25                | 30                  |
|           | parmigiano reggiano                       | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|           | olio extravergine                         | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|           | sale                                      | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                           |             |                |                   |                     |
| <b>51</b> | <b>Arrosto di vitello</b>                 | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | carne di vitello fresca                   | g           | 80             | 100               | 120                 |
|           | olio extravergine                         | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | odori e sale                              | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                           |             |                |                   |                     |
| <b>52</b> | <b>Filetto platessa alla pizzaiola</b>    | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | filetto platessa cong.                    | g           | 90             | 110               | 180                 |
|           | pelati                                    | g           | 20             | 30                | 40                  |
|           | olio extravergine                         | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | sale e aromi                              | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                           |             |                |                   |                     |
| <b>53</b> | <b>Arrosto di vitellone</b>               | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | carne di vitellone fresca                 | g           | 70             | 80                | 115                 |
|           | olio extravergine                         | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | odori e sale                              | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                           |             |                |                   |                     |
| <b>54</b> | <b>Filetto di merluzzo alla pizzaiola</b> | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | filetto di merluzzo cong.                 | g           | 90             | 110               | 130                 |
|           | pelati                                    | g           | 20             | 30                | 40                  |
|           | olio extravergine                         | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | odori e sale                              | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                           |             |                |                   |                     |
| <b>55</b> | <b>Filetti di platessa alla mugnaia</b>   | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | filetti di platessa cong.                 | g           | 80             | 100               | 130                 |
|           | farina                                    | g           | 5              | 7                 | 10                  |
|           | burro                                     | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | sale e prezzemolo                         | g           | qb             | qb                | qb                  |
|           |                                           |             |                |                   |                     |
| <b>56</b> | <b>Filetti di merluzzo gratinati</b>      | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|           | filetti di merluzzo cong.                 | g           | 90             | 110               | 130                 |
|           | sedano                                    | g           | 10             | 15                | 20                  |
|           | pane grattugiato                          | g           | 5              | 7                 | 10                  |
|           | olio extravergine                         | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|           | sale, prezzemolo e limone                 | g           | qb             | qb                | qb                  |

|    |                                      |             |                |                   |                     |
|----|--------------------------------------|-------------|----------------|-------------------|---------------------|
| 57 | <b>Stracchino</b>                    | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | stracchino                           | g           | 50             | 60                | 80                  |
| 58 | <b>Carote</b>                        | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | carote                               | g           | 80             | 100               | 120                 |
|    | olio extravergine                    | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|    | limone e sale                        | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 59 | <b>Insalata verde</b>                | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | insalata verde                       | g           | 30             | 40                | 50                  |
|    | olio extravergine                    | g           | 5              | 6                 | 7                   |
|    | sale, aceto e/o limone               | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 60 | <b>Insalata di pomodori</b>          | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | pomodori                             | g           | 100            | 100               | 150                 |
|    | olio extravergine                    | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|    | sale e aceto                         | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 61 | <b>Insalata mista</b>                | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | insalata                             | g           | 20             | 25                | 30                  |
|    | carote                               | g           | 20             | 30                | 40                  |
|    | finocchi o pomodori                  | g           | 20             | 30                | 40                  |
|    | olio extravergine a                  | g           | 5              | 6                 | 7                   |
|    | sale                                 | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 62 | <b>Patate lesse o al vapore</b>      | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | patate                               | g           | 100            | 150               | 200                 |
|    | olio extravergine                    | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|    | sale                                 | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 63 | <b>Bieta all'agro</b>                | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | coste fresche o secche               | g           | 130            | 150               | 180                 |
|    | olio extravergine                    | g           | 5              | 6                 | 7                   |
|    | sale e limone                        | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 64 | <b>Purea di patate</b>               | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | patate                               | g           | 100            | 150               | 200                 |
|    | latte                                | cc          | 15             | 20                | 30                  |
|    | burro                                | g           | 5              | 7                 | 10                  |
|    | parmigiano reggiano                  | g           | 3              | 4                 | 5                   |
|    | sale                                 | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 65 | <b>Finocchi in insalata</b>          | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | finocchi                             | g           | 100            | 150               | 200                 |
|    | olio extravergine                    | g           | 2              | 3                 | 4                   |
|    | sale                                 | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 66 | <b>Fagiolini lessati o al vapore</b> | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | fagiolini freschi o surgelati        | g           | 5              | 6                 | 7                   |
|    | olio extravergine                    | g           | 5              | 6                 | 7                   |
|    | sale                                 | g           | qb             | qb                | qb                  |
| 67 | <b>Patate arrosto</b>                | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | patate                               | g           | 100            | 150               | 200                 |
|    | olio extravergine                    | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|    | sale                                 | g           | qb             | qb                | qb                  |

|    |                           |             |                |                   |                     |
|----|---------------------------|-------------|----------------|-------------------|---------------------|
| 68 | <b>Zucchine trifolate</b> | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | zucchine f.o.s -          | g           | 120            | 170               | 200                 |
|    | olio extravergine         | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|    | sale                      | g           | qb             | qb                | qb                  |
|    | prezzemolo                | g           | qb             | qb                | qb                  |
|    |                           |             |                |                   |                     |
| 69 | <b>Patate in insalata</b> | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | patate                    | g           | 100            | 150               | 200                 |
|    | prezzemolo                | g           | qb             | qb                | qb                  |
|    | olio extravergine         | g           | 4              | 5                 | 6                   |
|    | sale                      | g           | qb             | qb                | qb                  |
|    | aceto                     | g           | qb             | qb                | qb                  |
|    |                           |             |                |                   |                     |
| 70 | <b>Spinaci al burro</b>   | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | spinaci f.o.s             | g           | 130            | 150               | 180                 |
|    | burro                     | g           | 3              | 5                 | 7                   |
|    | sale                      | g           | qb             | qb                | qb                  |
|    | aceto                     | g           | qb             | qb                | qb                  |
|    | parmigiano reggiano       | g           | 2              | 3                 | 3                   |
|    |                           |             |                |                   |                     |
| 71 | <b>Yogurt alla frutta</b> | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | yougurt alla frutta       | g           | 125            | 125               | 125                 |
|    |                           |             |                |                   |                     |
| 72 | <b>Budino</b>             | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | budino                    | g           | 125            | 125               | 125                 |
|    |                           |             |                |                   |                     |
| 73 | <b>Crem caramel</b>       | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | crem caramel              | g           | 125            | 125               | 125                 |
|    |                           |             |                |                   |                     |
| 74 | <b>Mela</b>               | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | Mela                      | g           | 130            | 150               | 150                 |
|    |                           |             |                |                   |                     |
| 75 | <b>Pera</b>               | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | Pera                      | g           | 130            | 150               | 150                 |
|    |                           |             |                |                   |                     |
| 76 | <b>Arancia</b>            | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | Arancia                   | g           | 130            | 150               | 150                 |
|    |                           |             |                |                   |                     |
| 77 | <b>Banana</b>             | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | Banana                    | g           | 130            | 150               | 150                 |
|    |                           |             |                |                   |                     |
| 78 | <b>frutta di stagione</b> | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | frutta di stagione        | g           | 130            | 150               | 150                 |
|    |                           |             |                |                   |                     |
| 79 | <b>Pane</b>               | <b>U.M.</b> | <b>materne</b> | <b>elementari</b> | <b>medie/adulti</b> |
|    | pane                      | g           | 30             | 50                | 80                  |